

卷首语

夏的浪漫

文/雪莹

我爱充满激情的夏天。

我爱生机勃勃希望的原野，我爱挺拔秀丽连绵的群山；我爱夏日里鸟儿婉转的歌声，我爱茂密的丛林景色怡然；我爱黑土地上翠绿的秧苗，我爱奔流的河水一路笑颜。

喜欢夏日里飘飞的雨，将世间清洗得纤尘不染，滋养了禾苗，润泽了群山。喜欢玫瑰的清馨，喜欢蔷薇的娇艳；喜欢夏的热烈，夏的浪漫。

叶疯狂地长，花尽情地开，绿色在季节的河流蔓延。暖风多情，吻醉江山如画；细雨缠绵，妩媚出动人的诗篇！

山是水的母亲，云是风的情侣，美丽的夏啊，是仙女抛下的锦缎，把人间装点的色彩斑斓！

听，小鸟的歌声那样婉转；看，夏日的树木蓬勃生长，枝叶携手相牵；我爱深林里每一个弱小而顽强的生命；我爱那清澈的溪流，欢快地流淌在峡谷山间。

绚烂的晚霞将丛林浸染，朝阳初上，阳光洒满沟壑林间。翡翠般的奇峰群峦，威严屹立插入云端；彩绸般雪白的晨雾，轻轻舞荡在峭壁山巅。宁静中让身心融进这绿色的原野，放飞思绪，让真情相伴这寂静的莽莽大山。

夏日的黄昏，远山含黛，晚霞绚烂；雾霭轻柔，袅袅炊烟……蝉儿的歌声像乐章的序曲，幽谷溪流把美妙的音符轻弹；蛙鸣阵阵似温婉的和声，鸥鹭轻吟如珍珠散落玉盘。雀儿放歌，声声丹田之气，啄木鸟的打击乐，这山转过那山……音乐忽而如行云流水，忽如月光淡淡……述不完的温柔，唱不尽的咏叹。

大自然肆意弹奏激情的旋律，夏日的乐章响彻山峦。清澈的湖水，多情的蓝天，美丽的夏日，壮丽的河山！

静听“天籁之音”，笑看晚霞灿烂；蝉音，鸟吟，汇成精美的绝句；平平仄仄平平仄，如生命之歌，写在山岭，醉在心田……





2016/6 总第94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 张 硕

刘利香 徐善霞

邹 苏

卷首语

夏的浪漫

心理聊吧

- | | |
|---------|------|
| 4恋爱困惑主题 | /小 洁 |
| 5就业焦虑主题 | /小 海 |
| 6分手失恋主题 | /花 花 |
| 8学业倦怠主题 | /沈 云 |

心理人生

- | | |
|-------------|------|
| 9 牛和人谁是奴仆 | /郑也夫 |
| 9 抱琴未须鼓 | /刘 塘 |
| 10 台前台后左脚右脚 | /云 龙 |
| 10 老实话 | /安 安 |

心息速递

- | | |
|--------------|----------|
| 11 大脑垃圾清理战 | /Gillian |
| 12 情绪与健康 | /小 宇 |
| 13 失眠了顺其自然最好 | /小 新 |

心理讲坛

- | | |
|---------------------|------|
| 14 完美主义与强迫症:森田疗法的运用 | /娜 娜 |
| 16 具身认知:横扫星球的演化? | /苏 红 |

心情驿站

- | |
|--------|
| 18 享乐吧 |
| 19 理发等 |

心路历程

- | | |
|-------------|------|
| 20 默默的守望 | /流 沙 |
| 21 恋着多欢喜 | /七夕草 |
| 23 戴着眼镜睡觉的人 | /莉 莉 |

心理影像

- | | |
|---------------------|------|
| 24 《芈月传》中的秦王是心理咨询师! | /丽 娜 |
| 26 《侏罗纪世界》,你看到了什么? | /小 玉 |

心桥指南

- | | |
|--------------|------|
| 28 我终于战胜了强迫症 | /王 滋 |
| 29 毁灭爱情的六种思维 | /小岩井 |





心语沙龙

- 31 馋是品位 /梁实秋
 32 衰莫大于心不死 /白岩松
 33 我不相信“物美价廉” /蒋小华

心海觅踪

- 34 朋友圈里的“病人”们 /小 禾
 37 金钱，使人腐败? /龙应台

心理测试

- 39 心理测试

心声絮语

- 43 心灵独白 /吴冠中
 43 语 丝
 44 花香鸟自来 /化 君

心理文萃

- 45 做人 /易中天
 45 时光如水 /黄惠子
 45 情绪是虎 /梁 冬
 46 剪掉多余的花枝 /小 逸

心育传真

- 47 全省大学生心理健康教育专家指导委员会工作研讨会在扬州大学召开
 47 扬州大学召开心理访谈工作会议
 47 扬州大学举办“5·25”心理健康月系列宣教活动
 47 扬州大学城“5·25”心理健康工作交流会顺利召开
 47 扬州职业大学举办欢送2016届毕业生晚会、第九届心理健康宣传月闭幕式暨2013级音乐表演班毕业汇报
 47 江苏农林职业技术学院第十届“5·25”大学生心理健康教育月活动圆满落幕
 48 江苏科技大学开展2016年标兵心理委员答辩评审
 48 南通科技职业学院隆重举行第十二届心理情景剧大赛暨“3·20”“5·25”心理健康教育月闭幕式
 48 江苏商贸职业学院第九届心理健康月系列活动圆满落幕
 48 南通大学举办高校辅导员谈心谈话技术培训
 48 南通大学大学生心理健康教育宣传月落幕
 48 江海学院开展心理知识竞赛等活动
 48 南京理工大学泰州科技学院开展525心理健康月系列活动



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:2016年3月



Q 老师,您好!我今年23岁,毕业后当了一名教师,目前仍在念在职研究生。最近因为恋爱的事情,十分苦恼,也非常困惑。

现在的男友是相亲时认识的,并且也是母亲让我去见的。可是交往了一阵之后,却遭到父母的坚决反对,正因为这个问题,我们对未来是迷惘的,但彼此都放不下,也不愿意放手,所以一直在苦苦坚持。

父母反对的原因,认为他的人品差,不懂礼貌,不值得我托付终身。这些都是他们从其他地方听来并结合一些和男友相处时不愉快的经历得出的。但事实上,我与男友的相处愉快,尽管有时会有问题,但都是尽快解决,拒绝冷暴力。他的情绪直接,但从来都是发泄完就好,习惯了之后,我反而觉得这样非常可贵。同时,相处之间,我并不认为他的人品有何问题,他有他的底线,也从来不损人利己,这也是我很欣赏的部分。然而由于我的父母态度强硬,男友由此也感到很不愉快,无法从内心里认同我的父母。在有些场合可能表现出了对我父母的不尊重(男友认为父母也没有尊重他)。现在,双方因为一些问题对彼此的印象都非常差,这让夹在其中的我很不好受。

这期间,我和男友迫于压力分手了一次,但之后还是复合了。这一次男友愿意和我一起面对未来的生活,可是父母却逼迫我在他们和男友之间二选一,这让我深深感到无奈。我知道父母是为了我好,但是他们和男友之间的矛盾难以调和,我真的不知道该选择哪一边才是对的。

人人都说我是一个乖巧懂事的女生,一直很听父母的话,难道这一次我也要听从父母的意见放弃这段感情么?同时我也不断地在问自己,难道真的是我的眼光有问题,难道真的是他人品有问题?尽管如此,我仍然不想放弃这段感情,但是又没有办法说服我的父母。我不知道该如何是好,老师,希望您帮帮我!

小A



恋爱困惑主题

文/小洁

小A:你好!

读完你的信,我想一对相恋的情侣不能得到父母的认同,真的是非常令人苦恼和沮丧的事情,你一定很累又苦于无人倾诉吧。我想我们可以在信件中进行一些交流,希望这种交流能够给予你支持。

从你的描述中,我感觉你似乎是父母和男友中间的一个天平,你不知道该偏向哪儿,好像偏向了父母,就要远离了男友;偏向了男友,就要和父母断绝关系。这种感觉就像是把你分成两半,这种撕扯的感受一定很不好受吧。

从字的字里行间,我的感觉是你和你的男朋友之间目前相处是比较融洽的。你说你们相处愉快,脾性相同,你也并不像你的母亲那样认为他有任何人品上的问题,你反而觉得他的性格是难能可贵的。在信的末尾,你也提出不愿意放弃这段感情。说明真正困扰你的还是父母的强烈反对,对么?

其实,对于恋爱关系,父母的意见固然有一定的参考价值,但更重要的还是你自己的感受。就像你自己不认为男友的人品像父母说的那样差一样,父母也不能替代你去真实地感受你的恋爱过程,他们只能从自己的角度出发来看待问题,所以他们会做出符合他们认知的选择,但他们毕竟不是你。所以关于如何做抉择,最终还是要问问自己内心真正的感受。

同时我相信父母是出于为你好的考虑才那么反对你和男友在一起,那你和男友之间何尝不是因为爱而选择坚持呢。如果爱是最终的目的,是否可以让原本矛盾的双方握手言和。也许你可以试着和父母好好沟通,告诉他们你选择了男友并不意味着这就是和父母的决裂,也不是所谓的“不听话”。你得让父母明白,如今的你已经是那个可以替自己的人生负责的成年人了,对么?

希望我的回复可以带给你新的思考,衷心祝愿你能找到自己的幸福。



Q 老师,您好!我是一名本科生,今年5、6月份就要毕业了,但是即将走入社会却让我非常焦虑,觉得有些不太敢想。我有一个很大的问题是经常头疼、脑子容易不清楚,这个可能是高中时候留下的病根,当时学校里压力太大了,自己用脑过度,导致神经衰弱,现在每天学习时间超过2个小时就会头晕脑胀,完全没有效率。另外一方面我的性格又很内向,害怕跟生人接触,也害怕和熟人和亲人说太多话,有时候很软弱,碰到别人强势一点自己就退缩了。我现在还是会强迫自己去学习,去应付面试,但是头脑经常是昏昏沉沉,完全表现不出正常的思路,四年过去了,自己还是一点改变都没有,这也让我觉得很挫败。

从小我的家庭环境非常压抑,父母都很要强,经常吵架甚至拳脚相加。我成绩一直还不错,本能地觉得为了让父母高兴一些,自己应该努力读书,所以当时除了学习什么都不关心,对自己要求也非常严格。逐渐地我发现自己没有朋友了,和别人也聊不到一起去,对别人和自己的要求也逐渐苛刻,觉得别人毛病很多,自己也总是做得不够好;这样就越来越焦虑,高考成绩很不理想。到了大学稍微好了一些,但是一直不能放下曾经失败的经历,总想能够通过努力出人头地。但是理解力、记忆力都感觉越来越跟不上,大学四年一点长进都没有。我不知道这样的我该怎么走上社会,这样父母也不会安心。

希望老师能够给我一些帮助,谢谢!

小桑

小桑:你好!

感谢你对咨询中心的信任。

你在来信中形容自己是一个内向软弱的人,但是我却看到了一个为了让父母过得更好而不断努力的孩子。

我能感受到你对未来有担忧,同时对自己和自己的状态又有一些难以表达的情绪,这些东西纠缠在一起,表现出来能够直接感受到的就是头脑越来越不清楚,我想这里面有更多的东西,非常希望能够和你进行讨论。

听到你描述自己的家庭和成长经历,我觉得非常不易,一个未成年的孩子没有从父母那边得到应有的回应和支持,反而较早地承担起了维系家庭和谐的任务,而那时的你将这一重任又放到了学习成绩上,似乎成绩优秀就能带来一个健康的家庭,学习本身承载了太多并不单纯的压力。

每个人的家庭都会给我们一定的局限,家庭比较压抑的气氛会让你变得内向和敏感,一定程度上限制了你和别人的交流;但家庭也会带给人资源,我能看到你对自己有很多洞察和思考,也许现在这带给你很多焦虑,但以后也会带给你很多收获。

希望能听到更多你对自己 and 家庭的思考。

就业焦虑 主题

文 / 小海





分手失恋主题

文 / 花花

我觉得女孩子有这样的要求很正常，否则父母也会很担心。可是我一个人来上海读书，家里在二三线城市，虽然不算糟糕，但是也不算富裕。我读研的钱是我之前工作时的积蓄，这两年都消耗得差不多了。现在我还没有毕业，还只是在实习，即使要满足她的要求，也需要时间让我去奋斗和打拼，不可能现在就满足这些条件的。

我跟她发消息说了我的想法，想让她了解我家里的情况，甚至想邀请她去我老家看看，可是她拒绝了，还对我爱理不理的。我觉得她像变了一个人一样，冷冰冰的，在单位也不理我。最近以来，我都觉得她对其他同事很热情，但是对我就相对比较被动和冰冷，一直是我在主动找她。后来，从她朋友那里得知，她说我们已经分手了。为什么她不能直接跟我说，要让我从外人那里知道这个消息呢？没有沟通的感情真的很累。

被分手，我感觉很痛苦，可是女孩不给我沟通的机会，我不知道怎么办。我的室友都叫我放弃，但是我做不到。我有过“也许做朋友也挺好的”想法，可看到她我就想起来我们在一起很愉快的时光，那个时候感觉真的很幸福。我很矛盾，跟她在一起，我一直百分百在付出，就算她拒绝我，要跟我分手，我还是很喜欢她。因为在同一家公司实习，我们毕业都可以留用的，能够在一起该多好……现在弄成这样的气氛真的很诡异，我要辞职吗？我不忍心让她辞职，可我自己也喜欢这个工作，不想辞职，而且再找工作也不一定有这个好。

老师能不能帮我分析一下，还能不能挽回？

小志

Q 老师，您好！

我是研二临近毕业的学生，以前工作过，所以年龄比较大，现在在一家还不错的单位实习。最近被感情的事情困扰，不知道是不是得了心理疾病。希望老师能给我一些解答。非常感谢！

我现在所在的实习单位有个女生，也是应届研究生，但因为我之前工作过，所以我比她大一点。我们一起进公司实习，工作都不错，彼此有好感就在一起了。我们两个性格很合得来，相处都很愉快。只是一开始我们两个都没有仔细考虑特别现实的问题，就是一般恋人的相处，她有什么困难我都尽量帮她，能够照顾她关心她，我感觉很好。

直到上次她回了一趟老家，参加了一次同学的婚礼兼同学会，也许是她看到曾经的同学都已经结婚了，而且嫁得很好；也许再加上她家里人的一些建议和意见，她开始逼问我很多现实条件上的事情，比如她希望我能够有房、有车，能有上海户口，问我什么时候能够跟她结婚。



小志：你好！

看到你的邮件，我能感受到你为了这段关系纠结和矛盾的心情。我看到在面对“现实问题”时，你感到很无奈和无力。女孩一直在回避，你急切地想要与女生沟通，却“吃了闭门羹”。尤其是当原本好像应该是你们两个共同去面对的一件事情，由一个“外人”告诉你的时候，那个感受是很复杂的。同时，在邮件中，我也看到了一个坦诚、现实、有担当的男人形象。你会看到你目前不可改变的现实，也为了这段关系作出积极的规划，愿意去努力和付出。可是通过你的叙述，似乎女生没有安全感和现实感，没有力量与你站在一起去面对现实，并肩努力。

我比较认同你所说的这句话“没有沟通的感情真的很累”，你在信中说到你为了沟通单方面作出努力的例子，我看到你的描述能感觉到你的着急和疲惫。我个人相信，在一段亲密关系中，双方需要形成某种平衡，各有付出和收获，这样，这段关系才会健康、长久。

在来信最后，尽管你问“还能不能挽回？”，但我看起来感觉你的心里似乎是有答案的。如果是我在你的位置上，我会真诚地告诉对方我自己的这些想法，因为我认为这是对我自己的人生最负责的做法。而只有我对自己负责，才真正有可能给女生“现实”的幸福。但这是我的做法，你比我更了解你自己，更了解她，也更了解你们两个之间的情况，我想你会有更好的办法。

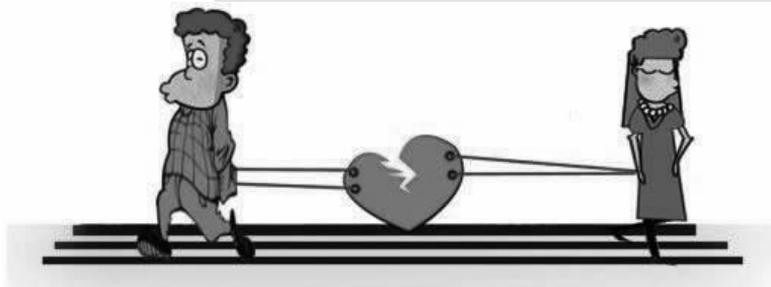
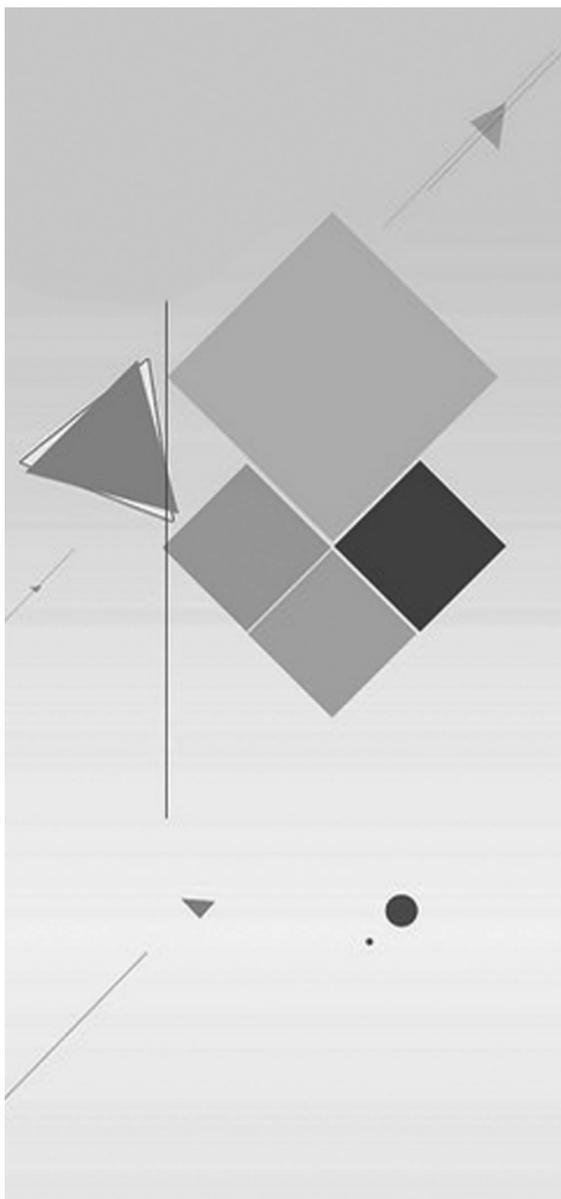
的确，哪怕你们确定分手，你们还是同事，还会经常要见面，但气氛会令人不舒服。我想邀请你想一想：

在你给我写信的当下，她在你心目中位置，目前她是什么角色？你之于她又是什么角色？你们的人际距离有多远？

如果向未来看，你期望她处在什么位置上，是什么角色？你期望自己是她的什么角色？你期望保持怎样的人际距离？

在思考过后，你对这个问题，是否有新的想法。

我想我们无法抵抗喜欢一个人的感觉，也无法去拒绝自己喜欢（爱过）一个人的事实。真心投入过的情感要放下一定是不容易的，要彻底放下更是需要时间的。而同样的，另一方面，我们也无法逃避一个现实，那就是在一段真诚的关系中，需要双方的共同付出，相互沟通，一起直面现实的难题。祝好！





学业倦怠主题

文 / 沈云

Q 老师,您好!

