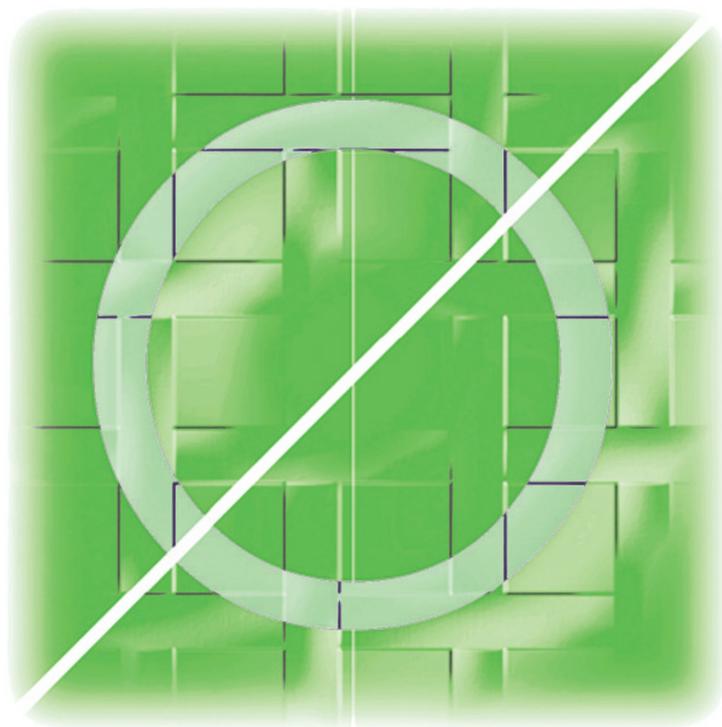


开启你尘封的心门
清除你淤积的烦忧
解开沉沉的束缚
张开双臂
拥抱灿烂的明天



心理
健康
教育
期刊

心苑

XIN YUAN

■ 幸福的密码

■ 走向梦想工作的心理阶梯

■ 梦游揭密

■ 别把快乐抱太紧

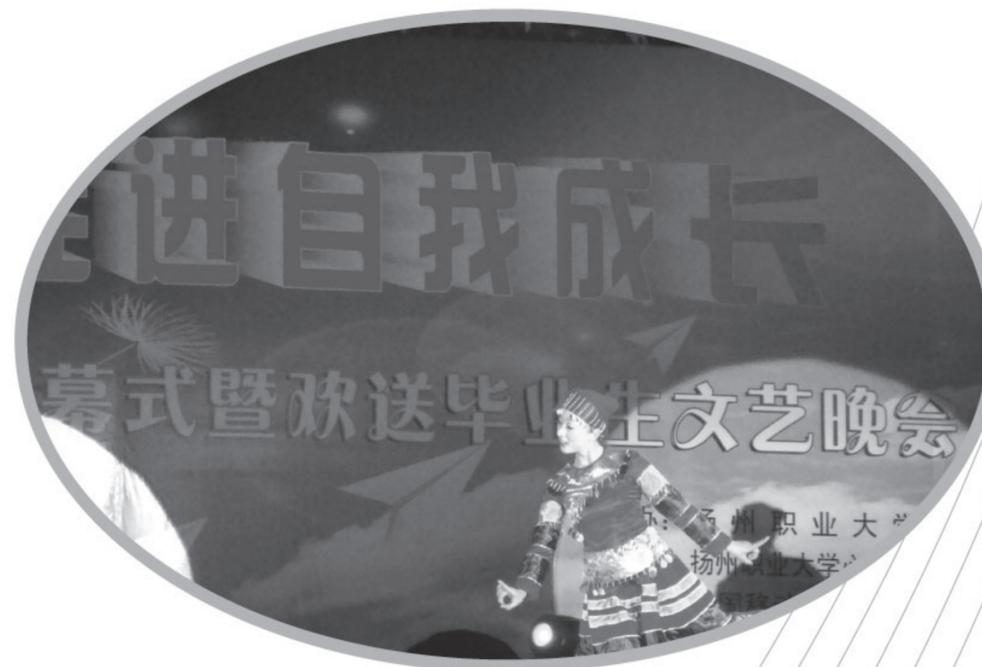


2010 / 4

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



扬州市关工委、扬州市心理卫生协会联合我校心理健康教育中心等单位在市少儿图书馆联合开展庆“六一”健康成长少儿心理健康系列活动，并成立了扬州市少儿心理健康咨询中心，特聘我校5名专家为咨询中心的兼职咨询师。



由我校大学生心理协会选送的《青春》舞蹈节目，在扬州科技学院(筹)心理健康教育中心举办的校园心理情景剧大赛暨心理健康教育宣传月闭幕式晚会上获得好评。



6月11-13日，我校选派2名心理访谈员参加了由江苏省心理学会大学生心理专业委员会主办的创伤高级研讨会，以不断提高我校访谈员队伍的综合素质。



6月18日，我校教育科学学院邀请李传伟老师给研究生会成员开展了以“团队合作”为主题的团体心理辅导。图为活动现场。

幸福的密码

文/毕淑敏

幸福并不是单纯的生理反应，而是一种快乐和意义的结合体。真正幸福的人，不仅仅指的是他生活中的每一个时刻都是快乐的，而是指他的生命整个状态，即使有经历痛苦的时刻，但他明白这些痛苦的真实意义，他知道这些痛苦过后，依然指向幸福。

我们的生命，不是因为讨别人喜欢而存在的。我们是自在之物，就可以欢天喜地地背负大地，面朝青天。若为了维持所有



人对你的好评，就只会谨小慎微地讨好所有人，丧失了个性和主动性，成了舆论小心翼翼的婢女。写下自己的优点，回顾自己的成就，不断鼓励自己。清晨醒来，鼓励自己这是新的一天，太阳再次升起，烦恼留在黑夜。

不要把悲伤的骨骸永远存放在记忆的衣橱里，一打开柜门就散落一地，荧荧闪光。要把它打包，放在记忆的深处。心里的安静，也要渐次完成。哀伤不必强求消失，只是成为我们历史的一部分。不要畏惧痛苦，任何希图逃避痛苦的想法，都只是拖延了感受痛苦的时间，让它们变得更加尖锐；不要在悲伤没有处理完成的时候，做出任何改变生活状态的重大决定；倾诉痛苦，让悲伤得到宣泄。

社会支持，是指一个人与社会关系的密切和信任程度，如同事、家庭、朋友。一个人的社会支持程度越强大，越不容易陷入持续的焦虑之中。

人生的至高财富，生命的所有意义，就是谋求幸福。幸福之路蜿蜒曲折，但不妨以一生的耐力和才华，且思且走，最终成就一个高度。幸福生活的精髓，就是你在了解了幸福的真相之后，构建自己的幸福体系。理想的人生，恰似朴素的草编，柔软轻快，韧而持久，令人舒适，永远带着不动声色的暖。

心苑

XIN YUAN

心理月刊
主办单位：扬州大学
承办单位：扬州大学心理健康教育中心



2010/4

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

2010/4 总第70期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁 璿 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 赵春丹
俞 锋 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:刘正荣 吴 燕

李娇娇 刘 恋

卷首语

幸福的密码

/毕淑敏

心理聊吧

4 A面B面

/十三樱

5 不是班委,却干班委的事

/心伟

6 相貌决定爱情?

/扬光

心理人生

7 生命不该那么拥挤

/叶慎花

8 给别人一个展示优越的机会

/崔耕和

9 放走“飞屋”真爱犹存

/赵翔

心息速递

10 不皱眉就能保持好心情

/叶心

10 心情不好多吃香蕉

/木子楠

10 眼神多交流能促进合作

/亦心

10 心理压力干扰伤口复原

/阳微

心理讲坛

11 大脑异化的五个标志

/安兽

13 “忙中出错”与社会冷漠的源头

/阿松

心情驿站

15 降温败火冷笑话

/阳仔

心路历程

17 今生相遇为亲人

/微澜

19 成长之痛:贵乎有心无心间

/贾海燕

21 因为你,思忆漫长

/小弦

心理书架

24 《人性的弱点》简评

/麦景欣

25 读《每天懂一点色彩心理学》

/阿石





心桥指南

- 26 走向梦想工作的心理阶梯 /一茗
27 4招,让消极情绪破冰 /陈雪梅
28 “不,请别这样注视我!” /余刚

心语沙龙

- 30 这本书 /黄俊郎
31 说人 /海岩
32 哈佛哲学课真纠结 /迈克·桑代克

心海觅踪

- 34 梦游揭密 /王灵
35 生活中的“他人效应” /阿松
36 罪犯特征描述 /俞晓歆

心理测试

- 38 了解明天的你 /双鹏
40 看篱笆,识人际 /霖丽

心声絮语

- 41 与心灵对话 /倪亚东
42 “仰望星空”,而后“活在当下” /耿文秀
43 这个苹果什么时候摘了 /霍然

心理文萃

- 44 别把快乐抱太紧 /陈亦权
45 分享信任的时刻 /沃伦·克里斯托弗
45 一寸虫的生存哲学 /李欧·李奥尼
46 退潮之后看人性 /张小平

心育传真

- 47 我校积极做好新生心理健康状况普测和心理健康教育准备工作
47 我校学子关爱留守儿童
47 我校学子为自闭症儿童提供志愿服务
47 扬州商务高等职业学校举办心理健康专题讲座
47 南通大学承办南通市教育系统首届国家心理咨询师培训班
47 泰州师范高等专科学校举办“量身教育与儿童心理发展”学术报告会
47 南通职业大学举办第七届心理健康教育宣传月闭幕仪式
48 江苏大学举办“放飞心灵,健康成长”心理知识讲座
48 江苏科技大学举办心理情景剧大赛



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:2010年8月



A 面

B 面

文/十三樱



老师：

我是一名大三的学生。表面上我是同学、老师眼中的优秀生，学生会副主席；策划过大大小小的活动，兼任校园司仪；代表学校参加过很多比赛；同时担任学校网球队队长，拿过全市大学生网球比赛单打前6名；连拿两年国家奖学金……总而言之，在同学、朋友眼里，我是一个开朗而热心的阳光男孩。

但是我的内心却有另外一个阴暗的我。我会用一个陌生的手机号码给身边的女同学发变态短信，会在QQ上盗用美女的照片，假装自己是个女生，去跟我女朋友的异性朋友聊天。我是双重人格吗？我该怎么办？

michaellu0528

戴着面具的 michaellu0528：

你内心的阴暗面和你生活中阳光开朗的一面截然相反，却相映成趣。这让我我不禁想起一句广为流传的签名档：我的心是个集体宿舍，里面住着宅女、妖精、书虫、泼妇、淑女、大妈、萝莉、熟女、天使、恶魔、土鳖……他们轮流当着宿舍管理员。

