

阳光 是一种语言

文/雷抒雁

早晨,阳光以一种最明亮、最透彻的语言,和树叶攀谈。绿色的叶子,立即兴奋得颤抖,通体透亮,像是一页页黄金锻打的箔片,炫耀在枝头。而当阳光微笑着与草地上的鲜花对话,花朵便立即昂起头来,那些蜷缩在一起的忧郁的花瓣,也迅即伸展开来,像一个个恭听教诲的耳朵。

晴朗的日子,走在街上,你不会留意阳光。普照的阳光,有时像是在对大众演讲的平庸演说家,让人昏昏欲睡,到处是燥热的嘈杂。

阳光动听的声音,响在暗夜之后的日出,严寒之后的春天,以及黑夜到来前的黄昏。这些时刻,阳光会以动情的语言向你诉说重逢的喜悦、友情的温暖和哪怕是因十分短暂的离别而产生的愁绪。

可这一切,只是一种语言。你不可以将那金黄的叶子当成黄金;江河之上,那些在粼波里晃动的金箔也非真实;你更不要去攀援那七彩的虹桥,那是阳光的话语展示给你的不可琢磨的意境。瞬间,一切都会不复存在。可是,这一切又都不是空虚的,它们在你的心中留下切切实实的图画,在你的血管里推涌起浪潮,在你耳边轰响着不息的呼喊,使你不能不相信阳光的力量和它真实的存在。

和阳光对话,感受光明、温暖、向上、力量。即使不用铜号和鼙鼓,即使是喁喁私语,那声音里也没有卑琐和阴暗,没有湿淋淋的、怯懦者的哀伤。你得像一个辛勤的淘金者,从闪动在白杨翻转的叶子上的光点里把握阳光的语言节奏;你得像一个朴实的农夫,把手指插进松软的泥土里,感知阳光温暖的语言力度。如果你是阳光的朋友,就会有一副红润健康的面孔和一窗明亮清朗的心境。阳光,是一种语言,一种可以听懂的语言。



心苑

XIN YUAN

■ 幸福红鞋 ■ 心理学带给你的消费行为
■ 克服失败的成败策略 ■ 加多宝的“死心计”



2013/3

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

2013/3 总第83期

顾 问:(按姓氏笔划为序)

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

主 编:周春开

编 辑:周 敏 赵 静
姚 丽 章 唯
朱海笑

卷首语

1 阳光,是一种语言 /雷抒雁

心理聊吧

4 对话徐光兴:爱是一门艺术 /祖燕飞
6 我觉得自己不够漂亮
7 为什么我们没法说不

心理人生

8 人生如莲 /张燕峰
9 幸福套餐 [美]威尔·鲍温 译/庄安琪
10 成功的后面是什么 /曹光明
10 为了一片树叶 /小 朵

心息速递

11 教你一眼识别抑郁症 /李忻蓉
12 7种认知错误你有没有 [美]大卫·伯恩斯
13 情商高更易走出人生困境
14 睡不好所以吃“不好”

心理讲坛

15 催眠并不神秘 /泓 澧
16 心理学带你看懂消费行为

心情驿站

18 健康饮食等

心路历程

20 陪我走过青春的老男孩 /桑 宁
23 星空 /孙晓迪
25 让爱情在彼岸等候 /林 艺

心理影像

27 以父之名 破茧成蝶 /李 森

心桥指南

30 别让换季带走你的好心情





- 31 克服失眠的睡眠策略 /张 园
33 提高心理抵抗力的6个“秘笈” /李忻蓉

心语沙龙

- 34 幸福太多 过犹不及 /刘潇南
35 “拖延症”不是坏习惯 /妃子笑
36 示弱的魅力 /杨 晔



心海觅踪

- 37 加多宝的“攻心计” /小 燕
39 无为者的集体防御 /小 云

心理测验

- 41 关于梦的体验的心理测验



心声絮语

- 43 向美好的旧日时光道歉 /朱成玉
44 自然与色彩 日/东山魁夷 译/唐月梅
44 人若爱你 /沈从文

心理文萃

- 45 不避平庸岂非一种伟大 /周国平
45 沉水香 /林清玄
46 积雪分几层 /孙君飞
47 把美好送给别人 /李景超



心育传真

- 48 省教育厅大学生心理健康教育与研究基地督查专家组来
 我校调研
48 我校开展2013级新生心理普查工作
48 省大学生心理健康教育与研究示范中心调研组到江苏大
 学调研
48 省大学生心理健康教育与研究示范中心调研组到南通大
 学调研
48 南通农业职业技术学院启动“新生助跑六个一”工程



心 苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究
中心扬州大学基地
扬州大学学生工作部(处)
心理健康教育中心

地 址:扬州市大学南路 88 号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail: xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2013 年 9 月



对话徐光兴：

爱是一门艺术

文/祖燕飞

最近几年，在大学校园里发生多起恶性伤人事件。在这些事件的背后，是人们无尽的惋惜和思考：大学生到底怎么了？带着这个问题，我们采访了著名心理专家徐光兴教授。

大学生的人际关系为何如此紧张？

记者：复旦投毒案发生后不久，您就在华东师范大学做了一场主题为“爱的艺术”的讲座，大学生的人际关系现在为什么这么紧张？大学生如何才不至于走入偏执呢？

嘉宾：在大学生心理咨询中，最常见的就是关于宿舍人际关系和异性关系的咨询。宿舍是大学生生活最重要的聚集地点，所以，这里的人际关系必然会折射出一个大学生其他方面的人际关系。我想，造成大学生人际关系疏远或孤立的原因主要有这样几个方面：(1)自身原因，如不合群；(2)心理上的自卑感；(3)盲目地将人简单归类；(4)没有必要的预演性想象。

部分同学由于从小没有得到父母太多的关爱，成年后，会在爱的能力、爱的感悟方面有所欠缺。内在没有被爱，外在爱的能力就会少。有些大学生是“大学级智商，小学级情商”，这些都使他们在处理人际关系和自身的心理问题时处于不利的局面，有许多的不适应和不顺心。

那么，该如何改善人际关系紧张的状况呢？不妨这样做：

1、尽可能培养自己的“情绪智慧”。要学会以合理的方式处理情绪，比如，在咨询中心让自己被压抑的情感有一个释放的突破口，缓解焦虑。

2、换位思考。“己所不欲，勿施于人”，要多从他人的立场来考虑问题，整体思考。可以和同学一起参加人际关系辅导小组，在小组中进行情境扮演，角色识别等，让自己在一个相对封闭的小组里再现宿舍成员生活情境，重新体会与评估事件。

3、自我觉察和反思。认识到自己人际关系紧张可能是由以往的某些经历引起的。如童年成长经历、家庭教育环境、求学经历等。引起矛盾的行为后面，也许还有一个被压抑了，或是还有一个没有被自己意识到的愿望在左右着自己的情绪与行为，从而使自己重新摆正心态，以新的角度开始人际关系很重要。

4、多参加校园活动。敞开心胸感受人之间的关怀，获得更多能力去关爱自己，关爱他人，减少偏执。

“爱是需要让步和牺牲的”

记者：大学生恋爱如今在校园里很普遍，在您看来，应该如何培养爱的能力？

嘉宾：爱是一种能力，并不是被动的情感。如何培养爱的能力，我认为可以这样做：

第一，要有肯定的言辞。希伯来有句著名格言——“生死在舌头的权下”。赞美对方，称赞对方的优点和长处，满足他被认同的需要；适时地



鼓励或激励对方。

第二,用礼物表达你的爱意。古代人的婚姻中,有聘礼、嫁妆的说法。现在衡量标准多样,哪怕是一份盒饭,也能给人带来温暖。送礼物之前,要了解对方的喜好,敏锐觉察某些礼物的本质。送对礼物,重要的不是礼物本身。而是它所传达的浓浓的爱意。

第三,创造“精心”的时刻。精心的时刻之一要有精心的对话,最高品质的对话就是有同理心的对话。精心的时刻之二要有精心的聆听。男人需要从复杂的细节中找到解决问题的办法,由此获得满足感;女人却需要谈论与问题相关的大小细节,以便心满意足。精心的时刻之三要安排有精心的活动,关注对方的嗜好,比如说喜欢打篮球、踢足球、听音乐、逛街等等。

总之,我们可以创造一间“回忆银行”,每次回忆起来,爱的幸福感就会在心底蔓延。



“失恋了应该怎么办?”

记者:大学生因为失恋问题一时想不开,发生自杀或他杀案件的情况屡屡发生,该如何正确面对“失恋”这个问题?您又如何看待性和性行为呢?

嘉宾:失恋之所以痛苦,是因为对方的心收了回去,而自己的心还不肯回来。关键是如何消除受伤的感觉,开始新的生活,而不是怨天尤人。恋人分手后不要变得像仇敌一样,要知道,只要你心中还有爱,有对爱情的向往和坚持。有对爱的努力,就会有一份属于你的爱情在等着你。

性的自然性要求自由、开放,但是过度了就变成了性放纵。性的社会性要求我们对性要进行管理和控制,但是如果控制得不合理,又可能形成性禁锢,社会反而会出现性暴力、性饥渴的情

况。因此,人类性文明就是在这两极之间寻找最恰当的平衡点,既不能扼杀了人的天性又不能性放纵。哲学家认为:“性是根,根之上是爱,直觉是叶子,美则是花朵。”这段话把性、爱和美三者结合在一起。因此,爱与性,最重要的是心的交流。正如英国作家劳伦斯说过的那样,“如果你爱活生生的美,那么你会对性抱以尊重”。

“没有爱是一蹴而就的”

记者:您经常说“爱是一门艺术”,具体应该如何理解和掌握这门艺术呢?

嘉宾:要懂得如何去爱,精通爱的艺术,就必须全心全意地学习和实践它,要像练习绘画、练习音乐一样去行动。掌握爱的艺术需要专心、耐心和极大的兴趣。在爱当中,理想、自信和勇气是重要的,谁若没有理想,谁就会失去目标;谁若没有自信和勇气,谁就会无力承担爱的责任,就会失去生活的信念,而最终失去爱。在当今社会,人们追求高效率、高速度,很难再耐心地听别人说话,自己也很难时时保持清醒。因此,专心和耐心显得日益珍贵。没有爱是一蹴而就的。我们将在追求爱的过程中学会爱的艺术,对这门艺术抱有极大的兴趣,看到这门艺术的最高境界。



我觉得自己不够漂亮

Q小美老师:

我觉得自己不是想象中的那么漂亮,也没有其他人那么优秀,有特长,太平庸了,这种心理怎么能够克服掉?我甚至有时想整容,嫉妒别人比我漂亮,什么都比我好,很苦恼。 丑小鸭



A你本来就美丽的丑小鸭:

你的问题我想从三个方面回答。

第一、不是外貌、能力有问题,是想法有问题。

有一个故事,有个人觉得她的左手长得跟别人不一样,她因此而有点儿自卑。我回应她,其实你的手一点儿问题都没有,是你的想法有问题。你的手在那边好好地做它自己,是你对它的诠释,你不能接受它造成了问题……为什么不能接受自己?因为小时候我们的看法会受别人的影响,比方,五根手指头才正常,长了六指就是错的。但是父母对孩子说:“你这六指手指头好棒啊,将来戴戒指,人家只能戴5个,你可以戴6个,好棒啊!”这样就会形成另一种思想架构与模式。

其实你每个人都是很美的,如果你觉得自己不漂亮,也许因为父母看你的眼神,那时候我们还不懂得定义自己,只能通过别人的眼光来定义自己。我们之所以有各种苦恼,也是因为我们过分地、绝对化的要求自己成为别人眼光中的自己。

如果你给自己的定义是让自己更好,希望自己更加优秀,而不是比别人更优秀,当不能拥有那种美貌、能力的时候,仅仅是失落,而不会是对别人的抱怨,对自己的恼怒,你的这个创伤就可以疗愈了。

第二、所有的思想“枷锁”,我们都可以借着回观自己把它丢掉。

所有对自己的不满意,都是来自于后天别人加诸在我们身上的观点。在我们没有醒来,没有拿回思想的自主权的时候,我们永远是一架被旧有思想控制着的机器。一直相信头脑里的声音“我长得不够漂亮”,或者是“我不如别人优秀”……我们相信约束自己的声音和思想,是那个思想牢笼里的囚犯。所以我们要清清楚楚地看到自己、回观自己的所思所想。

有的女孩子嫌弃自己个子矮,“哎哟,你看那个女的长得比我高,我好矮哟!”我们反过来想一想,矮不好吗?不会啊!我男朋友就很喜欢我的身材、我的个头,他觉得这样小鸟依人。我太高了,他还不喜欢呢。任何事情,我们都要看到一体的两面,但是很多人往往会先想到最让人伤心的那一面,这是因为我们被制约了。这个时候,给自己10秒钟的时间,让我们的思想回转一下,丢弃桎梏我们的枷锁,看到另一面的美丽。

一旦你能够做到常常回观自己的话,那你便是自己的主宰,而不是你思想的奴隶。因为不管你的想法是什么,那都只是一个控制你的牢笼而已,你只要能看见这把无形的“枷锁”,你就可以把它丢掉。

三、怎样培养看见的能力呢?

我的建议是,每天最好抽15~30分钟,看自己能坐多久、站多久,然后去回观自己。静坐并不意味着你要达到一个空明的境界,或者是气脉畅通的状态。很简单,不用打坐,只是很自然地坐着,甚至翘着二郎腿,只要自己觉得舒服。另外,什么也不要看,手机关掉,在没有人打扰自己的状况之下,回观自己,看着自己脑袋里都有什么。去发现那个躲避在暗处的自己,真实却常常被我们遗忘的自己的心声。我以前买过一个手表,每个整点都会“嘟嘟”地响一次,提示我去回观自己。每天这样提醒自己,太重要了,真的!我们人生的所有痛苦,都得用这个方法来解决。而所有灵修的法门,大家也不用花那么多时间去上课,除非那门课程、那个老师能帮助你更多地回观自己,你才值得去学习,否则你都是在绕道,在试图逃避你人生的问题。 小美老师



为什么我们没法说不

Q小静老师:

我一直不会拒绝别人,有时候有些事情明明心里不是很愿意,但总是不敢拒绝,但有时又吃力不讨好,还耽误了自己该做的事情。为什么我始终要扮演乖孩子、好人的角色?

苦恼的豆豆



A苦恼的豆豆:

其实这跟小时候成长的环境有关。克里斯托弗老师曾说,每个孩子在家中都会扮演不同的角色,有的是扮演小甜甜,有的是扮演顽皮捣蛋鬼。不管是哪种角色,他们都是想解决父母的问题。那你选择的角色是小甜甜,就是很乖、自己的事情自己解决的这种形式,你想通过这种方式生存下来,因为童年的生活环境让你选择了这种生存下来的方式。然后你就被整个你选择的模式套牢了,变成一个机器人,长大以后,无论你走到哪里,你都还是会受这种模式的制约,因为你觉得只有这样你才能生存下来。可是,你忘了,现在你早已经不是当年那个寄人篱下的小孩子,你已经长大成一个成年人了,你很有才华,也很聪明,但你还在用小时候的那一套生存模式,你懂吗?

要怎么去打破这种模式呢?当你说“不”的时候,你心里涌现出来的第一个感觉是恐慌,因为小时候的你如果说“不”,你的生存可能会陷入困境,没有人会爱你,没有人关心你,你是这么认为的。所以你不能说“不”,当你说“不”的时候,你会很紧张,然后觉得很愧疚,会自责!

现在,你已经是成年人了,你就要跟你内在不舒服的感觉在一起,看看这个从小陪你长大的“恶魔”,到底是不是一个恶魔。你也有能量、能力去回头去跟这个恶魔说:“OK,我看见你了,来吧,不怕你,我愿意跟你在一起。”如果你能够在那个当下试着去回观自己,愿意跟自己内在发生的所有感受在一起的话,你就会越来越有勇气说“不”。而且,你也会慢慢脱离小甜甜的角色,做回真正的自己,不会再被迫扮演那个机器人的角色。

小静老师





人生如莲

文
张燕峰



朋友从某名牌大学毕业后，应聘到京城一家非常著名的公司工作。然而半年过去了，他的业绩平平，虽没出过什么纰漏，受到过批评，但也没有得到任何赞誉。有一天在洗手间，他无意中听到了业务主管在打电话，“我实在不好意思说他。他的表现实在一般，也就是勉强及格。这个月要是再没有好的设计方案，我也只能劝他走人了……”听到这里，他的头“嗡”地一下，他感觉主管电话中提到的人正是自己。

从那以后，他每天都如履薄冰，提心吊胆。每逢主管找他，他就惊惧不安，心都提到嗓子眼，心想：“完了，我要被炒鱿鱼了。”一听是正常的工作交流，他的心才放回肚子里。更糟糕的是，只要看到同事在一起低声谈笑，他就觉得众人在背后嘲笑他。那几天，他的自信心一落千丈，一颗心跌入了万丈深渊。

好不容易熬到周末，朋友向我倾诉他的烦恼。我鼓励他：“既然这个月的方案是你最后的机会，为什么不放手一搏呢？”朋友振作起来，工作比以往更加卖力，下班后放弃了娱乐，把所有的时间都用来借鉴学习那些成功的方案。月底，他终于拿出了一份比较完美的设计方案，令所有人都刮目相看。

公司例会上，业务主管当众表扬了他，同时宣布另一位员工被辞退。这时，朋友才恍然明白，原来那天在洗手间里听到的话原本与自己无关。

试想，如果朋友在听到主管的话后自暴自弃，结局会怎么样？可能被炒鱿鱼的不仅是那位同事吧，一定会包括他。朋友面对压力解决危机的态度是积极的，自然为他赢得了嘉许和机会。

朋友的经历启示我们，人更应该关注的是自己，而不是过分关注别人对自己的评价。过多关注别人的评价只会干扰你的正常思维，分散你的注意力，制约你的创造性。

如果把人生比作一株莲花，莲花的生长绽放都是靠发达强壮的根系来支持的。莲花之根纵横交错，深扎在淤泥之中，拼命地汲取各种营养，才有了洁净之莲的灿然绽放和阵阵清香。

同样，我们只有不断地充实自己，磨炼砥砺自己，强壮自己的根系，让自己生命的根系四通八达，能从不同的环境和际遇中汲取营养，我们的生命力才会永远磅礴丰沛，永不枯竭。

朋友，让自己匆忙奔波的脚步慢下来，让自己一颗如行云一般浮躁飘荡的心静下来，用心聆听自己内心最真实的声音，了解自己最需要什么。然后专注地做好自己该做的事，心无旁骛，让每一天都过得有意义有收获。这样，我们的生命之根才会渐渐粗壮，日日有力，吸取更多的营养。如斯，我们的生命才会永远枝繁叶茂，葳蕤盎然，人生如莲才会处处盛开。



幸福套餐

[美]威尔·鲍温 译/庄安琪

每个星期四,我都会和三个朋友在一家餐厅聚会,聊聊我们的生活。我注意到另外有一群老太太也在同一时间、地点聚会,她们也和我们一样,一起聊天谈笑。我们并不认识这些老太太,但彼此会点头微笑致意。

有一次,我决定为这群老太太付早餐费用,看看自己这样做会不会比较幸福。我决定匿名行事,好观察她们的反应,以免她们因为接受陌生人的馈赠而良心不安。

我请经理告诉每一位老太太,请她们随意点餐,然后告诉她们一名不愿透露姓名的朋友很乐意为其埋单。她说这很简单,因为她几年来每周四都会见到这帮老太太,并答应一定帮忙做到位。

之后每一位老太太拿着松饼和咖啡经过我的餐桌时,我都因为做了件好事而觉得非常非常幸福。等我要离开时,我招呼经理过来,向她道谢。

经理望着我,露出难为情的表情。“非常抱歉!”她脱口而出,“我们厨房出了紧急状况,我刚才都待在后面帮忙,根本忘了告诉收银员您的小计划。所以这些女士是自己出钱买她们的食物和饮料的。”

我失望了一分钟后,却明白光是想到我做了好事的念头,就已经让我一个多小时以来幸福感满满,我坐在这里看着这些老太太边吃边谈,幸福指数就已经由八升到十,虽然我并没有如原先计划的为她们付费。

“我理解,”我微笑着对经理说,“没有关系。”

经理再度致歉之后,保证道:“我向你发誓下周

一定会做到,不管发生什么事!”