我是一名大四学生,由于学业上的问题今年无法顺利毕业。

我来自单亲家庭,从小跟着母亲长大,她对我管教很严厉,对我的学习也很看重、在我妈妈的管教下我一路读到了大学,但一进大学就因为自己没有学习的主动性而完全颓废下来。我好像没有属于自己的毅力,没有人管就不能坚持着做什么事情。对任何事情都懒得去做、懒得上课懒得做作业,连衣服也不想洗。本科四年我成绩都不好,有很多挂科,以至于现在没有办法毕业。

我对自己这样的状态也很苦恼,每次在宿舍犹豫要不要去上课的时候心里也会有挣扎,但总是胜不过自己的这种惰性,一门课一次不去两次不去几次不去,就完全放弃了。我也想按部就班好好去上课,但就是没有那样的力量。

我母亲因为我现在这个样子而痛苦,每次我跟她聊完都说要痛改前非,可是坚持不了多久就又回到原来的样子了。

老师,我觉得很痛苦,我实在没有办法了,想来试试心理咨询能不能帮助我。

小梁

小梁:你好!

感谢你对咨询中心的信任。

看起来你为自己现在的状态已经苦恼很长一段时间了。长期以来你跟自己的倦怠感作斗争,似乎总也不能胜利,你也因此对自己越来越失望,感到越来越无力。在邮件中你有很多对自己的否定,你说自己没有主动性、颓废、懒、无法坚持,我却有不一样的看法。

首先,你能写邮件来进行咨询,这本身是一个你主动发起的动作,这一求助的行为难道不是体现了你的主动性吗?并且一个真正本性颓废懒惰没有毅力的人,是如何考上大学的呢?此外,我也在邮件中看到了你心里对母亲的亏欠和爱。你也不是故意要使母亲伤心的,对吗?让你母亲痛苦的不是你,而是你身上的那种似乎总也摆脱不了的倦怠感。

不同的成长环境和经历形成了现在与众不同的我们。若是一个人从小就被鼓励自己做决定、自己学习探索,长成一个积极主动的人的可能性就比较大;反之,若是从小都很少自己做选择,都被推拉着行动,长大后也就容易延续这样的态度和习惯,好像没有人督促就动不起来了。我们首先当然要感谢母亲的爱和付出,因为她不仅把你抚养长大,还使你考入了大学,她已经用她所知道的最好的方式来爱你了。但是人都有局限,再智慧的父母也无法给孩子最完备的养育。或许你母亲为你操心太多,把你抓得太紧,反而剥夺了你个人独立性和主动发展的机会。大学是个小社会,是我们走向真正独立的过渡阶段,你很幸运地在这样一个仍旧安全的环境中暴露并发现了自己的问题。那么现在就把你作为一个成年人该负的责任给负担起来吧!你母亲已陪伴了你很长的路,接下来的成长,你要自己负责。同从前那个跟母亲绑在一起的自己道别,同现在这个正被倦怠感捆绑的自己道别,去寻找那个有力量独立驰骋的自己吧!

找寻是一个过程,需要耐心、信心和勇气,欢迎继续来信与我分享你遇见的艰险或风景。祝好!



牛和人谁是奴仆

文/郑也夫

我留学美国时,曾造访一个家庭农场。叔侄二人供应的最终产品是牛奶。他们种植和收获玉米及青饲料,每日喂牛和挤奶,还要给奶牛配种,繁殖下一代奶牛。他们过得充实惬意,收入高于工人。但他们对我说:“只有一桩事情不好,就是不能外出,不能旅行,因为牛每日都要产奶。”

他们是牛的主人,也是牛的仆人。牛被他们圈养,同时牛无须绳索、围墙,也捆绑住了他们。一方驯化或控制了另一方,看似是强势一方的目的和意愿所造就的,其实不然。

人类驯化了野生的麦子和稻子,削弱了其晚熟、倒伏、果实皮厚的品性,它们服帖地遵从人类的意愿:不倒伏,按时成熟,果实饱满。

但常人很少反省到,驯化是互动的,人类驯化了作物,作物也驯化了人。作物失去了野性,人类也失去了野性:不再做身无长物、居无定所的流浪汉。不是人类的生存节奏决定作物的生存节奏,而是作物的生存节奏决定了人类的生存节奏。春播、夏锄、秋收、冬藏,人类莫不是亦步亦趋地跟随作物。

生物世界和人类社会中,个体的多数行为发生在与他者和外界的互动中。互动在很大程度上影响了当事者的目标和手段。塑造了他们的心理和性情。但不幸的是,身在庐山中的人不识庐山真面目,常常高估了某一方的主观目的性和意志力。

军备竞赛中的双方肯定有各自的目标和方案。身处持久抗衡、取胜无望之中,他们未必不想削减

军费,乃至享受和平的红利。就是说,正在实施的增加军费的方案,与其说是他们的主观意愿,毋宁说是“囚徒困境”式的互动所致,他们已经没有了选择。

即便其中一方的首领是战争狂人,其心态未必不是长期恶性互动的结果。双方或多方博弈的结果,非但远离各自的初衷,而且超出各方预料。

这种互动也给了人类文明发展以特异和超强的促进。武器在一定程度上代表了人类最先进的技术,其转化为民用技术乃势所必然。而没有军事对峙和军备竞赛,就没有最先进的技术频繁地、不计成本地更新换代,其中自然孕育着发明乃至突破。

互动产生了新的格局、关系、心理和性情。

人类与动植物尚且是相互驯化的,人类中统治者与被统治者的关系何尝不是这样。众多人被彻底管束住,一小部分人的身手、心灵也被其背负的监管重任彻底异化,独立于互动的目的已不复存在。

抱琴未须鼓

文/刘壙

最近看到一幅明代画家沈周所作的扇面,上面画着一棵芭蕉树,下面坐着个老人,老人抱着琴却没有弹,题的诗是:“蕉下不生暑,坐生千古心。抱琴未须鼓,天地自知音。”

在我们的生活中,常有不吐不快的事情,有些是令人郁闷的,有些是令人愉悦的,但是在宁静中,自己去体会,慢慢去释怀,不也是一种趣味吗?这也就是“既得琴中趣,何劳弦上音”的境界了!



台前台后 左脚右脚

文/云龙



被一个90后女生吸引了,准确地说,是她的歌声。23岁,她已经举办了超过50场的世界巡回演唱会。

被她的一段答记者问惊呆了:因为要巡演,所以我一直坚持做运动。同时饮食要注意,比如吃很甜的东西就会有痰,所以我表演之前吃得非常清淡——无油、无盐、无味精、无糖。每次开完个唱回酒店,不管多累多饿都不吃夜宵,只喝白水。

被一位运动员吸引了。2004年奥运会,他以12.91秒平了保持11年的世界纪录,2008年,他临场退出比赛,电视机前的我们,都有过角度不同的纠结。

被他的一段后台故事惊诧了:一次崔永元和他吃饭,每端上来一碗,他几秒钟就吃下去了,又一份东西,又几秒钟吃了……小崔禁不住好奇,问,你要吃这么多?一般人吃完就完了,你怎么办?他说,教练给他都算得非常精准,因为今天多吃了一点,他就会多运动多少,多出多少汗,多消耗多少卡路里……

被微信、微博上转发很广的一张彩图吸引了:这是一双芭蕾舞女子的脚。左脚依然穿着舞鞋,脱了舞鞋的右脚,露出五个脚趾,鲜血淋漓,伤痕累累。

被图片下方的文字说明惊醒了:左脚是别人眼中你的人生,右脚是你的人生。

老 实话

文/安安

说实话是文学家的职责,实话是文学作品的亮点。例如莎士比亚说,不要借钱给朋友,否则你会既失去金钱,又失去朋友。例如萧伯纳说,男人最大的快乐是满足女人的自尊心,女人最大的快乐是伤害男人的自尊心。

董桥在《假如人生是一钵樱桃》一文中,介绍了克莱伦斯·丹诺的老实话:“我们的上半辈子让父母给毁了,下半辈子让我们的孩子给毁了。”这些话都曾经流行过。

文学作品里为什么有这么多实话呢,我猜跟生存空间有关。世界如此拥挤,人的需要仍未完全满足,寻找空隙,制造空隙,成为生存的法则。别人没有,你有,你才可以独立成类。文学要成为独立的门类,作家需要有独立的身份,他的天才才有发展的方向。作家因实话实说得到荣耀,也陷入困境。大家对作家的诚信期许很高,这不公平,但也是对作家的尊敬。

有人问萧伯纳,他写喜剧如何使观众发笑?这位戏剧家说,他的方法是说实话。萧翁所言非虚。下面这些话都有很好的“笑果”：“未来取决于梦想,所以赶快睡觉去。”“金钱并非一切,还有信用卡呢。”“人应该喜欢动物,因为很好吃。”这些话都出于萧伯纳之手。萧伯纳曾是非常叫座的戏剧家,他之所以成功,并非仅仅因说实话,而是实话说出来人人爱听。



大脑垃圾清理战

文/Gillian

头昏脑涨、记忆力减退、烦躁易怒……这可能是你的大脑垃圾太多了！此时最好的做法就是清理大脑里的垃圾，甚至给大脑洗个澡。

侧卧有助于大脑自我清理

经过一天的辛苦工作，人的大脑会产生各种“废物”，除了严重影响大脑的正常运转，还可能诱发阿兹海默症和其他重大神经疾病。而大脑内的类淋巴系统可以通过一系列的清理和溶解，辨认并处理掉大脑里的“废物”。

研究者运用核磁共振成像技术，研究不同睡姿（仰卧、侧卧、俯卧）下老鼠的大脑中类淋巴系统的运输速率。最后发现，和仰卧、俯卧相比，在侧卧情况下，老鼠脑中类淋巴系统的运输效率最高。

“这个发现很有趣！”美国罗彻斯特大学教授麦肯·尼德佳德说，“侧卧是人类甚至大多数动物最常用的睡姿。这很明显地说明，大脑选择了最适合它进行自我清理的姿势。”

粗粮是大脑“清洁工”

大脑消耗能量会产生一些酸性物质，它们会让人出现大脑疲劳、烦躁、易怒、出错，以及记忆困难等症状。

被称为“脑的维生素”的维生素B是这些酸性物质的主要“清洁工”。但维生素B，主要存在于粮食的胚芽中，而我们平常吃的精米、白面在加工过程中将胚芽中的营养都损失了。因此，多吃粗粮比如玉米、小米，有利于保证足够的维生素B的供给。

虽然吃粗粮很有必要，但是粗粮吃起来不像细粮那样顺口，消化吸收率也比较低，因此特别要注意吃的方法。最好的方法之一是煮粗粮粥，将粗粮提前浸泡一夜，能缩短烹饪时间，口感也更好。但

是，胃肠功能差的人要适当少吃粗粮，比如有胃病的人，老人和小孩。

想做的事即刻去做

想做的事没做，是因为相对行动来说，大脑的能量没积攒够。如果长期有很多想做的某些事没做，就会在大脑里积下很多过时的愿望，这些过时的愿望对大脑是有害的。

要减少这类“垃圾”，一是不要随便去幻想。愿望是种能量，绝对要珍视，不可以让其自由乱飞，也不要让其一闪而过，要即刻抓住。并且，更重要的是，一定要跟上行动，立刻去实现它。那些经过努力实现的愿望，会让你生出更大的信心。这时，你就有资本重新培养一个新的更大的愿望。

人脑熬夜就不能“洗澡”了

最后说说大脑“洗澡”。大脑的脑室会源源不断生产出脑脊液，这就是大脑的洗澡水。脑脊液沿着脑室与脑室间的孔道输送，再运行到大脑表面。随后，脑脊液会沿着大脑表面动脉的间隙，一直流入脑内的组织。其间，脑脊液与脑内细胞间液不停交换，将由细胞产生并排到细胞间隙的“垃圾”带至脑静脉周隙，最后排出至脑外。——如此便完成了一次“洗浴”。

大脑洗澡的时间比女人洗一次澡时间还长，大概需要8小时之久。而且，大脑正是在我们睡着时“洗澡”的。

睡眠时，脑细胞之间的间隙会增大，脑脊液在脑细胞间的循环也比醒着时快很多，这有助于大脑排出“垃圾”。所以当我们感觉到困了，极有可能是脑内细胞产生的“垃圾”多了，大脑为了“洗澡”而逼迫你感到困倦然后快点休息。



情绪与健康

文/小宇

早在《黄帝内经》中就有记载,情绪失度会伤及五脏,喜伤心,怒伤肝,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾。可见,情绪不仅是一种心理过程,影响着我们的心理健康;同时,情绪还会影响我们的生理健康。

一、积极的心态使人长寿

根据我们的生活经验可以发现,那些积极乐观、平和安详的人,往往更长寿。而那些总是郁郁寡欢、容易焦虑或愤怒的人,却常常疾病缠身,其原因就在于这两种人免疫力之间的差异。

有研究发现,积极的情绪状态可以增加唾液中免疫球蛋白的分泌,而消极的情绪状态则相反。因此,处于消极情绪状态的人比处于积极情绪状态的人更容易感染病毒,且患病会更严重。

近年来,积极心理学受到越来越多的热捧。积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森认为,我们应该努力培育积极情绪,这可以作为一种实现心理成长、改善心理和身体健康的手段。

哈佛的心理学教授艾伦·兰格在1979年做了一个实验,她找来75岁以上的老人,把他们送去一座别墅度假一周。那是一间以1959年为主题的别墅:里面播放1959年的音乐、放置1959年的报章杂志,让他们穿上1959年流行的衣服,并要他们“表现得”像是回到了1959年代。一周后,物理和心理测

试都显示,他们都比度假前更年轻。他们在各项活动中变得更灵活;视力、听力、智力、记忆力都有明显改善;他们变得更开心,更自立,更健康。

二、笑对挫折

除了稳定的情绪状态外,采用何种情绪调节方式也会影响我们的健康。

你可能听说过类似这样的故事:医院不小心把检查结果弄错了,一个其实没有患病的人被误当成是患了绝症。结果,“病人”整天忧心忡忡,身体一日不如一日。在有的版本中,故事里的主人公早早地死去了,而事实上他其实原本并没有得病。在另外一些版本中,后来医院发现弄错了,赶忙把真实的情况告诉“病人”,“病人”一下子就精神焕发了,什么不适都没有了。

这些故事的真实性也许不全都可靠,但是却很好地反映出了情绪调节对健康的巨大影响。因此,遇到一些消极的事情,不妨以积极的情绪来面对,或许事情就没有那么糟糕了。就像俗话说的那样:“笑一笑,没什么大不了的!”

三、适度宣泄有利于健康

虽然说保持积极的情绪、用积极的调节方式应对问题有利于健康,不过,偶尔宣泄一下情绪也是很有好处和必要的。情绪宣泄可以增强人体的抗体,提高免疫细胞的数量和增殖速



度。

据统计,女性的平均寿命比男性长五、六年。影响因素很多,其中之一是:女性更爱哭。研究表明,哭泣不但能够舒缓心理压力,而且泪水可以及时排除体内的毒素。而且女性更唠叨,也更喜欢向朋友倾诉,这其实就类似于进行心理治疗。

除了哭泣、唠叨、倾诉外,书写也是一种很好的情绪宣泄方式。

相反,如果长期压抑情绪,愤怒不能得到表达,就会产生慢性愤怒、压抑、焦虑紧张等不良情绪,使机体长期处于严重应激状态,继而通过神经、体液系统降低免疫功能。

四、“恋爱中的女人最美”

有一年光棍节前夕,微博上一个“长时间不恋爱会变丑”的话题引起了网友们的热议。据说“研究发现:大多数人长时间不恋爱会变丑,整天无精打采,没有自信,也不爱打扮,不注重保养,久了就慢慢变丑。”

这个话题虽然有较多的娱乐成分,但是也有一定的科学性。

导致“长时间不恋爱会变丑”这种情况,排除衣着打扮等外在因素外,其实跟人的情绪有很大的关系。俗话说:“恋爱中的女人最美。”这是因为恋爱会让人心情愉悦,不仅仅是对女人,对男人也是一样。

有专家发现,恋爱时的愉悦情绪会影响体内的激素分泌。日本东京医学院的田隆兴教授在知名杂志《女性》中发表过一篇文章,他写道:“女人在动情时,体内雌性激素分泌旺盛,这有助于提高皮肤弹性和增进光泽。”“对男人来说,恋爱会让他们变得朝气蓬勃,雄性激素的分泌让他们充满男人味,身体肌肉更结实:在行动上,男人会变得更有占有欲,更加自信。”

失眠了 顺其自然最好

文 / 小新



在实际临床工作中,睡眠障碍是众多心身疾病的一个重要临床表现,而且失眠如果长期得不到缓解,亦可引起相关情绪障碍,导致心身疾病的发生。

我们常常会遇到这样一些失眠病人:他们起初仅仅是入睡困难,或者入睡后梦多,或者醒得比较早一些,可是只要连续几晚睡不着,他们就担心害怕,认为失眠会影响健康。这种紧张焦虑一到晚上就会随之袭来,害怕自己又会睡不着,不少人白天精神疲倦,心情不安烦躁。其实,在失眠者中,这种对失眠的预期性焦虑很常见,二者形成了恶性循环,使失眠越来越严重。对于这类病人来说,顺其自然是最好的办法。

1、改变错误认知。不要把睡眠看得非常重要,睡眠是让大脑和身体休息的最好方式,体力劳动和锻炼也是放松的好方式,如果前一晚没睡好,可以在早晨洗个热水澡,外出锻炼一下身体,精力一样充沛。而失眠病人往往认为睡眠是第一重要的事,整天想的就是怎样才能睡好觉。