很多年前，我读过一个女诗人的诗：“我厌倦了贞洁又郁闷的日子，又没有勇气过堕落的生活。”这句话搁到你身上恰恰好：你没有勇气选择现实的堕落，所以只好隔着层网络的面纱给自己制造伪艳遇。

我们大多数人都会有一个认识上的误区，总以为只有不合群、孤僻内向、能力欠缺的人才会有伪善卑劣的一面，其实心理学家的统计结果正好相反！心理问题的最大诱因是人际挫折。相对来说，一个人际接触频繁的人才有可能面对更多的人际挫折和压力。那些看上去光鲜亮丽、在各种社交活动中游刃有余的人不但更容易患上心理病，而且搞不好就是在用喧嚣排遣孤独的可怜人，正如你。

就像每个女孩心中都有一座产权属于自己的城堡一样，每个男孩心里都有一个充斥着繁华色彩光影的异想世界。别看他们平时或谦和、或正直，在人前指点江山、畅谈人生理想一类形而上的东西，但他

们偶尔也想做回古惑仔，借此放松身心、排遣寂寞。当然，更多的还是为了猎奇，文绉绉说叫丰富人生阅历，通俗点讲就是找刺激。就像你所做的，用陌生号码给女同学发变态短信，伪装成女生跟女朋友的异性朋友聊天，这些举动给你提供了足够新鲜和多彩的感观刺激。

你不要急着自责，很多戴着面具过日子的男孩都属于精英群体，德智体美劳全面发展，对谁都彬彬有礼。传统观念中，我们把一个人捧到精英的高度，这尊精英就不该有任何的污点和瑕疵。这是精神洁癖惹的祸，外界的高评价让你把不符合社会要求的种种冲动统统压抑下来。可谁乐意这辈子从好好学生过渡到好好员工再直接晋升为好好先生？说到底，看似变态的举动不过是一股反抗力量，当精英意识占了上风，你就是白天那个好学生的努力践行者；当压抑占了优势，你就是晚上那个离经叛道者。任何一方压倒另一方，都没好结果，你唯一需要做的，就是学习如何控制这两种力量，让它们互不干扰和平共处。不过像发变态短信这种事还是不做为好，自己如何臆想都没有关系，影响别人就不好了。

真正的男人，既要敢于直面优秀的自己，也要敢于正视阴暗的自己。我相信优秀如你，一定可以做到。



不是班委，却干班委的事

文心伟

老师：

我读大一，在班里是个普通人。虽然我不是班委，但我对班里的事情参与热情并不比班委低。大一下学期，我发现自己对班级和社团的事情变得不关心了，甚至抵触、厌倦。上学期，我的大学生活很累，现在，我想把时间和精力放在自己身上，做一些自己想做的事情，但又不知怎样推辞班级里的事情。我该如何平衡我对班级的感情和关系？对于班级的事情，我该以何种心态面对？

138

138：

每个人都是普通的。继续投身于班级的事情，还是只关心自身是你的选择，取决于你的兴趣。

从来信中，我觉得你是一个热爱班级活动的同学，同时你也需要其他人承认乃至回报你的付出，这是人之常情。但是，至今你也不是班委的一员。这两者之间的矛盾是不是令你纠结？如果是这样，你要是选择只关心自身，说的不好听那就是逃避，以此报复其他人不回报你的付出。但是，你不可能只关心自身，你会在以后的大学生活中变得不开心，“但又不知怎样推辞班级里的事情”证实了这一点。其实，你还是留恋班级的事情却不好意思把自己的想法和要求直接说出来，不得以，选择了“逃避”。你完全没有必要“逃避”，因为你为班级付出的努力，大家都看在眼里，你的不争，更让人敬佩。也许，下次班委换届选举

举中，大家会投你的票，让你名正言顺地干班委的事情。就算没有当选，你首先要反思自己，到底有哪些做的不好？如果没有什么不对的地方只要自己感兴趣多做点也无所谓，就当为以后的工作打基础。重要的是，心态要保持平和，要学会环境随心变，而不是心随环境变。

当然，也许你真的“厌倦”了为班级奔波，你可以把自己的真实想法与班委们谈谈。首先，感谢他们给了你锻炼的机会，并表达要投身于学习的计划。在交流中，你还可以表白，以后有机会，只要不占有太多的学习时间，你会配合班委的工作。即便你不能帮忙也会全力支持他们。这样，你就可以顺利脱身不会给其他人留下不太好的印象，干自己感兴趣的事儿了。

做出决定之前，希望你能从内心中审视自我、班委和班级活动之间的关系。



相貌决定爱情？

文/扬光

老师：

我从小就是乖乖女，现在已经大三了，还没有谈过一次恋爱，这不免让我有些自卑。

大学中的恋爱第一印象最重要，而相貌在第一印象中占了很大比重，我的外貌不是十分出众，这让我很担忧：我的另一半究竟在哪儿？将来我不会没谈恋爱就直接相亲结婚吧？

qingdaoxuyunfeng

qingdaoxuyunfeng：

怎么办呢？我为什么不是天生丽质难自弃的万人迷？恐怕每个女孩都曾纠结于这个问题。女孩的面前总有一面哈哈镜，它让你看不到完美的自己。

你正经历的苦恼让我想起我的大学恋情，它也始于大三。在此之前，我纠结于右脸颊的花粉过敏。每年春天，我总是灰头土脸、心怀羞怯，因为我的右脸会因花粉过敏长出一片肆无忌惮的红疹，奇痒难当。在课堂上会有偶尔坐在我右侧的男同学问起：咦，你这里是胎记吗？于是，我必须留着披肩长发遮住它才会安心。就连和男同学并肩行走，也一定会选择他人右侧。直到大三那年遇到他。他从我的室友处打听到原因，为我求医问药找来偏方药膏。半年后，我终于根治，至今没有复发。

所以，一个真正懂你的男孩面对你的不美丽、不自信，他看的不是“是什么”，而是“为什么”。没错，相貌在第一印象中占据很大的比重，可是，一见钟情从而与子偕老的典故你又听过多少？所以人们才把它们定位为“传说”。大多数人的爱情，会落入相识到相知再到相爱的俗套剧情。可是，俗套之所以能亘古不变世代流传，就在于它的保障系数更高。

大学时代，谁不是轻易地就被窈窕迷人的异性所吸引？谁不是越年轻就越认为自己能一眼邂逅爱情？大部分男孩的审美都有过又傻又天真的过程。走过青春期的混乱、虚荣，迷信了“不想吃天鹅的癞蛤蟆不是好蛤蟆”，与女性交往上具备了一定的阅历之后，他们才会真正意识到优质女的标准不是光鲜亮丽，而是心心相印。

你自以为“外貌不出众”才得不到爱，我看到的真相却是：你不敢爱。正在一步步丧失动心的能力，所以才把单身的原因归咎于外貌。在你看来所有男孩都是一台精密的测量仪，每闪过一个女孩就迅速给对方打出一个分数，低的直接 Pass，高的立刻备录在案。依照你的逻辑，岂不是天下长相平凡的人都是爱情生产线上的残次品？

其实，大多数女人一生中更容易犯的毛病就是把所有情感问题都归结于长相，一遇到情场受挫就会哭诉对方嫌弃自己长相难看，天知道是相貌惹的祸还是内心在作怪。随着年龄和阅历的增长你会慢慢了解，相对于长相而言，自我肯定才是一种更稀有的魅力。

接受并且爱上不完美的自己，珍惜并且不滥用动心的能力，这才是一个女孩最值得自傲的东西。



宁是某校高才生，可是在毕业求职途中却屡受挫败。宁列举了若干个导致他面试紧张失败的理由：身患重病的父亲、考研失利的阴影、家庭的经济窘境、肩负的责任等等。可是，当和他进行过数次交流之后，你会发现，在这些客观因素之外还有一个重要的原因，就是他把自已的时间安排得太满了，以致于没有精力和心情去甄别哪些是更重要的，是需要用心关照的。他不允许自己有空闲的时间，觉得闲下来是对生命的浪费和对家人的不负责任。所以，他哪怕是做些最无意义的事情也要把自己的时间全部占满，以求从形式上让别人也让自己显得很充实很有价值。事实上，当最后一根稻草把骆驼压垮时，他收获的除了挫败就是对生命价值的误读。

心理专家给他的建议是让他给自己的生命留白。其实，像宁这样追求忙碌的大有人在，这些人往往把自己的日程表排得满满的，不允许自己有发呆和放松的时间。只要稍微放松一下，他们就会痛苦、自责，觉得自己是在浪费时间、浪费生命。这些人可能在学业或事业上很出色，可是，他们的生命体验却一团糟，因为他们对自己太过苛求，生活安排得太拥挤，不给自己回味和咀嚼滋味的空间。这种时间安排上的拥挤绝对代表不了内心的充实，有时反而是恰恰相反。

心理学家约翰·马理曾做过一个很有趣的研究，他观察未成年的猴子在笼内相互嬉戏作恶，你追我赶。于是他把一部分猴子放到别的笼中，不让它们有机会玩乐。结果发现，那些失去游戏机会的猴子，长大后变得十分木讷，有些甚至失去求偶及生小猴子的

本能。游戏和玩乐对于动物来说尚且如此重要，对于万物之灵的人类更是如此。人活着不单是吃饭、穿衣，也不单是工作和学习，休闲和玩乐是生命中不可或缺的一部分，就像红花需要绿叶配，幸福需要痛苦去映衬一样。在辛苦的工作之余，偶尔发发呆，做个白日梦，或者投入地玩儿一把，会给疲惫的心灵注入一汪清流，给生命增添新的生机和乐趣。

生命属于每个人，只有一次，也正是因为只有一次，我们必须要好好善待它。好好地工作和学习没有错，但它不是生活的全部。生活不是机械地排满时间表，不是去和别人、时间和金钱赛跑，更不是把自己困在时间的框框内，作茧自缚，无奈而乏味地生活着。睿智的哲学家蒙田曾说过：“人们老是喜欢埋怨自己一事无成，或者说自己今天什么事也没做，怎么，你不是活过来了吗？这不仅是最基本的活动，而且是诸种活动中最重要的。如果你生活得很快乐，那你就做了很重要的事情了。我们的责任是调整我们的生活习惯，而不是去列公式；使我们的生活井然有序，而不是去打仗、去扩张领土。我们最豪迈、最光辉的事业乃是生活得快乐、惬意，其他的一切事情充其量只不过是这一事业的点缀和从属品，快乐才是我们追求的全部意义。”所以，我们不要让自己的生活太拥挤，不要给自己施加太大的压力，把人生日程排得太满、太细。事业是我们想要的，金钱也是生活所需的，但快乐更是我们终其一生的追求。我们不能以事业为由剥夺自己一生的幸福，我们要给拥挤的心灵一个放松的空间，让我们的思绪飘飞，超越现实的烦恼和忧伤，这样的生活才会更真实圆满。