接下来的七天,我发现自己无比期待周四的到来。我的脑海经常幻想这些老太太发现不知名的朋友请客时,会多么惊喜而幸福,更重要的是,我发现自己在期待这件即将发生的好事时,也比平常感觉幸福得多。

下一个周四终于来了,经理果真守信地亲自站在柜台里,只要那一群老太太中有人现身,她就亲自上前招呼。等她们每一位都点好餐,经理就告诉她们,有不愿透露姓名的朋友要请她们吃早餐。

我坐着看这些老太太一个个端着托盘走过,脸上挂着开心的笑容。我不得不低下头,只用眼角余光偷瞄她们,因为她们很显然在扫视全餐厅,想知道究竟是谁会请客。

我的幸福感非常明显,朋友们都感觉到我的欢喜,问我究竟是怎么回事。我把来龙去脉告诉他们之后,可以看到他们也和我一样,因为好事就在咫尺之间发生,因而比刚才感觉快乐得多。

请这些女士吃早餐,花了我大约 60 美元。仅仅 60 美元,我就让自己和其他十多个人的幸福指数大增,包括餐厅经理在内。

“幸福是香水,你不可能把它洒在别人身上,而不沾到自己。”当你为别人做了好事,不但能让对方感觉幸福,也能使你自己变得幸福。而当你行善之时,把仁慈和期待结合在一起,你就创造了最有力的幸福套餐!



成功的后面是什么

文/曹光明

刚拿影帝时,黄秋生身价倍涨,小成本电影不敢找他,而大制作又未必看得上他。就这样,一年过去了。他发觉有些不对劲,于是开始反省,在犹豫中,又度过了一年。后来经他人介绍,他总算找到一份工作,但他仍不甘心,他想自己好歹也是个影帝。于是,这一年差不多也荒废了。自从成为影帝之后,虽然他很想拍电影,却又放不下影帝之尊,高不成低不就,结果岁月蹉跎,演艺事业不升反降。就这样,他足足沉寂了三年。一气之下,他拿起奖杯扔出门外…。

扔掉奖杯,包袱也就没有了。于是他轻装上阵,该演什么还演什么,不再挑剔。几年后,黄秋生再次成为金像奖影帝。

演员葛优获得成功却是另一番景象。葛优因演《编辑部的故事》中的男主角,获得了电视金鹰奖最佳男演员奖。同年,他又凭借电影《大撒把》获得了金鸡奖最佳男主角。

有一天,葛优的父母来看望他,发现颁发给儿子的纪念品被摆在书桌上最醒目的位置,却看不到奖杯放在什么地方。葛优说,那些东西看多了不好,所以把它们放在墙脚的地上。父母暗自高兴:儿子没有因为获奖而飘飘然,也没有被成绩冲昏头脑。

几年后,葛优因演《活着》中的男主角,获得了第47届戛纳电影节最佳男演员奖。

有相当一部分人不是输在挫折上,而是输在最开始的成功上。可见,如何面对成功,也是一个很严峻的考验。成功的后面是什么?如果一个人总是对昔日的成功念念不忘,试图留住过往的美丽,那么,成功的后面就必然是失败。如果认识到以前的成功只能说明自己的过去,那么,成功的后面还是成功。



为了一片树叶

文
小
朵

雕塑家、画家贾克梅第说:有时为了描绘一颗头颅,你必须放弃整个躯体;为了一片树叶,你必须罔顾整个风景。刚开始看来似乎是在自我设限,但过了一会儿之后,你会明了好好画出某个景物的四分之一,比你假装描绘整片天空,更能掌握住宇宙间的某种感情。

这段话说的是现代人吧。我们看见太多景物,我们要求太多东西,结果最后看到的都没有真正看清楚,要求的东西大多无法到手。失望、失落成了现代人永远的情怀。但是到手的话,会懂得珍惜吗?手上了,眼睛一看别处,咦,竟然还有更好的。

有一个人说,我的朋友呀,嘴里吃一块,筷子夹一块,眼睛看一块,一心可以多用呢。嘴里的那一块,究竟是什么滋味?没有用心去感觉,会有味道吗?筷子夹着的那一块,眼睛看的那一块,让你垂涎不已,但究竟会不会到你嘴里呢?

要求太多,最后人生的路走到尽头,发现没有真正享受过收获的感觉和味道。



教你一眼识别抑郁症

文/李忻蓉

看是否“小题大做”

在不如意的事情发生后,人们出现抑郁情绪是很正常的,而抑郁症患者通常是“小题大做”,爱钻牛角尖,深陷负面情绪中不能自拔。

看情绪持续时间长短

一般人情绪变化有一定的时限性,是短期的,人们通常通过自我调适,可以重新保持心理平衡。而抑郁症患者的情绪低落常持续存在,甚至不经治疗难以缓解。一般心理健康者抑郁情绪变化不应超过两周,超过两周以上,则很可能属于抑郁症。

看情绪低落程度

正常的情绪低落程度一般较轻,而抑郁症程度严重,并影响学习、工作和生活,无法适应社会,可产生严重消极甚至自杀的言行,患者的社会功能和生产质量明显下降。

抑郁是一种很常见的情感反应。人们遇到精神压力、痛苦的境遇,产生抑郁情况是常见的现象。抑郁和抑郁症,一字之差,千差万别。那么,如何判断一个人是正常情感变化还是病理性抑郁症状呢?

看是否反复发作

抑郁症常可反复发作,仔细分析和追溯病史,既往常有类似病史,而且每次发作的症状具有相似性。

看是否符合“晨重暮轻”的规律

典型的抑郁症有节律性症状特征,表现出晨重暮轻的变化规律。许多患者叙述每天清晨时是心境最恶劣、最难熬的时刻,至下午3至4时后,心境逐渐好转,到了傍晚后症状大为减轻,次日清晨又陷入抑郁情绪之中。

另外,像持续性、顽固性失眠,出现体重、食欲和性欲下降等,也是病理性抑郁的常见征象。

如果出现抑郁症倾向,一定要到正规医疗机构及时就诊。即使被确诊为抑郁症也不需要恐慌,因为抑郁症是完全可以通过正规治疗治愈的疾病。



7 种认知错误你有没有



文/[美]大卫·伯恩斯

要么全部,要么没有

这是完美主义者的典型认知错误,用一种极端的、黑白分明的标准来评价自己,就像一位成绩一直是A的学生在一次考试中得了B之后说:我完蛋了。

过度归纳

认为一件坏事情一旦发生了,它就会在你身上反复发生。比如一位害羞的年轻人鼓足勇气约一个女孩,这位女孩由于有约在先,于是礼貌地拒绝了。这位男孩就对自己说:“我再也不约人。没有女孩愿意和我约会。我的一生都会孤独而悲惨。”在他的认知里,因为被一个女孩拒绝过一次,地球上的女士都会反复不断地拒绝他。

心理过滤

当一个人抑郁时,就戴上了一副特别的有色眼镜,经过它的过滤,什么东西都会变得消极。术语将这一过程称作“选择性吸收”。这是一种坏习惯,它会让你承受不必要的痛苦。

情绪化推论

把自己的情绪当做真理的证据。这种推理是一

种误导,因为你的感情反映了你的思想和信念。如果它们被扭曲了,你的情绪就没有了合理性。可以作为情绪推理的例子有:“我感到灭顶般地无望,所以我的问题肯定不可能解决”,“我感到有欠缺,所以我一定是无价值的人”。

“应该”强迫症

你试图通过说“我应该做这个”、“我必须做这个”来激发自己,这种陈述会让你感到有一种压力和怨恨,而最终你会感到冷淡和缺乏动力。

贴错标签

贴标签是过于概括的一种极端形式,而贴错标签则意味着你基于个人所犯的的错误,为自己创造了一个完全消极的自我形象。

个人化

这种扭曲是负罪感之母!即便毫无根据,你也会假定自己应该为某一消极事件负责。你武断地认为事情的发生是你的问题,即便在这件事上你并无责任。



情商高更易走出人生困境

有关情商的研究自开始以来,一直层出不穷:有研究发现,成功80%来自情商,20%来自智商;也有科学家指出,情商高的人更具创造力;更有人认为,只要能调动情绪,就能调动一切。

里氏8级的汶川大地震中,高情商的优势也显露出来。它使我们在无数垮塌的废墟之上,见证着72小时后的生命奇迹——被埋79个小时的女孩获救后,擦了擦头发,对着摄像机说:“我没事,大家放心。”;另一名男孩开口说的第一句话,居然是“叔叔,我要喝可乐……”

成功80%来自情商

美国权威调查显示,近20年来,该国政界和商界成功人士的平均智商仅在中等,情商却很高。社会心理学家发现,一个人能否取得成功,智商只起到20%的作用,剩下的80%则来自情商。美国心理学家、《情绪智力》的作者丹尼尔·戈尔曼对情商进行的5个方面的概括:一是自我察觉情绪。对自己的情绪变化了解比较清楚,如恼怒时能马上意识到自己的失态。二是驾驭心情。尤其在坏心情不期而至时,能很快冷静下来,甚至从另一个积极的角度重新审视。比如在公路上,有辆汽车突然插到你的前面。你的第一反应恐怕是在心里暗骂:“可恶!差点就撞到我了!”然后越想越生气,甚至可能导致鲁莽驾驶。这时,比较有效的方法是“重新评断”。你可以告诉自己:“这个司机也许有急事。”另一个办法是独自走开,让自己冷静下来。三是自我激励。前进时富有激情和目标,摔倒时很快爬起来;四是理解他人情绪,也就是能想人所想、忧人所忧。五是人际关系中的艺术和技巧,比如第一次就记牢别人名字。

高情商可以自救

情商高的人不仅容易成功,同样可能在困境中自救。

古今中外,凡成大业者无一不是历经磨难——贝多芬在双耳失聪的情况下,“扼住了命运的喉咙”,创作了著名的《命运交响曲》;曹雪芹在家破人亡后,著成《红楼梦》。在种种磨难面前,他们没有低头,反而迎难而上,走出了生活的泥沼。

灾难幸存者中,也不乏类似高情商的人。1976年唐山大地震的幸存者卢桂兰老人在废墟下足足被埋了13天。她事后回忆说,被埋期间自己一直暗暗唱歌,唱《下定决心》,唱《东方红》,“我一想到死,就觉得解放军会来救我。”汶川地震后,参与抢救的广州军区武汉总医院医师方庆表示,就营救情况看,获救女性的比例要稍高于男性,这与女性的心理状态和身体构造有很大关系。“在心理方面,女性更能稳得住情绪,平和的心态会减少能量消耗,能让人在恶劣的环境下支撑更久。”北京大学精神卫生研究所教授吕秋云则表示,人在困境中,心态非常重要。心态积极的人会想“我会得救的,我会活下去的”,这时他们会比较冷静地想办法活下去;心态消极的人就容易放弃。

美国心理学专家、研究者培训咨询专家保罗·斯托茨博士自上世纪90年代初开始,连续进行了10年研究。在1500项研究结果中,他发现,在刚做完手术,生死未卜的患者中,情商高的患者,度过危险期的几率更大,身体恢复也得更快。他指出,生死攸关时,高情商的人更善于察觉自己惊慌、恐惧的情绪。之后,他们会尽快清除这些不良情绪,把寻求解决



之道作为最紧要的任务。同时,他们又都执著于某个目标,此时,争取胜利的希望就成了他们坚持的动力。

情商可以在后天提高

“智商大多由先天因素决定,难以更改;而情商却是可以从小培养的,即便成年之后,情商还是可以通过训练得到提高。”谢晓非指出。

对孩子来说,家长要从小培养他们的情商。首先,让孩子学会等待。比如给孩子一块糖,让他们自己剥开糖纸,即使这要花费很长时间,家长也不应该代劳。再比如,带着孩子排队等公交车,让孩子知道一定要学会等待,培养他们的耐心。其次,学会善始善终。孩子玩完玩具后,一定要让他们把玩具放回原位。如果他们这样做了,那么不要吝啬你的表扬;反之则要有一定的惩罚。最后,让孩子说出感受。家长可以鼓励孩子每天都说一说自己的感受,无论愉快还是悲伤,这样能锻炼他们对自我情绪的

敏锐度。

而作为成人,一方面要控制自己的情绪。遇事时,对察觉情绪的最好办法是密切注意自己的心率,当心跳每分钟快至100次左右,就必须调整心理了。深呼吸是最常见的方式,此外,自言自语“我正在冷静”、洗个热水澡都是不错的办法。当然,美国心理学家唐纳·艾登的方法更值得推荐:想着不愉快的事,将指尖放在眉毛上方的额头上,拇指按压太阳穴,深吸气。只需几分钟,血液就能重回大脑皮层,你便会控制冲动了。

另一方面,扫除浪费精力的事情。不利于情商提高的一大障碍,就是那些浪费精力的事情。你要做的首先是列出所有浪费精力的事,然后分出可以改变的和不能改变的。放弃后者,将可以改变的加以解决。如常为找不到车钥匙费神,那就记得在门口贴个挂钩,把钥匙挂在上面。长此以往,你会发现自己处理问题和应对危机的能力提高了。

加利福尼亚大学研究人员利用功能磁共振成像来扫描23名健康成年人的大脑成像。首先扫描其在睡眠良好的状况下的大脑成像,其次是睡眠不足状态下的大脑成像。

他们发现睡眠不足,主管复杂决策制定的前额叶的机能受损,但深处的大脑中枢对于奖励等的敏感度却是提高了。并且,当参与者睡眠不足的时候,他们更想要吃不健康的零食和垃圾食品。

加州大学伯克利分校心理学博士 Matthew Walker表示,“我们发现,因为睡眠不足的原因,大脑中需要进行复杂判断以及决定的高度灵敏的部分变得十分迟钝。而控制动力以及欲望的大脑基本部分却被极大的激活了。”

这份报告被发表在自然通讯杂志上。

Walker还表示,当参与者睡眠不足的时候,他们会更想要吃高热量的食品。大脑活动以及决策制定的变化也许可以解释为什么睡眠不足的人会超重或者发胖。先前的研究均是睡眠不良与旺盛的胃口联系起来的,特别是让人们在睡眠不足时会更想吃过甜或过咸的食物。而最新的研究则利用了一个特殊的大脑机能来解释为什么睡眠不足会使得对食物的选择会更倾向于那些垃圾食品。



睡不好所以吃“不好”

相关论文的首席作者,医学生Stephanie Greer说到:“这些研究结果解释了为什么睡眠不足会使得大脑机能受损,从而导致人们更倾向选择垃圾食品以及发胖机率的提高。”

在最新的研究中,研究人员让参与者们观看80张食物图片,而其中高热量的、低热量的、健康的、不健康的食物琳琅满目。在他们观看的过程中观测他们的大脑活动,并且对他们每张图片的反应进行统计。作为奖励,参与者们在核磁共振扫描之后得到了他们最想要吃的食物。

实验中,可选择的食物范围很广,从低卡路里的食物,比如草莓、苹果、胡萝卜,到高热量的汉堡、pizza以及甜甜圈,什么都有。而其中,在一个晚上没睡的情况下,高热量、更容易发胖的食物更受人们的欢迎。

Walker表示,从积极方面来讲,这些发现表明了,充足睡眠对于平衡大脑控制食物选择机能,并以此达到体重控制的目的来说,十分重要。



每次跟朋友提到催眠，多数人觉得邪乎、神秘、恐惧，这是因为对催眠不了解而产生的误解“我的秘密会全被你知道了，这太可怕”，“我不相信催眠”，“我睡眠很好，不需要催眠”等等，因为对催眠有错误的印象或片面的理解而进行排斥和抵触很多人觉得催眠可怕，认为如果被催眠，自己会完全失去自主意识，或者完全被催眠师控制；也有人一听说催眠，从中文的字面意义来理解，以为催眠就是帮助失眠者改善睡眠，这种认识也是片面的，改善睡眠只是催眠的众多功效中的一个。在西方，催眠技术早已被医学界和心理学界接受和应用。