2、养成困了才睡的习惯。不少失眠者早早地就躺在床上,希望能够尽快入睡。事实上,睡眠是人身体的自然反应,困了自然想睡觉,不要人为地去控制它,越让自己别想了,就越发胡思乱想,停不下来。应该采取顺其自然的态度:想去吧,我今天不打算睡觉了!结果,当你不控制情绪和思维时,没多久自然而然地就会入睡了。对于害怕和焦虑情绪也是一样,有的人特别怕睡不着觉,有的总怕半夜醒来难以入睡,越怕就越清醒,又对自己的害怕感到紧张,结果形成恶性循环。正常人也会由于各种原因半夜醒来,不同的是,正常人并没有害怕,而是完全接受自己的自然状态,很放松。

3、白天不要补觉。许多失眠者总觉得自己晚上没有睡够,往往早上睡懒觉,或者一有时间就要补觉。其实,失眠者的生物钟已经出现紊乱,白天睡得越多,晚上就越睡不着。正确的做法应该是即便白天没睡好,第二天也应该按时起床,白天最好不要补觉。

4、多参加户外活动。失眠者白天应该多参加户外的体力活动,劳其筋骨才能放松心情。不过睡觉前不要进行激烈的活动锻炼,以免大脑处于兴奋状态,睡前只进行一些诸如散步、洗衣服、拖地等简单枯燥乏味的体力活动,感到累了、困了再上床睡觉,然后以顺其自然的放松状态,进入梦乡。



完美主义与强迫症： 森田疗法的运用

文/娜娜

很多青少年往往有着很难达到的高标准和难以实现的完美目标。这些严格的标准和目标使他们面对生活时常常产生焦虑和抑郁。抑郁和焦虑影响了他们内心标准与目标的达成。没有达成标准与目标又进一步加剧了青少年的焦虑和抑郁。这样的恶性循环最终会让青少年陷入痛苦的深渊中。当代大学生尤其是这种完美主义与痛苦的循环的受害者，他们从小受到父母、亲人、朋友过度的期待，这些压力和痛苦可能使青少年产生诸如强迫症之类的症状。

强迫症与完美主义

很多个体对外在事情要求尽善尽美，认为自己完美无缺，自我评价往往脱离现实，不允许自己有一点瑕疵。他们内心相信任何事情都有完美的解决办法，找不到就会感到不舒服。

有些人无法放弃完美。可能由于父母严格管教和很高期待，他们将追求成功等同于追求完美。然而过于完美主义有时候没有促进成功，而是引起了强迫症。追求并不存在的完美最终都会失败。

很多症状正常人也会体验，只不过不在意。有

些个体太过完美主义而认为必须克服，但是越克服症状越严重。这些个体的完美主义是细节的追求，不能够容忍一点点心中无法接受的东西。他们抱着苛求的心态重复去做某些事，试图借此达到想要的目标。伴随一些心理问题及性格特征的个体可能引发强迫症。

森田疗法简介

森田疗法的创始人是日本精神病学专家森田正马。森田正马曾经患有神经衰弱，因为疾病使他非常痛苦而影响了日常生活。一次考试中，森田正马不顾一切地刻苦学习，竟然发现所有的症状都消失了。森田正马认为诸如强迫症之类的神经症的产生，根本原因在于想以主观愿望控制客观现实而引起的精神抗拒作用加强，如果放弃控制的愿望，症状就会消失。

森田疗法的精髓是“顺其自然，为所当为”。“顺其自然”指老实地接受症状，认识到进行回避和压制都是徒劳的，应该带着症状生活。“为所当为”指要控制那些可以控制的事情，是在顺应自然的态度指导下实施行动。通过顺其自然和为所当为



逐步建立摆脱症状的信心并产生积极的改变。

加深对症状的理解

强迫症的痛苦一部分是本身的痛苦,一部分是希望克服强迫症状而不能所引发的痛苦。痛苦是正常的生理心理现象,接受痛苦就会减轻痛苦。如果认为痛苦是不正常的并想要去消除痛苦,反而引发了症状。

有些东西必定会出现,接受它并不去理会就不会受到影响。如果认为不该出现而过度关注就会被它束缚。强迫症个体不能做到为所当为,把注意力放在了内心的念头和情绪上,因而形成了消极的生活方式。

只有接受症状并把症状当作自己的一部分,才能对症状不敏感,使注意力更集中在该做的事情上面,过自己的生活,追求自己的理想。以顺其自然的态度和行为接受症状并与其共存,把症状放在一边不去理会烦恼自然就会平息。

森田疗法的实施步骤和要点

施旺红先生总结了森田疗法的操作步骤:首先应该觉察症状,理解症状,接纳症状。然后深刻理解症状是在疑病素质基础上由偶发事件诱发,通过精神交互作用产生的。最后顺其自然,为所当为,带着症状生活,形成新的思维和行为习惯。

治疗强迫症过程中不能因为痛苦而停止脚步。停止行动会陷入更深的痛苦,而在我们前进的步伐中痛苦会不知不觉地消失。

心急是一种完美主义的表现,希望所有的问题在一瞬间解决。不接受症状而想快速地去掉,是因为把症状当作异物而没有真正接纳。

只有行动才能够做到顺其自然和为所当为,在实践中体会进步和症状的减轻。行动就是去生活,像健康人一样正常生活。

接受焦虑,焦虑就会在我们做事情过程中消失;不接受焦虑而压制焦虑,焦虑只会越来越强烈。

应接纳这个世界的不稳定和不完整,接纳无常和不完美,接纳不可控和无能为力,只有放弃这些完美主义的追求,个体才能得到安宁。

完美主义强迫症案例分析

某男生,22岁,从小争强好胜,追求完美,具有严苛的内心标准,父母的期待也很高。这位男生高考失利未能考取自己心仪的大学。在大学学习期间,发现自己的专业不是自己想学的领域,心中焦虑和抑郁,产生不断的疑问:“人生的意义是什么?”以及“人为什么要活着?”该男生认为当前的专业不能实现自己的伟大理想便拒绝学习,以表示自己不是没有学习能力,而是不愿意学习,企望达到保护自我价值的目的。该男生逐渐产生了一些强迫观念和强迫行为,比如不允许自己有任何的失败、做任何事情都要求没有一丝差错等等。

受此症状影响三年,该男生逐渐变得偏执和无法理解。后该男生接触到心理学,觉得符合自己的标准和期待,便决意考取心理学研究生。在一年的过程中,该男生发现自己的症状自然而然地开始消退。经过两年的心理学的学习,该男生积极进取,没有再表现出强迫观念和和行为症状。

由此可见,森田疗法所强调的“顺其自然,为所当为”具有很好的治疗作用,在做该做的事情的同时,症状会随之减轻,内心的强迫观念也会慢慢消除。青少年可以尝试采用森田疗法的理念,顺其自然,为所当为,指导自己的人生发展和目标追求。





具身认知：横扫星球的演化？

文/苏红

近二十年来，“具身认知”(Embodied Cognition) 处在认知科学舆论的风口浪尖，它被认为挑战了甚至可能替代标准认知科学，被看作是“演化中的下一步”，但也有许多科学家对其持观望态度甚至质疑的想法。当代具身运动是认知科学从传统的符号逻辑逐步扩展到认知的本体、人脑和人类的过程。各类具身运动的讨论仅停留在角度和方法上，因此缺乏整体的构架。劳伦斯·夏皮罗通过《具身认知》一书为我们梳理了学术界争论的焦点，建构了一个具身认知的整体构架，也阐明了想要弄清“具身认知是否就是标准认知科学演化的下一步”所需知的前提。

夏皮罗提出对一个争论的探索可以借助如下类型的“决策树”：“具身认知与标准认知科学有同样的主题吗？他们对这个主题提供了相互抵触的解释吗？或者他们的解释在某种意义上是互补的还是多余的？如果是不同的主题，他们都值得研究吗？”具身认知、标准认知科学，是共存亡，还是孰存孰亡？夏皮罗沿着上述“决策树”抛出两个假设：1、如果具身认知和标准认知科学都是值得研究的，那是因为它们对同样的主体提供了不同视角，或它们阐明了不同



的主题吗?2、如果他们其中之一应当被淘汰,是因为其中一个对共享主题提供了更好的解释,或是因为其中一个主题不值得被研究吗?

标准认知科学与具身认知之间争论的关键是关于“心智是什么”这一深刻观念。标准认知科学认为,认知涉及符号表征的算法过程,它包含的领域也非常清晰:知觉、记忆、注意、语言、学习、问题解决等。具身认知强调“身体”在认知中的地位,但因其历史很短,夏皮罗认为它最好被看作是一个研究纲领,而不是明确定义的理论。这样它便拥有更广和更松散的范围,当然也会与标准认知科学有一部分重叠,但同样也包括认知科学家很少感兴趣的现象。

在标准认知科学领域,心智过程以算法的方式进行,它们操作符号表征。认知任务有确定的起点和终点,认知科学将其研究限制在头脑中的过程,不考虑有机体外的环境,也无须考察认知者与环境之间的交互作用。科学家通常努力将主体与他们的正常环境隔离开,在精心控制的实验室环境中揭示在特定的认知任务中世界的哪个特征被编码,以及这些特征对认知性能的影响。在某种意义上,个体是刺激被动的接受者,刻意设计出的刺激诱发出仅仅位于个体脑中的认知算法信息。

吉布森的知觉生态理论和认知的联结主义的研究概念和工具首先提出了对标准认知科学的挑战:在脑范围内,不必把心理过程等同于符号计算,因为身体与世界之间的交互作用可以加强对心理加工可能的刺激的质量,并且心理加工无须发生在神经实现的符号表征领域之上。因此,我们想进一步澄清:身体如何有益于或限制我们的心理能力呢?身体有可能是心理过程的一个组成部分吗?什么会在标准认知科学中保留下来呢?而什么应该被废弃以支持新观点呢?

瓦雷拉、汤普森和罗施(VTR)首先建立了具身认知的世界,他们认为认知(cognition)依赖于体验的种类,这些体验来自具有各种感知运动的主体,同时,这些个体的感知运动能力自身内含在(embodied)一个更广泛的生物、心理和文化情境中。艾斯特·西伦将动力系统理论开创性地应用于认知现象。她认为认知是具身的,这意味着它产生于身体与世界的交互作用。哲学家安迪-克拉克描述了具身认知工作

中的六个明确属性非平凡因果传播、生态装配原则、开放通道知觉、信息自我组织活动、作为感官运动体验的知觉和动力——计算互补原理。夏皮罗对具身认知的历史进行梳理后,发现具身认知领域讨论的主题非常广阔,但仍能提炼出三个一般性主题:1.概念化(Conceptualization):一个有机体的身体属性限制或约束了有机体能够习得的概念。2.替代(Replacement):一个与环境进行交互作用的有机体的身体取代了被认为是认知核心的表征过程。3.构成(Constitution):在认知加工中,身体或世界扮演了一个构成的而非仅仅是因果作用的角色。这意味着,身体或世界是认知的一个构成成分,而不仅仅对认知有因果作用的影响。

夏皮罗通过各种研究构想和实例,分析了“概念化”与标准认知科学、“替代”与标准认知科学以及“构成”与标准认知科学之间的竞争,最后认为“概念化”与标准认知科学竞争,失败了:“替代”与标准认知科学竞争,在一些领域取得了胜利,但很可能在其他领域遭遇失败:“构成”并未与标准认知科学竞争,但却推动将其边界延展至远超出实践者期望的程度。

标准的认知科学体系其实是非常复杂的产物,是宇宙不变性假设,是人类语言工具,是神经网络稳定的产物。而具身认知领域内的概念化、替代和构成也都是整体认知框架体系中的局部片段或历史片段。在这两派争相质疑和竞争之前,我们是否应该考虑:具身认知和标准认知科学也许不在一个讨论层次之中,甚至在学理上不具备竞争关系,他们也许不过是不同层次和阶段的现象范畴。所以,具身认知是不是横扫星球的演化,还有待更多研究继续探索。





旺

闲逛时遇到一只小狗,突然对我狂叫。我想起网上的段子,就对狗大喊一声:“2016年我旺不旺?”

谁知小狗不叫了,一扭头,走了。

都想要

网上流传着一句“女人的真心话”：“要么给我爱，要么给我钱，要么给我滚。”

老公看了之后,好奇地问老婆:“你想要什么?”

老婆毫不犹豫地回答:“都想要。给我爱,给我钱,然后给我滚!”

过分的要求

灯红酒绿的酒吧里,我一个人喝闷酒。突然一个美女过来对我说:“帅哥,请我喝酒好吗?喝完我可以答应你一个过分的要求哦。”

我一看,美女啊,巴不得!于是要了各种好酒,好吃好喝伺候着。酒过三巡,她终于对我妩媚一笑,说:“帅哥,你可以提出你的过分要求了哟。”

我嘿嘿一笑,转身走了:“记得把账结了……”

看反了

前日去寺庙,看见一横匾,上书“心中业物”,再三回味,感叹绝妙。业障物碍,肇源心中,佛力清净,一切都消。

我向禅师反复阐发,感叹再三。禅师说:“施主,你看反了。”



轻松一刻

将就

今天跟女朋友吵架,我不客气地说:“你这样好吃懒做,真的不感到羞耻吗?”她毫不示弱:“你怎么不看看自己,哪个男人像你这样一事无成还不求上进?”“行吧,既然你觉得我不好,我也觉得你不好,那我们索性就……”我继续说道,“在一起将就一辈子吧,别去祸害别人了。”

笑了很久

小学二年级的时候上数学课,我正在神游,忽然听老师说:“全年级一起去郊游……”我一听要去郊游,马上就清醒了,高兴地喊了一声:“耶!”老师在全班同学惊恐的眼神中慢悠悠地继续说:“一班去了32人,二班去了30人,三班去的人数为一班二班总和的一半。问,3个班一共去了

多少人?”

一道闪电

去年过完春节,老婆说她要在羊年瘦成一道闪电。现在猴年到了,我觉得老婆基本算是成功了,现在谁说她胖她“劈”谁!

比例失衡

哥哥问弟弟:“你们班上有谈恋爱的吗?”弟弟说有,哥哥问:“你呢?”弟弟说没谈,哥哥问为什么。弟弟说:“我们班男女比例严重失衡,男多女少。”哥哥问:“有多失衡?”弟弟长叹一声:“男的比女的多一个,我就是多的那个。”

杀猪刀

孙子问奶奶:“我听大人说,岁月是把杀猪刀,为什么奶奶年纪这么大了,还是这么好看啊?”

奶奶感叹道:“傻孩子,那是因为你杀猪刀只杀猪啊,不信,你看你爷爷。”

看看你

家里养了一缸孔雀鱼,需一天喂两次食,三天换一次水。

昨天,我实在懒得收拾它们了,抱怨道:“天天就知道吃,啥也不干!”

老婆说:“人家最起码还好看!你再看看你!”

哪剪的

一个老爷爷搭讪老太太:“你这个发型真好看,在哪里剪的?”老太太瞬间扯下她的头发:“你的才是捡的,我这是买的!”



理发

我去理发,老板问我:“你是要托尼老师给你理,还是要威廉老师给你理?”

顿时觉得这家店高端、大气、上档次,我说:“托尼老师吧。”

老板喊:“托尼老师,有客人找你理发!”

连喊数声没人答应,老板急了:“二柱子,有客人!”

套路

前两天一个朋友给我发信息,说要结婚了。我一看,这信息怎么能回,便假装没看见。今天他突然给我发了一个红包,我手贱就点了,一毛钱!然后他就叫我去参加婚礼了……全是套路!

看星星

昨天收到女神发来的短信:“晚上去山上看星星吧,只叫了你哦,一定要来呀!不要告诉其他人。”

幸福来得太突然,我紧张得连晚饭都没顾上吃……

她果然没叫其他人来,星光璀璨的夜晚,我独自一人在山上坐了一宿……

吃饭

第一次和客户吃饭,出门前,我老公提醒说:“你最好只夹自己面前的菜,切不可伸长胳膊,甚至站起来夹离自己远的菜。记得在外人面前,要让他们感觉你有素质、有修养。”于是,整晚我只吃我面前的一盘菜。结果大家都在议论:“那女的谁啊?”

跟没吃过肉似的,一盘肘子全被她造没了!”

腰细

走在路上,男朋友搂着我的腰,我问他:“我腰细吗?”他说:“细!”我一笑,正想说他是在奉承我,结果他来了句:“就是我感觉自己的胳膊有点儿短……”

剪指甲

吃过晚饭,老婆细心地帮我剪指甲,剪完又一一打磨。然后,她捧起我的手在灯下仔细端详,就像在欣赏自己的旷世杰作,认真专注中流露出缕缕柔情,让我在心底暗暗发誓,一定要加倍疼爱眼前这个女人。正当我心潮起伏时,老婆拍了拍我的手:“乖,指甲剪好了,赶紧洗衣服去,这样就不会挂纱了!”

保鲜膜

妈妈:“用这么多保鲜膜干什么?”

女儿:“这叫保鲜膜减肥法。”

妈妈:“五花肉用保鲜膜包上就能变成里脊?”

投一票

我暗恋了好多年的女神突然发消息问我:“在不在?”我当时乐坏了,强压住内心的激动说:“在。”然后女神发来一个链接:“帮我闺女投一票,记住12334号哦……”

点赞

女神发微信朋友圈:“爸爸说,在外边吃饭不要老让男生付

钱,因为不知道他接下来要啃多少天的方便面!”我看了之后,顿时热泪盈眶,点了赞。没过两分钟,我就被她拉黑了……

姑姑

上高中的时候,我的一个同学和隔壁班的一个女生,辈分上是姑姑和侄子的关系。

有天晚上,他带着那女生回家,被班主任看见了,就训斥:“为什么谈恋爱?”

他委屈地说:“她是我姑姑。”

班主任大怒道:“哟,你以为你是杨过啊?”