生命不该那么拥挤

文/叶慎花





给别人一个展示优越的机会

文/崔耕和

在人海中摸爬滚打，再小心谨慎的人也会与人产生矛盾，就像在熙熙攘攘的大街上总会与人磨个肩，接一下踵一样的平常。出了矛盾不要紧，重要的是找到化解矛盾的方法。

当然，化解矛盾的方法有很多，关键是哪种最有效。你会说，这很稀松平常啊，比如当面解释或是请人调解等，不一而足。然而，实际运用后你会发觉这些方法都不算好，最有效的方法应该是放低态度求他办事，给他一个显示能力且能够展示优越的机会。只要你足够诚恳，他一般都会答应的。不管事情办得结果如何，随着办事过程的进展，你们的关系肯定会由冷转暖。

这办法之所以有效，是因为它有一个很好的内核，那就是，帮助别人是一件快乐的事情，帮助别人的过程是一个展示自身优越的过程。让别人有机会展示自身优越，也等于送给了别人快乐。这办法运用得好，往往会取得意想不到的效果。

事实上，这个方法富兰克林已经成功地验证了。富兰克林为了把一个处处为难他的人化敌为友，很真诚地向他借一本珍本书。富兰克林很聪明，因为：看书不是第一目的，第一目的是借书的过程。随着借书还书过程的推进，二人僵硬的关系也随之改变。你看，富兰克林不仅少了一个敌人，而且多读了一本难得的书。简单的方法会产生不菲的收益，何乐而不为呢？

给别人一个展示优越的机会，能让别人知道你需他，他很重要，至少在你眼里如此。不可否认，重要不重要是现实社会的一个价值确认标准，每个人都想在别人眼里显得重要一些。所以创造良好的人际关系，首要的是，一言一行都要从对方的感受着想，学会与对方的心灵发生共振，使对方产生比你优越的感受，至少是与你同等优越。如果把握了这个精髓，人际环境不好也难。

可现实中我们往往是不分场合地展示自身的优越，情不自禁地高谈阔论，生怕别人把自己看低了，不知不觉中把别人的优越压了下去，这差不多相当于无意中打击了别人的荣誉感和自尊心。这种行为如果经常化，后果可想而知。

你可能会说，现实是一个充满竞争、崇尚自我、弘扬个性的时代，这话没错，可展示优越是要分场合的。你尽情展示自身优越所面对的对象，除非他是面试官、上司等需要了解你的人，否则任何人听了都不会对你留下好印象，要知道，听者对自身的事情远远比对你的事情更感兴趣，因为自己对自己最有感情。

法国哲学家罗西法古说：“如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友优越吧；如果你要得到朋友，就要让你的朋友表现得比你优越。”哲学家说得没错，时时给别人一个展示优越的机会，你会得到更多的朋友。在充满竞争又渗透和谐的社会里，真正的制胜之道，不在于屈人之兵，而在于化敌为友。



一簇五彩缤纷的气球,载着一间小屋飘游四方。它飘过高山、森林和大海,在广袤的天空中自由翱翔……想必,任何看到这一幕的观众,都会惊叹于电影《飞屋环游记》带给我们的无限浪漫情怀。不少观众都对电影中老两口的浓浓爱情赞不绝口,其实,本片还给大家带来不少心理层面的启迪。

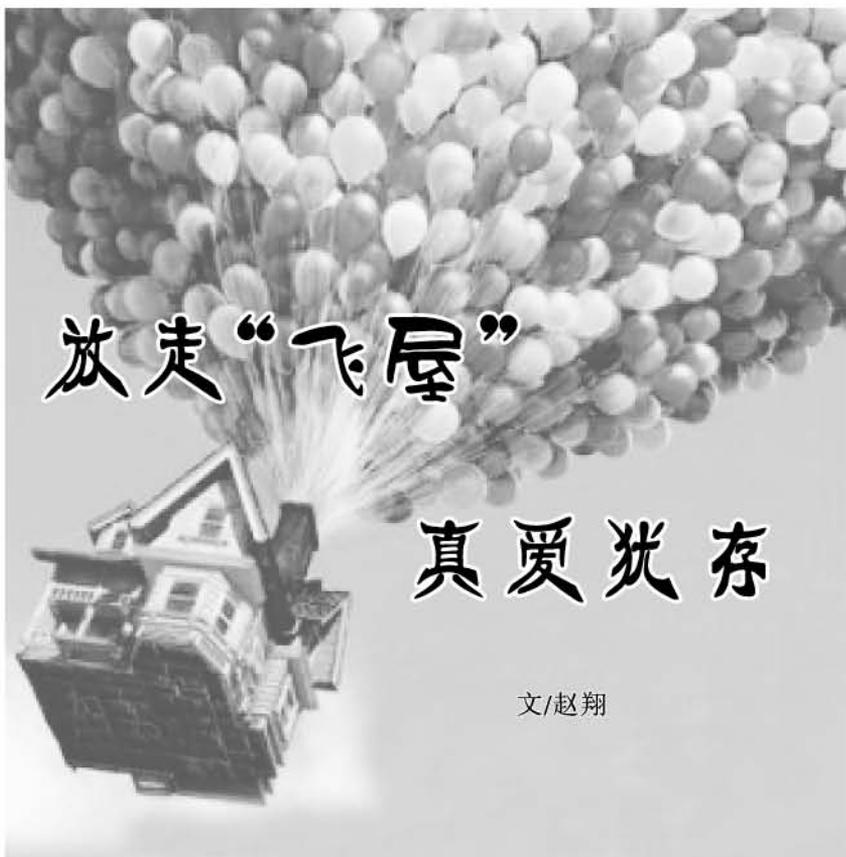
影片讲了这样一个故事:在城市的钢筋水泥当中,有一个老气横秋の木房子坐落在大厦楼群当中,而屋子的主人则是一个叫卡尔的老头子。自从老伴艾丽病逝之后,本来就有些不善言语的卡尔变得更加沉默寡言。回想过去和艾丽在一起的日子,他们曾经多次都梦想着到南美洲的天堂瀑布去探险,可是为生计奔波的两人,却一直没有时间去完成这次旅行。这时候,政府计划要在卡尔所住的地方建造一幢摩天大楼,而在这里住了一辈子的卡尔根本不愿意搬家,但政府已经打算将这个难缠的钉子户送到养老院去,然后再慢慢拆掉他的屋子。卡尔知道政府接下来的打算,他决定,要带着这幢保存了他一生回忆的屋子一起去旅行!后来,在与坏人的恶斗之后,老人奋力挽救了朋友的性命,却眼睁睁地看着自己的小屋飘然远去。

电影中老人居住的那幢小屋,看上去是那么温馨,而屋里的每个角落都盛满了老两口的甜蜜回忆。小屋象征的,正是与飞速变幻的现实所不符的过去。在后面的许多剧情里我们都可以看到,老人始终把小屋系在自己身上,背负着沉重的屋子,踽踽前行。他放不下的过去,确实承载了太多——他的大部分生命时光、他的至爱、他的梦想。可以说,小屋就是他生命的全部。因此,再大的艰难险阻也不会让老人选择放弃小屋。可是,在影片将近结尾时,老人想开了。屋子不再的日子里,老人仍然可以过得开心快乐。

泰戈尔说:“如果你因失去了太阳而流泪,那么你也将失去群星。”老人的这种舍弃是伟大的。我们很多人在生活中常常抱有各种念头,要么是遥远的梦想、要么是甜蜜的过往、要么是已逝的亲友。诚然,

它们一定是很重要的,在你生命的某个阶段指引你,或与你相伴,给你带来莫大的幸福和快乐。但是,它们已经不再,如果不能正视现实,当下的生活将黯然无光。

我们迷惘、彷徨、患得患失,总是感叹盛筵难再,却忘了看一看自己身边的人和事。我们苦苦寻觅的梦想、成功、爱情,其实都在自己身边,只要你肯发现,它们甚至比你追求的那些更美好。电影里有一个



文/赵翔

场景,老人为了营救朋友,为了让小屋重新飞起来,那些代表着伉俪深情的家具,老人只能忍痛把它们都搬了出去,以减轻飞屋的重量。是的,就像在我们的生活中,只有适当的忘却,才能让新鲜思想涌入。

从时间来看,过去已无法挽回,未来又不可预测,人真切拥有的只有当下,只有此刻。电影中的一句话让我感触颇深:“那只是一间屋子罢了。”老人看着自己钟爱的小屋飘然而去,眼睁睁地消失在云端。不过他释然了,在心理上与过去作别。他选择快乐地活在当下。

飞屋虽然很美,但它让你背负太多,就看不到身旁的美。我们可以试着放下自己的“飞屋”,让它飘向远方,给新的美预留位置。



不皱眉就能保持好心情

文/叶心

“当你微笑,整个世界也向你展开笑容”——这是一首英文老歌中的歌词,而最新的一项心理学研究从另一个角度证明了这句话。该研究告诉我们,不去皱眉也许能够降低我们对愤怒、悲伤等负性情绪的感知。

研究者选取了40名参与者,他们因进行了毒瘤素注射手术,前额肌肉麻痹而不能皱眉。研究者让他们读一些表达高兴、生气、悲伤等情绪的句子,读完之后尽快按键,以记录他们对每个句子的理解速度。

同样的实验在参与者接受毒瘤素注射手术前后各进行一次。结果表明,对于高兴的句子,理解速度没有变化;而理解生气、悲伤等负性情绪句子的速度有了显著下降。研究者认为,我们的面部表情与大脑感知和控制情绪的部位有着双向的联系和反馈。

该研究公布于2010年1月29日在拉斯维加斯举办的“人格与社会心理学”会议上,研究者为威斯康星大学麦迪逊分校戴维·哈沃斯博士,研究结果发表于2010年3月份的《心理科学》杂志。

眼神多交流能促进合作

文\亦心

心理学家发现,在交流中,语言内容所占比重为7%,声调占了37%,而眼神和肢体动作所占比重却高达56%,其中,眼神是最重要的交流武器。

英国心理学家研究表明——当人们表示喜欢对方时,眼睛会炯炯有神,瞳孔也会放大。于是,在人际交流中就出现了“看——喜欢”的现象,即喜欢谁就会对谁多看几眼;同时,这个现象又是双向的,即说者对听者注视时间长,反过来听者也会更多地注视说者,并对其产生好感。有了喜欢作前提,合作起来就不那么难了。

虽然我们不知道眼神交流能让合作更顺畅,但肆无忌惮地注视对方也会适得其反。一般认为,直视对方的眼睛是不礼貌的,专家建议,交流时以望着对方眉心位置,或眼睛下方为宜。交谈时,我们可以在这几处之间适时地转移视线,这样既不直接对视,又能被理解为关注对方。