带你认识真正的催眠

美国心理学会(APA)这样描述催眠：催眠是被催眠者对催眠师的建议做出相应反应的一种合作互动。

催眠状态是一种特殊的似睡非睡的恍惚心理状态，与睡眠状态不同，催眠状态中，被催眠者始终是清醒的。进入催眠的人非常放松，非常专注，受暗示性程度非常高，接受他人建议的能力很强，此时人的意识进入相对抑制的状态，而潜意识开始活跃。

虽然人类对催眠的探索在过去一个世纪已经有了很大的进步，但对催眠依然存在争议。我们可以看到一个人在催眠状态下做什么，但还不是很清楚为什么

他或她会这样做。在人类未解之谜“大脑到底是如何工作的”得到解答之前，催眠会依然保持其神秘感。尽管如此，科学家还是掌握了催眠的一些基本特征并建立了催眠如何工作的模型。

研究发现，人在从日常状态进入催眠状态后，脑波随之发生变化。根据国际脑波学会对脑波的分类，脑波分为 β 、 α 、 θ 、 δ 四种波。人在清醒时脑波大部分呈现的是 β 波，为一般状态。人在熟睡时脑波呈现 δ 波，处于无意识状态。当脑波所呈现的是 α 波，人的意识清醒，身体放松，因为身心能量消耗少，脑部获得的能量较高，大脑反应更加敏锐，现代科学认为 α 波是人学习和思考的最佳脑波状态；当 θ 波出现，身体深度放松，处在半梦半醒的蒙眬阶段，也是一种高层次的精神状态，在这种

状态下，人们在清醒时意识的批判或推理特性被抑制，更容易接受外来信息和指令，受暗示性程度很高。进入催眠时，脑波会呈现 α 波和 θ 波。

关于催眠虽然有多种不同的理论，但从根本上说同样一件事：催眠是通过与潜意识沟通产生功效！催眠师通过语言或环境将被催眠者引入催眠状态，此时脑波呈现 α 波，为意识和潜意识架起桥梁，催眠师将可以帮助被催眠者改变的正面建议植入被催眠者的潜意识，帮助被催眠者达成目标。催眠治疗是通过调动大脑最强大的部分——潜意识，帮助被催眠者实现所希望的正面变化。

催眠并不神秘



文泓
澧



心理学带你看懂消费行为



消费行为涉及我们生活的方方面面。我们看电视上的广告和朋友谈论自己刚看过的电影看球赛买CD,甚至是扔掉一双旧球鞋,这些实际上都属于消费行为。在奇妙的消费者世界里,有着许多有趣的话题,而用心理学的视角去看消费行为,能让我们有更多不一样的发现。以著名的可乐口味大挑战为例,彼时可口可乐占有更多的市场份额,于是百事公司大胆发起“口味挑战”,请人们品尝不带品牌标志的可乐,结果发现觉得百事可乐更好喝的人反

而更多(占有53%)。由此可见大多数的消费行为其实并不完全理性。很多时候我们消费的不是商品,而是感觉。不仅是感知学心理学中的注意、学习、记忆、态度、决策等均为与消费行为直接相关。

感觉

感觉值得时刺激物作用于感觉感官,经过神经系统的信息加工所产生的对该刺激物个别属性的反应,是一种自下而上的过程。感觉包括视觉、触觉、听觉、嗅觉、味觉、运动觉等。

我们所获得的信息有80%以上是通过视觉进入人脑的,利用视觉来促发消费行为的例子不胜枚举,如彩色的“苹果”产品、蓝瓶的钙等。研究表明颜色能够影响人的情感,红色让人脉搏加快、血压升高,情绪会兴奋冲动,蓝色则会让人脉搏减弱,情绪也沉静下来,橘色调的快餐店装潢使人感到饥饿,移动速度加快,医院的蓝白色调则会减轻病人的焦虑。

苹果公司为其每款产品均度身打造广告曲,每次产品推出后该广告曲在互联网的搜索量均会激增,这事实上是一种听觉营销。在嗅觉方面,近来兴起了香味营销。如卡夫食品就在杂志广告中加入了气味,读者只要对杂志广告中的某几个点进行摩擦,就会散发出广告中产品的味道。触觉方面,则有研究表明女消费者往往会产生更多产品购买行为,对于消费者的触觉感觉也有专门的敏感性分析方法来进行测量。

知觉

知觉指的是人对于直接作用于感觉器官的客观事物的整体反

应,与感觉不同,知觉是一种自上而下的过程。知觉具有整体性、理解性、选择性等特征。知觉的整体性应用很广,如各种商品经常聘请名人作为其代言人,这样就可以让消费者将产品与名人联系起来。知觉的理解性告诉我们消费者对于产品和广告往往会加入自己的理解,如手机原先最多只是被用来打电话和发短信,近几年来人们对手机的理解产生了变化,手机往掌上电脑的方向发展了。消费者对产品的理解发生的变化,这也就要求商家对此作出相应的变化。知觉还有选择性,表现为在信息爆炸的当下,消费者对超过其负荷的信息会予以排斥,如研究表明大部分消费者半天内只能注意11-20个广告,在一个60秒的广告内容中,只有20秒会被消费者所注意。

注意

注意是心理活动对一定对象的指向和集中,是人脑信息加工的第一步。成人注意的平均广度是黑色圆点8-9个,几何图形3-4个。在当今信息爆炸的时代,再好的营销创意,如果没有让人注意到,也是徒劳。那究竟是什么决定了人的注意力呢?以广告为例,其大小、色彩、位置、新颖性等都是决定性因素;大幅广告能吸引更多的注意力和产生更高广告的回忆率;彩色广告比黑白广告更多吸引人的注意;广告和其他印刷媒体中所谓的“高影响力区域”一般在左上角,这一定程度上与人的阅读顺序大体一致;另外广告中跌宕起伏的情节、出人意料的结局、到结束才解开的悬念等



都能提高人们的兴趣和关注程度。

学 习

学习指的是人们因为经验的获得导致行为或行为潜能发生较持久变化的过程。学习主要是通过经典条件反射、操作性条件反射和观察学习来进行的。在产品 and 想要给消费者灌输的概念之间建立连接非常重要,如在礼品商店中播放祝福和歌颂友谊的歌曲能引发消费者对朋友的感情,增加购买倾向;持续在令人兴奋的体育节目中宣传某种产品,则该产品本身也能令人兴奋。经典条件反射理论还认为刺激会产生泛化和分化,一个品牌一旦做大做强以后,可能会产生附带生产其他衍生品,利用人们对其好感的泛化,而另一些廉价山寨品则会尽量模仿领先品牌,这时消费者就要区别两者。操作性条件反射最为重要的概念就是强化,商家尝试用的手段就是频繁营销,即用奖品来刺激老顾客,并且随着购物数量的增加奖品也不断增加,这点我们在很多会员制的行业都能看到。

记 忆

记忆是人脑对经验的反应,是个体对其经验的识记、保持和再现的过程。记忆包括短时记忆和长时记忆。表象加工是短时记忆的重要加工方式,同时也会影响对产品的喜爱和选择,消费者经常会陷入对产品使用的幻想,所以产品刺激我们感官想象的能力就会影响我们对产品的喜爱程度。相比短时记忆,长时记忆对消费行为的影响无疑更大,如过去

在某个餐厅吃饭时曾在食物中发现一根头发,那么这种消极的体验就会致使你长时间不去该餐厅消费。

与记忆联系最紧密的营销方式就是怀旧营销。调查显示有超过50%的人认为过去好于现在,过去的经历决定了现在的喜好。事实上我们的种种偏好的形成都具有关键期。有学者对此进行研究后列出了怀旧因素:我们往往最喜欢23.5岁时听的流行歌曲,33岁时的穿衣风格,以及26-27岁左右喜欢过的电影明星。由此可知,对消费者特定时段的记忆进行研究,可以对当下的消费行为进行预测。

态 度

研究表明态度由知觉、情感以及行为三部分构成。认知成分是消费者关于某一客体的信念构成,对于大多数态度客体,我们都会有一系列的信念。例如,“苹果”的信念可能是时尚、高端、亲和等,而对于“诺基亚”的认知态度则可能是过时、低端、坚固等,显然这样对产品的认知会影响其消费行为。态度的情感成分是对商品的感情或情绪性反应。对某一产品具有同样认知的个体可能会对其具有截然不同的情感态度,如苹果时尚和苹果太贵了。行为成分指个体的行为倾向,故也是商家最为关心的,有时候消费行为是在认知和情感态度之前产生的,但是一经使用过产品之后,消费者的态度往往会更加强烈且持久。态度往往是可以被改变和培养的,在营销中常用得寸进尺技术,即推销员只要能说服客户

把门打开并开始交谈,消费者就有更大的可能购买些什么,从小的要求和改变开始,消费者最后会发现原来自己的态度已经被改变和塑造了。

决 策

决策事实上就是作出决定的过程。消费者在进行购买决策时,往往要经历认知需要信息收集、分析评估、进行决策以及购后评价这些过程。值得一提的是,许多消费决策都是非理性的,消费者往往在购买商品时选择走心理捷径。消费者在品牌上,会觉得销售大的就是好产品;在购物地点上,觉得销售店的销售人员更具专业知识;在价格上,会觉得大降价的商品是划算的;在广告上,有赠品的往往比较划算;包装上则通常认为大包装产品的单价要比小包装产品单价低。决策时我们往往还被一些特殊的购买点所刺激,如天美时手表曾被摆放金鱼缸中销售,许多消费者被这种营销方式所刺激进而进行了购买。

不同文化背景下,消费者的决策可能大相径庭。以我国消费决策为例,最大的特点就是价格敏感。研究表明,在同一商品中中国内地促销效果永远是最火爆的,在新加坡则反应冷淡,他们往往觉得便宜的东西没必要买,而香港消费者反应则居中。可见,我国消费者冲动型购买的可能性最大,购买中的跟风现象严重。另外我国的消费结构中,“吃”的消费占了很大的比重,所以许多超市卖场在设计商品陈列的时候,将食品柜台的面积变大,以作出本土化的调整。



健康饮食

电视上,营养学家说,吃饭要先吃水果蔬菜,然后吃主食,最后吃肉,因为水果蔬菜消化得最化,淀粉次之,蛋白质最慢。

我听了觉得很有道理,结果在我吃了一个香瓜、一碗面之后,我发现我心爱的烤鸭吃不下了……

拼的就是心跳

我们老师周考的时候,把选择题答案设置成 CCCCCC AAAAAA BBBBBB DDDDDD,

他说:“我要让好学生不敢写,坏学生不敢抄。哥拼的就是心跳!”

打呼噜

大学时的一个室友打呼噜特别响,有天早晨他忽然问我们:“我昨晚是不是又打呼噜了?”

下铺那哥们说:“你打没打呼噜我们不知道,反正楼道里声空灯亮了一宿。”

医生

范医生的一名病人总是记不住他姓什么。他告诉病人:“大娘,您每天都吃饭,我姓范,您就叫我小范医生。”几天后,他又见到这位病人,就问:“大娘,您还记得我吗?”只听大娘喃喃自语:“吃饭的吃,你是小吃医生。”

好评

今天在网上看见一件衣服,有3个评论:2个中评,一个好评。中评的内容大致是“和图片不一样,有色差,穿着不好看”。

而好评的内容是“帮同学买的,他穿着很丑,我很满意。”

打发

今年过年回老家,全家人开始了“啥时候带个对象回家”的火力攻势。

我淡定地抛出了撒手锏:“我对象还没离婚”。

一屋子人面面相觑,沉默良久,开始改劝:“分手吧。”

我一口答应,解围成功!

忍无可忍，
就重新再忍！



幽默



一下就能到 200

妻子快过生日了,特别想一辆一脚油门就可以开到时速 200 公里的车。

她提示丈夫:“我要的生日礼物,是可以从 0 一下变到 200 的东西。”

生日那天,她开心地发现家门口放着一个箱子,打开一个,里面放的是秤……

我怎么来的

爸妈很爱开玩笑。一次我和妈妈撒娇,我问:“妈妈我怎么来的?”我妈答:“下载的。”我爸忙说:“我上传的!”

我也要喝

晚上,我和女儿在客厅看电视,老公在书房上网。我有点渴了,却不想动,就说:“老公,拿瓶可乐给我。”老公从书房出来给我拿了一瓶,又跑回书房。这时,五岁的女儿也喊到:“爸爸,我也要喝。”老公不耐烦的说:“自己拿!”女儿愣了一下,又喊到:“老公,我也要喝。”

家族历史

一个小女孩问她父亲:“人类是怎么出现的?”父亲说:“上帝创造了亚当与夏娃,他们有了孩子,然后就有了人类。”后来,女孩问她母亲同一个问题。母亲说:“人类是很多年以前从猴子进化而来的。”女孩问父亲:“爸爸,为什么你对我说,人类是上帝创造的,而妈妈说,人类是从猴子进化来的?”父亲:“嗯,我告诉你的是我家这边的历史,而你妈说的是她那边的。”



等 灯

过马路的时候遇上红灯了，朋友意欲前行，我叫住他：“灯，等灯等灯！”

朋友回过头跟我说：“就有英特尔啊！”

盲肠的作用

有个人得了盲肠炎，但无论如何也不愿开刀。家人强行把他送到医生那里，他在痛苦挣扎中还不间断嚷嚷：“上帝既然把盲肠赐给人，那就一定是有用的。”

“当然有用，”医生说，“要是人类没有那讨厌的盲肠炎，我靠什么买汽车，送女儿到国外留学？”

最想说的话

招聘会上人头攒动，人声鼎沸，大学生们一边发简历，一边和负责人聊上两句。一位电视台的记者也在人群中穿行，采访今年的就业情况。

记者碰到一个满脸失望的女生，于是冲过去，把摄像机对准她，问了一些应聘的情况。聊了一会儿，记者问：“假如让你面对电视观众，你现在最想说的是什么？”

女生马上从包里掏出一份简历，充满期待地说：“你们电视台今年还招人吗？”

机 器 人

老板为了提高效率，给工厂买了一台机器人。一个月后，机器人公司的代表访问工厂，却发现机器人的包装都没有拆，放在生产线旁边。他迷惑的问：“工厂为什么买机器人？”老板回答：“为了提高效率。”

“那为什么不安装？”“我对工人说，谁若偷懒，我就用机器人换他。所以工人都很努力，效率提高了2倍。”

雷 锋

两个法国人，一个是教汉语的老师，另一个应该他学生。老师高兴地指着中国日历对学生说：“雷锋。看，这两个字念‘雷锋’，这是雷锋纪念日。他在中国非常有名，因为他生前帮助过很多人。”

学生佩服地说：“啊！你真是见多识广！”说完俩人高兴地走了。

我凑过去一看，见日历上写的是：“霜降”。

客 户 端

某IT经理走进一家饭馆问：“老板，你们这儿需要客户端吗？”老板说：“一般都是伙计端，只有人多的时候才需要客户端。”

云 计 算

中国一留学生去美国打工当过报童，不带计算器，习惯动作抬头望天心算找零。顾客大为惊讶，纷纷掏出计算器验证，皆无误，惊恐问：“云计算？”

你就是全世界

路上，女孩撒娇让男孩背她，男孩很吃力的背了起来。

“我也不是很沉，你怎么背得那么吃力？”

“因为对我来说，你就是全世界……”

女孩笑靥如花，男孩只好把刚到嘴边“最重的人”四个字硬生生给咽了回去……



小时候听说爸妈的婚姻包办的，当时特不屑，就说自己找女朋友。现在，我回去只想说：爸妈给我把婚姻包办了吧。

理发师都是外星来的吗？还是他们怀着满腔报复社会的怒火？为什么跟他们沟通总有不可逾越的鸿沟，为什么每个理发师都听不懂：稍微修一下，不要太短。

很喜欢和有学问的人一起吃饭，只要我提出一个他们擅长的问题，接下来的俩钟头，菜就都归我了。

长得好看的人才有青春，其他的人只有大学。

1.我听见一阵急促的敲门声 2.我醒了过来 3.我打开了门，看见你站在门外 4.你说想我了，然后给了我一个结实的大拥抱。其实正确的顺序是1342。

你知道为什么你删除一个app的时候，周围所有的app图标都在抖吗？因为它们怕你把它也删掉。

“为什么你每天睡多少都不够？”“情商太高，为情所困。”真是冷艳高贵无法反驳的回答。



陪我走过青春的老男孩

文/桑宁



放学回来,你在厨房做饭,白色的油烟和铿锵有力的刀铲声飞快地卷进咆哮的油烟机。你听见关门的声音,隔着玻璃,声嘶力竭地喊:“洗手,别忘了换鞋,冰箱里有洗好的苹果,饭一会儿就好了。”

真不知道,你每天说一遍烦不烦。除了换水果的名字,没有任何新意。其实,你这个人从来就没有什么新意。如果用语文杨sir的视角来解析,你充分体现了“老爸”这个词中,“老”的意义,它不仅代表了你不增长的年龄,也代表你越来越古板的头脑。我常常怀疑你有没有青春过。也许,你的15岁,就像天天跟在老师身后的班头一样无聊,最大的乐趣,就是把上课说话的,自习睡觉的,没

交作业的,上课玩手机的……统统记在本子上。

我对着忙碌的你说:“卷子要签字,我放在桌子上了。”

不久,你就来砸我卧室的门,“嘭嘭嘭”的噪音,配合着你超快的语速,形象地描述了你的坏脾气。你说:“你给我出来!这也太不像话了!不是答应我要认真学习的吗?一个女孩子,没有一次说话算数的!”

让你签字的,是我的第一张零分数学试卷,监考老师用红笔,作了精辟简短的点评——抄袭。所以,想我打开门,那是绝不可能的事。我躺在床上,戴上ipod,给你发短信:“亲爱的老爸,我也是为你着想。如果我成功了,你就不用生气了。”

你终于不再砸门,换成了一句怒气冲冲的话:“你给我等着,今天你不要吃饭了!”