结账

和朋友在饭店吃饭,吃完以后谁都不想结账,只好用掷骰子猜单双的方法决定。好了,骰子盖在桌子上了,买定离手,我先来。“我买双,你呢?”“我买单!”“去吧。”





“

所谓父母子女一场,有时想想很悲哀,我们之间的缘分,就是此消彼长。就像一棵树和土地,还是小树苗的时候,土地包容小树苗孕育小树苗,等小树苗长高了,开出了许多花结了许多果,即便根仍然在扎在土里,但树与土地之间,有了越来越远的距离,最后只剩下默默的守望。”

默默的守望

文/流沙

父亲的书房里杂乱无章,10平方米的面积,放了两张桌子、四把椅子、六七个牛奶箱纸盒、一堆不穿的鞋子。还有两本早已过期的挂历。老年人的房间大都是这样,堆满了各种各样的旧东西。

我说:“这些东西我给您扔了吧。”父亲看看我,轻声说:“不想扔。”

我给父亲配了一台电脑,放在他的书房里。

我给电脑装程序,他十分好奇,因为房间太局促了。父亲离我很近,能听到他“呜呜”的呼吸声。

我抬头看看他,他也不说话,聚精会神地盯着电脑屏幕。这是我与父亲之间的常态,只要我在家里,他的话很少,而他的目光总是随着你移动。与他说话,他总是说“好的”,要么就是笑笑。

父亲今年70岁了,仍然还能接受新事物。地摊上的“戏匣子”买了两个,其中一个专程从乡下赶到城里来送我,他以为城里没有这样的新玩意,我又感动又哭笑不得;2元钱一个USB,他能插在电脑上看里面的越剧,又打电话来告诉我,家里的VCD播放机用不着了,意思是让给我用,我同样哭笑不得。

家中的“大事”他都会打电话征询我的意见,这些“大事”其实都是小事——哪个亲戚搬新房送500还是1000,家中的母狗生了三只小狗是全部送人还是自己养,存款是存一年期的还是三年期的……父亲原来不是这样的人,他一直很强势。在单位,他是小领导,很多事情他说了算;在家里,地里种什么种多少,一日三餐吃什么包括菜怎么烧,他都说了算。不知从什么时候起,只要我在场,他的话就少了,他总是在顾及我,许多事情他好像都做不了主了。

其实,24年前我就离开了故土,老家的许多事和人对我来说,只剩下记忆,父亲每次打电话来问,我都莫名其妙,把许多事和人都混淆了。但他却能从我的只言片语中得到一些信息,归纳总结一番。

有时,他会从乡下给我带一些新鲜的果蔬,进了屋,他就坐在客厅里,给他倒茶,他说不要不要,但还是接住了;我让他看电视,他说不用不用,但还是津津有味地看下去;我在家里走来走去,他的目光就移来移去。

我慢慢地、慢慢地理解了,这就是衰老,这是衰老背后无力和无助引发的,他在心底仰仗你、信任你却又敬畏你、崇拜你,就像我小时候对他一样,还有像老猴王退位之后,看着身强力壮的年轻猴王的那种落寞和悲伤。

我记得父亲最后一次对我说“重话”是21年前,我中专毕业了,从江苏镇江乘车回杭州。有很多东西,那时没有电话,写信给父亲,让他来杭州武林门汽车站接我。客车误点了,他没有接到我,反而是我先回到了家,他深更半夜才回来,对我说:“我在武林门汽车站门口站了整整一天!”

此后,他再没有在我面前有过一点点埋怨。

父亲的头发全部花白且枯干,脸上是一块块老年斑,他不能久坐,坐久了就会睡着,一有声响,又会惊醒。

我问母亲,那台电脑父亲有没有用过。母亲说:“他真的不懂,连移鼠标也移不好,我让他问你,他又不敢打电话问,他说你忙,怕打扰你。”



1

上了高中,他的偏科现象越来越严重,英语差得一塌糊涂。

暑假,他报了英语辅导班,刚去了几天,他就心烦意乱,将要放弃的时候,辅导班里来了一位女孩,清秀的脸庞,高挺的鼻梁,澄澈纯净的双眸,只一眼,他的心湖里如同掉进一粒石子,他听见心“扑通扑通”地跳,无法言说的喜悦和慌乱,那一刻,他决定留下来,借着补习英语的机会,再听一次那无法自拔的心跳。

而她,虽然静若处子,却早已发现那双深情凝望的双眸,她恬淡的心绪,也被这突如其来的深情交织得心慌意乱。

他借着各种理由靠近她,而她也似乎在等待这一刻,脸颊竟然如四月里的花瓣,羞涩、含蓄,她的微笑,轻轻浅浅,如湖面上那一弯月牙,荡漾在他的心田。

她,极聪慧,她说,如果能考入复旦大学,算是学之无憾。他悄悄把这几个字烙在心上,他想,如若追随,也一定要考入复旦大学。

那天起,每每邂逅她眼眉低垂时的那一抹柔情,他便告诫自己,只有奔跑,才能赶上她的步伐。从此,挑灯夜战,背记单词,熟悉句型,竟然不再是曾经那么难,每一天,都在她的凝望里,大踏步前进。

果然,高考英语他考了96分,大家很惊讶他的进步,问他进步的秘诀,他不语,心里悄悄说,恋着多欢喜。

2

他是理科男,精通计算机、金融,却不知道巴金、高尔基。毕业后,他被分配到一所高中教计算机,计算机教研室里,都是小伙子,一个个血气方刚。

后来,计算机教研室来了一位女孩,细声细语。柔情似水,顿时,教研室里的气场多了些许阴柔,男孩子们开始注意形象,不再大大咧咧。

在女孩面前,他们似乎争风吃醋,都想引起女孩的注意,有的口若悬河,有的殷勤不断,而他,腼腆、内向,他也想吸引女孩的目光,可是,却不知道如何才能讨得女孩的欢心。

一日,他发现女孩博览群书,提起巴金、马克·吐温等,定会滔滔不绝。那一刻,他恨自己。恨可怜的阅读量。

那一天起,有闲便泡在图书馆,首先要充实自己,才能懂得她所想。

一年后,他几乎把图书馆里的藏书都熟记于心底,在偷偷喜欢女孩的同时,也慢慢喜欢上文字,在寂寞的深夜,把苦涩的暗恋和相遇的欢喜,一颗颗散落于纸上,散发出相思的窃喜和哀愁。

后来,她在月光里,成了别人的女友,而他,喜欢的情怀并未减,他的爱像一杯苦酒越酿越浓,爱是要让对方幸福,只要她幸福,他便心安。

他把长长的思念,变成一串串文字,见于报端。

久未联系的老友诧异,理科男竟然也会舞文弄墨,他笑言。这一刻的收获,全归于一场爱恋,虽然从未开始,但内心里,却早已枝繁叶茂。

3

他是家里的独子,家境优



越,他继承了家族企业,经营一家颇具规模的玩具厂。

而她在一家洗车行工作,她出身卑微,家境贫寒,原本,他们是两路人,也许,永远都不会有交集。

一次,他开车去郊区的厂子,车子出现故障,车被修理厂的拖车拖走,他便坐上了城际公交车。也许那些天他太累了,坐在公交车上便睡着了,而他的邻座就是下班赶着回家的她。

他睡着了。头耷拉着,靠在她的肩上,她看到他睡得正香,不敢惊扰,已经过了好几站,她都没敢下车,任凭他一路睡得贫

婪。

终点站,他醒来,她的肩头湿了一大块,他慌忙道歉,并递给她纸巾,她浅浅笑着,低语:不碍事。

她和身边那些艳丽的女子不同,朴素、淡雅,周身散发着一股淡淡的花香,沁人心脾,那一刻,心动、欢喜。

从那一天起,他不再开车了,每天坐公交车去厂里,几乎每天,都是同一个时间段,在站台上等候,只为一段邂逅。

她乘坐的是58路,当58路车远远开来,他便翘首企盼,如果车上没有她的身影,他便一辆又

一辆等候,直至她出现在他的视野里,急躁不安的心,瞬间坦然,心头一阵欢喜。

母亲发现从来不坐公交车的他改变了出行方式,而且性情大变,以前,任性、暴躁,现在却淡然、豁达,每天似乎都有很多开心的事,她感觉奇怪,问他,“最近发生什么事了?”他笑说,“我邂逅了一路心跳。”

知儿莫过母,母亲笑了。

她想,他一定是恋上了一段最美的时光,在最美的时光里。他一定遇到了一个欢喜的人。

(上接第27页)论告诉我们,人有五种从低级到高级的需要:生理需要、安全需要、爱与归属的需要、尊重的需要和最高层次自我实现需要。不仅是人,对动物来说,它们也有需要,不是只吃饱了就行。片中的暴虐龙当然不愁生理与安全的需要了,但是它缺乏爱与归属的需要,在它的成长过程中,没有爱,没有情感。

暴虐龙的成长过程是弗洛伊德碗柜理论的体现。碗柜理论认为只要有充足的食物,儿童就能健康成长,就是俗语所说的“有奶就是娘”。而欧文训养的迅猛龙体现了一种充满爱心与关注的教养方式。哈里·哈洛做过一个著名的实验:他将刚出生的短尾猴与母猴分开,放在一个已经有两个人造“母猴”的笼子里:一只母猴是金属网做的,带有奶瓶;另一只母猴是绒布做的,没有奶瓶。实验发现,幼猴紧紧地搂着绒布做的母亲,很少会和金属网做的母亲待在一起,尽管只有金属网做的母亲提供奶!当遭遇惊吓时,幼猴把绒布母亲

当做安慰处。当它探索新的刺激物时,幼猴以绒布母亲为行动基地。哈洛进一步的实验告诉我们,要想健康地进行社会性发展,仅仅只有替代母亲是不够的,实验中的幼猴没有正常发展,成年后在社会和性关系的形成上有困难。这表明成长过程是需要建立爱与情感连接的。

暴虐龙的成长过程比起哈洛实验里的幼猴,环境更差,没有任何情感连接,与世隔绝,只有它一头孤零零的恐龙,无法社会化。所以在暴虐龙出来后,对待不管是同类还是异类,都只有血淋淋的厮杀。因为在它的成长过程中,它不知道自己是什么,除了基本的生存需求,它不知道还有什么,没有人训练它,让它明白什么是可以做的,什么是不可以做的,没有情感……。出来混的,总归要还的,暴虐龙无爱的成长过程,最终导致了侏罗纪公园的悲剧。虽然电影结束了,但我们要明白我们每个人的成长过程中都不能缺少爱,否则现实生活中的悲剧不会结束……



戴着眼镜睡觉的人

文/莉莉

小时候,刚从农村考入县城初中时,班里没有一个之前我相识的同学,因此,刚开始的几天甚是孤单落寞。同桌安敏和我情况差不多,我们俩既是同桌,又同病相怜,很快便成了无话不谈的好朋友。在安排寝室的时候,我们特意要求老师为我们安排距离最近的床铺。

可能是生活、学习习惯几乎一致,所以在初一下半年,我俩几乎同时患上了近视。而且,在用学校的简易视力测试表测试时,我俩能看清开口方向不同的字母“E”,正好在同一行。趁周末的下午,我们相约一起,在学校附近的一家眼镜店,每人花六元钱配了一副一模一样的眼镜。我清楚地记得,每次下课我摘下眼镜,我会把眼镜腿折叠好,将带镜片的一侧放在桌子上。而每每此时,十分爱惜眼镜的安敏便会忙不迭地一边帮我反过来,一边告诫我说:“这样时间长了,镜片慢慢就会被磨花的……”我嘴上对她的好意表示认可,但心里却不以为然。

学生时代,看似单纯,云淡风轻、无忧无虑,实际内心深处也潜伏着各种各样的烦恼和忧愁。甚至今天看来一些微不足道的小事,那时也会感觉如临大敌。

期末考试的头一天晚上,下了晚自习后,在寝室里躺在床上学习,不大会儿便迷迷糊糊地睡着了。半夜内急醒来下床时,一不小心,一脚将放在床头的眼镜踩成两截。我惊出一身冷汗,当时,六元钱可相当于一个月的生活费。眼镜算得上我个人物品的

一个“大件”了。我沮丧万分,从厕所回来后,茫然地呆卧在床上再不能入睡。我正胡乱思忖着该怎样向父母交待时,无意瞥见安敏那副放在床头的眼镜。鬼使神差,那一刻,我连想也没想,便顺手把我的眼镜和安敏的眼镜“调了包”……

第二天一大早,看到心爱的眼镜断成两截,安敏难过得掉下了眼泪。我假装“责怪”她粗心大意,但心里却五味杂陈。安敏的家庭比我家还要拮据,她连想也不敢想再买新眼镜,难过之余,安敏想了一个好办法,她用细铁丝将折断的眼镜重新固定,然后再用胶布缠好。自此,戴“缠着胶布眼镜”的人,成了安敏的标志招牌。

慢慢地,安敏从悲伤中解脱出来,而我却越来越内疚。我不知道安敏是不是发现了眼镜的秘密,每当她小心地审视被轻微磨花的镜片时,我都心虚得厉害。安敏像从前一样,依然对我关怀帮助,在别人看来,我们仍然是亲密无间的好朋友,但我却

依稀觉得她对我似乎有所防范。

出于提醒,似乎更应该说是出于洗脱自己的嫌疑,当我发现有一天安敏竟然戴着眼镜睡觉时,我“批评”她说:“戴着眼镜睡觉,小心再把眼镜弄坏了!”听完我的话,安敏诙谐地回答:“如果不戴眼镜,我怕做梦时会看不清人!”

我不知道安敏的话里是否还有其他意思,脸顿时涨得通红。

我内心难以承受这份折磨,几次想向安敏坦白自己的错误,但直到初中毕业分手,我们考入各自不同的学校,我却一直都鼓不起这份勇气。

再后来,我们各奔前程,几乎再也没有谋过面。但时隔多年,安敏小心地捆绑眼镜的画面常常会浮现在我的眼前。对于我调包的伎俩,想必安敏心知肚明,但她却从未挑明,只是不断地重新捆绑那副随时可能会“散架”的眼镜,才使那不像样的眼镜得以勉强继续使用,就像捆绑我们随时都会瓦解的友情……



《芈月传》中的秦王 是心理咨询师!

文 / 丽娜

《芈月传》是目前播放火热的电视剧,剧中的秦王处理芈月的初恋情人黄歇“死去”时的情绪的做法,宛若一个娴熟的心理咨询师在处理来访者的哀伤情绪时的步骤:他在处理芈月得知黄歇“死而复生”并准备舍弃秦王,与黄歇私奔时的做法,又宛若一个宽容耐心的咨询师在处理来访者的“双趋冲突”时的技巧。

处理“初恋情人”的未完成情结

1、倾听并陪伴:直到对方“再没什么可讲的”

“未完成情结”是指一个人因有“未完成事件”而造成创伤后的各种心理模式。由于未完成事件一直悬而未决,个体受到挫折,一直处于得不到解决事件的外部环境、得不到外在支持或者没有能力解决,所以这件事就会造成创伤,而这创伤就会让个体处于不停寻找解决这件未完成事件的心理动力中。这也是很多初恋情人因为种种原因没有在一起后,回想起来仍然会觉得美好,很想再创造机会尝试在一起的原因。

《芈月传》中的芈月和黄歇几次三番可以在一起,曾经以“交交黄鸟,止于棘”为信号,相约于枣树下,准备生死相随。但奈何最终黄歇因救芈月而跌入悬崖,传来死讯。此时的芈月内心存了一个未完成的情结,一个她与黄歇生死相约,最终未能如愿的心结。所以当她要因弟弟即将被施以宫刑,只能向秦王献身的时候,她内心里仍然有一个滴血的伤口,正如她所说“提起黄歇就心里满满的”。

秦王察觉到芈月并未从初恋的情伤中走出来之后,每天都跟芈月说:“跟我讲讲你的子歇吧”。他听了芈月和子歇的故事后,没有嫉妒,没有愤怒,而是陪着芈月感叹。这样过去了不知道多少天,当秦王再跟芈月说:“当然还是讲你的子歇呀。”芈月却说:“还要讲啊?我想说的子歇,都已经说完了”。“过去提起子歇,胸口总是满满的,现在心里倒是觉得空了。”至此,芈月心里对初恋情人情结,已经消解大半了。

秦王所做的这些,恰如一个咨询师的角色:温暖、陪伴、倾听。没

有评判,不做催促,只是安静地倾听,让其倾诉再倾诉,等待其情从内心满满,到内心空空,心里的伤口慢慢愈合并能接受现实,面对现实的时刻。每个人在心里把未完成情结疏散出去,都不会是说教或催促可以达成的,而是需要内心走完或者称“祭奠”完那段未走的心路。

2、做一个终结仪式:宣泄后跟过去告别

在心理学上,仪式是非常重要的,常常被用于做家庭治疗、儿童疗愈、哀伤辅导中。秦王听芈月说再提起初恋“内心已是空空”的时候,紧接着安排了一个终结仪式:黄歇的遗物入葬仪式。在这个仪式里,芈月亲手将黄歇的遗物放入坟墓,并在坟墓前失声痛哭。这一放、一哭,是芈月彻底向过去告别的宣泄,也是芈月走向新的感情生活的见证仪式。

这个终结仪式之所以重要并能起到作用,是因为它具有外化性,能将内心的想法通过各种情境和行为表达出来。芈月所受的所有委屈、苦楚,所有为了不能与黄歇在一起的惋惜、为黄歇报仇的忍辱



负重,全部在这个仪式里痛痛快快地哭了出来,发泄了个完完全全。同时,仪式具有确定性,能将表达出来的各种情境和行为固化起来。也就是说,当半月在以后的日子里,再想起黄歇的时候,也会马上想起黄歇的坟墓,自然也就将自己与之的感情一并寄于此存放,而不会再有今生与黄歇在一起的想法了。

这种做法,在咨询室里也常会发生。只是,咨询师不会真的去与来访者做一个坟墓,而是引导来访者靠自己的力量去完成,并从精神上建立起来这样的心理仪式与历程。

3、提供寄托:以后还可以来看看

终结仪式的心理意义并不仅仅是一个跟过去告别的仪式,同时,也会给人产生一种精神从此有寄托的感觉,是从今之后遇到困境或者心生忧虑时的一个去处,是一个心灵的栖息地。秦王也知道,终结仪式并不是要求半月彻底将黄歇忘记得一干二净,而是容许半月从此以后,想到的时候可以来看看、祭祀的时候可以有容纳之处。这一步彻底让半月的未完成情结疏散开了。从电视剧里也可以看到,半月从此敞开了心扉,不再沉浸在往日的两小无猜里,而是彻底接纳了秦王,最终让秦王抱得美人归了。

生活中的心理咨询师是不可能像秦王一样,可以与来访者有亲密的关系。但秦王的做法仍然值得咨询师借鉴。不论是亲密关系还是咨询师与来访者的关系,在一个情

结结束的时候,仍然许可并能提供有利条件让对方可以再次寄托精神是很必要的步骤。

如果身边的人有一个这样的情结,并造成了一些生活上的困扰,但是自己不能做到像秦王一样倾听,那么不妨建议其去寻找一个专业的心理咨询师,在内心里好好跟过去告别,了结未完成的情结。

处理抉择时的“双趋冲突”

1、等待对方自己做决定

当半月被秦王封为“半八子”并怀有身孕之后,得知黄歇死里逃生,等到二人终于宫外相见时,半月答应了黄歇明日一起回楚国的要求。回到秦宫之后,半月陷入了“双趋冲突”;鱼与熊掌如何兼得?她既想与自己的青梅竹马长相厮守,又不想辜负了秦王对自己的一番真情。在内心挣扎、犹豫难断、不能取舍的时候,秦王并没有出面干涉。虽然秦王的“眼睛到处都是”,他早已知道半月与黄歇宫外相会并已相约私奔的事情,但他只是静待半月自己做出决断,因为这才是属于一个人真正的决定,而非受他人逼迫所做出的。