德国营养心理学家研究发现,各种情绪的产生与当时大脑某些物质浓度的高低有直接关系。愉快的情绪,往往与大脑中的一种叫5-羟色胺的物质有关;而不愉快的情绪,则与大脑内的右甲肾上腺素增加有关。

很多食物都可对大脑内的羟色胺和右甲肾上腺素的产生有一定的影响。香蕉含有一种能帮助大脑产生羟色胺的物质,这种物质不但能促使人的心情变得快活和安宁,甚至可以减轻疼痛,又能使引起人们情绪不佳的激素大大减少。因此,狂躁和抑郁症患者以及其他心情不好的人应多吃些香蕉,以使大脑产生足够的5-羟色胺,从而减轻其悲观压抑的程度,甚至使不佳的情绪自然消失。

心情不好多吃香蕉

文木子楠



心理压力 干扰伤口复原

文/阳微

美国科学家经研究发现,当一个人压力较大时,伤口复原的时间会延时25%以上。例如,学生在考试期间受伤,伤口的复原速度会比放假时受伤来得慢,即使只是指甲盖大小的伤口也如此。研究者解释道,压力会改变免疫系统,而免疫系统在伤口复原过程中扮演着重要角色,压力会使体内“皮质醇”浓度上升,干扰伤口的复原过程。因此,要促进伤口愈合,轻松的心情非常重要。



大脑异化的五个标志

文/安鲁

一个人是否快乐,除了要受到身边环境的影响,更重要的是看他自己该如何解读身边的环境。

爱默生曾经说过,“生活是由每日所思所想而组成的。”那作为一个现代人,他的脑中是不是已经充满了各种责任、压力、需要、渴望和设想?他是不是想着加紧工作,多做些事以证明自己不比别人差?

我们每个人都会说:怎么会?我希望自己的生活能快乐一点儿。然而实际上的情况却是,我们的大脑就像一台中了病毒的电脑,把外界所传递进来的信号全都转化成为无形的压力。

人们常说,运动能让人放松。但你不妨想一想当你慢跑时,你是把精力放在领略四周美妙的景色,还是继续思考工作当中的难题?当你在健身房努力举哑铃时,你是关注于自己肌肉的膨胀,还是想着练出一身肌肉以后的风光?

在传统的东方思维中,人们会觉得“活在当下”很好,很悠然自得。但在西方思维中,生活的目的性更强。而如果你在做几乎所有事都更关注于结果而非过程时,那证明你的思维已经西化得很严重了,你那种天生的感知快乐的能力已经被无限期搁置。

我们常常会把大脑和思维混为一谈,认为一个人大脑当中反映的就是他内心最真实的想法。其实这是个谬论。就像前面所说的大脑常常会短视地把目的当成过程,把周围的环境解读成对自己的“鞭策”而忽视了事物本身所具有的意义。就像一个人读书,大脑反映的是书上所印的铅字,而思维则尝试着去理解文字所表达的意思,并把它同自己过往的经历比较从而引起内心深处的情感反应——或快乐或

悲伤。

要了解自己大脑的最直接反映,不妨给自己做个小实验。在你饥肠辘辘地回到家,为自己准备好一顿晚餐之前,抽出几分钟,找个地方坐好,手里预备好一个小本子和一支笔,然后径直写下此时此刻反映在自己大脑中的每一个想法,不必进行任何的修饰和修改,纷至沓来的想法可能会很快就填满你手上的本子。

至少写下 10 条当时大脑里的想法以后,把本子放到一边。等到临睡前再做一次。不过这次做的时候,可以让自己选择一个更舒服的方式,再放上能让自己舒缓的轻音乐。总之要让自己陷入完全的放松状态中,然后再记下至少 10 条大脑的想法。

如果不出意外的话,当你重新检视自己小本子的时候会发现,那些表现为种种不同欲望的“大脑想法”,其实主要围绕着四个方面:吃饭、奋斗、逃避和性。大脑会不自觉地伪装这些欲望,把它们弄得好像和人生啊、理想啊、幸福啊之类看似高尚的东西相关。但如果剥开这些伪装你会发现大脑其实最渴求的还是这些基本的生存动机——而非那些“高尚”的情感。

那些更高级的想法,其实是来自于一个人的思维。它表明了这个人梦想、希望和祈愿,是对外界刺激的反应和解读。无论是自我封闭还是歪曲理解都是在否定思维的作用,而把自己身体的控制权交给大脑。

“现代病”的一个很常见的例子就是大脑在无止境的刺激中异化。虽然它仍然是世界上最精妙的人



体生物体系的一部分，但是压力和情绪会让它渐渐变异。这种变异常会表现为以下的几个模式：

①缺乏耐心

我们常觉得，大脑对于时间的判断很准确。但事实并非如此。如果没有一个强有力的外界因素介入（太阳、闹钟或者工作计划等等）大脑会不停地向我们发送关于“时间不足”这样的信息，它更关注于眼前的满足。它会调动所有的身体和外界资源来维持眼前的活力，而丝毫不顾及日后的影响，甚至它连对时间的最基本把握都做不到。

现代生活中最常见的“没毅力”就是来源于此。大脑会满足于目前的状态而不去考虑将来。一个看小说上瘾的人会不自觉地说：再看10分钟。然而10分钟之后又是另一个10分钟……是他自己不知道时间的流逝吗？不，这是因为一个异化的、不能由思维所控制的大脑而导致。

②缺乏同其他事物的联系

这种大脑其实是在不停地告诫主人：独善其身。在它看来“适者生存”是世界上最大的法则。眼耳鼻舌不过是人奋斗的武器而非体验快乐的方法。它的生活，紧紧围绕着吃饭、奋斗、逃避和性而展开。其他在这四项之外的东西都与自己无关。然而它恰恰忘记了，只满足最基本的生存需要，人很难从中体会到快乐和放松。

③愤怒

愤怒并非是“西化”的直接后果，但它却是“西化”过程中一个很重要的因素。在上古时代，人们可以从愤怒中得到好处，耳朵听到一点儿风吹草动，从而引起大脑的急速应激反应，可能就会让人从豹子口中逃得一命；或者对别人的挑衅当即作出回应，就能避免别人继续欺凌自己。然而这种对辱骂等表面威胁和身体伤害的急迫回应状态，实际上是从心里给自己套了无数枷锁。

安全感是人在满足了生存的基本需要后，迫切追求的一种心理感受。易激怒，其实是安全感缺乏的一种状态。西方文明中鼓励的竞争，简单移植到东方思维中最容易引发的就是这种“安全感缺乏”的心理，也恰恰正是这种心理降低了人们心中的快乐感受。

④刚愎自用

没人愿意承认自己的不足，然而实际情况却是：一个人永远存在不足。一个认为只有自己的方法才是最合适的大脑，直接反应就是因此而轻视别人。究其

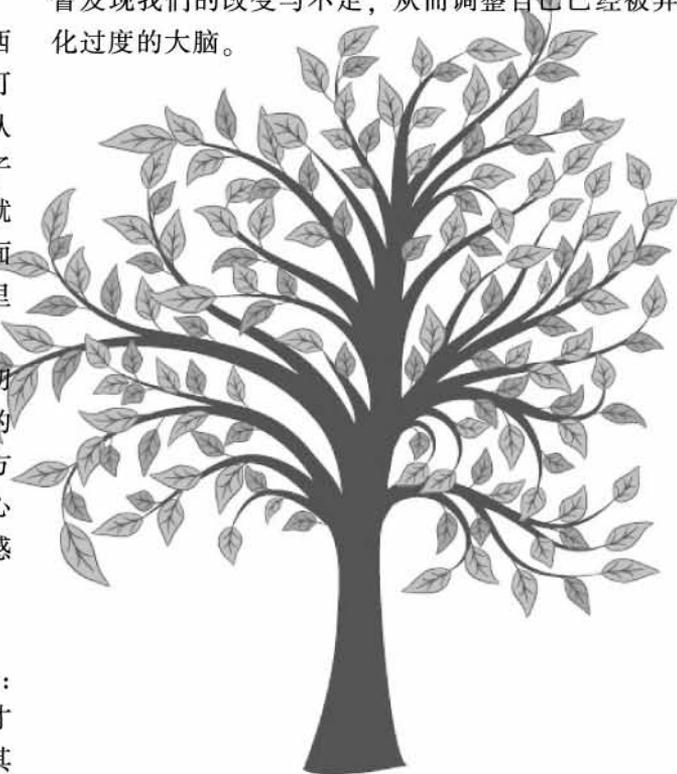
原因，可能仅仅因为对方的某个极其微小的观点与自己不同。

人敬畏高山流水这样的大自然，是因为人往往会在这些壮丽的自然景观前感受到自身的渺小。而如果在自己眼中，一切不过如蚂蚁一般渺小微不足道时，又怎么真正体会到快乐？

⑤麻木

这可能是大脑异化最严重的一种表现。当任一感觉通过大脑结构层时，大脑本身其实并不能判断——它只能感知。而判断的权力在于思维。异化的大脑之所以让人不舒服，就是因为它已经降低了这种感知的力度，从而忽视掉了许多种平常随处可见的情绪。就像我们盯着一块有颜色的纸板看上很长时间，然后会误以为颜色的存在理所当然一样。对于生活中缓缓流淌的快乐，麻木的大脑无法进行明确的感知，其结果就是身体会最终停止向大脑反馈必要的快乐。

解决异化的手段其实也很简单：同其他人建立亲密联结。要知道，很多时候大脑的异化过程就像小偷溜进我们的家——偷偷摸摸地在不知不觉中改变一切。如果我们对它有足够的了解和重视就可以很容易地发现自己同从前不一样的改变。而与其他人建立亲密联结则代表着我们可以把自己置身于一段社会关系和社会背景中去。通过与人交流，让别人监督发现我们的改变与不足，从而调整自己已经被异化过度的大脑。





在生活里总有无穷无尽的突发事件：大部分我们都能很好地应对，但是也有一部分总会让我们有“呀，又出错了”的感慨。一般这种时候，我们都会用“忙中出错”这个借口来安慰自己。但是有多少人仔细想过为什么人一忙起来，就容易出错呢？

心理学家曾为此做过一个很有意思的研究。他们告诉普林斯顿神学院的学生将要对学生们的布道行为进行评价，并且评价会与期末成绩挂钩。这自然重要啦，于是每个学生都不敢怠慢，仔细开始准备布道的内容。

不知道为什么布道的内容不像以前那样保密，反而在事先就通过不知道什么渠道透露了出来：这是一段关于助人为乐的故事，是要讲述善良的人如何费时费力来帮助躺在路边的受伤者的故事。但同以前不一样的是演讲的地点，被安排在了一个不熟悉的教学楼里。在不为人知的时候，所有参与考试的学生被暗暗分作了三组：