17点45分,你不得不去医院。老妈病了,你要去陪床。我听见你离开,才悄悄打开卧室的门。饭桌上摆着饭菜,签好字的卷子摆在一旁。

你发来短信,说:“这事别和你妈说,等我回来咱们再谈。快吃饭吧,认真写检查。”

你看,你说话也不算数,还教我和老妈说谎。咱们可是上梁和下梁的关系,你没资格骂我了吧?

就像我预想的那样,抄袭事件很快就过去了。因为你忙,忙着繁杂的工作,忙着照顾生病的妈妈和不听管教的我。你的时间被细化到以分计算,没有浪费的可能。



你手机的备忘录，总会时不时唱起一首不知名的歌，提醒你该写报告了，该给妈妈送饭了。或是，清晨六点，该叫我起床了。

学校艺术节，是我的重要时刻。我和班里的同学准备的英语短剧“《哈7》十年青春祭”，是仅次于教师大合唱的人气节目。我费尽力气争来扮演赫敏的机会，多希望在台上能穿一套订制的魔法袍，接受“麻瓜”们膜拜的羡慕眼光。但你看着名目庞大的报价单，表情很崩溃，高高在上的价格打破了你精心设置的家庭收支平衡表。

你说：“学习都学不好，还有闲心搞这个。现在家里的情况你又不是不知道！”

妈妈住院，CPI飞涨。我当然知道你有什么不同意的理由。我只好和你打一张感情牌。

我说：“老爸，你有过15岁吗？你15岁的时候，就没有一件不合道理，却特别想做的事吗？”

那一刻，你看着我愣住了，嘴唇张了又合，合了又张，仿佛下了一百次决心才对我说：“你会在网上卖东西吧？”

我突然有种被幸运之箭射中的感觉，认定你会拿出一件神秘传家宝。可你却爬到床下翻了很久，拖出一把裹在灰色布袋里的老吉他。说实话，我真有点失望，用脚趾想，也知道它是“无价之宝”。不过，我还能有什么办法呢？只能“死吉他当活吉他卖了”。我拍了照片，传到“赶集网”上，然后配了一条格外醒目的广告词—速来围观，吉他中的木乃伊。

第二天，就有人回帖报价：

“1200，LZ卖吗？”

我很惊讶，生怕他看错，好心提醒说：“你把图片放大看清楚，那可是把木乃伊！”

“我最多出1500，你卖了吧。”不会吧！竟然越来越贵了。看来是我的魔法袍显灵了。

不知道是谁，想出“家访日”的馊主意。就在我专心准备节目的时候，全校班主任都兴致勃勃地走到学生家里去。名义上是沟通，实际上是告状。完全可以想象得出，你听完我在学校的光荣事迹，会萌发出多少惨烈的手段对付我。我开始有一点担心，自己没机会做“赫敏”了。

那是个周末，班主任坐在客厅沙发上，对你语重心长地说：“孩子是好孩子，就是鬼主意太多。”

你点点头说：“嗯。”

“考试抄袭，还给男生凳子上放图钉……完全不像女生。”

你又点头说：“嗯，嗯。”

“教育是学校家庭两方面的事，你可不能放松啊。”

你说：“我一定好好教育她。”

班主任走了之后，家里安静得可怕。我很想和你说，现在女生欺负男生是潮流，不抄数学怎么能及格。可是你脸上阴晴不定的表情，让我不敢张口。我静静地坐在沙发上，等你酝酿好情绪大爆发。你却忽然起身，放了张50元在桌上说：“自己订张披萨吧，今天不想做饭了。”

那天，你一直在屋子里不出来。我隔着门缝，偷偷察看情况。没想到你在优酷上看电影。两位大叔在那里奋力恶搞。你看着屏

幕，双肩微微地抖。

我敲了敲门，小心地问：“披萨来了，要不要吃？”

你却只是摇摇头，没说话。我严重怀疑你哭了，可你始终没回头。

是因为我让你失望了吗？还是因为电影里，两位满脸皱纹的大叔很可怕。

妈妈的手术很成功，我去医院看她。不用猜了，我们说起了你，说你近来的表现。我用了四个字来概括全文：有点特别。你变得不爱挑我的毛病了，还常常夸赞我。偶尔会对着镜子发呆，或是一个人哼歌。有时候你还会坐下来，和我讨论一下《哈利·波特》。你无限遗憾地说：“真快啊，这就10年了。第一次和你看《哈1》的时候，你告诉我伏地魔酷毙了，现在反倒成了赫敏的粉丝。”

我把你的突变，归结为那两位大叔恶搞的电影。妈妈有点恍然大悟地说：“你说的，是那部《老男孩》吧？你爸的青春都在里面了。”

我听了老妈的注解，对那部片子产生了巨大的好奇。坐在回家的地铁上，我就咬牙切齿地顶着流量的重压，用手机上了优酷。原来，那就是中学时代的你，考试也会抄袭，回家也要挨骂。你打过架，也玩吉他，深爱着摇滚和MJ。我努力想象，你穿白袜黑皮鞋的模样，会不会更帅，更有型。你天天飘红的淘气指数，一定也让你的老爸大喊：“今天你不要吃饭了！”

这一天下雨了，地铁站里会有蘑菇长出来吧。湿漉漉的台阶上有男生抱着吉他在唱歌。我低



着头,走过他的身边,仿佛与你的15岁,擦肩而过。我们追不一样的明星,淘不一样的气,但我们却一样的不知愁和不听话。只是,是谁让飞扬不羁的你,变成了中规中矩的老爸?又是谁让你抱着吉他的手,拿起菜刀切黄瓜?

是我吗?

是我吧。

那天我回到家,你在厨房里做饭。你听见我关门的声音,隔着玻璃喊:“去洗手,别忘了换鞋,冰箱里有切好的橙子,饭一会儿就好了……”

我却拉开厨房的门,大声对你说:“干吗让我把吉他卖了,那是无价的。”

那一刻,挂着围裙的你,举着锅铲,愣住了。

你说,你不想骂我了。因为当你回顾了自己的青春,才明白长大是一夜之间的事,所有说教,都不如自己醒悟来得重要。

所以,对不起,醒悟的我,悄悄删除了你手机里的清晨闹铃。不是恶作剧哦。我只是觉得,我可以在清晨六点,叫醒自己了,叠好被子,热一杯牛奶,烤两片面包和煎鸡蛋,然后在上学前,敲你的房门说:“老爸,起床了,你的早餐在桌子上。”

放心吧,牛奶里没撒盐,面包也没刷加倍辣椒酱。

我不否认,今天的数学课,依然听得云山雾罩,但我保证,我真地听完了。我没用手机聊天,也没偷看最新的《米娜》和《vivi》。我想,你说得没错,成长就在一夜间

发生了。

校艺术节开幕的那天,我请你和妈妈做嘉宾。别惊讶台上的我,没穿赫敏的魔法袍,而是背着把破吉他。你还会惊讶我唱的这首歌吧?老妈出院的那天,告诉了我一个秘密:你手机备忘录里难听的歌,是你当年唯一的原创。

好吧,现在你该知道我为什么要用你难听的歌,换下赫敏的魔法袍了吧?因为我发现,陪我长大的,从来不是哈利·波特奇幻的魔法,而是你,这个已生出皱纹和白发的老男孩。

这一天的灯光,格外闪亮,我站在舞台的中央,有些看不清观众席里的你。不过老爸,我仍然知道你在哪儿,因为你黯淡模糊的轮廓里,有星光在闪烁。

(上接第24页) 没有找过我。于是我更相信她根本不在乎我——真的很像谈恋爱啊,不是吗?

最终,我超常发挥,上了一本重点线。而她连本科线都没上,只能勉强念专科。返校填报志愿卡的时候,我远远地看到了她,终于走了过去。“平啊。”

“孙。”

“你……”一直是她在安慰、鼓励支持我。现在她需要我的安慰或者同情或者别的,可我却不知该说什么。

“你考得挺好的。”她还是那样笃定。我打量着她,她戴着黑框眼镜,头发很长,她的表情让我感到陌生。

是从什么时候,候晓平开始

近视的呢?以前我怎么不知道?

夏末秋初的风,充满了别离的气息。我和候晓平面对面站着,无话可说。

我们疏离的原因,也许是候晓平考得不好吧,还是之前我的那些不良情绪?我不知道。我只知道有什么东西把我们隔开了。而那之后,我们就再也不联系了。

随身听和漫画书以及长筒袜是后来我妈从她妈妈那里拿回来的,夏天过后,我们分别去上大学,离对方几千公里远。

只要我想,只要她想——我们真的很容易找到对方。

可我们始终没有。

只有时间,在缓慢地,悠长地流逝。在我们中间流成一条无法

逾越的大河。

我开始频繁地梦到候晓平,每次我都会对她哭,埋怨她为什么不给我打电话,为什么就这样不联系了。上个月,我又梦到了她,她风尘仆仆地来打开我家的门,笑着对我说:“孙,你真的出书了呀。”我从梦中醒来,怅然若失地看着天边一颗又一颗眼泪般的星点。

有些故事,有些人,过去了就是过去了,真的是拾不回来了。

这就是为什么我总是喜欢写少年时光的原因。那是最值得回忆的时候,那里美好而灿烂,盛大而有力。那里有很多人,有潘慧,有王婀娜,有木子宝盖丁,有你。

有你。那就是我的星空。



星·空

文/孙晓迪

我又梦到候晓平了。

是在两节课后，去做课间操的路上。人很多，我和她一边跟着苍白而沉默的学生群，一边头碰头地小声说话。

我和她有12年没有联系了。

去年回家，我妈提起过候晓平。她前一年结了婚，转过年来就怀孕了，“你再回来，她就生了。”

“哦……”每次我妈说这个，我都不知道该跟她说什么。

针对我冷淡的反应，我妈每次都惋惜地总结，“从小学开始，你俩做了那么久的好朋友，为什么高中毕业就不来往了呢？”

我不知道。

我甚至不知道我和候晓平是怎么样好上的。你知道，在小学女生的世界里，“好朋友”是比恋人还重要的角色，每一个人有且只能有一个。

那时候我上五年级。从小学一年级开始交往的好朋友马莎

莎，和转校生王华芳好上了。我沉浸在“移情别恋”的痛苦中，整整一个学期，都悲伤地自己走路回家，不想和任何人来往。

直到候晓平出现。

她家和我家在一个家属楼区中，只隔半个胡同。我会在放学的路上看到她，理着短短的男孩头，身边还有一个女生，看上去比我们都小。

也许是遇到的次数多了，或者是别的什么原因，五年级下学期，我和候晓平就一起上学放学了。当然，候晓平也“移情别恋”，甩掉了低一个年级的女生，她当时的好朋友潘慧。

候晓平说服我和安慰她自己的理由是潘慧比我们小一岁，我们马上要升初中，而潘慧还要待在小学。“我不可能和她一起上学放学的”。

我们像孪生姐妹那样度过了整个初中时代，一模一样的单车，

一模一样的大衣，有时候连发型都是一样的。每次候晓平来我家，我妈都留她吃饭，然后为我们梳一模一样的麻花辫。我们用兰花指轻拂着长长的辫梢，都觉得自己像民国时期某个大户人家的大小姐。

“那么孙，你先演小姐，我演贼，然后我们换”。

抢小姐的戏我们能演整整一天，连续扮演几十次相同的角色而乐此不疲。我很感谢候晓平总是让我先演小姐，而我演贼时总是不耐烦，飞快地上场，打断小姐对镜贴花黄时的优雅。

初二，我开始恋爱，是毫无指望的暗恋，对方连我的样子都不知道。候晓平为我出了很多主意，甚至鼓励我去他的班级向他表白。在上学路上，春天的大风毫无节制地刮着，候晓平兴奋地出一个又一个点子，不在意被风呛出来的剧烈咳嗽。

而我呢因为害羞，又感到暗



恋是一件档次很低的事，反而变得恼怒起来，朝候晓平大喊一声：“你够了！”候晓平看我一眼，面无表情地朝前骑去。我跟在她后边，心里全是要被绝交的恐惧。

晚上放学，她照例在校门口等我，我惴惴不安地推着单车走到她的面前，她朝我笑一笑，“我书包里有最新的《美少女战士》。”

她根本就不跟我一般见识，包括我的情绪化严重，想起一出是一出，拉着她大谈我构思的小说情节，根本不管她听得是否昏昏欲睡。

她总是用一种笃定的口气对我说：

“我知道的，孙。”

“我听着呢，孙。”

“这真好啊，孙。”

候晓平叫我孙。在我这一一生中只有她会把“孙”字叫得如此温和而亲切。从小学到高中，她一直叫我孙，给我的写信，也都是孙。

初三下学期，候晓平要搬家了。而且转学的可能性很大，虽然只是从城南搬到城北，但对15岁的我们来说，已经是比天堑长江还要可怕的鸿沟。

为了能在一起，候晓平做了很多努力，包括用绝食争取在校住宿的权利，我也好几次哀求我妈，让候晓平住到我家，直到我们一起考上高中。

大人们也只是笑笑，觉得我们俩的感情真是好。分别的那一刻，卡车隆隆作响，候晓平的爸爸回头招手，大声对我说有空去新家玩。他一定不明白，对于我和候晓平来说，到底发生了什么。

到我们努力地考上一中为

止，我们写了大半年的信。平均两天一封。我的信内容无非是两件事：一个是我暗恋的男生，一个就是我要写小说。

而候晓平给我写的信就丰富多了，有她画的漂亮花纹，还有很少见的贴画。候晓平很宝贝这些贴画，但她却把大半部分都贴在了写给我的信里。

快中考，候晓平的信里开始频繁出现一个男生的名字，被她称作“木子宝盖丁”。不过，恋爱并没有影响我们的友情，考到一中，又被神奇地分到一个班之后，我和候晓平比以前还亲密了。

我们好到“第三者”都无法插足的地步。

当时有个叫王婀娜的女生，她很羡慕我们之间的关系，总想参与我们做的事，画漫画、写小说、学日语，还有攒钱去旅行。……无论干什么，王婀娜总是在我们身边绕来绕去：“带我一个，带我一个。”

就算我和候晓平分分了文理班，我们的关系也并没有变淡。

我总喜欢在下午的大课间买两份凉皮，去四楼找候晓平。我们把盛的凉皮摊在了窗台上，一边吃一边看楼下的风景，看远处的光，一点点由浅变深，头顶的蓝色天空终于变成了璀璨的星空。

我们谈我暗恋的男生，他终于因为跟我同班而认识了我，但他怎么也不肯跟我一起放学回家，理由是“影响学习”。

“木子宝盖丁”变成了一中最大的混混，候晓平也成了“一嫂”，她伏在窗台上告诉我，接吻是什么滋味。

更多的时候，我们谈的是未来。高三的某个星辰璀璨的夜空下，候晓平对我说：“你应该去念中文系，你应该当作家。”

我捂着脸，咕咕唧唧地说：“我可不行。”

“你肯定行的，孙！相信我。”她用一直以来笃定声音对我说，“你的小说肯定会出版，你不就成作家了吗！”

我总是忘记自己说过什么，在她鼓励我成为作家，我有没有鼓励她做她想成为的那个人呢？

好象没有，我连她想成为一个什么样的人，她有什么梦想，都不知道。

我知道的是上高中之后，本来学习成绩在我之上的候晓平渐渐不如我了。我帮她花一年时间赶上功课，被分到高二的理科快班，那之后，学文科的我也帮不到她了。

高考前我还去她家玩了一下午，新买的漫画书和长筒袜都落在了那里，而我一个月前借给她的超薄随身听也忘了要回来。

那个超薄随身听是当时最贵的数码产品，也只有候晓平我才舍得借给她。可能就是从那个随身听开始，我心里的一点情绪，终于开始火势燎原。候晓平找我借了很多东西，似乎只有借东西才找我，而平时，她都和那个该死的混混“木子宝盖丁”在一起。

高考后的暑假，我们没有联系过。我一直在等候晓平给我打电话，只要她打给我一次，我就还像以前那样，天天找她，借她东西，请她吃凉皮，只要她打一次……可她始终
(下转第22页)



让爱情在彼岸等候

文/林 艺



一个叫楠楠的女孩,她要“修理”追她的男孩。

问她为什么要“修理”那男孩,她说他欺负她,已经让她忍无可忍。

楠楠与那小子是同班同学。他的成绩虽然没有她好,但人也不坏。只是喜欢贫嘴,还有点儿典型的多动症。

最近半年来,那男孩总是捉弄她。总是在她身边晃,还没话硬找话地气她。说她笨,说她长得难看,还给她起了好几个绰号,弄得她在同学面前很难堪。

楠楠为此还上老师那里告过状,可被老师骂了之后,他不但不改,反倒对她更加恶劣了。在一次午间自习课上,他竟然跑到讲台上让大家都静一静,他站在那里嬉皮笑脸地向大家宣布,他爱上了一个人。

楠楠说:“弄得大家哄堂大笑之后,他竟然说爱上的那个人是

我。这不分明是捉弄人吗?”

第二天放学的时候,那男孩在教学楼的门口拦住她。说要向她道歉,并且想说点别的事情。楠楠没有给他机会。在她心里,这个处处与自己过不去的臭小子,说不定又会想出什么花花点子捉弄自己。

一个周末,楠楠和两个女同学去书店买学习资料。回来的路上,3个人决定去一个冷饮厅吃冷饮。可就在那家冷饮厅门口,她们遇上了那男孩。男孩主动请客,乐坏了另外两个女孩。

楠楠虽然感觉有些别扭,可也随着进去了。

他们进了角落里的一个小单间。几个人边吃边随便地聊了些班级和学习的事。吃得差不多的时候,那男孩说要当着另外两个女同学的面,向楠楠道歉。说以前都是他不对,但他说那么做都是有原因的。

楠楠起身要走,那男孩求她听他解释。两个女同学都说他们之间闹了不少矛盾,趁着这个机会说开了也好。两个同学便说到外面等他们。

两个女同学走后,那男孩又向她道歉,并说自己真的喜欢她了,想要与她谈恋爱。楠楠说不可能。那男孩却非要楠楠答应做他的女朋友。

楠楠不想再跟他纠缠,起来就要走。那小子一把拽住她,并顺势紧紧地抱住了她,嘴里不停地说:“答应我吧,我太爱你了。”

楠楠暴怒了,她拼命地挣脱开来。看着同样气喘吁吁的那男孩,楠楠真想将他碎尸万段。

于是,她用足了全身的力气狠狠地给了他一记耳光,并骂道:“流氓,我非得找人修理你!”