在心理咨询中,咨询师常被问到“如果你是我,你会怎么选择呢?”“做个决定好难呢,你能帮我吗?”面临这样的询问时,咨询师的做法常常是中立的,不帮忙来访者做决定。一是由于适合每个人的选择都不一样,咨询师的选择未必适合来访者;二是,只有来访者能够直面选择,做出的才是属于自己的决定。秦王这个心理咨询师,他做的就是这样,自己不出面,不出手,不干涉,让半月最终做出自己的、

不会后悔的选择。他忍受煎熬,等待结局。

2、排除外在干扰,破掉别人的“局”

那么秦王这个咨询师,是否除了等,什么都不做呢?当然不是。秦王耳聪目明,洞若观火,对于有人居心叵测,设局想把半月踢出秦宫的做法,他化解于无形;并顺水推舟让半月和黄歇顺利相见,等待结果,却不让告状之人得逞。

工作中的心理咨询师,虽然不会像秦王一样,有如此大的掌控力,破掉其他人的恶意设计,但是也会像秦王一样,默默地为来访者创造有利于自己思考做出决定的环境。有时候,咨询师会与来访者一起分析利弊,权衡得失;有时候会引导来访者看到其他人的真实意图;更多时候,咨询师会引导来访者不为其他人的好恶去做决定,而是听从自己的内心价值观的判断去行事。

温馨提醒:秦王是咨询师,但咨询师不是秦王

秦王在处理半月的情感时,其做法是充满了咨询师式之智慧的。但这并不意味着,咨询师就是秦王一样的角色。咨访关系必须单一,不能多重。咨询师不能与来访者发生任何亲密关系,也不能有任何咨访关系之外的关系,否则将有违咨询师道德。不管是来访者还是咨询师,双方任何一方希望发生咨访关系之外的关系时,都属于移情与反移情的范畴,应该被慎重处理,可作为双方心理成长的契机被充分讨论,但不能付诸行动。如果付诸行动,则咨访关系必须中止。



《侏罗纪世界》，你看到了什么？

文 / 小玉

提起侏罗纪公园，大家应该都不陌生。如今时隔22年，《侏罗纪世界》的再次来袭，大家都扎推去电影院观看。那么究竟是什么原因使得侏罗纪系列电影如此吸引大家的关注呢？你去电影院，真的只是为了看史前巨兽恐龙吗？侏罗纪世界里面又有什么心理学的身影？



侏罗纪公园的结局已经成为我们心中一件未完成事件。这时候，一部能激起我们儿时回忆，能满足我们的好奇，又有着好莱坞科技大片外衣的影片，我们当然毫不犹豫地掏腰包去看了。

侏罗纪世界里的心理学元素

如果说复古情结能让我们走进电影院，那么能让我们觉得这部电影还不错的原因就不仅于此了。我们看完之后之所以会大呼过瘾，甚至回味无穷，就不得不说说里面应用的心理学知识了。

二十二年的等待，只为一种情结

情结 (complex) 是精神分析学派的一个重要概念，是指隐藏在人无意识中的内容，是由有关观念、情感、意象综合而成的。情结有很多种，比如我们非常熟悉的情结：俄狄浦斯情结、厄勒克特拉情结。当我们随着年龄的增长，走向社会，有了丰富阅历，见过许多美丽的风景后，我们却仍然在内心里保留着儿时童真与快乐的记忆，仍然向往那时无忧无虑的生活。就像时装界频繁出现的复古潮流，英国人对老旧事物的执着一样，在我们的心里都有一种复古情结。我们心里都有放不下、挥不去的过去。

复古情结能给我们心理上带来安全感和情感慰藉，因为人们对自己的过去能感到一种掌控感。在竞争激烈、生活节奏高速运转、面临许多压力的今天，相对于不确定的未来，我们当然更愿意回到无忧无虑的小时候。同时虽然侏罗纪公园之前已经出了三部了，但都没有交代一个最终的结局，大家对侏罗纪公园未来的发展抱有好奇，侏

(一) 充满神秘色彩的精神分析学派。首先，《侏罗纪世界》反映了我们人类的集体无意识——对恐龙的恐惧。集体无意识是荣格提出的概念，他将无意识分为个体无意识和集体无意识。集体无意识的内容主要是原型，在人心灵最深处，它们的存在完全得自于遗传，并超越所有文化和意识，带有普遍性。集体无意识中包括了人类祖先遗留下的记忆，它们以不明确的形式存储在人的大脑中，在一定的条件下能被唤醒、激活。它们是一种先天的反映倾向或潜在的可能性，并使我们采取与自己的祖先同样的方式来把握世界，做出反映。就像我们人对蛇天生就有莫名的恐惧感一样，它们并不需要通过亲身经历才能获得。虽然我们没见过真正的活恐龙，但是我们的潜意识里都对恐龙有恐惧感。

荣格认为集体无意识中的原始意象是艺术创



作的源泉。在许多文学和影视作品中，我们都能发现集体无意识的影子。比如神话传说和童话反映的就是人们的集体无意识。电影《少年派》中那头猛虎也代表了集体无意识中的阴影。影视作品中经常将毒蛇、鲨鱼、恐龙等动物作为“邪恶”的反面角色登场，就是利用我们对它们的恐惧。

其次，《侏罗纪世界》也反映出我们的内心住着“恐龙”。弗洛伊德将人格分为本我、自我、超我三个部分。本我是被压抑的本能和欲望，处在潜意识中，遵循快乐原则。自我追求即时的满足感，完全不考虑所渴望的行为是否可行，是否被社会所认可。自我是一个基于现实的我，处在本我和超我之间，协调本我和超我之间的矛盾冲突。自我遵循现实原则，一方面尽可能地满足本我的要求，另一方又遵循超我的规定，制止违反道德规则的行为出现。超我与良心相对应，是道德化的我，理想化的我，它从自我中分化和发展而来，是人的价值观的储存处，包括从父母和社会中习得来的道德态度。三者相互作用，相互联系。一旦自我协调不了本我和超我的矛盾冲突，人格结构就会处于失衡状态，导致不健全人格和其他心理问题的出现。

电影中的那头暴虐龙就象征着我们的潜意识，为了原始欲望，四处搞破坏，攻击所有会动的东西，不管是人还是其他恐龙。暴虐龙一直被豢养在一个被钢筋水泥封闭的空间里，没有一起成长的伙伴，只有每天吊车送来食物，完全没有接触过外界环境，没有建立任何信任和亲密关系，就像我们一直压抑着的潜意识。这种压抑虽然可以保证一个安全稳定的环境，但是如果有一天，潜意识突破了压抑着它的围墙，进入意识，这个时候人就会失去控制、失去安全与稳定。人们害怕出现这种失控的局面，所以想控制住潜意识。越是想控制它，人们就越会处于一种紧张、焦虑、害怕的状态中。正如电影中所展现的那样，所有那些有危险性的恐龙都被关在一定的空间里，还有保障安全的高科技游览设施以及有展品控制组等一系列确保公园安全的工作人员，因为人们害怕出现事故、意外。所以，当暴虐龙逃出来开始大开杀戒，公园一团混乱，人们面临危险四处逃散时，我们会感到焦虑、恐慌。这种感觉不得不说多多少少受到我们担心自己的潜意识会冲出牢

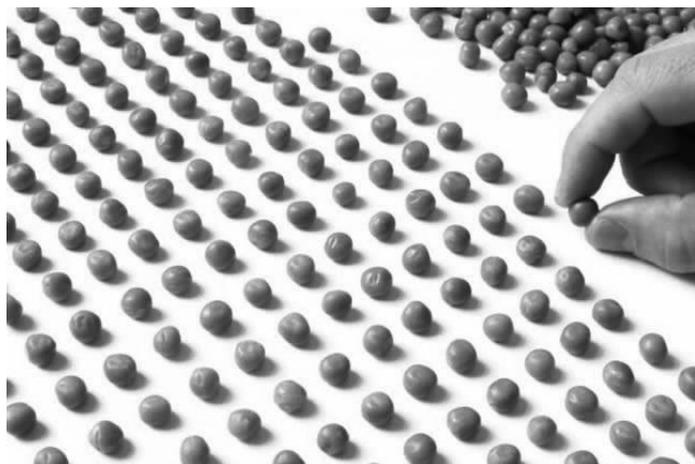
笼，自己变得失控的影响。

不过，大家都可以放心，虽然我们内心有一头不安全的“暴虐龙”，但是正如影片中主角利用自己的智慧战胜暴虐龙的结局一样，我们在绝大部分情况下，都能协调好本我和超我的冲突，使身心处于一种平衡状态。如果出现了状况，我们还可以寻求专业的心理帮助，改变自己重新达到协调的状态。

(二) 影响巨大的行为主义学派。影片中的男主角欧文一出场，就让我想到了行为主义。欧文对迅猛龙的训练不就是操作性条件反射吗？通过强化使迅猛龙习得行为，听从欧文的指令。操作性行为是指有机体自发做出某种行为，如迅猛龙在追作为食物诱饵的猪时听到欧文的声音而停下来。操作性条件反射是一种对行为结果的学习，其建立的原理是强化。强化即是在做出反应后呈现强化物，可分为正强化和负强化。强化物是指能够增加某种行为出现的可能性的任何刺激。在影片中的展现是迅猛龙听到欧文指令后，正确地做出停下来的反应。欧文随即对这种反应进行了强化，强化物是投给迅猛龙的食物。当然影片中展现给我们的是已经经过很多次训练后才有的良好的结果。而要达到这种训练效果，其过程肯定是漫长、艰辛的。

(三) 爱是成长过程中必备的元素。当我们在影片中首次看到暴虐龙时，心里应该都有这种它将给侏罗纪公园带来危机的预感。为什么这么说呢？这是因为它是无爱的畸形产物。首先，暴虐龙的出现只是为了吸引更多的游客，创造更多的盈利，它只是公园用来赚钱的工具，没有人将它作为一个活着的生命看待。在饲养它的人眼里，对待它只需要每天用冰冷的吊车给它喂食就可以。按欧文的话说，就是：“你们创造了它，把它关在笼子里养大，没有同伴，只有一台冰冷的机器。它不知道自己是谁，也不知道自己在食物链中的位置。”与之形成鲜明对比的就是欧文和他的迅猛龙了。欧文与迅猛龙的相处让人感到温暖、和谐，洋溢着爱与信任的气息。欧文给他训练的四头迅猛龙都起了名字，并把它们当做伙伴来相处，尊重它们，和它们建立起了彼此的信任感和感情，并在此基础上对它们进行训练。

其次，马斯洛的需要层次理（下转第22页）



我终于战胜了强迫症

文 / 王滋

1

强迫症的发病一般集中于青春期,因为青春期的性格处于转型期,或者说是整合期。曾经成绩优秀的形象荡然无存,取而代之的是一个自卑的我,一个压抑的我。此时的我在学习上处处碰壁,我不禁怀疑自己,以前的我是什么样子。

我在家是独生子,承载着父母的全部希望。看着父亲两鬓越来越多的白发,我暗暗发誓,我一定要东山再起,找回以前学业的辉煌!

从此以后,我与自己较上劲了,我给自己定下了目标,每次考试必须进前三,完成老师的作业之后,要每天加练一小时功课;每天5点半起床,11点睡觉……

很多年后我才知道,自己当时制定目标是正确的,但是给自己制定不合理的目标就是揠苗助长,不切实际。过高的要求,不是逼自己成功,而是逼自己变成神经症。因为我的加倍努力,当时成绩确实进步很快。但是,我渐渐地发现自己上课容易走神,总是想一些无关紧要、鸡毛蒜皮的小事:比如我经

对于强迫症,大家一定不陌生,因为随着生活压力的变大,许多人都罹患了这种心理疾病。据有关资料统计,强迫症在普通人群中的患病率为1%—3%。许多名人都有强迫症,如:霍华德·休斯,贝克汉姆等。今天,我就与大家分享一下我与强迫症“八年抗战”的经历,希望对广大强迫症病友有些帮助。

常想“1+1为什么等于2,人为什么分为男人和女人”(强迫性穷思竭虑);“书上的这个公式对不对,需不需要验证一下”(强迫性怀疑);“站在高处万一跳下去怎么办,看到小刀,万一拿起来把人杀了怎么办”(强迫意向)等等。有时,我把两件毫不相干的事情联系起来,看到一件事的时候,我就会想起另一件事(强迫联想);我喜欢经常洗手,虽然知道手并不太脏(强迫洗手),有时洗手的时候一定要按照顺序来,如果顺序错了,就要重新洗一遍(强迫仪式);我也经常检查门窗和煤气(强迫检查)……

虽然出现了强迫症状,但是,不论从频度还是程度,都不算太重,我还是能带着症状学习。

就这样,我中考考了569分,家里交了些钱,托人让我上了当地的一所高中的重点班。

2

直到2004年的一天,我接触了森田疗法,知道了“顺其自然,为所当为”,知道了面对现实,不逃避,不排斥症状,不消灭症状,与症状和平共处,我异常兴奋。我又参加了一些关于森田疗法的培训,



老师们给我指明了前进的方向。

对于强迫症,有这样一种说法:方向正确,事半功倍,方向错误,南辕北辙。森田疗法就是正确的方向,它让我们承认自己的疑病素质,对待症状不对抗,不消灭,打破“精神交互作用”,从而使自己回到正确的轨道上来。

我不断努力着,努力着,在2006年6月28日那天,我在院子里削苹果,削着削着,大脑里的强迫思维突然消失了,大脑刹那间变得清晰了,想的问题也不再那么纠结了。我知道那就是强迫症痊愈了,就像梦醒了。我高兴,我兴奋,我明白以前的努力没有白费,通过日积月累,量变引起质变,最终战胜了强迫症。

之后,我依次取得了大专、本科学历。2012年,我通过了国家心理咨询师考试,成为一名心理咨询师,之后在扬州租了间写字楼,创办了自己的心理

咨询工作室,专门从事强迫症的研究与治疗。

虽然我从事强迫症的治疗和传播森田疗法已经3年多了,但是,我知道这项事业是任重而道远的,我会孜孜不倦地走下去,帮助更多和我一样饱受强迫症折磨的患者走出强迫症的泥沼。



毁灭爱情的六种思维

文 / 小岩井

爱情通常被认为是感性的精神产物,最初的发生,往往是感觉。不过真正的激情通常只能持续三个月。当激情褪去,想要长期保持好的爱情质量,更需要理性的思维与自我管理。

以下总结严重影响爱情质量的六种思维模式,当人们在感情中用这样的思维进行互动,悲剧都是迟早的事。

1. 利己思维

指的是那些纯粹抱着在感情中占便宜的人的心态,不肯付出。只想索取。他们一切以自身利益为出发点,不肯吃亏。一旦出现问题。总是归结到对方身上,抱怨,嫉妒,生气。

这种思维通常出现在自认为

比对方有价值的人身上,比如自以为男神或女神,和对方在一起是屈尊委屈了自己,对方要感恩戴德。

在具体的相处中,如果不懂得投桃报李,把别人的好视作理所当然,必然不会长久。

2. 物化思维

这个人身高180厘米,年收入



50万元,有车有房,嗯,这是个优秀的选择对象。那个人画画儿虽然好,但是卖不出去,没什么价值。这样去比较人的话,很愚昧。

以纯粹的条件论去对待感情,永远会有更好条件的人出现,用物化的思维去看待每个具有独立个性的人,不但对别人是一种侮辱,更是对感情的一种亵渎。

金钱买不到爱情本身,因为爱情的基础是平等与尊重。任何依附、捆绑、奉承讨好、哄骗等都更像是一种你买我卖的交易关系,而不是建立在共性与吸引前提下的亲密伴侣。

3.“自我牺牲”思维

有一类人谈恋爱就跟炸碉堡一样,相当玩命,会用许多感动自己的方式和故作牺牲的姿态。觉得自己牺牲了那么多,如果对方对不起自己,就暴跳如雷。

这种牺牲别人其实并不需要,比如为了道歉在雪地里跪一晚上,或者为对方生日买999朵玫瑰,说不定还给对方带来负担。他们往往只是感动了自己,然后故意让别人看到。你们瞧我多么伟大,那个人

好意思不爱我吗?

这其实是一种情感勒索。被勒索的一方往往有苦难言,明明觉得不舒服不自在,但似乎对方也没做错什么,也不好指责。长此以往,感情就会在压抑中走向死亡。

4.柏拉图式恋爱

谈理想谈人生谈历史谈哲学,就是从来不牵手,你觉得是纯粹美好的爱情,其实只是聊得来的知己而已。

真的喜欢一个人,身体自然是想要靠近的,如果对方想靠近但你本能地想躲避,那其实是你并不想接受对方。

如果说两个人非常相爱,但却一点身体反应也没有,那不是爱情,你们就当朋友好了。

5.固化思维

恋爱中的女生通常会问以下这些问题:我老了丑了你还会爱我吗?你保证你会一直爱我吗?

每个智商正常的男人都会回答:会。但这种承诺其实没什么用。

情爱是最诡谲的东西,人的大

脑只要还会分泌荷尔蒙和多巴胺,就不会停止对吸引力的追求。

而一旦停止共同进步,或者不再在乎自身的提高与吸引力的维持,把希望寄托在对方的忠诚和专一上,是非常可怕的。就算外貌、身材老去了,可以用气质、智慧和阅历来替代。

6.远香近臭思维

有些人总觉得别人的男朋友女朋友更好,别人吃的食物更香。这个思维包含以下几个因素:习惯与别人做比较,对自己的情侣挑剔,对外人温和,对自己人负能量。

两个人一旦熟了,就觉得再也不需要客气了,开始对对方挑三拣四,甚至老是跟别人做比较,觉得别人有的优点自己的伴侣都没有,就不满了。

各种负能量的倾泻,把情侣当作情绪的垃圾桶,还觉得理所当然,你是我的亲密爱人嘛,当然好的坏的都要承受啦。

凭什么嘛?没有人有义务接受你所有糟糕的情绪。

尽量远离以上六种思维吧,让感情永远保鲜保热!