第一组是迟到组。组里的学生在临考试前才被临时通知：考试改到了新教学楼。他们的时间很紧张，要想不迟到，只有马上飞奔过去。

第二组是按时组。他们就像正常的考试那样，提前一天知道了考试地点。

第三组是早到组。他们提前很久就知道了考试

会在新教学楼举行。

在这三组学生赶赴教学楼的过程中，他们都会遇到一个不停咳嗽和呻吟的萎靡男子。这个人在路旁很显眼的位置，显得特别无助。而要是帮助这名男子不论哪个组的学生，接下来的考试都必然要迟到——把人送到医院再返回，这要耗费的时间可不是一点半点。这些即将奔赴考场，用演讲去打动人心，要求别人去帮助那些需要帮助的学生，将面临一个非常现实的考验：是承担迟到的代价用自己的行动去印证“助人为乐”这个道理，还是熟视无睹，大步而去？

在这名男子面前，有人放下了即将面临的考试，也有人思虑再三，最后还是不管而走，还有的人则根本没有太多考虑，直接停下脚步，温和地问：你需要帮助吗？

作为一名旁观者，我们不能批评那些没提供帮助的人就有多冷血：他们当中的很多人，如果平时遇到这种事，也会毫不犹豫地停下来提供帮助。不过当他们的心境被打乱时，人性中的“惯性”就会发挥作用，让他们考虑不到那么多的事情。

在三个分组中，迟到组的学生时间最紧张，匆忙赶赴考场却仍有可能迟到的他们之中，只有10%的伸出了援手；按时组的人时间也谈不上有多松快，他

“忙中出错”与社会冷漠的源头

文/阿松

为什么人一忙起来，就容易出错？心理学实验告诉你：忙，其实是一种“填得很满”的感觉，它让你无暇他顾，让你不愿意去考虑其他“闯入”的突发事件，同时，它还让你变得日趋冷漠。





们有45%的人提供了帮助；而那些早来的学生中有63%的人像他们的布道内容一样提供了帮助。

学生们是被随机分配到三个组中的，并没有什么人为特意挑选。作为神学院的年轻学生，在助人为乐这种事情上，他们也有着年轻人特有的热忱。那究竟是什么，让他们在面对同样情境时会有如此大的差异呢？

心理学上认为要想帮助他人必须取决于两个条件：必须认定事件为紧急事件，还必须因此而感受到某种责任。

在生活中很多情境其实是很模糊的，要想给它正确性很困难。一个人究竟需不需要帮助？自己贸然伸出援手会不会被认为太唐突，从而让大家都尴尬？如果在路上向一名正在哭泣的女孩儿提供帮助，会不会被认为是变相搭讪？这种种顾虑让人在面临情境判断时，第一反应往往是等待和观望，看看其他人是怎么反应的。即使是一个心理状态良好的人，要说服自己对一件别人都不觉得是紧迫的事情采取行动都非常困难，要承担巨大的压力。

同样，要向别人提供帮助，自己要从内心感到一种责任。这不正是路见不平，拔刀相救的翻版，也不是从另一个侧面说明人性的冷漠，但要说服自己产生这种责任感同样需要时间。

而这个实验正是设计了这样一个场景，看看人们在真实的生活过程中，有多少人可以注意到那些需要他们帮助的情况。实际上，学生们在内心深处有自己的“日程表”，贸然闯入的突发情况很难引起那些“日程表”被排得满满的人的注意，自然更无法唤起他们的责任感。

“忙中出错”，是人在现有计划下无暇他顾的一种体现。这个实验可以给我们两个启迪。

第一个启迪，自然是提醒大家：要对别人多一点儿体谅和宽容之心。要知道，并不是每个人都能有幸成为“早到组”的学生。有时候当我们身处困境，需要得到别人的帮助，但却被他们置若罔闻时，不妨多想想这个实验。他们并非不是我们的真心朋友，也并非冷血坏人，

有可能他们只是太忙了，没有注意到我们需要帮助的现实。也有可能他们自己正在进行判断我们所处的究竟是不是紧急情况，或者他们正在说服自己顶住旁人可能给予的冷嘲热讽或是不理解来向我们提供帮助。要知道没提供帮助的90%“迟到组”的学生他们的本性和其他人一样纯良。

第二个启迪则是对我们自己的。现代人的生活节奏越来越快，我们也越来越习惯把自己包裹成一个无时无刻不在忙碌的“现代超人”。似乎越忙，就表示自己有更多的机会，就表示自己有越大的价值。然而不要忘了，在我们抱怨这社会越来越冷漠，越来越没有人情味的时候，造成这一切的源头恰恰是我们自己。因为太忙，所以我们根本无暇注意到身边的情境。也因为太忙，所以我们会把自己内心暗自排好的“日程表”看得雷打不动，根本没有时间和机会去考虑身边的突发事件。

在忙的时候，我们不会去考虑其他人的事情究竟是不是“紧急事件”，因为对于我们来说，再紧急的事情也没自己重要（就像迟到组的剩下那90%的学生）。当然我们也不会为别人的事情而有什么责任感——即使对方提出请求，我们也仍然可以把它当成是“闯入者”抛之脑后。

“忙”不是慌乱。它只是我们给自己一种“填得很满”的感觉。但在这种感觉里，我们却会让自己逐渐冷漠、异化，变得自我为中心。所以，不妨从这个实验开始，从今天开始，让自己“闲”下来吧。





降温败火冷笑话

文/阳仔

这是个不怕冷(cool)的时代,冷笑话已然成了年轻人的竞相追逐,比拼的时尚,如果你在社交场合不会说几个冷笑话,当心成为冷场杀手!

服从调剂

暑假快到了,学校统一为学生预定回家的车票。

学校订票处的老师告诉我:“现在车票极为紧张,如果你要的那班火车票已经全部售罄,你服从调剂吗?”

我考虑后回答:“服从。”

过了几天我拿到了票,仔细一看大怒:“我明明订的是到山东的票为什么给我到山西的!”

订票处老师镇定地反问道:“你不是说服从调剂吗?”

幸亏眼神好

小鲤鱼问妈妈:“爸爸干啥去啦?”

鲤鱼妈妈忿忿不平地说:“哼,打官司去了!挨千刀的厨师口口声声说你爹洗桑拿,幸亏你爹眼神好,发现锅里全是油!”



装瞎

一个盲人戴着墨镜在校园里行乞,小王路过他身边觉得他实在可怜,就拿了一百元给他。

走了一段路小王一回头恰好看见那个盲人正对着太阳分辨那张百元大钞的真假。小王冲过去一把夺回钱吼道:“你不想活了,竟敢骗我的钱!”

盲人乞丐一脸委屈地说:“小哥,真对不起啊,我是替一个朋友在这儿看一下场子,他是个瞎子,去上厕所了。其实我是个哑巴。”

飞机餐

一架跨国客机上,非洲食人族的酋长也是乘客之一。

飞到一半,空中小姐上前询问:“先生,您的午餐需要什么?牛排好吗?”

酋长一脸厌恶地连连摇头。

空中小姐只好又问:“那么鸡排您满意吗?”

酋长仍摇头。

空中小姐实在没辙说:“先生,那你究竟想吃什么?”

酋长说:“把旅客名单拿给我看看。”

世界上最恐怖的日记本

这天晚上老熊正要写日记,忽然发现日记本已经写满了,于是他打算出门买本新的。那会儿已经晚上十二点了,但他还是骑上脚踏车赶到学校门口,在漆黑的街上四处寻找未打烊的店。

找了好久,终于找到一家还亮着灯的书店,里边有一本日记本他很喜欢,于是问老板:“多少钱?”

老板用低沉的声音说:“这是进口的纸张,一本定价70元……”

老熊说:“那么贵,可是我只带了50元。”



老板说：“没关系，就 50 元好了。”

老熊很高兴地说：“谢谢老板。”

老板又用很阴森的声音说：“你买回去以后千万不要翻开最后一页，不然会发生很恐怖的事情，到时不要怪我没提醒你啊！”

老熊有些惴惴不安地回答：“嗯，我知道了。”

摸黑回到宿舍，老熊把日记本的包装拆掉，放在窗前的桌上。这时，忽然刮起一阵阴风，把日记本一页一页地吹开，快吹到最后一页时，老熊赶紧扑上去阻止，但已经来不及了，最后一页已经被风吹开了。

恐怖的事情发生了。室友们只听老熊尖叫一声，因为他看到最后一页写着“定价：3 元”。

歌词

室友刚刚在电脑上安装了一个歌词软件。我偶尔经过她身边，发现她电脑屏幕上歌词的文字过得异常快就好奇地问：“你装的这是歌词软件吗？”

室友回答：“是呀！”

我凑近一看：“怎么过得这么快？一句都没看清。”

室友笑嘻嘻地说：“那是，我正听着周杰伦的歌呢！”

奶油蛋糕

小强的奶奶过八十大寿，小强特意寄了个特大的奶油蛋糕给奶奶庆寿。

两个星期后，小强收到了奶奶的来信，信上说：“小强啊，俺在八十大寿那天把你寄来的那块特大彩色猪油给炒了菜了，结果客人们吃了之后都拉了好几天的肚子。你说这是咋回事儿啊？”

蜘蛛侠

A：你知道蜘蛛侠是什么颜色的吗？

B：红色。

A：错！是白色的啦。你没听见人家老外都管蜘蛛侠叫什么？Spider Man(谐音：是白的人)。

血液等级

大牛和小明响应义务献血的号召，主动报名，第一次参加了学校集体献血。

从医院出来以后，大牛义愤填膺地问小明：“血液还分三六九等啊！凭什么他们给你一个‘A’，却给我一个‘O’啊？”

女朋友就在他身边

他握着女友的手，语重心长地说：“当我大一的时候，我参加期中和期末考试不断被当掉。那时，在我身边的就是你。”女友赶紧握住了他的手。

大辉接着说：“当我大二找不到实习机会时，是你在我身边，为我剪下招收实习生的广告，才让我起死回生……”女友的手握得更紧了。

“在我大四求职很长一段时间都找不到工作，我的努力也不被认同时，你依然在我身边……”女友听着大辉的告白，眼睛里闪烁着点点泪光。

“现在我遇到车祸。当我醒来，发现你还在我身边时，我有些事情一定要告诉你……”

女友靠近床边，抱住大辉感动地开始放声大哭。

最后，大辉喘着气说：“我觉得……都是你把我带衰的！”

误会

五一放假我带着女朋友去卧佛寺游玩。路上女友走不动了，撒娇让我背着她上山。

没走两步一个老婆婆看见了，凑上前来严肃地对我说：“看你也是读过书的人。女朋友有病还是早点去医院吧，拜佛是没用的。”



(一)

那天你打来电话,让我带上男友回家吃饭。又有些不安地解释道,只是吃个饭而已。

我挂上电话,默默地想我和你多久没有坐在一张桌旁吃饭。每次在你想要关心我的时候,我总是以这样或那样的借口,推脱或者逃避。可是这一次,我决定和你共进这顿晚餐,体会那一种叫做天伦的东西。

但你那天的表现实在有些失水准,你慌张地差点推翻椅子,你不善微笑的脸上却偏偏要摆出一堆笑容,你甚至连别人的名字也记不准,“来,小……小,吃菜!”