被人喜欢究竟是件好事还是坏事?这很难说,关键要看你怎样处理。



但有一点是肯定的，长得难看、不够优秀、不够可爱的人是很难被人喜欢的。所以，我要恭喜那些被人追求的孩子们，在你们的身上，肯定有令人赏识和可爱之处。

只是追求女孩的男孩子们一定不要乱了方寸。不自重丢了形象，再好的女孩也不会喜欢你了，你便失去了机会。

楠楠急切地想要修理那男孩，这也是不必要的。对于向你表达爱慕的人，没有必要敌视他。人都有自尊，就像他不尊重你使你很痛苦一样，不考虑对方的感受，他也是很痛苦的。

面对向你求爱的人，你拒绝他的最好方式并不是修理，也不是对抗，而是应该让他及时地回头——明明确确地告诉对方不可能跟你谈恋爱。

而对于喜欢上别人的人，不论你是男孩还是女孩，在对方不接受你的时候，你应该考虑的并不是怎样才能让对方接受，而是对方为什么不接受。要在尊重对方的基础上表白，不要因为对方的不接受而耿耿于怀，甚至做出过分的事情。

聪明的人会将这样的拒绝作为动力。被拒绝就说明自己存在着差距。那么，无论在生活方面还是在学习方面，你就应该有所进步。让自己优秀起来，差距便会一点点地消失，更美好的爱情便会

一步步地向你走来。

见过许许多多因为恋爱影响学习的孩子。但也曾见过一些将拒绝和恋爱都变成动力的，两个人巧妙地彼此督促，一起快乐地成长。

有这样一个女孩，高二时，她接到同班一男生的表白纸条。紧张的学习让女孩不敢去想爱情。但这个男生绝对不令人讨厌，成绩虽然不如女孩好，考个一般的院校应该是没问题的。

女孩怕直接的拒绝影响男孩的情绪，继而影响他的学习。但她又不敢在这个时候谈情说爱，因为他们都是在爬坡中，稍有懈怠考重点绝对没门儿。

女孩闷了3天，见那男孩的表情越来越不自然，便递过去一张纸条，上写：“想做我的什么，必须超越我。否则，没门儿！”

男孩见了纸条，阴沉了几天的面容灿烂了起来。他回纸条：“超过你，你就是我老婆！”

大榜的位置向前赶，不是一件容易的事。但男孩还是来了精神，因为毕竟女孩算是没有拒绝。

一周之后，男孩给女孩递张纸条：“老婆，你别进步太快啊！”

女孩回传一张，上写：“称谓出错，罚写语法卷子3套，否则剥夺参赛权利！”

第二天，男孩真的会将多做的卷子扔给女孩，让她检查。

日子一天天地过去，男孩累

急了便会在纸条上写：“老婆，等等我吧！”

女孩回他：“等你，在北大。”

后来的每次考试，男孩都有所进步，名次在大榜上向前跳了又跳。但女孩也不甘示弱，也向前面大幅度地跳。

可是，直到高考完毕，男孩的排名也没能超过女孩。

在估完分之后，男孩给女孩发来短信：“让你做老婆是没希望了，但我要说声谢谢，我输给了你，但却赢了自己。”

女孩回复的是：“也谢谢你，我的呆头老公！是你逼出了我的高分。”

他们虽没能考上北大，但考进了同一所重点大学。与我分享他们的故事的时候，女孩说他们正热恋着。

与那些在高中时恋爱误了学业的相比，他们是双丰收的。

浩瀚学海，百舸争流。谁在争渡中偏离了方向，或者稍逊了劲头，就可能成为学业上的失败者。而在这个特殊的年龄段，那爱、那情感会在瞬间滋生并且疯狂蔓延。如果随势而就，有限的精力必然会受到牵扯。而如这对男孩和女孩这样，以一种特殊的形式，让爱成为动力，彼此在激励中超越，就得到了完全不同的结果。

让爱情在彼岸等候，这是一种非常好的选择。



以父之名 破茧成蝶

——用精神分析看《沉默的羔羊》

文/李 淼

《沉默的羔羊》被称为“迄今为止好莱坞影史上最成功的一部精神分析影片”，它成功地塑造了特工史塔琳、精神分析医生汉尼拔和杀手野牛比尔这三个鲜明的人物形象。在弗洛伊德和拉康的精神分析话语下，我们可以追溯到每一个人物创伤性体验背后隐藏的人格畸形，同时还可以清楚地看到“父亲”对一个女性健康成长所起到的重要作用：女性正是“以父之名”，完成了自身的华丽蜕变。

父亲——无论是神话体系里的宙斯抑或上帝，还是现实生活中赐予我们生命的男子，归根结底都是一个神祇般的国王。他赐给我们荣耀，也施与严厉的惩罚。即便有朝一日长眠地底，他的幽灵亦会用威严的手为我们指引命运的方向。正如“弑父”之于文学“寻父”也成为第七艺术——电影

的一个永恒的主题。在安哲·罗普洛斯的《雾中风景》里，姐弟二人默默独行在希腊的迷雾中，穿越人世所有的荒凉，去找寻他们那遥远风景里的父亲。在俄罗斯名片《小偷》里，我们的小小的主人公将“父亲”这一神圣的桂冠加冕到一个陌生男人的头上，哪怕他是一个卑劣的贼，盗用了孩子纯真的童梦。

《沉默的羔羊》被称为“迄今为止美国影史上最成功的一部精神分析电影”，于1992年的奥斯卡之夜大放光彩，一举囊括了包括最佳影片、最佳导演、最佳改编剧本、最佳男女主角在内的五大奖项，彻底改写了恐怖片绝缘奥斯卡的受诅咒的命运。剧情梗概：见习特工史塔琳受FBI负责人克劳福之命去州立精神犯罪监狱拜访“吃人的汉尼拔”。后者曾是一名精神分析医生，后因涉嫌杀害

多名患者锒铛入狱。汉尼拔以野牛比尔为诱饵，胁迫史塔琳接受他的精神分析。与此同时，野牛比尔再次出手劫持了他的第六个猎物凯瑟琳。在精神分析的过程中，汉尼拔与史塔琳之间逐渐产生了某种微妙的关系。最后，汉尼拔成功越狱，史塔琳则根据他留下的线索找到并击毙了野牛比尔。

从汉尼拔诱迫史塔琳接受他的精神分析开始，《沉默的羔羊》就以心理惊悚片的类型取代了传统的恐怖片模式，将希区柯克式的悬念手法与心理剖析结合起来，揭开了人类潜意识世界的面纱。展示出每一个人内心隐藏黑暗记忆，而这黑暗记忆就是日后恐惧的源泉和犯罪的种子。同时影片的核心情节悄然由单线性的被述事件——追杀野牛比尔——过渡到了双重的、互逆的叙事结构；第一重叙事结构是传统的顺序式——史塔琳



与汉尼拔斗智斗勇，千里缉凶野牛比尔；另一重是闪回的回溯式叙事——史塔琳在汉尼拔的诱迫下，一点一点地吐露童年往事。《沉默的羔羊》正是在这双重叙事的基础上，建构起格雷马斯的“符合矩阵”。

一、少女杜拉寻父

顺着时光之河，我们潜入生命的源头追溯那黑暗的记忆。幼年的史塔琳曾经寄人篱下，在一个清晨被待宰羔羊的尖叫声惊醒。她试图拯救它们，抱起其中一只拔腿就逃，可结果却是她被送往孤儿院，那只羔羊也遭屠宰。从那以后，这一经历成为史塔琳的梦魇，使她“常常在黑暗中惊醒，听到羔羊在惨叫”。也许史塔琳本人并没有发觉，但在潜意识里，她却是对“羔羊”形成了某种身份认同。因此，她的创伤性记忆可以解释为：她试图拯救自己，但行动失败，灵魂被永远地囚禁在了黑暗的梦魇里。介入野牛比尔案后，那些死无全尸的少女深深地触动了

她的初始情境，“羔羊”这一形象自动转换为落入魔掌的无辜少女。本片英文原名是：The Silence of the Lambs。在西方基督教传统里，耶稣自比为尘世的牧人，守望着亚当的后裔，以免他们堕落为迷途的羔羊。此外，羔羊又是如此地纯洁而柔弱，往往被当作牺牲品供奉在祭坛上。通过“史塔琳=羔羊=凯瑟琳”这一核心的象征性符码，两层叙事完美地缝合在一起，三重形象合而为一。正如汉尼拔一针见血地指出：“如果你救了凯瑟琳，你便

再不会听到羔羊的叫声了。”为什么一个年仅十岁的女孩却背负着如此庞大的恐惧？原来，史塔琳用“羔羊被宰”遮蔽了另一个更为惨痛的创伤——创伤之死。“母亲早逝，父亲就是我的一切”，而父亲的离去，无疑摧毁了这个女孩的整个世界。在《俄狄浦斯王》和《哈姆雷特》中，弗洛伊德提出了男性的“俄狄浦斯情结”和女性的“俄狄浦斯情结”。父亲是女孩从母亲的怀抱里挣脱出来之后的第一个爱恋的对象和潜在欲望的对象，他的“菲勒斯”(Le Phallus)象征着神和立法者的力量，注视着他的女儿穿越人生之旅，在必要的时候给予一丝温情呵护或者权威指导。然而，死亡象征性的阉割了父亲的“菲勒斯”，也剥夺了父亲应有的名义。由于父亲的缺席，小史塔琳始终执着于少女的“俄勒克特拉”阶段，无法成功地度过并真正地成长为一个成熟的女性。即使史塔琳现已成为一名特工，但在本质上，她仍是弗洛伊德笔

下的少女杜拉，心灵迷失在童年时代的废墟里，无助地呼唤着父亲的名字。

二、以父之名

回应史塔琳呼唤的是“吃人的汉尼拔”。汉尼拔散发着一种致命的魅力。他具有神一样的天赋，手术刀一般锋利的眼睛，能够轻而易举地窥破世事、洞悉人心，却独丧失了神的仁慈。具有魔鬼般智慧的汉尼拔最感兴趣的事就是挖掘他者的隐私，再津津有味地咀嚼他们的苦痛。他以“投桃报李”的方式迫使史塔琳参与了一场攸关生死的游戏：他为史塔琳提供破案线索，而史塔琳必须交换她的秘密。由此，汉尼拔以精神分析医生的真正维度，通过引领史塔琳穿越意识幻觉，实实在在地窃取她的存在核心。随着“投桃报李”游戏的深入，汉尼拔不知不觉地占据了史塔琳心目中神圣的“父亲”之名。在拉康的精神分析理论中，“父亲之名”这一符号占有重要地位。其中的“父亲”代表着法律与家庭秩序，是对母亲与孩子之间自然的紧密联系或乱伦倾向的一种制约力量。即使生理意义上的父亲真的去世了，他在家庭关系与社会关系中的作用依然能由替代父亲作用的能指来担当。这个能指能体现父亲的象征力量。可以是一个人、一个组织、一个名称、一个形象。这种体现父亲象征力量的能指就是“父亲之名”。

汉尼拔与史塔琳之间的微妙关系在他们最后一次见面时显露无疑。当史塔琳送来被没收的画时，汉尼拔意味深长地开玩笑道：



“人们会说我们相爱了”；当史塔琳展露内心的创伤后，汉尼拔那双冷酷的眼睛居然闪现了泪光；而当他们被迫分离时，特写镜头里汉尼拔的一根手指轻轻抚过史塔琳。这种特殊的握手方式难道不是一种默契吗？即双方都在承认了这种弗洛伊德意义上的父女关系——既包含着潜在的欲望，又象征着权威的崇拜。所以，整个破案过程也可以看作是史塔琳寻找“父亲”之责。在主观上，他将史塔琳再次引回她的童年，直面鲜血淋漓的创伤性情境，使她有了第二次机会去拯救那只待宰的羔羊；在客观上，他暗示出关键性的破案线索，使史塔琳能够深入魔窟，击野牛比尔救出凯瑟琳，从而永远地结束了“俄勒克特拉”固置，真正地走向心理成熟。

三、飞蛾扑火，破茧成蝶

野牛比尔是本文中恐怖的来源。他将数位少女剥皮裁剪，只为给自己缝制一件完美的女性“皮衣”。从汉尼拔那里我们得知“比尔的童年非常不幸，经常受到继母的虐待，使他讨厌自己的身份，想要变性”，“只有三家医院能做变性手术，但比尔的申请被拒绝了”。绝望之中，野牛比尔由性倒错者扭曲为性变态者，并展开疯狂的屠戮罪行。弗洛伊德认为童年时代是我们人格和心理机制形成的“土壤”时期，如果在这一阶段遭遇到创伤性体验的话，那么黑色大丽花一般的伤口将会伴随我们一生，并在暗夜里隐隐发痛。童年时代“母亲”的象征性缺失，使小比尔执着于他的“俄狄浦斯”阶段，再加上罗杰斯式非条件关

怀的缺失，最终使野牛比尔的灵肉发生了严重的分裂——他通过将自己变成“女性”（潜意识里的母亲形象）来满足其自体意象的需求。野牛比尔对死亡有种畸形的爱好。被害者口中那只骷髅蝶的虫蛹就是他着了魔的狂想。根据亚里士多德的描述，“破茧成蝶”意味着“从一具身体到另一具的灵魂轮回”。在野牛比尔的眼里，受害者的灵魂将被搬进的骷髅蝶的身体里永世不得超生。而他穿上她们的皮，就能永远地占据她们的身体；将自己变形为真正的女性。通过这个灵肉置换的过程，凶手完成了他那“完善的犯罪”。

其实，史塔琳与野牛比尔犹如一枚硬币的正反面。首先他们有着惊人相似的童年经历：史塔琳因丧父陷入“俄勒克特拉情结”；而野牛比尔因失母执着于“俄狄浦斯情结”。所以他们都是本我与超我严重不平衡而导致心理畸形的孩子。然而，命运之神却为他们指引了两条截然不同的路。前者始终保持自我拯救的希望，终于融入社会的主流意识形态；而后者显然选择了自我放逐到社会的边缘，不可避免地沦为社会的“离轨者”形象。其次，史塔琳在破案过程中，找到了童年时代的

“父亲”（即汉尼拔），成功度过了俄勒克特拉阶段；而野牛比尔一直处于无父（即惩罚者）无母（即施恩者）的状态，陷入尚未屈从于父法的母亲之欲，最终导致了犯罪。所以野牛比尔注定将以飞蛾扑火式的悲剧收场，而史塔琳将真正地破茧成蝶，华丽转身收获人生的绚烂烟花。

《沉默的羔羊》为我们展示的骇人之处并非传统恐怖片中的三头六臂、腥风血雨，而是唤醒了我们心底此前一直沉睡着的潜意识。汉尼拔像一面通往黑暗之地的门，引导着我们的眼睛探进人类灵魂深处的无意识领域，关注着生之本能与死之本能的激烈对抗，上演着一出出黑暗的生命迷梦。但是，谁也不知道什么时候，那只羔羊的尖叫会刺痛我们的灵魂。





别让换季带走你的好心情

炎热的夏季结束,白昼的时间也逐渐缩短。当白昼减少,气温也日渐下降的时候,季节性疾病就会发作。而其症状一般是:情绪抑郁、疲惫、不合群、嗜睡以及胃口不佳。这些症状并不是一下子就出现,而是慢慢、逐渐的出现,因而人们往往并没有意识到他们已经生病了。他们会觉得这只是简单的“秋乏冬疲”罢了。时间久了,这些症状自然而然的也会消失。对于这种不适通常是通过一些药物或者光疗法进行治疗。但同时,自我调理也同样重要。研究表明,体内化学物质的不平衡会导致情绪低落,但是积极的思维以及乐观的举动同样可以改变脑中化学物质,从而减少消极情绪。

自我调理的4种策略:

1. 预留充分的休息时间

我们通常会设定好午饭时间、打球时间、与医生会面的时间以及约会的时间。我们会将大把的时间花在处理乱七八糟的事情,各式各样的账单,各种公事,购物以及其他事情上。但很少有人会专门预留能够让自己休息的时间。在我们还有无限冲劲的年龄,我们更需要预留下能够让自己休息的时间。而“休息”对每个人来说都有着不一样的定义,比如说对某些人来说,休息就是上瑜伽课、泡澡、冥想或是躲在角落里看书。

2. 关注你的健康

当你的身体得到了充分的营养时,你的情绪会有很大的改善。由此可见健康的饮食是非常必要的,这其中包括:多吃水果、蔬菜以及蛋白质含量高的食物。避免暴饮暴食、摄入过量的糖分以及碳水