馋 是品位

文 / 梁实秋



馋,在英文里找不到一个十分适当的字。罗马暴君尼禄,以至于英国的亨利八世,在大宴群臣的时候,常见其撕下一根根又粗又壮的鸡腿,举起来大嚼,旁若无人,好一副饕餮相!但那不是馋。埃及废王法鲁克,据说每天早餐一口气吃二十个荷包蛋,也不是馋,只是放肆。对某一种食物大量地吃,这是贪得无厌。馋,则着重在食物的质,最需要满足的是品味。上天生人,在他嘴里安放一条舌,舌上还有无数的味蕾,教人焉得不馋?馋,基于生理的要求,也可以发展成为近于艺术的趣味。

也许我们中国人特别馋一些。馋字从食,本义是狡兔,善于奔走,人为了口腹之欲,不惜多方奔走以膏馋吻,所谓“为了一张嘴,跑断两条腿”。真正的馋人,为了吃,决不懒。我有一位亲戚,属汉军旗,又穷又馋。一日傍晚,大风雪。老头子缩头缩脑偎着小煤炉子取暖。他的儿子下班回家,顺路拾得四只鸭梨,以一只奉其父,父得梨,大喜,当即啃了半只,随后就披衣戴帽,拿着一只小碗,冲出门外,在风雪交加中不见了人影。他的儿子只听得大门咣啷一声响,追已无及。约一小时,老头子托着小碗回来了,原来他是要吃榲桲拌梨丝!从前酒席,一上来就是四干、四鲜、四蜜饯,榲桲、鸭梨是现成的,饭后一盘榲桲拌梨丝别有风味。这老头子吃剩半个梨,突然想起此味,乃不惜于风雪之中奔走一小时。这就是馋。

人之最馋的时候是在想吃一样东西而又不可得的那一段期间。人之犯馋,是在饱暖之余,眼看着、回想起或是谈论到某一美味,喉头像是有馋虫搔抓作痒,只好干咽唾沫。一旦得遂所愿,恣情享受,浑身通泰。对于家乡风味总是念念不忘。其实“千里莼羹,未下盐豉”。

也不见得像传说的那样迷人。我曾痴想北平羊头肉的风味,想了七八年。胜利还乡之后,一个冬夜,听得深巷卖羊头肉小贩的吆喝声,立即从被窝里爬出来,把小贩唤进门洞,我坐在懒椅上看着他于暗淡的油灯照明之下,抽出一把雪亮的薄刀,横着刀刀片羊脸子,片得飞薄,然后取出一只蒙着纱布的羊角,撒上一些椒盐。我托着一盘羊头肉。重复钻进被窝,在枕上一片一片地将羊头肉放进嘴里,不知不觉地进入了梦乡,十分满足地解了馋瘾。但是,老实讲,滋味虽好,总不及在痴想时所想象的香。

馋与阶级无关。豪富人家,日食万钱,犹云无下箸处,是因为他这种所谓饮食之人放纵过度,连馋的本能和机会都被剥夺了,他麻木了,所以就千方百计地在食物方面寻求新的材料、新的刺激。我有一位朋友,湖南桂东县人,他那偏僻小县却因乳猪而著名,他告诉我说每年某巨公派人前去采购乳猪,搭飞机运走,充实他的厨厨。烤乳猪,何地无之?何必远求?我还记得有人治寿筵,客有专诚献“烤方”



者,选尺余见方的细皮嫩肉的猪臂一整块,用铁钩挂在架上,以炭火燔炙,时而武火,时而文火,烤数小时而皮焦肉熟。上桌时,先是一盘脆皮,随后是大薄片的白肉,其味绝美,与广东的烤猪或北平的炉内风味不同,使得一桌的珍馐相形见绌。可见天下之口有同嗜,普通的一块上好的猪肉,若处理得法,即快朵颐。

北平人馋,可是也没听说过谁真个馋死,或是为了馋而倾家荡产。大抵好吃的东西都有个季节,逢时按节地享受一番,会因自然调节而不逾矩。开春吃春饼,随后黄花鱼上市,紧接着大头鱼也来了。恰巧这时候后院花椒树发芽,正好掐下来烹鱼。鱼季过后,青蛤当令。紫藤花开,吃藤萝饼,玫瑰花开,吃玫瑰饼;还有枣泥大花糕。到了夏季,“老鸡头才上河哟”,紧接着是菱角、莲蓬、藕、豌豆糕、驴打滚、爱窝窝,一起出现。席上常见水晶肘,坊间唱卖烧羊肉,这时候嫩黄瓜、新蒜头应时而至。秋风一起,先闻到糖炒栗子的气味,然后就是炮烤涮羊肉,还有七尖八团的大螃蟹。“老婆老婆你别馋,过了腊八就是年”。过年前后,食物的丰盛就更不必细说了。一年四季的馋,周而复始地吃。

馋非罪,反而是胃口好、健康的现象,比食而不知其味要好得多。

衰莫大于心不死

文/白岩松

佛教讲“苦集灭道”,什么意思?在我看来,“苦”就是你要面对的事情;“集”是你要把“苦”归纳收集起来之后面对;“灭”就是想出办法来,把它给解决了;“道”就是把这办法变成共通的规矩,应付你将来遇到的事情。

人生有意义吗?说得消极一些,一辈子爬得再高能爬到哪儿去?“爬”成一个皇帝,“爬”成一个元首?应该“爬”到一个开阅的境界。我问你一个问题,从秦朝到现在,你能记住的皇帝有几个?即便在我们活着的这短短几十年,有的人的名字曾经那么重要,然而过两年也就没人提了!

时光不会停留,一切终将朽败。人类面临的问题,永远得不到终极的解决,像一场永不停歇的博弈。怎么办?好的书籍会不断教给你怎么积极乐观地去面对这样一个实则消极的过程。要知道,年轻的时候,你一度以为你能解决世界上所有的问题,真的能吗?不能,不过是一种假乐观、假积极。你会把未来想象得非常美好,抑扬顿挫,慷慨激昂,眼前是一条又一条英雄路。但是当你有一天走出校门,生活才会对你展现出真相。

就像我,做一个主持人,在别人眼中可能已经相当了不得了,但还是无奈的时候居多。如果没有阅读,你会走到死路的尽头。而在书中,你会读到跟你有着同样经历的人,在那个死路尽头记录下来的所思所想,会帮你推开一扇新的门,让你有力量背负着痛苦继续行走。走得久了,回头看那段历程,看到自己在进步,社会在进步,你会感到很开心,而且心安理得。

我可是不主张年轻人二十多岁就把人生参透了,那接下来的岁月怎么办?我们都知道有句古话叫“衰莫大于心死”,聂绀弩老先生却说过另外一句话:“衰莫大于心不死。”这里有更深邃的含义,不到一定的岁数是不会明白的。

重要的不是生活本身,而是面对人生的态度。乐观的人一定比悲观的人走得更远、走得更好,虽然人生的真相令人悲观。



电商时代,信息透明,人们常说这个时代真是物美价廉,你看那商家们的广告宣传和营销策略,还有那些成天比价的网购一族们。

我是不相信“物美价廉”这回事的,因为“物美”就不可能“价廉”。

我宁愿相信,好的商品就应该有好的价格,有了好的价格才可能有好的利润,有了好的利润才可能有好的研发,有了好的研发,才可能有更好的商品。

几年前,我的课酬还不算高,所以约课的单位特别多,白天忙讲课,晚上紧赶路,接连不断。

于是,有人跟我说,赶快涨价吧!刚开始,我有点犯愁,不能接受课量多就涨价的逻辑。

后来,渐渐发现不涨价还真是行不通,累先不说,根本就没有时间进行学习、更新及实践。如果不学习、不更新,总有一天会被淘汰的。当然,价格贵一点,就要在品质上升一个台阶。

贵了,迫使追求更高的品质;贵了,排期就不会太满,否则,哪有时间去追求“物美”?后来,有了比较充分学习与研究的时间,取得了较大的进步与提升,也实现所谓的物超所值。如果坚持“价廉”,恐怕就难以做到“物美”。

事实上,好的产品常常是匠人一遍一遍打磨出来的。它代表着精细、执着、少量、严谨,其背后所隐含的是专注、对完美的追求以及一颗孜孜不倦的心。这是需要花功夫的,也是要付出代价的。

日本的“寿司之神”小野二郎做了一辈子捏寿司的工作,他的技术举世无双。他的寿司店从食材、制作到入口瞬间,每个步骤都经过

我不相信 “物美价廉”

文 / 蒋小华



缜密计算。

他的寿司被誉为值得花一辈子排队等待!今天你若想吃他捏的寿司,至少得等待三个月。因为,他的寿司店只有十个位,当然,价格也是行业里最贵的。

他说,我一直重复同样的事情以求精进,我总是比以往有进步,我会继续向上,努力达到巅峰,但没有人知道巅峰在哪里。显然,他追求“物美”,偏执般地追求,比如,所使用的食材章鱼,要对它进行五十分钟的按摩,方能达到他所认为

的最佳口感。

这才是我们要追求的绝不价廉的“物美”。所谓的低成本策略,不过是“偷工减料”、不追求极致的“皇帝新装”。

在德国,没有哪家企业是一夜暴富,迅速成为全球焦点的。他们往往是专注某个领域的“小公司”“慢公司”,极少有“差公司”,绝没有“假公司”。

有人问一位德国厨具制造商:“你们德国人造的锅可以用上一百年,因此每卖出一口,实际上也就丢失了一位顾客。为什么要把东西搞得那么结实呢?把它的使用期搞短一点,不是可以赚更多的钱吗?”

那位经理这样回答:“所有买了我们锅的人都不用买第二次,这就会有口皆碑,就会有更多人买我们的锅。我们现在一共卖了一亿多口锅,这个世界人口快八十亿了,还有七十多亿人的大市场在等着我们呢!”

这就是“一笔生意,在一个人身上只做一次”的逻辑。他们说,一个没有利润的企业哪有条件去打造高品质的产品,只要做到了“物美”就不可能“价廉”。

同时,正在崛起的中产阶级愿意为好的商品支付好的价格,他们愿意自己信赖的公司蒸蒸日上,有更高的利润,用更多的投入为他们提供更好的商品。

顺便提醒一下,网购的朋友们,与其花大量的时间到处比价,寻找“物美价廉”的商品,还不如用这些时间提升自己,挣更高的收入,省时省力地购买自己中意,即使高价格的商品。

从这些意义上讲,“物美价廉”的时代,可以结束了。



朋友圈里的

“病人”们

文/小禾



互联网让世界天涯若比邻,但你选择将信息源锁定在封闭的微信朋友圈。每天大家探讨的话题都出奇一致,朋友圈和“10万+”一起,决定着整个城市的话题。

你越来越无法忍受严肃的长篇阅读,渐渐失去独立思考的能力,你在鸡汤、八卦、吐槽、搞笑与养生的海洋中,得到指点江山的良好感觉。

红包党、点赞党、晒幸福党、国外度假党、鸡汤党、谣言党、养生党、营销党、健身党、隐身党……你总有志愿要加入某个“党”。

于是圈子越来越多,朋友却越来越少;营销越来越多,真相却越来越少。

从“刎颈之交”到“点赞之交”,从读万卷书行万里路到假装在国外,中国式社交到了今天,朋友圈从饭局转移到了微信……

鸡汤党:有一种毒药叫“心灵鸡汤”

在《蔡康永的说话之道》里,他说:“你说什么样的话,就是什么样的人”。对于鸡汤党而言,转发什么类型的鸡汤文,就是什么类型的鸡汤党。

刚刚失恋的少女哀叹为什么受伤的总是好女孩,正巧看到闺蜜分享的《姑娘啊!可长点心眼》《你想要的一切时间都会给你》,深有同感地点赞并转发。又或集平生所学,自制一碗鸡汤:“我文身、抽烟、喝酒、说脏话,但我知道我是好姑娘。”配上45度角的嘟嘴自拍,寻求一众“屌丝”的安慰与赞同。

职场新人认真学习《如何当一名好员工》和《一万元如何变成一百万》等“旷世佳作”后,开启了打鸡血模式;失业者则暗自神伤地默念《心在远方,路在脚下》《多一分挫折,就多一分感悟》,希望自己重

新出发。

赋闲的老年人推迟了外出晨练的计划,在被设置为最大字号的智能手机上查看了《你的高度决定了你子女的高度》,大叹好文,热烈地转发到朋友圈和一众亲戚群,并叮嘱子女要好好记下来。

把语录嫁接到名人头上的鸡汤文更是让朋友圈各阶层人士无法抗拒。“全能躺枪王”白岩松和莫言几乎任何话题都可驾驭,张爱玲和林徽因专攻情感鸡汤,李嘉诚、巴菲特、比尔·盖茨和马云等成功人士则主打励志鸡汤,名人各司其职,读者各取所需。

微信创始人张小龙深谙鸡汤党队伍庞大的弊端,他担忧:刚开始看朋友圈都是朋友动态,可慢慢发现里面有很多心灵鸡汤,这样的信息多了,用户会觉得信息太水太杂,看朋友圈的意愿会越来越低。

红包党:我好像错过了几个亿

春节期间,且不说一群群80后、90后守在wifi信号发射器边上一边充电一边抢红包,也不说创业公司群里几千几万地撒红包,然后鼓励员工抢完赶紧截图发朋友圈,告诉全世界他们到底有多能造;最让春晚和麻将感到落寞的是,50后、60后一得空就相约围坐,却不是打牌,居然也是在抢红包,每天还规定了散伙时限,人不齐不开局,乐此不疲。爹妈们不顾患颈椎病的风险,戴着老花镜深深地埋入了手中的小屏里,为在2G网速下好不容易抢到的一毛两



分钱乐得返老还童。

接龙发红包游戏则让你的“帕金森快手癌”更快地病入膏肓。原本只是图个高兴,可是情况慢慢地不太对了,当金额玩得越来越大、参与的人越来越多且陌生,有的群甚至订立规矩,一晚上输赢几千甚至几万块,有了赌博之嫌,微信红包彻底背离了原本的祝福和娱乐的初衷。

红包也是考验人情的微妙手段。你发红包只是想传递“我关心你、我惦记你”的心情,可对方立马一个红包发回来,意味着“我们没有熟到我要毫无芥蒂地收下你的红包”。

那些打着“众筹”的名义在群里发消息索要红包、在群里撺掇别人发红包的“微信乞丐”,也让红包的好意与慷慨变了味。

点赞党:我们只是点赞之交

拍风景,有人点赞;晒美食,有人点赞;心情不好,有人点赞;加班诉苦,有人点赞;家庭纠纷,有人点赞;疾病缠身,有人点赞……

“点赞”功能自一出世,社交网络便诞生了无数“点赞狂魔”。他们不分时段,无论地点,无视对错,只要朋友圈的“红点”出现,便迫不及待地摁下点赞键,传递出对朋友所发状态主动或者被迫的肯定和认可。

美国加州州立大学心理学教授拉里·罗森曾在其博文《点赞的力量:我们喜欢被关注》中提到了点赞现象:每天沉溺在Facebook上的年轻人对待点赞的态度如同喝水,不点赞就会口渴,而每点赞一次顶多就是“小啜”一口,久而久之次数增加,“社交饥渴”的症状自然得到缓解。

晒幸福党:秀恩爱,分得快

新浪2015年8月有一项调查,只有一个问题:“你觉得该不该秀恩爱?”有1342名网友作答,六成人说“不该秀”。这些不受待见的晒幸福党通常有以下几个特征:

第一,广义上的晒幸福党几乎覆盖全部互联网用户。只要在朋友圈发一张照片表示对当下的生活感到快乐,秀恩爱、晒娃、晒旅行、晒聚会、晒美食、

晒心情,等等,都可以算是晒幸福党人。第二,晒幸福党的主力是秀恩爱和晒娃。第三,他们不一定是真的幸福。多项结果表明,超过半数的网友在说到个人生活时,会美化、夸大甚至说谎。晒幸福甚至成了一些人的压力,因为他们不想落后于他人。

有什么办法解决晒恩爱党的不快乐和反晒恩爱的怨念吗?有,减少使用Facebook、微信朋友圈等社交网络的频率。

但问题在于,人们已经离不开社交网络了。每当我们失落时,互联网就成了一个快速的、诱人的解决方案,它可以迅速填补我们内心的空虚。Facebook和微信朋友圈并不是问题的所在,我们只是通过它们放大了一种症状,属于孤独的,或属于时代的。

营销党:人人都有一个卖面膜的朋友

有网友戏谑:“每个人的朋友圈都有个卖面膜的‘杀熟者’。”这句玩笑话道出了朋友圈营销泛滥的实情——因熟人彼此信任,东西容易卖,无数人加入了“杀熟”行列。

“杀熟”的微商遇到的最大瓶颈大概是“朋友”日益提升的智商。当微商变成“危商”,熟人买卖链条中的信任折损,微商就“杀熟”不成反“自杀”。微商作为一种新型的商业模式,在把朋友圈变成“商业广场”的同时,却缺乏成熟的品牌、售后和维权机制,一个个暴富美梦必将随着一圈圈友谊一同破灭。

养生党:所以养生

有被养生节目洗脑的家人是怎样一种体验?