那一刻你真是个蹩脚的家长,你不一直是在职场上叱咤风云的吗?但你那天却拘谨得有些可笑,倒是男友,斟酒、夹菜,像到了自己家一样,忙得不亦乐乎。

可是我的目光却不能从你身上挪开,我想我真该死,我怎么从来没发现你的头发里竟有了许多抹不去的灰白色,你在房间里欢喜得来来回回的脚步已经有些不灵便。那一刻,我看到的只是一个暮年的父亲,极力想要在自己女儿的幸福上加一点砝码,却越发地显得笨拙和无措。

过了一段时间,你问起我和男友的事,我淡淡地说,已经分手了。你有些紧张,想要安慰我却不知该

怎么做。半天,你拍拍我的肩轻声说:“孩子别太难过,那人和你不合适。”我突然想起小时候,每当我难过时你都会掏出一包零食,我就会雀跃起来。可是这一次,我却因为你的话红了眼圈。其实我更难过的是你说话时小心翼翼的表情。

从什么时候起,你开始小心翼翼地对我说话,仿佛你不再是家长,我不再是孩子。你开始爱屋及乌,没有理由地对我喜欢的东西感兴趣,却也始终像隔着一道无法逾越的障碍。我怎么能看不出你的急切,你做出来的样子再洒脱,有些东西也还是无法掩饰,比如对我的爱。可是如果时光倒流回十年前,我一定不会这么想。

(二)

那时候我还在上高中,而你已经事业有成,正值春风得意之时。你一定没有料到一向乖巧的女儿会早恋吧,所以你才会在老师找你谈完话之后,突然间感到恐慌和愤怒,回到家对我咆哮如雷。可是,你知道吗?我那时多么恨你。在你扬起的手还没有落下时,我就已经把头倔强地扬起,我们之间形成了一种十多年来从未有过的对峙。

我叛逆时期的到来与你们的离婚不无关系,曾经我们是多么幸福的一家,可是突然有一天,你成了那种在电视剧中常常被人痛恨的角色——有钱就变坏的男人。你和妈妈做出了离婚的决定,虽然你们没

今生相遇为亲人

文/微澜





有当着我的面谈论,可我还是从妈妈哭红的眼睛,从你们之间长久的冷漠中感受到了那一种疏离,一种将我夹在真空中的恐惧。尽管你还会偶尔陪我吃饭,给我买最时尚的衣服和玩具,我却无时无刻不感到自己是一个被遗弃的小孩。每当我看到电视里一家人幸福的画面,或者听到同学炫耀自己的父母陪他们玩,我都会敏感得想要把自己藏起来。

所以那时面对着你的指责,我才会不顾一切地朝你大喊:“都是因为你!你都不要我了,还凭什么管我!”我的话一下子将你击中,我看到你颓然地坐在沙发上,痛苦地揪着自己的头发。

我是不是太残忍了,如果我再懂事一点,我一定不会说出那样的话去伤害你。何况我早该知道,即使你们离婚后,你还一直担负着我的所有花费,你甚至拼命地在物质上补偿我。虽然你不缺钱,可是如果我知道的真相更多一点,我就不会觉得你付出的一切是理所应当。

(三)

你从来没有爱过妈妈,对吗?你对她只是一种责任,或者是一种超越了爱情的爱。当年当你的老师临终前将自己的女儿托付于你时,你的心中一定百感交集。虽然你心中一直有一个相爱的女子,可是恩师临终前期许的目光又让你不忍拒绝。还未经历太多世事的你,也许只是凭着善良的初衷,点头答应了他的嘱托。

这样的承诺就意味着责任。你们很快成了家,不久就有了我,在外人眼里我们是多么和睦温馨的一家。如果当年不是妈妈执意提出离婚,你一定会将那份承诺履行一生对吗?可是当妈妈知道那个曾与你相爱的女子还在等你时,她决定把属于你的幸福还给你,尽管这个决定意味着破坏一个平静的家庭。可是,我想妈妈是对的,只是这样的情感,年少时的我还不明白。

那时候我心里只有对你的恨,甚至连你一直以来对我的好也全都忘记。从小我就体弱多病,为此你不知为我跑了多少路,那些年你用自行车载着我,穿过城里的大街小巷为我求医,当我终于像其他孩子一样健康地长大时,我想那一定是因为你的诚心感动了上天。即使在我嚷着恨你的时候,你还是默默地为我做了许多事。当年,你放下一个大人的自尊找到那个男孩,才知道原来所谓的早恋,只是我为了引起你的注意而策划的一场闹剧。你知道真相后非但没有怪我,还向我道歉,说不该错怪我。那一刻我终

于不再逞强,当着你的面将心中的委屈全部哭了出来。是的,那个时候可能连我自己也没有意识到,在我说恨你的时候,其实是不想失去你的宠爱。

我上大学以后,你还会每个月给我生活费,虽然我一再告诉你,我可以自己赚钱养活自己,不要再花你的钱。可是当我说出这样的话时,你的眼中分明闪过一丝失落,你一定以为我在拒绝你的关心,在故意疏远你。

(四)

可是爸爸,我怎么能一直心安理得地享受你的爱呢?虽然你从来没有告诉我,其实你并不是我的亲生父亲。当年你们成家以后,那个你们一直期许的孩子并没有如约降临到世上。这冥冥之中是不是有一种缘分,让我在一个下雪的日子,从别人手中来到你们身边。襁褓里的我成为那个冬天你和不能生育的妻子最大的惊喜。

我刚来到你们身边的时候,整夜地哭闹不肯睡觉,你就抱着我在屋里绕了一圈又一圈,直到快要天亮才将我哄睡,而你几乎每天都不能睡个完整觉。周围的人都说:“这孩子不好养,还是送回去吧。”你跟人急了,脸红脖子粗地跟人理论:“再不好养也是我的女儿,这孩子我养定了!”当我喊出第一声“爸爸”的时候,你高兴得逢人就夸自己的女儿聪明,人家都笑话你。是啊,谁家的孩子不会喊爸爸。可是我知道,那是因为从那一刻起,我们的血脉仿佛相通,我们的生命从此有了今生无法割舍的牵系。

如果不是妈妈亲口对我讲,这么多年,来我真的以为我就是你们的亲生女儿,我们就是上天安排好的一家人。妈妈对我说,不要恨这个养育了你20多年的好人。是的,对妈妈来说,你是个好孩子,你曾放弃自己的幸福只为了去履行一份嘱托。可是对我,你真的是一个好爸爸,你给予我的爱,胜过这世上所有的亲情。

可是这么多年我为你做得实在太少,甚至不能为你停留片刻。工作以后,我一直在另一座城市生活,每次回家又匆匆离开的时候,我总是看到你极力想要掩饰的难过表情,那个瞬间会让我的心突然地疼一下,可是转过身又会安慰自己。

爸爸,我是不是早该明白,虽然我的心只疼一瞬间,可你的心却为我疼了一生。不管是过去还是现在,你的爱从未离开我,因为我早已是你生命中不可割舍的一部分。而我,从那一刻起也决定为你停留,因为今生相遇为亲人,我就再也不想与你分散。



成长之痛： 贵乎有心无心间

文/贾海燕

几天前带学生参观中国制冷展，在集中了国内外顶级品牌技术公司的展厅里，某公司造型别致的展台吸引了我的注意，不是因为产品，而是那个让我熟悉的身影。简洁干练的职业装，淡雅大方的妆容，饱含亲和力的微笑，只在我们目光相对时，她才调皮又略带羞涩地向我挤挤眼睛，好像一年前在学校里和我谈心时候的样子，不是她还能是谁呢？虽然入职不到一年，但从该企业的人力资源部那里我得到了这样的反馈：有亲和力、好学、执行力强。现在公司已经将这个“新人”吸纳到产品技术区域推介的团队中来，她的勤奋和努力同样得到了同事们的肯定。

面对窘境，做“无心”之人

和很多同学一样，在校时的阳光对自己未来的发展路径并不特别清晰。当时，我们的第一次关于“毕业规划”的谈话进行得也并不轻松。阳光的家经济比较困难，住廉租房，父母身体不好，而母亲几乎成了家里的经济支柱。看到妈妈疲惫的样子，想到她为了这个家有了病痛宁可“扛着”也不愿去医院，阳光说自己的心里就像被撕扯一样。好在上了大学，好学上进的她不但成绩不错，可以连年拿到奖学金和助学金，课余时间还经常去做兼职补贴家用。快到大四了，宿舍里大家七嘴八舌地议论上届学长们谁去了哪个不错的单位，谁又考上了研究生，阳光的心里七上八下。很想去考研或者出国，实话讲哪个人不想呢？尤其是出国，阳光的同学里已经有男友全家移民海外的了，每次从澳洲度假回来，那个同学都会把不少照片放到“校内”上，美丽的阳光海滩不用说，那些国外大学古朴的建筑和形形色色的学生都让阳光神往不已。但是家里的条件显然不足以实现阳光这些绚丽的梦想。对于想迅速替代辛劳的母亲成为

家里经济支柱的阳光来说，考研这条路也走不通。“要找工作，我不怕吃苦也不怕加班出差，只要能多拿点儿钱，多学点儿东西！”

阳光不愤青，明白理论上虽然人人生而平等，但现实却是千差万别，而自己的家庭显然属于物质不富贵、权力不在手、人脉资源不丰富的那一类，羡慕和抱怨都不如眼前的吃饭和医疗问题来得急迫。阳光的理智让她面对自己的未来不再沉重，但是偶尔的伤感和悲从中来还是不可遏制。谈到这些的时候，阳光的表情复杂，边笑边掉泪。阳光说自己现在还是会时常想起从前和当下的窘困，尤其是和很多家境富裕、父母健康的同学相处的时候，那种痛苦不可言说，甚至不知道怎样表达，和谁表达。于是，就提醒自己做个“无心人”——不花很多时间去比较自己和他人的命运谁顺谁逆，经常去想想自己已经得到了什么和害怕失去什么，这些让她没有更多的时间浪费在自怨自艾上。阳光爱看励志作品，即便是小男女间纠结的爱情，她也很喜欢看到历尽坎坷的主人公不仅仅收获了爱情，更收获了自信的成长与内心的强大。