化合物。定期锻炼有助于加强体质,你需要让自己明白怎样才能让你的身体更加健康。

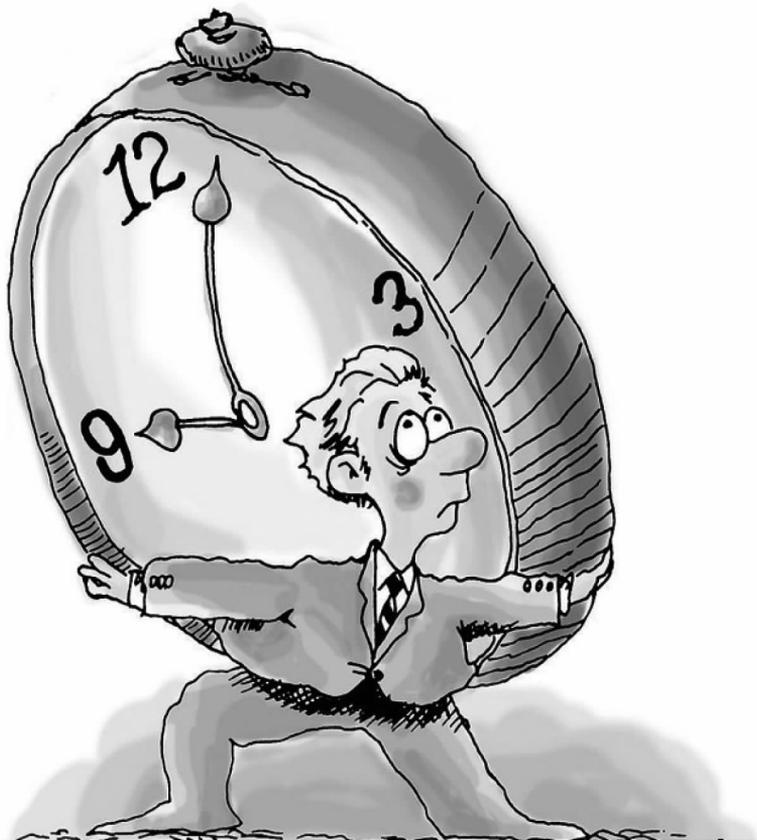
3. 认真应对你的压力

长期的压力对身体有着巨大的伤害,并且会降低人对压力源头的应对能力。情绪储备系统就像是一个银行账户,你往你的户头里存着自我调理所带来的正能量以应对时不时的支出(处理过多的压力)。而你户头里的正能量都用光了,而此时又遇上了让人很有压力的事,那么自然而然的我们会被压力所击败。而当我们的户头里储备着足够积极平衡的正能量,那么我们能够更好的应对生活所交付给我们的难题。

4. 让自己处于积极乐观向上的氛围之中

消极关系以及消极情绪只会让你更加抑郁。观察自身与周围人的关系,评估你们之间的关系是否是互惠的。他们是否尊重你?确保你拥有良好积极的社交关系,消极情绪和消极的社交关系一样有害。不要不停地回想那些不好的想法、事情。要知道停止胡思乱想有助于控制对消极思维的高度集中。

以上所提到的这些缓解抑郁的方法都是经过测试、被证明是有效的。它们能够有效地应对季节性不适。关注你的思维、身体,内在可能并不会让你更健康,但却能够让你感觉更好。当你的身体感觉良好时,你的大脑自然而然会感觉很棒。当你的内心得到满足时,你对于这个世界的感知也会改变。当你以更积极的眼光看这个世界,你会感受到更多的积极现象。



克服失眠的 睡眠策略

文/张园

【有时候你会遇到这样糟的一天，心情坏极了，在办公室里、回家的路上、吃完晚饭看电视的时候都差点睡着。看看时钟，终于可以放松下来了。一骨碌爬上床去，你太需要闭上眼睛好好休息一下了……突然，你睡意全无，又是一个辗转难眠的夜晚。】

根据美国的一项调查，每3个成年人里就有一个睡不着或睡不久的问题。由于大部分人在压力之下会有失眠的经验。所以我们大概都知道失眠是怎么回事。

心理压力与精神的疾病(例如抑郁症)所引起的失眠只占50%，这是调查了8000位失眠病人后得到的结果。同时，一生中某个时期遭受的压力也可

能养成不良睡眠习惯，持续终身。

引起失眠的原因很多，身体的疾病会干扰睡眠，例如睡窒息(呼吸障碍)、腿部持续痉挛、脑波活动异常、胃部不适等，其他原因还包括咖啡因、酒精、其他药物或生活不规律等。有些失眠的病人其实每天只需要五六个小时的睡眠，却错以为没睡8个小时就算失眠了。

如果紧张与压力使你睡不着，或压力引起的不良睡眠习惯使你的床像战场一样不安宁，也许你该检查一下你的睡眠了。

以下是专家建议的几个睡眠策略。

睡眠检查

有些人根本不管睡眠的规则，什么时间都能睡着，有些人则必须遵守一些合理的注意事项，才能进入梦乡。

应遵守事项

- 1、每天差不多相同的时间起床，这可以使你的生物钟变得有规律。
- 2、尽量使自己有充分的睡眠，醒来觉得舒服即可。不必勉强自己一定要在床上睡够时间。
- 3、定时运动。最好在黄昏时分，晚上6点以后应避免剧烈运动。

应避免事项

- 1、下午4点以后摄取咖啡因，或在床边抽烟。
- 2、睡前喝酒。酒精也许能使你放松地进入梦乡。但也可能在后半夜使你醒过来。
- 3、小睡片刻。除非你确定小睡片刻可以恢复体力，而且也不会干扰正常睡眠。



睡眠限制

有些失眠患者为了补足睡眠时间,很早就上床去睡了,很晚才起来,以为能改善睡眠,却是适得其反。

美国纽约州立大学睡眠障碍中心主任、心理学家亚瑟·史必耳曼提出用睡眠限制法来改善睡眠的方法,结果竟然奏效。他的方法是:把原先躺在床上时间减少两个小时或更多,白天不要休息或小睡片刻。在睡眠开始改善以后(通常是一两周内)增加自己躺在床上时间,最多不超过15分钟。当你连续五个晚上上床不到30分钟就睡着了。再多给自己15分钟睡眠时间以示奖励。

刺激控制

这个方法的目的与上一个睡眠限制有关,主要是想中和睡前的“反睡眠刺激”。心理学家理察·布青博士提出了以下的建议。

- 1、只在你想睡的时候上床。
- 2、限制你自己,只在睡觉的时候躺在卧室床上,不可以躺在床上看书、看电视等。
- 3、如果你在10分钟或15分钟之内还是没睡着,就起床到另一个房间去。做一些安静的活动,例如看书或看电视。
- 4、不管晚上睡得如何,早上到了固定时间一定要用闹钟把自己叫醒。
- 5、白天不要打盹。就算你累坏了,也必须坚持到睡觉时间。

单调的刺激

许多人发现,海浪、雨滴、电风扇或心跳的声音有催眠作用。根据一项睡眠实验室的研究显示,开关某个东西的声音,比完全单调或宁静的声音更能入睡。如果受试者能专心数开关的次数更有效,因为专心数次数可以

使你不再去想那些你不希望想的事情,数数就是基于这种作用。

松弛身心

花点时间做你最喜欢的松弛运动,可能是直接解决失眠的好办法。规律的运动——游泳、跑步、举重、走路、舞蹈、网球,这些都是自然的松弛法,注意不要在傍晚以后运动。

日本关谷神经科诊疗院的关谷透院长创造的一套“自律训练法”是一种有效的自我催眠、自我松弛的方法。

进行“自律训练”前,先做准备活动:坐在椅上,全身放松,两脚着地,两手置膝上,然后,头部稍向前倾,两肩放松。完成这一准备后,闭合两眼,暗示自己要“心平气和”。接着,自我暗示“两手、两脚加重”、“两手、两脚加暖”。这样,就进入自我催眠状态。

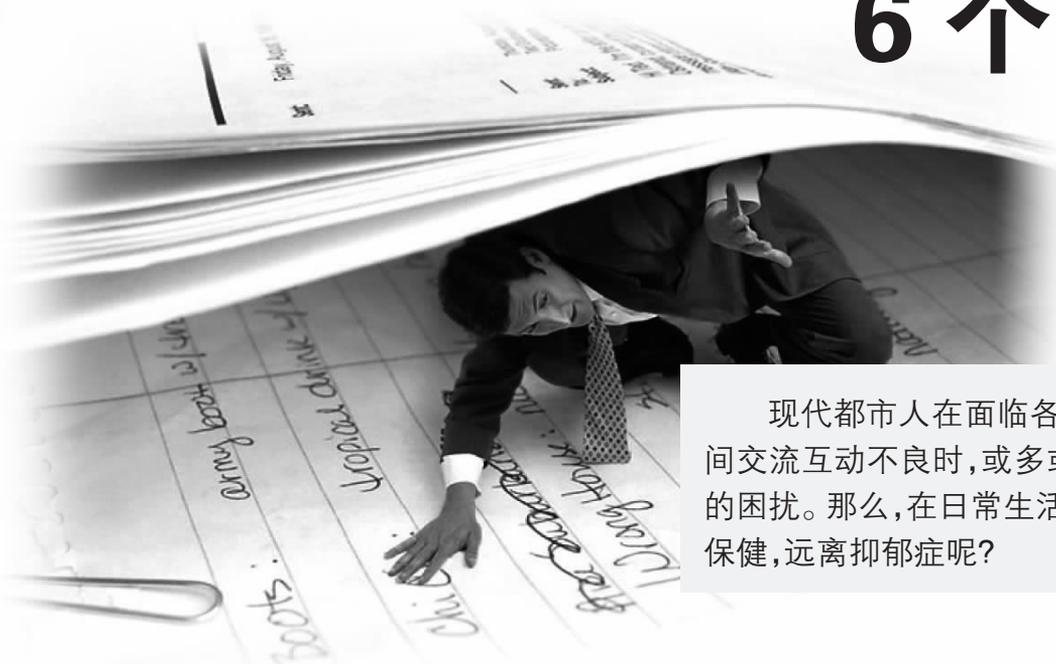
解除催眠状态的“消解运动”:两手缓缓捏紧,又渐渐打开。如此重复几次后挺背做深呼吸,同样重复两三次,解除暗示,安静地睁开两眼,习惯这种简单的活动之后,两三分钟就可以完成。在办公室午间休息,或者往返途中,都可以做这种解除紧张自我催眠。上床睡觉后做同样活动,有助入睡,当然不必做解除暗示。





提高心理抵抗力的 6个“秘笈”

文/李忻蓉



现代都市人在面临各种竞争和压力,人际之间交流互动不良时,或多或少都会遭受抑郁情绪的困扰。那么,在日常生活中,如何进行自我心理保健,远离抑郁症呢?

识别不良认知

及时识别影响自己情绪的不良认知,重新评价其严重程度,并用新的、客观的、合理的认知替代它们。此外,还要调整价值观,正确评价自己,不要对自己提出不切实际的奋斗目标,应把计划订在自己的能力范围之内。

学会倾诉

人不能一味地压抑自己,有不良情绪要及时处理,如向家人或生活中可信赖的朋友倾诉,通过倾诉,可以得到多方面的正面信息,这是一种良好的缓解抑郁情绪的方式。

培养兴趣

培养不同的兴趣,如读书、书法、养花等,并要投入精力,去行

动,去做,转移自己的注意力,还可以从中获得满足和成就感,这种正性情绪对人的身心健康是很好处的。

多与人交际

“朋友乃良药”,要尝试着多与人们接触和交往,不要自己独来独往。看看电影、听听音乐会,参加不同形式和内容的社会活动,如演讲、参观、访问等,增加和人群的交往和互动。

多做运动

通过运动,身体内的新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,会使人情绪开朗、精神愉快。也可外出旅游,如登高远眺,饱览自然美景,会使心胸开阔,可有效地预防抑郁症。

合理饮食

多食蛋白质类食品。如牛奶、豆浆、蛋以及新鲜蔬菜瓜果。每日补充含钙量较丰富的食品。有利于稳定情绪。动物肝脏、瘦肉、鸡鸭血及新鲜蔬菜、酸枣、红枣、赤豆、桂圆、糯米也有健脾益气及养血安神作用,可多食用。

此外,还要注意合理安排作息时间,劳逸结合,等等。

保持健康积极的心态,养成良好的生活习惯,多运动及多与人沟通交流等,都是提高心理抵抗力、远离抑郁症的好方法。



长久以来,我们都认为幸福感是一种万能的宝贝,可以让人乐观向上,可以帮助人建立良好的社会关系,可以提高人的学业成绩,可以帮人取得骄人的事业成就。然而心理学研究发现,过分地追求幸福感实际上是一种误区,幸福感爆棚的人的创新能力、工作能力、为人处世能力,甚至健康寿命都要差于那些不那么幸福的人。

就拿收入来说,一项研究记录了一群大学新生的幸福感程度,结果“二十年后再相会”时发现,幸福感最强的10%的人的平均收入要比幸福感中等略偏上的人低大约20%。

那么健康呢?一项自20世纪20年代就开始的追踪研究发现,年轻时幸福感很强的人,平均寿命低于幸福感中等的人。一种解释是幸福感受过强的人很可能过于乐观地估计危险的情况,因此,这些人

最终过早地见了阎王。

其实,这些幸福感的弊端并不难理解。幸福感对于人而言,意味着欲望达成,其价值在于指引人不断地实现欲望。当人们的欲望实现时,本能地,人又会产生新的欲望,因此,对于健康的人来说,常态不应是持续高涨的幸福感,反而应当是适度的不幸,以及不断追求卓越、达成欲望的过程。

这也就解释了为什么很多富豪过得十分不幸福,因为他们的客观幸福程度到达一定阶段以后,很难再有更多的欲望。而那些在没成富豪之前就已经幸福感爆棚的人,因为少了追求欲望的动力,自然也难再飞黄腾达。

与此同时,那些被我们视作大敌的,包括恐惧、愤怒在内的负性情绪,对我们的生存亦发挥着不可替代的作用。如果失去感知疼痛的功能,我们的生命就岌岌可危。古语说“知耻而后勇”,负性情绪让我们不满于现状,进而积极进取;同时负性情绪也让我们时刻警醒,提防危险。

所以,幸福感爆棚的人们除了不如幸福感一般的人更可能成功以外,还可能因此走向歧途。一方面,正常欲望已经不足以维系水涨船高的幸福感时,人们可能会去追求更多的刺激与挑战;另一方面,情绪过于正性的人,会缺乏必要的负性情绪的保护,会很容易走向危险的深渊。

当我们不那么在意是不是幸福的时候,反而我们会更容易幸福。幸福本身是我们欲望达成的过程。如果你急功近利地追着幸福跑,不知不觉之中,你又多了一个欲望,并且是一个很难达成的欲望。

心理学的研究发现,如果让一个人带着“想要更幸福”的目的去做原本可以让人感到幸福的事情,结果反而会让人的幸福感降低。这么看来,去上幸福课,去买教人幸福的书,可能用处不大。老话说,倒霉上卦摊儿,往往越想幸福,就越难幸福。





文/妃子笑

“拖延症”不是坏习惯

一室友平时上课认真听讲，不落下老师讲过的每个知识点。到了期末。其他同学熬夜背书，他胸有成竹地早早躺下休息，第二天踌躇满志地走进考场。结果，他的分数是我们宿舍最低的。到了第二学期，他一气之下跟我们一样考前背重点，结果轻松考了最高分。

我也尝试过不疾不徐的学习节奏，“考完不懈怠，考前不突击”，几乎所有人都说这比“临时抱佛脚”更好。遗憾的是，事实无数次击垮了这个理论。

我发现，当我把事情拖到最后一刻再做，常常会效率百倍。而如果尽早着手准备，总会像蜗牛爬行一样缓慢。

难道“平时不用功，临时抱佛脚”不是劝诫吗？但事实常常如此，因为我们受了“拖延症”这个词的骗。

虽然每次我都到觉得自己再不动手就来不及了的时候才动手，但都恰巧卡着时间点完成了。那个“再不动手就来不及”的时间

点是存在的。你怎样才能找到它呢？只有借助于“看不见的手”。这只手在时间管理学上就是“拖延”。只要你对自己有着清醒的了解，就必然能牢牢地感受到这个时间点，然后提刀上马，手起刀落，以迅雷不及掩耳之势将问题斩于马下。

如果不是在最后一刻才动手，你就体会不到在火车驶出前一秒跳进车中的快感。如果每一次都精准地在前一秒跳上去，你对自身的理解、对问题的理解、对时间的理解，会呈现出一种全新的气象。

看看庞统吧：堆了一个多月的公文案牍没有处理，每天喝酒睡觉，然后张飞来找事了。庞统上堂升阶，一个上午处理完毕。这是何等潇洒自信！这源于他对问题有着清醒的认识，所以根本无须惧怕“拖延”。

为什么你会惧怕“拖延”呢？因为你对所面临的问题缺乏理解，因而对自己缺乏信心。于是，你徘徊在“做”还是“不做”、“现在

做”还是“等等再做”之间。明明觉得等等再做也不晚，又担心万一等等再做完不成怎么办。其实，真正让你陷入焦虑的不是问题本身，而是这种担忧的情绪。

假如一件事确实特别紧急，你会毫不犹豫地现在就动手；假如你特别喜欢做一件事，你也不会犹豫要不要等等再做，而是现在就动手。你之所以要拖延，是因为潜意识告诉你：这件事不是我喜欢的，或者它其实并没有那么着急。这个世界上有太多不值得去做、可又不得不勉强自己去做的事情，那么，为什么不拖延它呢？你的身体已经向你发出拖延的信号了。

不要以为理性和逻辑很可靠，它们都会欺骗你，说服你去做并不值得做的事情。而你的身体、你的直觉会忠实于你，它们知道你喜欢什么、厌恶什么。

大律师韦伯斯特一生坚持三原则，其中一条就是：能拖延到明天做的事情，今天绝对不要去做。



示弱的魅力

文/杨 晔

在动物王国,弱者会受到攻击和伤害,人类有时也如此。但是更多的时候,人们的示弱会促使他人本真的善良闪现出来。

我有位残疾朋友,他很要强,一直拒绝任何善意的帮助,他把别人的善良视为怜悯。但是最近他变得柔和了,并且能够接受别人的帮助。他感慨地说,生活中很多人都是善良的。他讲述经常有陌生人替他开门,为他拾起掉在地上的东西。每次他真诚表示感谢时,都会看到帮助者脸上洋溢着幸福的光芒。

那么是什么改变了一向倔强的他呢?