这个问题在知乎网上收获了8816人关注、1036个回答,截至2016年3月3日,已被浏览279万次。答主们纷纷吐槽被已经走火入魔的家人“祸害”的“惨痛”经历。从他们的描述来看,这确实是一个神一样的群体:

第一,此群体多为退休人士。退休之后,他们有的是时间,于是把全部精力投放到养生上,对各种养生知识采取了兼收并蓄、不信白不信的态度。

第二,根据养生手法的不同,他们又可以细分



为食疗系、药疗系、运动系等派系。食疗系自然就是有利于养生的,多难吃都要吃;不利于养生的,多好吃都不吃——比如吃苹果不能削皮了,因为专家说了,苹果的营养在皮上。药疗系则是从维生素A到Z,乃至氢、氮、锂、铍、硼等矿物质,没有哪样是他们不敢尝试的。运动系比较猛烈,手段包括撞墙(据说寒凉体质者可撞出健康,湿热体质可撞掉邪火)、爬行、干擦背、集体呼喊(无限循环喊一些励志口号,如“高血压,拍掉啦”!)等。

第三,他们在养生的行动力和影响力上是惊人的。

这个神一样的群体在用上智能手机、平板电脑之后,可想而知,他们立即化身网络养生达人,对养生话题秒赞之并秒转之,每天少则一条,多则四五条。转给谁?自然是同为养生党的亲朋,还有自家“不爱惜身体”的“熊孩子”——在他们看来,这是一种关爱方式。

请善待沦为养生党的家人,他们需要的,可能不仅仅是养生知识,还有儿女的陪伴。

国外度假党:假装在“别处”

突然有一天,你发现那种传说中“说走就走”的生活,不知怎么就出现在朋友圈中,手指划拉屏幕之间,总有那么几个引发“羡慕恨”的人刺激你的耳目、震动你的心灵,而且还是在你现实生活中相识的甲乙丙丁。

他们隔三岔五出国旅行,上一条朋友圈定位还在日本,在冰天雪地里拍着《情书》式的文艺范儿照片,下一条已经飞到炎热的澳大利亚,热裤长腿不经意甩你一脸阳光。你以为这就完了?十天后,一个华丽转身到达约旦,陌生的异域风情,距离感将磁场吸引张力最大化,因为那里甚至是你从未想象过的旅行目的地。

可“世上哪有这般完美的人、逍遥的生活”?世界大小,圈里圈外总有交集,不排除有被人发现是网络盗图的。

网上有一个著名的段子:有一天我在楼下拉面馆看到了我的朋友,但我们没打招呼,因为她的朋友圈显示她这时应该在巴黎香榭丽舍大街排队买LV,而我应该在美国黄金海岸晒太阳……

假装在国外,看上去很美,但朋友圈里的幻象一旦被戳破,虚幻的“别处”就变成了残酷的“此处”。

隐身党:那个角落里的窥视者

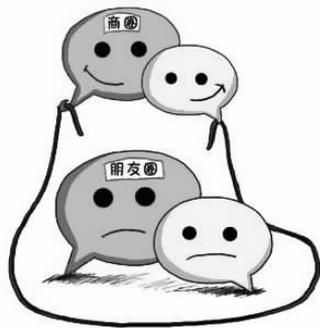
在微信朋友圈实现隐身,必须是蓄谋已久的。只有在足够长的一段时间里,让人们看不到他在朋友圈里的活动迹象,才能说隐身成功。他们是移动互联网时代的“失踪者”。如果不是偶尔出现在你或者他人的点赞里,你几乎意识不到他们一直躺在你的好友列表里。在你刷朋友圈时,他们也许潜伏在世界上的某个角落,端着手机默默“窥视”着你的生活。

技术进步的确挽救了人类的体面。在那个没有社交网络的时代,周作人不想见鲁迅,只能亲笔写信警告大先生:“以后请不要再到后边院子里来。”

社交网络上诸如“取消关注”“对其不可见”等功能,极大地缓和了人与人之间的冲突,并且节约了绝交所耗费的时间、人力与心力成本。由于生活中几乎每个人都有不想见的人,或者不想让对方看见自己,朋友圈里的人几乎都做过别人的隐身党。

你在朋友圈中的表现会成为熟人的谈资,或成为他们判断你心智、学识、兴趣、性格、职业成就等指标的参考。不点赞、不评论的隐身党,也许就默默地记住了你说过的话。

移动互联网让人际交往突破了时空限制,但并没有改变人类的关系本质。在复杂的社交里,或许只有隐身,才能使人们继续保持应有的距离。只是,千万别成为一个躲在角落里窥视隐私、传播八卦的猥琐的人。





金钱，使人腐败？



文/龙应台

黄腾达时，他可能在社会上成立各种基金——帮扶基金用于帮助照顾残疾人，文化基金鼓励艺术创作；他也可能在学校里设置奖学金，策励学子，为国育才。

一个国家有了钱，它就比较容易做到“老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者，皆有所养”。老人福利、失业救济、幼儿培育、残障孤儿的照顾，都需要金钱的促成。有了财富的基础，一个社会才比较容易达到“谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭”的境界。

现在对经济狂潮大加鞭挞的忧国之士不妨看看欧洲的发展历程。我们现在看到的欧洲，是一个环境优美、人文素养高的地方。公园池塘里的天鹅悠游自在，无人打扰；路边野生的红艳苹果自开自落，无人撷取；搭地铁、公交车进进出出全凭个人自觉购票，无须检查；生了病去看医生，只要留下地址就可以得到治疗，账单会被寄到您家中。作家张贤亮和朋友在欧洲餐馆吃饭，忘了付钱。走出餐馆了，侍者才追来提醒，态度婉转客气，毫无猜疑的神情。

这样的雍容大度，不是天生的民族性，而是经济的塑造。如果张贤亮在20世纪50年代来到战后民生凋敝的欧洲，侍者对忘了付账的客人可是要怒目相对的。战后的德国，小孩在大街上抢美国大兵从吉普车上丢撒下来的巧克力糖，满脸胡须的潦倒男人在马路上弯身捡拾烟蒂，年轻的女人千方百计接近英美大兵以换取丝袜和口红。

在上海见到一个“下了海”的文化人。几个还在岗位上的文化人坐在他经营的饭店里，享受着他提供的精美菜肴，大谈文化的失落。最失落的，竟是老板。他苦着脸，反省自己越陷越深，离原有的文化理想越来越远——金钱，使人腐败。

他的忧郁与自责使我想起大陆媒体上对商品经济所带来的贪婪风气的种种批判。文人从商，以“下海”称之，就像从前人说良家妇女“下海”伴酒一样，是斯文扫地，是自甘堕落。

我向来理解权力使人腐败，却觉金钱是一个可以化腐朽为神奇的东西。一个人有了钱，就可以放手去求取知识，可以在国内外游走，可以使家人丰衣足食。因为他有钱，可以不斤斤计较，可以不钻营奉承，可以不小头锐面。资源的充裕，使他比较容易成为一个教养良好、宽容大度、体恤弱者的人。当行有余力时，他可能在乡间铺桥修路、救济贫苦；当飞



马歇尔计划实施之后,德国经济开始复苏。钱,使人们活跃起来。经济发展所带来的第一个狂潮是“吃潮”,人们拼命买吃的东西,谈吃的话题,做吃的计划。文化批评家们在报纸杂志上也拼命批判国人的贪吃丑态,“斯文扫地”。但是评者自评,吃者自吃。“吃潮”稍退,在20世纪50年代初,紧接着涌起“冰箱潮”。那白白方方的一大件,装得下好几天的吃食而且保质不坏,举国为之疯狂。男人女人努力工作、积极向上,不为救国救民,却为了挣够钱去买个大冰箱。文化人或农民工,聚在一起,不谈灵魂上的事情,却和左邻右舍比较冰箱的品牌。报纸上则充满义正词严的道德指控:精神污染、文化失落、道德沦丧。德国知识分子们沉痛地问,西方文化往哪里去?

四十年之后的德国,是一个连最底层的扫街工人都可以每年出国度假的国家。于是你看见他们的孩子彬彬有礼,他们的公交车司机等到最后一个人乘客安稳落座才再度启动汽车,他们的餐馆侍者,见你没付账走了出去,还对你和颜悦色。他们的国家拨出大笔大笔的钱给饱受战乱的波希尼亚难民,给非洲因饥饿而濒临死亡的儿童,给民生困顿、政局不稳的俄罗斯。他们的大学,对全世界的学生开放。

这种百川不拒的宽容,与民族性格关系少,与有钱没钱关系大。钱,当然不会凭空而来,它必须通过劳心劳力去争取;如果这个劳心劳力争取财富的行为叫作“贪”的话,那么“贪”有什么不好?它根本就是经济动力,使一个人,不倚赖国家的扶养,以自

己的力量求温求饱求物质的丰足;没有这个动力,社会经济的发展将是停滞的,停滞在贫穷中。你说金钱使人腐败,我说贫穷使人腐败,匮乏使人堕落。“仓廩实而知礼节”反过来说就是,贫穷使人无法顾及荣辱的分寸,那才是道德的沦丧呢。

在经济狂潮中,我们所看见的人与人之间的倾轧欺诈、钩心斗角,究竟是来自对金钱的追求,还是来自对金钱追求的机会不均等?前者可以是君子之争,后者,却势必释放出一个人对社会最深最痛的怨愤;集合无数个个人的怨愤,那就是一股动荡不安的毁灭力量。孔子说:“不患寡而患不均。”我却觉得,在某个发展阶段,不患多而患不均。如果游戏规则是公平的,对财富的追求可以推动社会发展,使它在物质不乏之余往精神文明层面提升;如果游戏规则是不公平的,传统价值的解体崩溃恐怕是无法避免的噩梦。

我多么希望那位“下了海”的文人老板能欢欣鼓舞地经营他的饭店,大赚其钱。然后有一天,他的钱实在太多了,他成立一个建设乡镇图书馆的基金会,使最偏僻的小村子也有自己的图书馆;他设置一个以他自己的名字命名的文学大奖,鼓励天下有志未成的作家竞技;他组织一个翻译中心,使中文创作被译成各种文字,让全世界的人都能读到……钱的好处太多了。有一天,当像他这样的人在中国比比皆是时,说不定,中国还要经援美国和德国呢。

腐败不腐败在于公平不公平,金钱,倒是无辜的吧。





一、揭开你内心最真实的一面

1.若有块地是养老用的房子,你会盖在哪?

- a.靠近湖边 (8分)
- b.靠近河边 (15分)
- c.深山内 (6分)
- d.森林? (10分)

2.吃西餐最先动那一道?

- a.面包 (6分)
- b.肉类 (15分)
- c.沙拉 (6分)
- d.饮料 (6分)

3.如果节庆要喝点饮料,你认为如何搭配最适当呢?

- a.圣诞节 / 香槟 (15分)
- b.新年 / 牛奶 (6分)
- c.情人节 / 葡萄酒 (1分)
- d.国庆日 / 威士忌 (6分)

4.你通常什么时候洗澡?

- a.吃完晚饭后 (10分)
- b.吃晚饭前 (15分)
- c.看完电视后 (6分)
- d.上床前 (8分)
- e.早上起床才洗 (3分)
- f.没有特定时间 (6分)

5.如果你可以化为天空的一隅,希望自己成为什么呢?

- a.太阳 (1分)
- b.月亮 (1分)

c.星星 (8分)

d.云 (15分)

6.你觉得用红色笔写的[爱]字比用绿色笔更能代表真爱吗?

- a.是 (1分)
- b.否 (3分)

7.如果你在选择窗帘的颜色,你会选择?

- a.红色 (15分)
- b.蓝色 (6分)
- c.绿色 (6分)
- d.白色 (8分)
- e.黄色 (1分)
- f.橙色 (3分)
- g.黑色 (1分)
- h.紫色 (10分)

8.挑选一种你最喜爱的水果吧!

- a.葡萄 (1分)
- b.水梨 (6分)
- c.橘子 (8分)
- d.香蕉 (15分)
- e.樱桃 (3分)
- f.苹果 (10分)
- g.葡萄柚 (8分)
- h.哈密瓜 (6分)
- i.柿子 (3分)
- j.木瓜 (10分)
- k.凤梨 (15分)



9.若你是动物,你希望身上搭配什么颜色的毛?

- a.狮子 / 红毛 (15分)
- b.猫咪 / 蓝毛 (6分)
- c.大象 / 绿毛 (1分)
- d.狐狸 / 黄毛 (6分)

10.你会为名利权位,刻意讨好上司或朋友吗?

- a.会 (3分)
- b.不会 (1分)

11.你认为朋友比家人更重要吗?

- a.是 (15分)
- b.否 (6分)

12.若你是只白蝴蝶,会停在那一种颜色的花上咧?

- a.红色 (15分)
- b.粉红色 (8分)
- c.黄色 (3分)
- d.紫色 (6分)

13.假日无聊时,你会选择什么电视节目来看?

- a.综艺节目 (10分)
- b.新闻节目 (15分)
- c.连续剧 (6分)
- d.体育转播 (15分)
- e.电影频道 (10分)

答案及解析:

1、100分以上

积极、热情

个性开放,觉得助人为快乐之本。做事干脆利落,有时会过度激动,但又富有强烈的同情心,令人莫名的想和他们亲近。也因为他们的复原力很强,我们能轻易感觉一股够劲的行动力,和他们在一起就像有了一股生命的泉源,不会有想放弃的念头,因为他们总是抱持著乐观进取的态度。

◎积极人:勇於追求目标理想,不会放弃任何希望,也具有越挫越勇的特质和困难环境中越不易击败的精神。

◎热情人:生活圈广泛五彩缤纷,比较不拘小节,因此造成他们的个性坦率直来直往活泼好动的性格,也常有孩子气的举动。

2、90—100分

领导人

做事慢条斯理,喜欢思考、沉淀思绪,爱好命令

别人,讨厌别人的反抗与被质疑的态度,不容许也不容许自己输给别人。喜爱学习,想让自己成为最好的。而达不到目标时,会不分青红皂白的生闷气。

3、79—89分

感性人

表达能力丰富,想像空间大,因此常胡思乱想而变得多愁善感,容易沉醉在罗曼蒂克与甜言蜜语中,对爱情总是既期待又怕受伤,常无厘头又莫名的对号入座。个性属于优柔寡断型,通常不顾现实只跟著感觉走,让人猜不著他的想法与思考逻辑。

4、60—78分

理性、淡定

做事总是深思熟虑考虑再三,谨慎小心,冷静且也当个容易妥协的人,有时候宁愿自己承受舆论与压力,也不愿说出来和好友谈谈,因为他们总是认为自己能熬过那么不堪苦的日子,很多只是在逞强罢了。他们通常讨厌被束缚,更是酷爱自由!

◎理性人:深思熟虑为第一原则,凡事要求公私分明,生活可能较拘谨严肃,对于赞美悲伤或开心等没什么差异性。

◎淡定人:与世无争恬定主意者,内心没什么波澜,就像温驯的绵羊,只要能够生活就好,不必计较太多,成为只羡慕不羡慕的那一类人。

5、40—59分

双重、孤寂

环境的因素会让你不知道该怎么表现你自己,所以你可能有见人说人话的习惯,其实你热爱人多的时候,只是有时会导致你慌乱,不过你还会因为现实的需要而委屈自己,配合他人!通常会得不到满足而受挫,造成自闭。

◎双重人:不会适时表达情感,压抑情绪总是他们碰到阻碍和困难时的第一个反应,学习如何发泄情绪与传达自己的意见,是必须优先学习的。

◎孤寂人:对于现实不满,不易与人相处,难以找到生活的目标与重心,觉得没人了解自己,常引发强烈的自我防卫意识,就算与人交往,心中仍有一份挥之不去的孤单。

6、40分以下

现实、自我

喜欢多变刺激的事,是个很有心机的人,而且



计划周详,别人对你难以揣测,对任何事你都充满企图心,刚愎自用,想突显求表现。常追求遥不可及的梦想,造成不平衡的心态,隐瞒自己也欺骗别人。

◎现实人:为了讨好上司、朋友,让人觉得墙头草两边倒,心机重,心眼小,自私又自利,但往往能为自己打算未来,为自己创造一番天地。

◎自我人:常透过主观的感受来表达意见,然而,人际关系的走样,或许是造成压力的来源。不自觉的划地自限压抑情绪,也不愿被外在所影响而尝试改变,更不会考虑别人的感受,即便经历了挫折仍然固执自己的理念。

二、15秒读出你的性格

注意:每题只能选择一个答案,应为你第一印象的答案,把相应答案的分值加在一起即为你的得分。

1、你更喜欢吃那种水果?

- A、草莓 (2分)
- B、苹果 (3分)
- C、西瓜 (5分)
- D、菠萝 (10分)
- E、橘子 (15分)

2、你平时休闲经常去的地方?

- A、郊外 (2分)
- B、电影院 (3分)
- C、公园 (5分)
- D、商场 (10分)
- E、酒吧 (15分)
- F、练歌房 (20分)

3、你认为容易吸引你的人是?

- A、有才气的人 (2分)
- B、依赖你的人 (3分)
- C、优雅的人 (5分)
- D、善良的人 (10分)
- E、性情豪放的人 (15分)

4、如果你可以成为一种动物,你希望自己是哪种?

- A、猫 (2分)
- B、马 (3分)
- C、大象 (5分)
- D、猴子 (10分)
- E、狗 (15分)

F、狮子 (20分)

5、天气很热,你更愿意选择什么方式解暑?

- A、游泳 (5分)
- B、喝冷饮 (10分)
- C、开空调 (15分)

6、如果必须与一个你讨厌的动物或昆虫在一起生活,你能容忍哪一个?

- A、蛇 (2分)
- B、猪 (5分)
- C、老鼠 (10分)
- D、苍蝇 (15分)

7、你喜欢看哪类电影、电视剧?

- A、悬疑推理类 (2分)
- B、童话神话类 (3分)
- C、自然科学类 (5分)
- D、伦理道德类 (10分)
- E、战争枪战类 (15分)

8、以下哪个是你身边必带的物品?

- A、打火机 (2分)
- B、口红 (2分)
- C、记事本 (3分)
- D、纸巾 (5分)
- E、手机 (10分)

9、你出行时喜欢坐什么交通工具?

- A、火车 (2分)
- B、自行车 (3分)
- C、汽车 (5分)
- D、飞机 (10分)
- E、步行 (15分)

10、以下颜色你更喜欢哪种?

- A、紫 (2分)
- B、黑 (3分)
- C、蓝 (5分)
- D、白 (8分)
- E、黄 (12分)
- F、红 (15分)

11、下列运动中挑选一个你最喜欢的(不一定擅长)?

- A、瑜伽 (2分)
- B、自行车 (3分)
- C、乒乓球 (5分)
- D、拳击 (8分)



E、足球 (10分)

F、蹦极 (15分)

12、如果你拥有一座别墅,你认为它应当建立在哪儿?

A、湖边 (2分)

B、草原 (3分)

C、海边 (5分)

D、森林 (10分)

E、城中区 (15分)

13、你更喜欢以下哪种天气现象?

A、雪 (2分)

B、风 (3分)

C、雨 (5分)

D、雾 (10分)

E、雷电 (15分)

14、你希望自己的窗口在一座30层大楼的第几层?

A、七层 (2分)

B、一层 (3分)

C、二十三层 (5分)

D、十八层 (10分)

E、三十层 (15分)

15、你认为自己更喜欢在以下哪一个城市中生活?