信任危机，“释放”自我

学生阳光在大三时遭遇了来自同学的“信任危机”。那一年国家对高校中的家庭经济困难学生实施了“励志奖学金”政策，阳光和学院里的三十几个经济困难学生一起拿到了5000元的奖学金。那笔对于学生来说数目不菲的奖学金把阳光推上了风口浪尖，确切地说，阳光处理这笔奖学金的方式引发了某些同学的不满，继而则是以讹传讹。发到我邮箱里的“举报信”并不长，但显然比较熟悉阳光的生活。举报人说国家这样高额度的奖学金是为“真贫困”的学生



设立的,而某些人却在拿到这些钱后“奢侈浪费”,甚至去买“奢侈品”购置“施华洛士奇”水晶项链云云。种种迹象都表明获奖学生的贫困生资格存在问题。看到这些,我的第一反应是很震惊,也有点儿愤怒。

就在我很想请阳光“来谈谈”的时候,小姑娘不请自来了。她说:“老师,最近我和同学的关系好像出了问题,觉得挺苦恼的。”

原来这阵子她发现平日关系不错的室友和同学好像在有意疏远她,她猜测是因为自己总是在外打工,忙于社团活动,每天早出晚归和室友疏于沟通感情,才让大家忽略了她。于是特意抽时间想和大家去逛街,但是没有得到回应。提议大家去吃“比格”(一顿比格意味着阳光一个月的伙食开销,很咬牙),大家也都说没有时间,却没有告知她第二天要为一个同学过生日。我安慰她不要着急,倒水的时候看到她脖子上的紫色樱桃形水晶吊坠,旁敲侧击地问:“怎么,男朋友送的?好像以前没有看到你戴噢!”阳光摇摇头,“不是,是我自己买的。”“用励志奖学金吗?”我压住火,尽量用温和的语气问她。这一刻阳光似乎突然意识到了什么,与此同时,我的愤怒也开始瓦解,后悔自己怎么这样直白。

阳光说,拿到5000块之后大部分给了母亲,母亲喜极而泣,说什么也不肯花女儿的奖学金,全都存了起来。剩下的钱除了日常开销还略有剩余。那天她做促销的商场里施华洛士奇打折,和所有女孩儿一样,每次走过那个摆满了闪闪发光饰品的专柜,她都很难不被吸引。她精挑细选了一款不满百元的最便宜的樱桃吊坠,在买与不买之间踌躇良久。“它是我身上最贵的装饰,我觉得好像自己实现了一个特别大的梦想。”阳光笑起来,指着衣服、鞋子和书包,告诉我这些东西的价值,这个15块,那个30块,穿过几年,用过几年……

说真的,那一刻我觉得很羞愧,得知这些只会让我对此前不负责任的愤怒感到羞愧。那天我们谈了很多,我告诉她自己最初真实的想法和现在的内疚,但是没有提到那封举报信。知道了那个的话,阳光对朋友又会怎样的伤心与失望呢?我的感受和自我剖析让阳光开始明白,也许朋友们的“疏远”大致与此有关。似乎更多的人对经济困难学生形成了这样一种“刻板印象”:衣着简朴不张扬,刻苦学习成绩好,和笔记本、饰品这些学生眼中的“奢侈品”绝缘。这又是一种多么可笑的“刻板”呢?一旦被盖上“经济困难”的标签,那些经历了拮据与痛苦的个体似乎连

“享受”生命,实现便利的资格都被剥夺了,哪怕那些东西是通过艰辛的付出才得到的。阳光说,您的话其实也打开了我心里一个疙瘩,不用别人说,我自己也为这个水晶吊坠内疚了很久。我觉得很不应该花这个钱,我以前不这样乱花钱,买了这个东西让我觉得自己很虚荣,也很歉疚,我不喜欢虚荣的人。

可是我现在明白了,别人如果那样看我,其实也可以原谅,我们的成长环境本来就不同,感受也就不一样;不管别人刻板不刻板,我先别把自己钉死在“贫困”的模子里。

我说,对的,你享受15块钱T恤的实惠,同时也享受能力所及之内的施华洛士奇给你小小的奢华装饰满足,这是你的生活方式,使你更喜欢生活,这个就够了。“贫穷”是现在的经济状态不是你的生活“标签”。

厚积薄发,用心备“战”

大四上学期,阳光锁定了一家业内知名的外资制冷技术公司,我问她这样的选择理由何在。小姑娘认真地说,自己的专业成绩不差且对专业很有兴趣;以前的兼职和社会工作经历几乎都是和人打交道,与人沟通基本不是问题;外语虽然没有通过6级,但是4级考试之后一直没有放弃专业英语的学习,短期培训之后应该不会太逊;这家公司给应届毕业生的起薪较高,可以有更多的钱来补贴家用。

这些都是通过在这家单位上班的学长那里了解到的。权衡之下,觉得自己的条件基本符合该公司的能力需求。更重要的是,和其他的应聘或者实习者不同,在此之前,她已经在一家主营该品牌的民营设计公司里实习了两个多月,十之七八的产品情况都已经了然于心。对它了解得越多也就更坚定了自己加入该公司的信心。看着消瘦黝黑的她,我还能说什么呢?听同学讲,她是宿舍里每天最早出去、最晚回来的人,实习单位离学校不近,有时候还要加班,甚至把做不完的工作拿回到宿舍里……所以当那些号称自己屡次面试得不到机会,进而抱怨性别歧视、社会不公、家长无钱无权的学生在我面前愤慨、哭泣的时候,真的,我真想和他们说:“你们看看阳光的付出吧,你们能够做到吗?”

而今坐在国展新馆宽大通透的走廊边听瘦小而干练的阳光娓娓讲述自己的工作和爱情,我突然很想告诉她:“就像你给自己的QQ签名一样,看似坎坷曲折的成长,那些有心与无心之间,小姑娘,你的生命已经给‘阳光’照彻了呀!”



第一次见到你的时候是在某个晚上的草坪聚会。草坪聚会是梵姐组织的，她说是个关于思想交流的聚会。那天你姗姗来迟。我没有看清你的脸，只记得你个子很高。梵姐让你发言，我沉默地坐着，你的声音很温暖。我总是会用声音去判断一些东西。那天晚上的你，在我的第一印象里是满分。

忙乱的大学生活让我分心，让我没有时间一遍遍地想起你，对你的感觉变得模糊又朦胧。我努力地参加学生会、社团活动，努力地写着各种各样的文字，想用文字耕耘出一片自己的天地。我离文字最近的时候，离你最远。

我错过了很多场草坪聚会，当我忙里偷闲去参加时，我看到了小杉和你谈笑风生的样子。我站得远远地，我不会也不敢上前。我不知道在我没来的日子里，你有过怎样的故事。我在一旁看着，

猜测着，判断着。一直以来，我不过问别人的生活，即使是我在意的人。

我还是沉默的一员，你还是众人的焦点。那天夜晚，借着路灯的微光，我隐约看清了你的脸，就是我想象中的样子，干净、温暖。

聚会结束后，梵姐说要一起去喝东西，你本来不去的，但小杉对你说，一起走吧，你自然地地点头。梵姐转过头问我：“你也去吧？”我摇摇头转身就走。其实如果你开口说一句一起走吧，我一定不会离开。可是，你当时根本不认识我。

我深深地喜欢你的名字和容貌，事实上，关于你，我就知道这么多。

除了草坪聚会，我没有在校园的其他地方看到过你，没有在参加其他活动时偶遇过你。虽然每次草坪聚会时，你就在我身旁，

但是我知道，我们离得很远。

我一直是好好学习的乖孩子，对我来说好好学习其实是最简单的事情。我可以在专业考试拿很高的分数，在感情方面却不知道该如何应对。因为不懂处理感情问题我总是习惯性地逃离。我刻意地错过一些东西，不是感情冷漠，是手足无措，匆匆逃跑。太多时候，我像个长不大的孩子，不愿意成熟并坦然地面对成长的必修课。

我暗恋过很多个男孩，在日记本上一遍一遍地写他们的名字，在课堂上时不时地看看他们，在相遇时堆满一脸的灿烂微笑。我总是细心观察，走他们走过的路，看他们看过的书。这些现在想起来很傻的举动，却是年少的我内心所有微妙情愫的直接表达。

上大学前的那个夏天，苏小鱼给我写了一封长信，她说你很

因为你，思忆漫长

文/小孩

我的宿舍离球场很近，此时，球场在进行着比赛，可以听到加油声和欢呼声。可当我打下第一个字以后，一切都如此安宁。喧嚣音犹在耳，寂静却无处不在。我想起了你，微笑的脸，像倾泻而下的阳光覆盖了我，淹没了我。

Pencil case ★For echi

★PENTAX MX

Blog.naver.com/momoechi it: ECHIECHI.COM



优秀,要勇敢一点。我惊讶于这个和我相识仅一年的室友竟然看穿了我冷漠背后的胆怯,竟然知道我的清高、矜持、张扬都是佯装的,都是为了掩饰内心的卑微和慌张。我跟苏小鱼说,也跟自己说,要勇敢、要争取要自信。

可是,当我面对你的时候,我依旧是逃兵。

大一结束前最后一次草坪聚会上,梵姐带着我们玩游戏。看起来很聪明的你和并不聪明的我,一路过关斩将,成为游戏的胜者。我们彼此望了一眼,你的眼神里我看不到任何内容,而我的眼神里有我要对你表达的所有内容,我不知道你读懂了没有。抑或是,你当时只是礼貌性地对望,向另一个胜出者表达祝贺而已。

那是我们在过去一年里唯一的交集。如此苍白和惨淡。

也许,你并不属于我。也许,一切只是我的一厢情愿而已。

有时,我觉得我们很像。有时,又觉得我们很不一样。

梵姐要去新加坡交流学习前找到了我,她说,今后让我和你一

起组织草坪聚会。她跟我讲了很多当初她创办草坪聚会的经历,这是她梦开始的地方,让她认识了很多真实鲜活的朋友。她希望我们把她的梦想延续下去直到她回来。我当时是答应了的。也许是因为她。也许,是因为你。

我终于可以冠冕堂皇地打电话给你,发信息给你,面对面地和你说话。原来时间可以冲淡很多东西,也可以成就很多东西。你很敬重梵姐,所以你用心地和我交流草坪聚会的事情。偶尔我们一起讨论时,会问起彼此的私人故事。你总是以玩笑的方式带过,我就以沉默代替一切。没有梵姐作为桥梁,我们显得尴尬和陌生。我想,你也是明白的。

所以,后来,我没有再问起关于你个人的事。我像梵姐一样,制作精致的海报,发放传单,邀请同学组织聚会。我像梵姐一样,把每一个新成员当成自己的好朋友,尤其是那些沉默的孩子我常常分外看顾。若不是梵姐当初看顾沉默的我,也许我还是那只躲在角落里的丑小鸭,永远都没有成为

白天鹅的梦想。我慢慢了解了梵姐所热爱所坚持的小事业,由她而来的美好逐渐也出现在我身上。有一次你对我说我和梵姐越来越像了。我是高兴的,像一个我觉得美好的人也是一件美好的事情吧。