有一次下班高峰期,他驾车回家。突然感到不舒服,车速也慢了下来。后面的车主很不耐烦,也很生气,他们不停地按喇叭,摇下车窗冲他大喊。他本想攒足力气去理论。但是身体不允许,他只能下决心去做二十多年来不曾做过的事。他把车停下来,打开双闪,摇下车窗,对已经到身边的司机虚弱地道歉:我的身体出现问题,我已经尽力,但是真的不行。那个人马上边打手势边大声告诉后面的车发生什么事情,突然喧闹的路面寂静下来,吵骂声和刺耳的喇叭声消失得无影无踪,所有的车都在安静地等待,仅仅因为获知司机身体不适,尽管大家都想早点回家。甚至有的司机下车给他送来水,问他需

要什么药,是否要去医院。这位坚强的男人当时眼里溢满泪水,这感激的泪水从此融化了他刚硬的内心。

人性本来就是善良的,只是我们不善于发现,或者即使发现也忽略罢了。人都有两面性,可通常我们把柔弱的一面深埋在内心,而且掩藏得很深,我们努力展示给外界的总是强硬的一面。其实高压下的我们都很脆弱,我们都不坚强。但是装作强势的人们往往会彼此冲突,双方都受到伤害。

所以适当流露自己弱势,不是懦弱的表现,而是坦诚相待的表达,没有人会以为对方示弱还继续发难。拳击赛无论比赛何等激烈,一旦一方示意,另一方都不会再出手。

我不禁想起了金庸笔下的韦小宝,他是皇帝跟前贴身红人,同时又纵横江湖,朋友都肯为他两肋插刀。他能得到各路人马的鼎力支持和百般信赖,其主要的因素之一,就是他毫不隐讳出身低微,能够向对方坦言自己弱势,于是别人非但没有看不起他,而且被他这般坦诚所感动。

“直言自己的弱势是推心置腹的诚意。面临弱者,往往能激发人类内心本真的善念。所以适当示弱,给别人表达善良的机会,正是示弱的魅力所在。”



文/小燕

加多宝的“攻心计”

——“对不起体”微博里的心理学运用

如今去餐馆用餐,不论是家门口的小饭店还是商场里的大型餐饮场所,在其酒水单里你一定会看到“王老吉”的身影。红色易拉罐装的王老吉凉茶也是众多食客在享用饕餮美食,特别是火锅和烧烤类食物时的不二之选。其实,众所周知的红罐王老吉凉茶是广州加多宝公司生产的产品,经广药集团授权使用“王老吉”商标后在中国大陆推广。2012年起,广药收回商标授权,红罐凉茶的广告随即更新为“全国销量领先的红罐凉茶改名加多宝”这句广告语经过频繁的电视广告播放后街知巷闻。正是因为这句广告词,广药集团状告加多宝侵权,声明红罐凉茶改名之说子虚乌有。法院判决广药集团胜诉。加多宝败诉后迅速在其

官方微博推出了四条配有婴儿啼哭图片的“对不起”微博,内容如下:

对不起!是我们太笨,用了17年的时间才把中国的凉茶做成唯一可以比肩可口可乐的品牌。

对不起!是我们太自私,连续6年全国销量领先,没有帮助竞争对手建设工厂、完善渠道、快速成长。

对不起!是我们无能,卖凉茶可以,打官司不行。

对不起!我们出身草根,彻彻底底是民企的基因。

四条微博在短短数小时引发10万多条转发和评论,“对不起”体一夜之间红遍网络,另类营销好评如潮,加多宝是如何做到的?让我们从心理学的视角来一探加多宝的“攻心计”。

第一计

啼哭婴儿博同情

此番加多宝与广药集团打官司本是两家公司的利益之争,谁输谁赢对于消费者而言无关紧要。然而日常生活中,大人一听到婴儿哭声,就会放下手中的事即刻冲过去看发生了什么。英国最新的一项研究显示,婴儿的哭声对成人会产生一种特殊的刺激,进而提升成人的反应能力。嚎啕大哭的婴儿能唤起人们的同情怜悯之心。加多宝正是看到了这一点,在败诉之后立即推出配有啼哭婴儿图片的微博,将加多宝败诉和婴儿啼哭建立联系,创建犹如巴甫洛夫的狗的经典条件反射,成功地让人们们对加



多宝产生强烈的同情感。心理学将同情感称为同理心,指能够使人体体会他人的情绪和想法、理解他人的立场和感受,并站在他人的角度思考和处理问题。加多宝这四连“哭”利用人们的同理心,成功地使加多宝的败诉鸣冤,获取声援。

第二计

“对不起”体抓眼球

在加多宝发表的微博图片中,“对不起”三个字相当醒目。经过放大处理的红色文字构成了一个强烈的视觉刺激。夺人眼球的“对不起”文字配以婴儿哭泣的图片,能够立刻激起人们探究“对不起”大字下几行小字内容的兴趣。强烈对比的画面编排和新颖奇特的文案设计在人脑中制造了无意注意。四组文案中的“对不起”文字重复起到了推波助澜的作用,进一步将加多宝品牌意识深深植入到人们的无意识中,从而利用“易得性框架”,改变人们的购买决策。

第三计

假意道歉谋赞许

粗看加多宝的“对不起”微博,一般人都会以为它是个道歉声明。然而在一探究竟后,就能发现加多宝醉翁之意不在道歉而是在为品牌润色及讽刺攻击竞争对手广药集团。“是我们太笨”、“是我们太自私”、“是我们太无能”的表白是为了引发人们来安抚说:“你做的很好!”、你比广药集团强

太多了。”加多宝利用自我贬低的招数巧妙地自我服务,安抚败诉心情。在心理学上,虚伪的谦虚其实是一种自我展示,致力于管理自己营造的形象。加多宝所要展示的就是连年销量领先的优质形象。“是我们太自私,连续6年全国销量领先,没有帮助竞争对手建设工厂、完善渠道、快速成长。”和“是我们无能,卖凉茶可以,打官司不行。”这两句有违逻辑的语句却制造了出奇的幽默效果,很多网友纷纷效仿加多宝的“对不起”,创造出了王老吉“没关系”、可口可乐“都怪我”、百事可乐“别闹了”等微博。难道加多宝费尽心机推出的“对不起”体就为了博网友一笑吗?当然没有那么简单。根据精神分析学派心理学家弗洛伊德的观点,攻击性幽默的实质是个体以一种社会赞许的方式发泄本我欲望与冲动。加多宝用讥讽的话语,倾诉为人作嫁的苦楚及宣泄对广药集团的强烈不满。加多宝“对不起”微博的谦虚和幽默着实是一个出风头的诡计,既标榜了自己又攻击了竞争对手。

第四计

可口可乐利形象

在加多宝的“对不起”微博中,提到了加多宝“用17年时间把中国的凉茶做成唯一可以比肩可口可乐”的品牌。难道经过加多宝对红罐王老吉凉茶的营销管理,“王老吉”的品牌价值已经可以和“可口可乐”同日而语了吗?根据国际商标局对于可口可乐的价值评估,可口可乐的品牌价值已

达880亿美元,王老吉的品牌价值为1080亿元人民币。从数据对比来看,要达到“可口可乐”的品牌价值,“王老吉”还有很长一段路要走。那为什么加多宝要宣称自己“可以和可口可乐并肩”呢?这其实是加多宝利用“印象管理”的策略,以一种与“可口可乐”相吻合的形象——全球品牌价值最高的品牌——来展示自己,以确保人们对加多宝做出愉快的评价。通过印象管理,加多宝操控和控制了自身品牌在人们心目中的印象。

第五计

草根民企树偏见

根据维基百科的解释:“‘草根’指社会阶层中一般的平民百姓、群众。”加多宝强调其民企基因和草根出身,暗示加多宝与广大群众一样势力单薄、处于社会底层。利用人们有“与我相似”的心理,成功让加多宝变为群众中的一员,享受更多来自内群体的偏爱。而广药王老吉的企业性质是国营,与草根阶级对立,无意间成为了人们泄愤和不公平对待的对象。在人们的印象中,国企通常迂腐落后,背靠大树好乘凉,而民企通常踏实能干,一切靠自己。这一刻板印象的偏见也将有意或无意地影响人们日后的购买行为。

小小四篇图文微博,加多宝使用了经典条件反射、无意注意、攻击性幽默、印象管理、偏见等心理学原理,未赢官司,先赢民心。如此“攻心”,不容小觑。



无为者的集体防御

——由『屌丝』文化说开去

文小云



继11月11日的光棍节之后，网上又出来一个新的节日—11月14日“屌丝节”。按照网络上通行的说法，“14”即“毅丝”的谐音，出自百度贴吧的李毅吧，是李毅吧的网友面对嘲弄而欣然接受的称呼。它通常用来称呼那些没钱、没背景、没未来的男生，其中最显著的特征便是穷，房子、车子对于他们来说是遥不可及的梦。

该词一出，便迅速在网络上流行开来。一时间人人争当“屌丝”并以此为荣，而传统意义上的“白、富、美”和“高、富、帅”则成了嘲讽的词汇。他们称自己的工作为“搬砖”，他们爱网游也爱贴吧，爱“女神”也爱幻想，却缺乏行动力，想做而不敢做；他们内心虚荣，却又不屑“高、富、帅”而故作清高；他们自卑、自贱，却又

自以为是；他们是善良的，他们也是懦弱的。

原本在传统文化中被嘲弄和鄙视的形象，为何现如今会被众多的人所推崇，进而成为一种新的潮流呢？其中的部分原因也许可以用社会心理学中的认知失调和归因理论来解释。

认知失调理论由费斯汀格首先提出，他认为认知因素之间有些是独立的，有些是相互关联的，当人们相互关联的认知体系呈协调关系时，就会设法保持这种关系，避免接触与已有认知因素矛盾的信息。而当人们认知体系不协调时，就会产生焦虑和紧张感，从而试图去减轻或消除这种失调。

“屌丝”们大多出自普通或较为贫穷的家庭，没钱也没有好的工作，这使得他们在传统的社

会价值中很难被接受和认同。也就是说，他们自身的现状与主流社会的价值取向产生了矛盾，与自尊相关的认知发生了失调。失调使其在心理上产生不愉快和紧张的感觉，由此产生解除不协调的动机。

消除失调通常有两种途径：一种是改变其中一种认知元素使它与其它的认知元素相协调，另一种则是加入新的认知元素。社会价值取向由多年的历史发展及整个社会的文化观念所形成，想要以一己之力将之改变几乎是不可能的事情。另一方面，“屌丝”们大多沉迷网游，没有足够的能力和行动力去改变现状使其符合主流社会，只能寻求其它途径来消除不愉快的感觉。

一开始，增加新的认知元素是“屌丝”产生的动因——虽然



我现状不好,无法被主流文化所认可,但我的不好是因为我没有一个好的家世,没有有钱或有权的父母。而那些所谓的“高、富、帅”,都不过是靠着父母才有了今天。这样的认知元素使得不协调程度大大降低,从而促使李毅吧的网友们对此欣然领受。随着类似想法在网络上的广为传播,主流社会的价值取向被逐渐改变,人们对“屌丝”的接纳超越了对“高、富、帅”的认可,也就是说,他们的现状与社会主流一致了,认知元素处于协调状态中。

当认知体系呈协调关系时,人们会避免接触与已有认知因素矛盾的信息从而去保持这种状态。当所谓的“屌丝”们找不到女朋友或女朋友提出分手时,他们大都认为是对方拜金,自己不够有钱的原因。与此相关的帖子在网络上广为流传,人们似乎达成了一种共识:女人都很拜金,只有“高、富、帅”才能交到女朋友,而那些与该现象相悖的事实却被大多数人所忽略。

而事实也许是这样的:他们交不到女朋友是因为自身太封闭或不懂交际,也许女方提出分手是因为他们天天玩游戏太不上进,或不关心不体贴……每件

事情背后的原因都有很多,但在这个“屌丝”文化盛行的时代,被统一划归为钱的问题。钱的“万能化”是众多生活不如意的人的一种集体防御,不仅仅在于自觉或不自觉地努力维持其自身的认知协调,同样来自于他们保护和提高自尊的需要,以及在他人面前表现良好形象的需要。

自我服务偏见是归因偏差中的一种,即人们更倾向于将成功归于内因,将失败归于外因。也就是说,人们普遍接受成功的荣耀而拒绝失败的责任。

“屌丝”是难以在社会中找到自我尊严的一群人,因此更加需要通过自我服务偏见来保护自尊。家庭环境、经济条件、社会风气等外部归因有利于他们避开自身问题,从而避免承担导致他们现状的责任,并以此来获取

认可,维持自身形象。

有趣的是,他们所保护的自尊并非真正的自我认同,即使嘲讽着所谓“高、富、帅”的家世,一旦有机会,他们同样愿意成为他们所嘲讽的对象——“高、富、帅”。

总的来说,“屌丝”文化是一群身份卑微、生活平庸、未来渺茫、感情空虚,不被社会认同的人的自我保护和自我防御。他们自身没有毅力和能力去改变现状,从而试图通过有选择地接受信息和将一切责任归于外部的策略来维持自尊。但正如罗杰斯所言,健康的人是自我完善的人,他们能从面具后面走出来,成为真实的自我。一味地自我防御并非好的方式,当自我概念与现实差距过大时,防御机制便会失效,个人往往会陷入极端焦虑之中。因此,只有真正地认识自己,认识自己的优势和不足,并努力弥补这些不足来改变自身现状,才能获得真正的自尊以及他人的尊重。





关于梦的体验的心理测验



特定的梦境是否蕴含着特定的意义？弗洛伊德把梦定位在无意识上，认为梦是那些来自心灵深处的本能和渴望的代言人。事实上，释梦只是一种翻译技术，将梦的片断作为一种分析元素，用来影射做梦者的内心世界，释梦的过程其实是给梦赋予意义的过程。想体验梦的意象对话吗？玩一次梦的心理测验吧。

下面是一个片段梦境，根据你的意愿做选择，请记住5个答案。

◎ 你正走在一个幽暗的林间，脚下是：

- A: 一片松软的，有斑驳水草的沼泽。
- B: 一条平滑，长满青苔的石板路。

◎ 我小心地走过它，来到一座房屋前，那是你的家

- A: 它矗立在草坪上，完美且漂亮。
- B: 它在森林的边缘，侧面是悬崖，底下是海面。
- C: 隐没在树林的深处，有几缕阳光照亮了它。

◎ 你走进去：

- A: 迎面是一个宽大的客厅，冒热气的火炉和宽宽软软的长沙发。
- B: 屋内光线弱，看不清摆设和家具，似乎零乱而布满灰尘。

第三题是选**A**的往下看：

◎ 你坐在沙发上，

A: 眼前是一个明亮的窗户，能很清楚的看到外面的风景，看到玫瑰色的鲜花和飞鸟。这时，你仿佛感觉屋子里有人，躲藏在阴影里，让你有点害怕。

B: 你觉得这不像是你的家，你有了陌生的感觉，但一只小猫跑过来，依偎在你的怀抱里。

◎ 这时，你发现：

A: 你已处身在自然的怀抱中，躺在一片冷冰冰的草地上，房子消失了，你不急着去寻找。

B: 自己躺下在自己的床上，有一个陌生的人说爱你，但你总是看不清他的脸。



第三题是选**B**的往下看：

◎ 你小心地走进去，

A: 迎面是一个窄小弯曲的楼梯通到楼上，很难的爬上楼梯，又有一个长长的走廊，伴着昏暗的灯光，你感觉有点窒息。

B: 你希望休息一下，于是卷起袖子动手打扫屋子。你找到了一个凳子，上面的灰怎么拍也拍不掉，你只有小心的坐下。

◎ 你似乎不知道接下来要干什么，你好像是在找自己的卧室，有点不确定，但你最终还是来到一个房门前，

A: 你想打开它，但打不开，它似乎卡住了，于是你想找个人来帮你打开门。

B: 你勇敢的推开门，看到有一张双人床，占据了房间大部分空间，你很想躺下去，但内心提醒你说“这不是你的家，你走错了房间”，你掉头离开。

分析

把你选择的句子留下，删掉未选的。事实上，正常的人很难有完整的梦，因而这也是一个梦的片段。仔细阅读你所选定的内容，看看此刻你能联想到什么。一般说来，做选择的时候，等于你自己在解读自己。其实，心理医生从不相信特定的梦境内涵着特定的意义，我们只是把它看成是一种分析元素，通过它来影射做梦者的内心世界。释梦的过程其实是给梦赋义的过程。所以，真正的解释有待你读后的自由联想和自我印证。

- 1 选A的人，并不怕陷入一种困境，基本上觉得自己是安全的。
选B的人就有一种安全感的需要，做事情会谨慎一些。
- 2 选A的人，有明显的掩饰倾向，重视别人对自己的印象。
选B的人，是一个比较骄傲的人，喜欢出众，但内心有孤独感。
选C的人，快乐的神秘主义者，喜欢新奇的体验和多重的生活角色。
- 3 选A的人，内在理性很强大，自我看似被无条件接纳，实则是内心压抑而缺少创造力和弹性。
选B的人，你想把自己掩藏起来，但骨子里的完美主义一刻也不想让你安宁。

第三题选**A**的往下看：

- 4 选A: 渴望内心被敞开，幻想摆脱烦恼和被人了解。但又怕内在的阴影被暴露，处在一种内心的两难状态。
选B: 你是个对自己内心冲突不太在意的人，尽管有些灰色情结，你希望通过爱情来平衡自己的内心。
- 5 选A: 意味着想逃避对自我的观察，压抑内心的冲动和好奇心，使你拥有宁静的生活。
选B: 说爱的人正是你的本我，你对他有戒心。你基本上是一个愿意对自己做分析的以赢得内心坦荡的人。

第三题选**B**的往下看：

- 4 选A: 意味着你在为是否探索深度自我有些犹豫，弯曲的楼梯象征着你难以被别人理解，你总和别人保持亲密距离。
选B: 你希望立即改变自己，尽管有些事情是你一生的痛，你决定渐渐的遗忘它。
- 5 选A: 你有依赖思想，真正想了解自己你需要有更大的勇气，或许，找心理医生是个好主意。
选B: 你有些孤独感，那床空着，意味着你还没有找到你的归属，下次开门的时候，你的身边一定会有个不错的人



美好的旧日时光,渐行渐远。在我的稿纸上,它们是代表怅惘的省略的句点;在我的书架上,它们是那张装帧精美,却蒙了尘灰的诗集;在我的抽屉里,它们是每个人都在微笑的合影;在我的梦里,它们是我梦中喊出的一个个名字;在我的口袋里,它们是一句句最贴心的劝语忠言……

现在,我坐在深秋的藤椅里,它们就是纷纷坠落的叶子。我尽可能接住那些叶子,不想让时光把它们摔疼了。这是我向它们道歉的唯一方式。

向纷纷远去的友人道歉,我不知道一封信应该怎样开头,怎样结尾。更不知道,字里行间,应该迈着怎样的步子。

向得而复失的一颗颗心道歉。我没有珍惜你们,唯有企盼,上天眷顾我,让那一颗颗真诚的心,失而复得。

向那些正在远去的老手艺道歉,我没能看过一场真正的皮影戏,没能找一个老木匠做一个碗柜,没能找老裁缝做一件袍子,没能找一个“剃头担子”剃一次头……向美好的旧日时光道歉,因为我甚至没有时间怀念,连梦都被挤占了。

“琐碎”这样一个词仿佛让我看到这样一个老人,在异国他乡某个城市的下午,凝视着广场上淡然行走的白鸽,前尘往事的一点一滴慢慢涌上心来:委屈、甜蜜、辛酸、光荣……所有的所有在眼前就是一些琐碎的忧郁,却又透着香气。

其实生活中有很多让人愉悦的东西,它们就是那些散落在角落里的不起眼的碎片,那些暗香,需要唤醒,需要传递。

就像两个人的幸福,可以很小,小到只是静静地坐在一起感受对方的气息,小到跟在他的身后踩着他的脚印一步步走下去,小到用她准备画图的硬币去猜正反面,小到一起坐在路边猜下一个走这条路的会是男的还是女的……幸福的滋味,就像做饭一样,有咸,有甜,有苦,有辣,口味多多,只有自己体味得到。

但人性中也往往有这样的弱点:回忆是一个很奇怪的筛子,它留下的总是自己的好和别人的坏。所以免不了心浮气躁,以至于总想从镜子里看到自己十年后的模样。现在,十年后的自己又开始怀想十年前的模样了,因为在鬓角,看见了零星的雪。

轻狂年少,恣意挥霍着彼此的情感,在无数个夜里,我为曾经的伤害而忏悔。经历了千山万水和种种磨难之后才知道,爱人才是最后一盏照耀我的灯,这最后一盏让我复活的灯,微弱却坚强地亮着,让整个夜晚,让我的内心,无比明亮,时时刻刻为我的灵魂指引方向。所以,我留着那些忏悔的眼泪,用来换取明天通往幸福港湾的船票。

向美好的旧日时光道歉,因为我的不慎重,将你们失手打碎。从此以后我的心,变成无底的杯子。

向美好的旧日时光道歉,因为我的不珍惜,将你们丢在脑后。友情的树,爱情的花,一个孤零,一个凋落。

友人,如果你们听到了这些罗罗唆唆的话,请告诉我,这个周末的火炉旁,暖意融融,能饮一杯无?