A、丽江 (1分)

B、拉萨 (3分)

C、昆明 (5分)

D、西安 (8分)

E、杭州 (10分)

F、北京 (15分)

答案解析:

A:180分以上

意志力强,头脑冷静,有较强的领导欲,事业心强,不达目的不罢休。外表和善,内心自傲,对有利于自己的人际关系比较看重,有时显得性格急躁,咄咄逼人,得理不饶人,不利于自己时顽强抗争,不轻易认输。思维理性,对爱情和婚姻的看法很现实,对金钱的欲望一般。

B:140分至179分

聪明、活泼,人缘好,善于交朋友,心机较深。事业心强,渴望成功。思维较理性,崇尚爱情,但当爱情与婚姻发生冲突时会选择有利于自己的婚姻。金钱欲望强烈。

C:100分至139分

爱幻想,思维较感性,以是否与自己投缘为标准来选择朋友。性格显得较孤傲,有时较急躁,有时优柔寡断。事业心较强,喜欢有创造性的工作,不喜欢按常规办事。性格倔强,言语犀利,不善于妥协。崇尚浪漫的爱情,但想法往往不切合实际。金钱欲望一般。

D:70分至99分

好奇心强,喜欢冒险,人缘较好。事业心一般,对待工作,随遇而安,善于妥协。善于发现有趣的事情,但耐心较差,敢于冒险,但有时较胆小。渴望浪漫的爱情,但对婚姻的要求比较现实。不善理财。

E:40分至69分

性情温良,重友谊,性格踏实稳重,但有时也比较狡黠。事业心一般,对本职工作能认真对待,但对自己专业以外事物没有太大兴趣,喜欢有规律的工作和生活,不喜欢冒险,家庭观念强,比较善于理财。

F:40分以下

散漫,爱玩,富于幻想。聪明机灵,待人热情,爱交朋友,但对朋友没有严格的选择标准。更善于享受生活,意志力和耐心都较差,我行我素。有较好的异性缘,但对爱情不够坚持认真,容易妥协。没有财产观念。





心灵独白

文/吴冠中

白桦树上长着眼睛，那眼，只有弯弯的上眼睑，没有下眼睑，是秋波，悄悄窥人。悄悄窥人的岂止白桦，年年走江湖，我经常碰见顽石点头、倒影蹁跹、雪山出浴……画意与文思缠绵。绘画，以其独立的视觉美感人，不依赖诗文的辅助，更非文学的注释或图解。然而，形象的意境，或有意味的形式中的确存在着画意，这画意往往不易被分离出来。有时，多次画想表现的意境，总画不好，原来那美感并不显示在单一的具象中。于是日益明悟，画意与文思若即若离，却并非一回事。于是我改用文字来捕获文思，抒画笔所难抒之情……画意与文思都源于自然与人间的启示。自然太辽阔了，与宇宙之间没有界限；人间是现实的，现实有局限。于是人们创造了桥，通向天的桥——鹊桥。我也常常试造通向宇宙的桥，从具象通向抽象的桥。于是，画意与文思经常在桥上邂逅。

语 丝

摘不到的星星，总是最闪亮的；溜掉的小鱼，总是最美丽的；错过的电影，总是最好看的；失去的情人，总是最懂我的。我始终不明白，这究竟是什么道理。

——幾米

一个人需要隐藏多少秘密，才能巧妙地度过一生。这佛光闪闪的高原，三步两步便是天堂，却仍有那么多人，因心事过重而走不动。

——仓央嘉措



花香鸟自来

文/化君

楼下搬来一位新邻居，是一位慈眉善目的老人。看上去极有文化和素养。后来一打听。果不其然，老人曾是省城大学的一名教授，退休后回到家乡的小城。

从此，没事的时候，我总爱站在阳台往一楼的小院里瞅，我想知道文化人是如何生活的。

小院的正中央摆放着一个圆形木桌，木桌旁边是一把折叠椅，老人常坐在椅子上看书，桌上摆着一杯热茶，亦或是咖啡。有时，老人会在小院里走来走去，或停下来看天，一副若有所思的样子。

一天，小院南墙边突然多出几只鸟笼。他也要养鸟吗？我一向对豢养小动物尤其鸟类的人抱有成见，我觉得那是对生命的一种残忍甚至戕害。老人在我心中的形象大打折扣，心想，看来他和院子里那些提着鸟笼消遣时光的老头儿并没什么两样。从此，我对“偷窥”失去了兴趣。

那是一个周末。迷蒙中，听到啾啾啾的声音，走到阳台，拉开窗，顿时，一股淡淡的花香飘入鼻孔。我探出头去，目光落向小院时，我差点儿惊叫起来，一长溜鸟笼悬空挂着，鸟笼里开满五颜六色的花朵，几只小鸟在花团间飞来跳去，老人正在花下打太极。

这个清雅明丽的画面深深吸引了我，于是下楼，走进那个美丽而神奇的小院。

老人为我搬来一把矮木椅，待我坐下，他问我喜欢喝什么茶。我说，什么都行。老人突然呵呵笑起来，用朋友般的口吻说，女孩子难

伺候点儿才好呢。一句话让我有些许紧张的心情放松下来。我望着头顶的花篮说，您怎么想起在鸟笼里种花的？老人沉默片刻，给我讲了他的故事。

“大学毕业后，我和谈了四年的一个漂亮女生正式确立恋爱关系，双双留校工作。她的父亲是省城的高干，母亲是大学讲师，而我的父母都是小城的普通工人，所以，在她面前我一直很自卑，总担心有一天她会离我而去。为此，我一天到晚黏着她不放，甚至反对她和别的男人一起出差。最终，她因为受不了我的束缚提出分手。

“我痛苦得几乎要死，只好请假回了老家。母亲怕我闷出病来，一天，她买来一只鸟笼挂在我的房间，鸟笼里装着一只鸟，可能是画眉，也可能是鹦鹉。因为我无心喂养。那只鸟没几天就死了，母亲把鸟笼提了出去。一天，我忽然发现窗台上的鸟笼里长出几朵鲜艳的小花，一只小鸟在鸟笼上叽叽喳喳。那一刻，我脑子里浮出一句话：花香鸟自来。心里顿时仿佛渗进一汪月光，轻柔又明亮。

“从此，我全身心投入到工作中。正当我踌躇满志的时候，女友突然来到我身边，眼睛里蓄着莹莹的泪珠儿，女友说，她终于等来了这一天。后来听母亲说，买鸟笼以及在鸟笼里种花，都是她的主意。”

老人慢慢抬起头来，望着花团锦簇的鸟笼，仿佛自言自语地说，“前年她得病走了，可是，我觉得她就在花朵间，像鸟儿一样欢快地唱歌、跳舞。”



中国文化认为,人不是天生的,而是人自己“做”出来的。

然而,在中国,做人又是何其难也!比方说,一个人,在单位里,是应该表现好一些呢,还是应该差一些呢?这很难。表现不好要被批评,太好又遭嫉妒;不好不坏,甘居中游,则又可能被视为平庸。又比如,你对某人某事某问题有看法,开会或别人来征求意见时,是说还是不说呢?说,是“锋芒太露”;不说,是“城府太深”;私下里说则是“两面三刀”。再比如,有人托了人情来求你,要办一件极难的事,是答应好呢,还是不答应好呢?答应了办不成是“骗人”,不答应又好像“不给面子”,实情相告是“推托”,含糊其辞又会被视为“滑头”。诸如此类的事,在生活中可谓不胜枚举。因此,当中国人感到“左右为难”“里外不是人”时,便会感叹:“做人真难!”

做人之所以如此之难,根本的原因,就在于这“人”原本不是自己要做,也不是为自己而做,而是为别人做的。

做人

文 / 易中天



英国人写过一篇游记,说有个猎人打猎的时候,意外地捡了只小老虎,他带它回家,用牛奶和煮得极烂的兔子肉喂它。虎渐渐长大了,和他一同打猎,舔他吃剩的盘子底,睡觉时把他拥在怀里,为他暖出好梦。天气好的时候,有人还看见老虎驮着他满山遍野跑。

可他什么时候也没有忘记在口袋里放一把专为它准备的手枪。

我们的情绪就是自己自小养着的虎。理智就是那把手枪,时间是它最有效的子弹。

情绪是虎

文 / 梁冬



时光如水

文 / 黄惠子

时光顺流而下,经由你的出生到死亡。

你时而热血沸腾,时而四肢冰冷,时光的温度在你周身环绕,成为你行走的气息,而你并不知道,脚下的路,能有多远。

有天你跋山涉水,有天你沉溺过往,有天你静静生活,有天你猛然醒来惶恐于水之流速。

可是啊,时光从不在意你的珍惜与挥霍。你也许渴了,你也许被淹得难以喘息,这样那样的时刻来往,时光如水,安然流淌。

只看你如何深浅与共。



剪掉多余的花枝

文 / 小逸



同事问我成功的秘诀,我说,只要剪掉多余的花枝,一心一意向着自己的理想和目标努力,成功的花朵定会绚丽绽放!

那时,我刚上班,看着业务娴熟各怀绝技的同事,我心急如焚,并暗自警告自己,一定不能落在后面。可是班后,每当我拿出业务书,脑子里却想着单位里的其他事儿。比如单位经常举行各种竞赛活动,业务技术和知识问答比赛,礼仪和文明用语比赛,以及写网讯比赛,等等。每个活动看上去都那么精彩诱人。

这样的结果是,我在书桌旁坐了老半天,可什么也没有做,而且因为着急,晚上开始失眠,难受不说,还影响第二天的工作。渐渐的,我开始对自己失去信心,每天生活在焦躁郁闷之中。

一个周末,我正坐在桌边不知所措,母亲叫我,让我陪她去公园走走。正值春天,而且刚下过一场雨,园子里空气格外清新,飘荡着淡淡的花香味儿。突然,我听见咔嚓咔嚓的声音,原来是一个工人正在修剪花园。母亲停下脚步,和他有一句没一句地聊起来。我站在旁边,漫不经心地听着,心里有些不耐烦。

母亲弯腰从地上拾起一个花枝说,都快开花了呢,剪了怪可惜的。工人却说,不剪才可惜呢。我侧目瞅了一眼工人,和母亲差不多的年纪,慈眉善目的,不像是找茬抬杠的人。随着咔嚓一声,又一束花枝落地。工人接着说,只有剪掉多余的花枝,主干上的花儿才能开出更美更大的花朵,不然的话,可能就都成了谎花了。说完,便低下头去忙他的活儿了。

我和母亲继续往园子里走。不知道是清新靓丽的景致驱散了心里的郁闷,还是工人的一番话点醒了我,我的心情忽然好了许多。我问母亲,什么是谎花?母亲说,就是还不等开放就凋谢了的花。稍后,母亲接着说,谎花多了,就会成为花的累赘,所以,工人才会剪掉多余的花枝。

我一边走一边品味着母亲的话,心想,公司名目繁多的比赛不也是挂在职场这棵大树上的一束束谎花吗?只有把多余的花枝统统去掉,职场大树才能开出美丽而芬芳的花朵。这样想着,心里一下明朗起来。回到家,我根据自己的优势和特长,选取了写网讯作为自己努力的目标。从此,我便利用业余时间安心写作。一个月后,我的网讯报道开始遍地开花,不久,被调到人人羡慕的人秘科。如今,我在业内已小有名气。



全省大学生心理健康教育专家指导委员会工作研讨会在扬州大学召开

4月8日,全省大学生心理健康教育专家指导委员会工作研讨会在扬州大学召开。省委教育工委副书记潘漫出席会议并讲话。校党委书记姚冠新看望与会专家及代表。

会上,潘漫充分肯定专家指导委员会的经验和做法,并分析当前大学生心理健康教育工作面临的机遇和挑战。潘漫要求,专指委要进一步浓郁我省大学生心理健康教育氛围,增强全员参与意识;继续推进心理教育工作标准化建设,强化专兼职队伍培训,积极探索建立开放适时的心理健康教育新型工作模式与机制。

会上,指导委员会主任委员、南京大学心理健康教育中心主任桑志芹作工作总结和计划报告。特邀专家与代表就相关专题进行了研讨与交流。

扬州大学召开心理访谈工作会议

6月7日下午,学校在荷花池校区大学生活动中心召开心理访谈工作会议。校党委副书记、副校长叶柏森出席会议。

叶柏森充分肯定了学校心理健康教育所取得的成绩,高度赞扬了心理访谈员的奉献精神和工作成效。叶柏森希望全校上下从人才培养的高度,进一步重视和加强心理健康教育工作;不断健全组织与制度,面对新形势,改善基础设施条件,加大宣传力度,充分利用多种平台,积极采取切实可行的措施,努力探索新途径与新方法;不断加强案例研讨与成功经验的总结提升,重视科学研究,将典型案例与学科建设紧密结合,注重心理访谈队伍的多元结构,加大心理辅导员培训力度,努力促进心理健康教育队伍“专业化、专家化、职业化”;加强学生心理社团建设,重视班级心理委员培训,通过朋辈心理辅导等活动,增强学生自主性教育。

会上,心理访谈员们结合咨询案例和实践,畅谈了工作体会,对新形势下如何更好地开展心理访谈工作提出了建议。

扬州大学举办“5·25”心理健康月系列宣教活动

今年,扬州大学“5·25”大学生心理健康节以“青春梦想,给力心灵”为主题,围绕活动主题,该校充分利用心理

健康教育五级服务网络的功能,发挥“心理健康教育示范学院”的引领作用,依托大学生心理协会,开展了系列团体心理辅导、辅导员心理沙龙、心理电影展播、心理讲座、心理问卷调查、心理访谈工作交流会等内容丰富、形式多样的教育活动。

通过活动的开展,在全校范围内营造了良好的心理健康教育氛围,提升了广大辅导员和心理协会成员的专业素养,极大调动了广大学生参与心理健康活动的积极性,对于有效提升学生心理健康素质、促进学生成长成才方面具有积极意义。

扬州大学城“5·25”心理健康工作交流会顺利召开

5月27日下午,扬州大学城“5·25”心理健康工作交流会在扬州大学扬子津心理工作站举行,来自扬州五所高校和扬州市心理学会的分管领导就大学生心理健康工作面临的挑战、如何整合资源发挥联动效应等议题开展交流和研讨。

此前,由省大学生心理健康教育与研究中心扬州大学基地。

扬州职业大学举办欢送2016届毕业生晚会、第九届心理健康宣传月闭幕式暨2013级音乐表演班毕业汇报

2016年6月21日,扬州职业大学举办欢送2016届毕业生晚会、第九届心理健康宣传月闭幕式暨2013级音乐表演班毕业汇报演出。本次晚会的主题是:“感恩 进取 圆梦”。此次晚会是扬州职业大学的品牌活动之一,已经连续九年成功举办。活动旨在用晚会的形式引起同学们关注自己的心理健康,并给毕业们一个感恩学校、互道离别的舞台。

江苏农林职业技术学院第十届“5·25”大学生心理健康教育月活动圆满落幕

今年,江苏农林职业技术学院的“5·25”大学生心理健康教育月活动以“热爱生命,呵护自我,智慧生活”为主题,自5月11日开幕至6月1日趣味运动会圆满落幕,共持续了近一个月的时间,期间举行了手语操大赛、大学生心理危机干预培训、心理情景剧大赛、心理游园会、心理形象大使评选和心理知识竞赛等活动。通过系列活动的开展以倡导广大学生关注自身心理健康,不断提高大学生的心理健康素质,帮助学生实现健康成长的目的。



江苏科技大学开展2016年标兵 心理委员答辩评审

6月2日下午,江苏科技大学组织开展了2016年标兵心理委员答辩评审。该校一直注重心理委员的团队建设,与大学生心理协会骨干培养,并针对大学生朋辈辅导团队开展了系列活动,邀请苏州大学王平副教授作“大学生心理协会骨干培养与社团品牌打造”专题培训,并开展了2015级班级心理委员素质拓展培训。

另悉,江苏科技大学组织开展了大学生心理健康教育系列活动,包括心理手抄报大赛、心理情景剧大赛、“观影疗心”心理影片观后感大赛等。

南通科技职业学院隆重举行第十二届心理情景剧 大赛暨“3·20”“5·25”心理健康教育月闭幕式

6月15日下午,南通科技职业学院“激励自我 激发潜能”——第十二届心理情景剧大赛暨“3·20”“5·25”心理健康教育月闭幕式在立德楼一楼报告厅举行。各系心理情景剧参赛团队以独特的视角呈现了内心世界的丰富和充盈、心灵成长的冲突与反思、战胜挫折的勇气和决心,带给观众们心灵的震撼。

持续3个月的“3·20”、“5·25”心理健康教育月期间,学院心理教育发展中心开展了丰富多彩的系列活动,包括:户外素质拓展训练营、心理委员培训班、广场心理咨询、心理游艺运动会、我与学霸面对面、心理剧本大赛、微笑记录、感恩明信片、爱就大声说出来、快乐环保行等,各系特色风采和富有创新性意义的活动让大家印象深刻。

江苏商贸职业学院第九届心理健康月 系列活动圆满落幕

6月13日,江苏商贸职业学院第九届“5.25心理健康教育宣传月”圆满落幕。本届宣传月以“跃动生命 悦动青春”为主题,旨在通过开展丰富多彩的心理健康教育系列活动,帮助学生掌握心理健康的基本知识,树立正确的观念,构建和谐校园。活动期间,从学校、二级学院两个层面出发,开展了心理健康教育系列活动,包括“心理广场咨询”、“心理主题班会”、“心理电影赏析”、“动感团队,魅力青春”心理拓展训练、“助力六一”等。

南通大学举办高校辅导员谈心谈话技术培训

4月18日,辅导员、班主任谈心谈话技术培训在南通

大学大学生活动中心举行。本次培训邀请首都师范大学蒯桂瑞教授担任主讲。来自省内兄弟院校的98名辅导员和该校100余名辅导员、班主任、学生工作职能部门工作人员参加培训。

本次培训主题为《心理辅导技术在学生谈心谈话中的运用》,旨在指导辅导员将心理辅导技术融入谈心谈话工作,更好地建立师生关系,科学有效地引导学生化解成长困扰。

南通大学大学生心理健康教育宣传月落幕

5月3日—5月31日,南通大学大学生心理协会及各学院分会成功举办了第二十四届“5·25我·爱我”心理健康宣传月活动。活动围绕“学习成就梦想”的主题展开,举办了现场咨询、知音沙龙、影片观后感大赛等丰富的校级活动16场,各学院积极举办了读书交流会、素质拓展、小组助教支援服务等形式多样的特色活动186场,促进了心理健康宣传活动的进行。

江海学院开展心理知识竞赛等活动

为普及大学生心理健康知识,提高大学生综合素质,配合学院“美丽中国,美丽江海——守护美、弘扬美、创新美”的主题教育活动,江海职业技术学院于5月30日晚举办心理知识竞赛。整个竞赛过程,各系组织有序,学生踊跃参加,积极学习,效果良好。6月1日下午,该校又邀请到扬州大学周敏老师在图书馆报告厅为学生开展心理健康教育讲座,主题为《我的大学,我的恋人》,以引导同学们树立正确的恋爱观,学会正确处理学习与恋爱的关系等,受到同学们欢迎。

南京理工大学泰州科技学院开展525 心理健康月系列活动

南京理工大学泰州科技学院525心理健康月开展了丰富多彩的系列活动,其中重点活动包括“宿舍心理文化节”、“泰州市高校心理情景剧巡回表演”。

本次宿舍心理文化节历时一个月,以“同在屋檐下”为主题,通过宿舍命名、心灵舍语、宿舍心理文化氛围布置等形式,展示宿舍的文化创意和心理教育成果,培养宿舍合作精神,增进室友友谊。

6月13日晚,泰州市高校心理情景剧巡回表演在南京理工大学泰州科技学院明达礼堂隆重举行。来自泰州市五所高校的同学们带来了精彩纷呈的演出,通过心理情景剧的演出,为同学们提供最生动的心理健康教育。