爱人,如果你读到了这些絮絮叨叨的文字,请告诉我,停在你门前的那三匹马的车子,还能否,载得回你的深情?

向美好的旧日时光道歉

文朱成玉





自然与色彩

日/东山魁夷
译/唐月梅

现在,我正攀登山巅之路。

鸟瞰山下,山谷深邃,溪流蜿蜒,时而流经浅滩,时而流向深渊。覆盖着陡峭山坡的阔叶树悠悠地绿。风儿卷袭而来,发白的叶背被刮得翻了过来。默默地耸立着的针叶树,呈现一片浓浓的绿韵。

忽然,听到一阵流水声,看见悬挂着的一道又细又白的瀑布。鸟儿啁啾鸣啭。近处的茂林

中,黄莺飞舞。对面山上,布谷鸟唱起了悠闲的歌。杜鹃不时发出尖锐的啼鸣,响彻山间。

现在,我正攀登山巅之路。

雨停了,雾霭腾腾升起。山峦呈现一派深蓝色的暗色调。远处一片朦胧。雾霭笼罩着山谷,飘飘忽忽地掠过山峰,形成一幅扑朔迷离的景象。近景的树林繁枝伸展,错落有致。看着看着,一切都沉没在空漠的“无”之中,恍如单色水墨画,梦幻与神秘是多么的协调。

突然,山巅在意想不到的空间,轮廓分明地浮现出一片绿。

现在,我正攀登山巅之路。

鸡爪枫的红色、白桦树的黄色、水袍树的茶色、山毛榉的金茶色、七度灶树的深红色,汇聚在一起。群山披上了绚丽的红装,又处处可见常青树的绿姿。山谷里荡漾着紫色的影。

相互辉映的色彩是那样鲜艳,那样丰富。冬天到来之前,树林燃烧起全部的生命力,将群山尽染,一片红彤彤。

夕阳西下。转眼间,竞相斗妍的华丽色调相互配合得非常协调。明暗的对立变得柔和了。各种颜色独具妙处,令人感到是那样的深沉。此刻,是一种等待冬天所持的达观的姿态,是一派寂静的景色。

现在,我正攀登山巅之路。

洁白一色的世界底层,溪流变成一条黑色的细带蜿蜒而过。林木交错的枝丫承受着雪花,奏出纤细的旋律。被白雪压得弯垂的针叶树,不时地颤动着身子,把洁白的雪花抖落下来,恍如一片烟云。

雪花还在纷纷扬扬。无声无息地越下越大。透过从空中洒下的月光,只见不计其数的雪片漫天飞舞,袭将过来,像是对我威胁,又像是对我警告。山峦和峡谷都落人静寂而深沉的酣睡中

人若爱你,他就愿意你进他造就的囚笼里去!

丁香花开得那样繁密,像是专为助长年青人的爱情,成全年青情人在它枝下悄悄谈情话外无什么意思。草,短短的,在丁香下生长的,那是褥子,也只单为一对情人坐在那上面做一些神秘的事情才能长得那么齐。

恋爱的意义,一半是做些身体上的事,一半是两个人分开来咀嚼这味儿……

爱一个女人,原是心灵的拥抱以外还得将自己的嘴唇涂点蜜,言语甜滋才能印进女人的心中去。

世界上原是有那许多人,为一个虚荣的冲动,骄傲的冲动,才感到要爱一个人,是当真的。这人美,在社会上能够摇撼许多少年人的心,归结这人为我有,在这自己的占有中,别人的企羡中,才能见到胜利、光荣和富有,在这种情形中才算完成他的爱情,这不只是某一类人有这种心情,全都是。

人若爱你

文沈从文





不避平庸 岂非一种伟大

文/周国平

世上有一些东西，是你自己支配不了的，比如运气和机会，舆论和毁誉，那就不去管它们，顺其自然吧。

世上有一些东西，是你自己可以支配的，比如兴趣和志向，处世和做人，那就在这些方面好好地努力，至于努力的结果是什么，也顺其自然吧。

我们不妨去追求最好——最好的生活、最好的职业、最好的婚姻、最好的友谊，等等。

但是，能否得到最好，取决于许多因素，不是光靠努力就能成功的。

因此，如果我们尽了力，结果得到的不是最好，而是次好，次次好，

我们也应该坦然地接受。人生原本就是有缺憾的，在人生中需要妥协。不肯妥协，和自己过不去，其实是一种痴愚，是对人生的无知。

要有平常心。人到中年以后，也许在社会上取得了一点儿虚名浮利，这时候就应该牢记一无所有的从前。事实上，谁来到这个世界的时候不是一条普通的生命？有平常心的人，看己看人都能除去名利的伪饰。

最低的境界是平凡，其次是超凡脱俗，最高境界是返璞归真的平凡。

不避平庸岂非也是一种伟大，不拒小情调岂非也是一种大气度？



朋友从印度回来，送给我一块沉香木，外形如陡峭的山，颜色黑得像黑釉。有一种极素朴悠远的香，连绵不绝地从沉水香中渗出，飘流在空气里。最特别的是，那沉香木非常沉重，远非一般的木石可比。朋友说：“这是最上等的乌沉香，由于它的心很坚实，丢到水中会沉到水底，所以也叫沉水香。而且，它的香味是不断从内部散出来，永远也不会消失，这一块已经有几百年的历史，还是和它从前在森林里时一样的香呀！”沉香能够供佛、能够静心、能够去除秽气，是大家都知道的。但是沉香作为佛法的象征，需要更深的感受，像有着坚实的心，像永远散放木质的芬芳，像沉定的心情，谦虚如同在水底一样。

沉香最动人的部分，是它的“沉”，有沉静内敛的气质；也在它的“香”，一旦成就，永不散失。

沉香不只是木头吧！也是一种启示，启示我们在浮动的、浮华的人世中，也要在内在保持着深沉的、永远不变的芳香。浮世是水，俗木随欲望水波



沉水香

文/林清玄

流荡，无所定止。沉香是定石，在水中一样沉静，一样的香。

一个人内心如果有了沉香，便能不畏惧浮世。



积雪分几层

文/孙君飞

在美术课上,老师让我们画积雪。

这个容易,我很快画出了自己心中的积雪图,也很满意,但老师接下来的询问让我怔住了:“你很好地画出了一层积雪,可是那么多雪花落下来,是不是真的只有一层?”

积雪难道不是只有一层,而有许多层吗?

“我给你背一首诗吧,”老师看着我的眼睛,微笑着说,“上层的雪很冷吧,冰冷的月亮照着它。下层的雪很重吧。上百的人压着它。中间的雪很孤单吧,看不见天也看不见地。”

老师竟真的将积雪分了层:“很冷的”、“很重的”和“很孤单的”,一下子让我从中感受到了一种极美的善良和慈悲。我深深地感动着,想用手捂捂“很冷的积雪”,下次踩到积雪时也要放轻脚步,还要多多地陪伴那些“很孤单的积雪”,给它说话、唱歌、讲故事,也静静倾听它之前没有机会诉说的心事和秘密——我甚至会为积雪们画出心的温暖、歌声的轻盈和有些积雪看不到的天和地,让上层的积雪讲给中层的,中层的再讲给下层的。

有一次,一个朋友在我们面前突然显得很脆弱,他又是抱屈,又是自责,呼啦啦倒出了平时根本不会摆到人前的一大堆话。看到他涌出的眼泪、躲闪的目光和微微颤抖的手指,我突然感到他既熟悉又陌生,有一刻我甚至想躲开。但最终我还是忍住了。而旁边的一个朋友竟对他说:“你真不是个男人,我瞧不起你,这些年算看错了你!”

我为什么能够忍住,将这个朋友的话听完?正是因为我想起了为积雪分层的那一课,我想:他肯定不会只有这脆弱的一层,他还有坚强的一层、勇敢的一层、执着的一层、乐观的一层……此时此刻他确实只显出脆弱的一层,我却万万不能认为一个层层叠叠的生命就真的被冻结成令人失望的一层单薄。生命是丰富的,也是复杂的,而有的人常常顾此失彼,一叶障目不见森林,会造成对他人的许多误判误解,留下多少遗憾和空响?

我想到这里,忽然明白面前的朋友也是我啊,他的脆弱也是我的脆弱,我能够看出其他的层次,也是在理解和善待自己啊,我甚至能从他的示弱中看出他的坦诚和信任,一下感动起来,将心比心地劝慰他,鼓励他。

这个朋友竟笑了,说:“我只是说说,生活该怎样还要怎样,谢谢你!”

连看似只有一层的积雪都能够分出三层来,何况远比积雪丰富和复杂的生命呢!



阳光把真诚的爱送给大地，大地万物生长；月光把美好献给世间，世间充满诗情画意；春雨滋润禾苗、花草，大地五谷丰登，鸟语花香，人畜兴旺。

把仇恨逐出心空，把愁苦赶出心域，换一个灿烂的艳阳天给自己，也给别人。把自己的心灯先点亮，也把他人的心灯燃亮，共度漫漫暗夜，自己的人生路上不再孤寂，他人的人生路也增添了光彩。

心中有了窗棂，阳光才能照进来。心中有了明灯，人才不会困惑迷茫。不仅自己要拥有一份明朗的心情，还要给他人带去明朗、愉快的心情，让自己的真才实学和美好送给他人，他人不会总送给我们一张苦脸、哭脸。如果烦心事太多，别怪他人，分析一下原因和来龙去脉，往往是因为你的心

胸还不够宽大。要学会拓宽自己的心胸。要记住，许多情况下，人的心胸是被冤枉和委屈撑大的。有一天，我们会突然发现，以前很多的磨难和磨炼都沉淀成人生路上宝贵的财富，它让我们深深地知道，晴天和雨天不一样，温暖和寒冷不一样，干爽和潮湿不一样，大海和小溪不一样，有大爱和小爱不一样，有爱心和没有爱心更不一样。播撒更多的爱给人间吧，人间就少些心灵的沙漠，多些心灵的绿洲！

心里缺少光亮，就先吸纳他人的正能量和光亮；心里充满阳光，要懂得释放自己的阳光。要怜惜枯萎的禾苗，要滋润干渴的禾苗，以阳光甘露，以春风化雨。

任何时候，都要心存高贵、尊严、善良、追求等，这些都是美好高尚的字眼，让我们拥有丰富的

思想、良好的心态及不再破碎的心灵世界。

洒一些锦囊妙计的香露给人间，串一些神秘念珠给他人，布一些花香送亲朋，春天定会永驻我们心间。伤害奈何不了你，千种厄运、万般挫折也奈何不了我们，忧伤对我们望而却步，痛苦见我们也畏惧三分，欢乐和幸福总会最早抵达我们的心灵。

把眼睛睁大，把阅历放大，把事业放大，让耳朵静听世界各个角落的声音，把感觉的触角锻炼得敏锐一点，一切芳香会狂奔而来，一切喜悦会蜂拥而至。眼前会出现一番新景象，面前会出现一番新天地。灵魂跟着心走，心跟着美好走，美好跟着耳目走。让美好多点缀我们的耳目，让美好洋溢在我们的四周和心空。让人生的天线多多吸收亮丽健康的信号，多给自己一些坚毅果敢，多给他人一些平和、旷达、包容像温玉一样平和，如大海一样旷达，似天空一样包容。玉碎也要保持着平和，海洋动与不动都保持旷达，天空既包容晴天丽日，也包容乌云闪电。

“任何时候，不要忘记把我们的美好送给他人，把我们的精华献给人间。美好本身就蕴含着人格的魅力，人品的力量。只有这样，人们的心中才会春天永驻，四季花香。”

把美好送给别人

文/李景超





省教育厅大学生心理健康教育 与研究基地督查专家组来我校调研

9月10日,江苏省教育厅大学生心理健康教育与研究基地督查专家组一行7人来我校调研。调研组由省大学生心理健康教育专家指导委员会主任委员、南京大学心理健康教育与研究中心主任桑志芹教授、省教育厅高校学生处处长袁靖宇带队,组员分别来自其他四个基地牵头高校的专家。我校党委副书记、副校长芮鸿岩,学校有关部门和部分学院领导、相关老师参加了汇报会。

专家组听取了专题汇报,针对部分问题进行了询问,查阅了相关材料,并到相关场所进行了实地考察。

通过本次调研,专家组从领导重视、网络健全、活动丰富、辐射引领等方面肯定了我校大学生心理健康教育工作,并在加大队伍建设、硬件投入改造、课程建设与专业督导、加大省基地的辐射等方面提出了建设性的意见。

我校开展2013级新生心理普查工作

为全面了解新生的心理健康状况,做到防患于未然,以便有针对性的开展心理健康教育工作,连日来,在校计算机中心、信息中心和各学院的共同配合下,我校心理健康教育中心在各校区机房对全校近九千名2013级本科新生进行了心理健康状况测试。

新生心理普查是我校心理健康教育的一项常规工作。心理测试只是新生心理状况普查的开始,后期的工作中,还要对普查的数据进行汇总、统计、分析,相关专家对结果做进一步的筛检,撰写新生心理状况分析报告,建立需要重点干预的人群,指导新生建档,及时主动地对需要帮助的学生进行心理辅导和跟踪关注,建立新生心理健康档案等。

省大学生心理健康教育与 研究示范中心调研组到江苏大学调研

9月10日下午,以常州工学院党委副书记、副校长汤正华为组长的省大学生心理健康教育与研究示范中心专家组一行6人对江苏大学进行调研。江苏大学校长助理、学工处处长李洪波,江苏大学心理中心全体成员参加了汇报会。

汇报会由江苏大学心理中心调研员谢钢主持。

会上,江苏大学校长助理李洪波向调研组介绍了学校大学生心理健康教育与研究示范中心建设的基本情况。调研组实地考察了设立在学生社区的研究生心理辅导站、海外留学生心理咨询室、京江学院“知心姐姐”工作坊和心理中心的咨询工作场所,并听取了心理中心李晓波教授所作的题为《坚持一点四化 关注特殊群体 扎实推进心理健康教育示范中心建设工作》的工作报告。

省大学生心理健康教育与 研究示范中心调研组到南通大学调研

9月12日上午,常州工学院党委副书记、副校长汤正华教授为组长的江苏省大学生心理健康教育与研究示范中心专家组,对南通大学省级大学生心理健康教育与研究示范中心工作进行调研。南通大学校长袁银男致欢迎词,校党委副书记杨礼宾主持汇报会。校学生工作处、心理健康教育中心等相关单位负责人参加了汇报会。

学生工作处副处长吉明明以《以提高质量为核心,扎实推进示范中心建设》为题,向专家组汇报了我校大学生心理健康教育与研究示范中心建设的基本思路、主要做法、示范辐射作用,以及专项经费的使用与绩效、工作队伍的建设与管理、项目申报的实施设想和预期效果等工作。

南通农业职业技术学院 启动“新生助跑六个一”工程

9月15日,南通农业职业技术学院学工处心理教育与研究组织启动了以尽快适应大学生活为主题的“新生助跑六个一工程”(即每位新生入校后享受六项心理服务:收到一张心理健康教育卡、聆听一场心理健康教育专题讲座、参加一次团体心理辅导、开展一次心理健康普测、建立一份心理档案、观看一部心理健康教育影片)。目前,两千五百多名新生报到时均从班主任处收到了一张心语卡,介绍心理健康基本常识,院心理健康教育中心活动地点、热线电话等信息,同时各新生班级团体心理辅导活动正在火热进行中。

新生助跑工程注重从源头上加强预防工作,较好地把握了大学新生入学之初面临的心理问题,有针对性地开展心理健康知识辅导,尊重了学生的个性,受到新生广泛好评。