我们越来越熟悉。你开始给我讲恐怖的故事,嘲笑我惊慌的样子。我开始给你讲冷笑话,然后看着你冒汗的表情分

外得意。我经过你的宿舍楼时,你会在阳台上大喊“同学你早”,我抬起头却往往找不到你,我和你一起下楼时,你走楼梯,我坐电梯,看着电梯门在每一层都停下来却没有人上来,我感觉很诡异。在楼下看到你沾沾自喜的样子,我才明白是你的恶作剧,你不怕辛苦地把每一层的电梯都按了等候。你笑得天真无比,让我不忍心生气,只好配合你,也傻傻地笑。

心情不好的时候,我会跟你聊聊,你似乎不太在意我的烦恼是怎么回事,依旧是没心没肺的样子。我承认自己把你当成蓝颜知己,也承认我在你心里不过是普通朋友而已。你话语间流露的口气,你和我在一起的种种,都像孩子般天真。我想要的认真,你给不了。正如你想要的如梵姐一样的成熟,我也给不了。

有时,我觉得我们很像。逃避成长,依恋家庭,一身的孩子气。有时,我觉得我们很不一样。你单纯善良,理科生的逻辑让你显得理智沉稳,喜欢潇洒的运动,一心



想要去国外经历精彩的生活。我多愁善感,喜欢安静地看书,想要到南国去完成梦想。

我从未向你表露过我的心思。是因为我真的很喜欢距离感带来的错觉。隔着一层纱看你、看世界,是如此美好和恬然。很多东西一旦越过了某一条界限,就失去了最初的所有想象。可怕的是谁也不知道这条界限在哪里。所以,我一直小心翼翼。

我从未想过去询问、确定你的心思。更多的时候,我都在揣测你的心思。你是一个渴望自由的孩子,应该会想要拥有更多属于你的时间和空间去飞翔。你是一个被保护得很好的孩子,应该会分外依赖爸爸妈妈的呵护和关爱。你真的只是一个孩子,不够独立,不够有责任感。而这些,都是我的揣测而已。为的是,说服我自己,放弃你。

我愿意你只是我生命里的蓝颜而已。在我爱着你的年月,做你的知己。在我不爱你的年月,假装

从来没有喜欢过谁,便也从不卑微。

我曾经执恋于你。如今却想放弃你。这一切,你从不知晓。也永远不会知晓。这一切,都是我的喃喃自语。

因为接触了你,熟悉了你,才发现我们都是更愿意各自生活的人。你有你的梦想,我有我的追求。青春年少往往是和叛逆或者决绝相关联的,傲气和傻气就像是一对孪生兄弟在这个年纪昼伏夜出。你是坚持要往太平洋对岸飞的,我也是固执地要往南国走的。你是倔强的,我也不妥协。我不会要求你放弃什么,就像你从来干涉我的追逐。或许是彼此心知,各自的路有各自的风景,我们也舍不得拿青春换感情。我们是,有那么一点傲气,也有那么一点傻气。

我向学校递交了交流学习的申请。这一次,不是因为梵姐,也不是因为你,仅仅因为自己。

这一年多,你的生活安然如

初。我的生活却波澜起伏。全是因为你,思忆漫长,心潮汹涌。今后的日子,我想回到简单的样子一个人,凛然独立地去经历,无所畏惧地去流浪,我还需要很多很多的时间成熟,成熟到我有足够的勇气来面对你,面对这段挣扎的心事。也许那时我会重新找到你、重新认识你,对你说:“我很好,你还好吗?”

许巍反复唱着:“是谁让我们哭泣又给我们惊喜,也许,总有一天我们会忘记那些让我们痛苦和甜蜜的人,会忘记那些沉默着思念的夜晚,会忘记那些小心着在意的心情。”

无论是怎样的生活日子终究会朝前迈进,回头去看的时候,我们就会有一种醉酒如梦的感觉,那些挣扎的岁月也会像被车轮反复碾过的路痕,斑斓中逐渐泥泞,存留的美好回忆也将成为思念散场后的最后一点余温。

(上接第33页)变陌生,它不是给我们新知识而是给予我们另一种看待事物的方法。

让我们看看苏格拉底时期的一段话。苏的朋友卡利克勒劝他离开哲学,他说:“哲学是很美好,但只是当你在生命中恰当时刻适度涉入才美好,如果你过于沉迷,它必将把你毁灭。”卡利克勒事实上是在对苏格拉底说:“放下哲学吧,哥们。现实点转去商学院吧!”卡利克勒有一点说对了,他说哲学会使我们与原先的惯例、预定的假设、固有的观念变得疏远。

我们有一个回避它的哲学叫怀疑主义。你可能认为我们只是学生,只学了一个学期的哲学,那些哲学家们一辈子都没有探究出的问题,我们怎么可能找出答案。诚然,这些问题被讨论了很久很久,但正是因为它们不断地被讨论,才体现出它们的不可解

性和不可回避性。这些问题之所以不能被逃避,是因为它们就在我们的生活中。所以怀疑主义只是让你放手,放弃思考不能解决问题。

在上面的讨论中我们注意到:当不得不做出选择时,我们试图理清能让自己做出判断的原因和准则,但这无疑是一件非常困难的事儿。对于“杀少数人,还是让更多人死”这个问题,许多同学表现出用结果主义进行道德推理的倾向。当我们判断一个行为,是依据其造成的后果和影响这种判断方式被称为结果主义的道德推理。有时一件有着好结果的事儿,其行为动机未必道德。如果一个人怀着不良动机做了一件坏事却意外地造成了好的结果,在对这件事情做道德判断时,我们就不能单纯地使用结果主义的道德推理说这个行为是正确的。行为对错往往比结果好坏复杂得多。



文/麦景欣

简评

《人性的弱点》

这段时间读了卡耐基的《人性的弱点》，让我受益匪浅。在这样的深夜，读这样的书，像是在品尝一场美味的人生盛宴，自得其乐。要将这种感觉说出来，还真是只可意会、不可言传了。它就像一面镜子，帮助我认识自我，了解自我，从而完善自我，驾驭自我，成为一个善于经营自己生活的成功者。漫漫人生路，它让我在看清来路的同时，更清楚自己在面对怎样的未来。

“真诚地欣赏与赞美他人”是我读完此书最深的感触。这本书，读一遍，只能了解一下大概，必须多读几遍，用心去体会其含义，所谓“知己知彼，百战不殆”，战场上如此，生活中亦然。一个了解对方更了解自己的人才可以在生活中游刃有余，立于不败之地。《人性的弱点》是卡耐基思想与事业的精髓，全书通过栩栩如生的故事和通俗易懂的原则，从人性本质的角度，挖掘出潜藏在人体内的60大弱点，一个人只有认识自己，不断改造自己才能有所长进，直至成功！卡耐基写得并不是很深奥的，写的都是平常的小事，但书中又嵌入了卡耐基的艺术灵魂。他对这些小事作出的反应，是我从未想到过的，使我的心灵受到了震撼，也使我感到自己是那么渺小。世界并不会因为失去卡耐基而停止转动，却因为有了他而转得更好。卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书，唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励着我们后人不断取得辉煌的成功。

《人性的弱点》这本书中的提示与建议又有着极强的可操作性，用一句话来概括就是：认清人性中的弱点，当我们办事的时候针对这些弱点下手，就会事

半功倍，顺利成功。再次读《人性的弱点》，让我领悟到：这弱点，既可以是自己的，也可以是他人的。了解的他人身上的弱点，就可以使我们每一个人在日常的交往中顺利进展；了解了自身的弱点，可以使自己扬长避短，凸现自己的优势，从而建立美好的人生。在国企上班，我时刻提醒自己要居安思危，要不断地提高和充实自己。

在书中，作者谈到了我们在生活、工作中要学会真诚的赞赏他人。卡耐基说：“天底下只有一种方法可以促使他人去做任何事情——给他想要的东西。”“在你每天的生活之旅中，别忘了

为人间留下一点赞美的温馨，这友谊小火花会燃烧友谊的火焰。”是啊！

卡耐基说：“人就是这样，做错事的时候只会怨天尤人，就是不去责怪自己。”也许这句话我们并不陌生，而且经常用到，只是我们将其作了少的改动而已，改动之后就变成了，“他就是这样，做错事的时候只会怨天尤人，就是不去责怪自己。”看似细微的差别，可是差之毫厘，谬以千里。当你用一个手指指着别人说这句话的时候，也许另外的手指正指着你自己！卡耐基一语道破人了这一劣根性。我们总是喜欢高高在上，谈论别人的是非对错，为什么就不能对照他们，审视一下自己呢？别人做的不好时，是否自己做的就完美无瑕呢？当你认识到自己也会犯错误的时候，你又会上升到一个高度，总结出个亘古不变的真理：“人非圣贤，孰能无过？”究其病源是因为人们之间缺少理解和宽容。我永远记得电视剧《还珠格格I》大结局时，紫薇为皇后求情时的一句话，那就是“人生最大的美德是饶恕”，当我们每天挤公交车别人不小心踩到你的脚时，当我们每天走在路上别人不小心撞到你时，你是怎样的态度呢？怨气十足破口大骂还是饶恕别人善待自己？我们考虑事情总是习惯于站在自己的立场上去思考，于是，别人所做的一切与己相异时都是错的，同时对于别人来说，岂不亦然！可是如果双方都能站在别人的角度审视一下自己的话，结果定会截然不同的。站在别人的角度审视自己是需要理解和宽恕别人的素质和修养的。只有不够聪明的人才批评和抱怨别人——的确，很多愚蠢的人都这么做。我们只有学会真诚地关心身边的朋友，才能赢得朋友们最大的信任。



如果有更风趣幽默、更浅显易懂的“色彩心理学”读本就好了！相信很多读者都抱有这样的期望，而这本书正是为了实现读者这一愿望而创作的。书中的插图和漫画也是为了让读者能够更加轻松地阅读而精心画制的。它用366个小例子贴心揭示色彩妙用的秘密。为什么快餐店不适合等人？为什么蓝色汽车的事故率最高？为什么铁道口横杆要用黄黑条纹？为什么家教过严的孩子画画时多使用冷色？为什么医生穿绿色的手术服其实会加大手术难度？

本书的内容虽然以高深的理论为基础，但尽量避开了晦涩难懂的复杂部分。通过许多生动活泼、简单实用的例子，本书将色彩心理学的核心思想与思维方式直接明了地展现在读者面前。书中的插图和漫画也是为了让读者能够更加轻松地阅读而精心绘制的。总

之，本书的宗旨就是“拒绝乏味，拒绝没营养”，让读者兴趣盎然地学习非常实用的知识。欢迎大家进入色彩的魔力世界……

色彩具有不可思议的神奇魔力，会给人的感觉带来巨大的影响。例如，色彩可以使人的时间感发生混淆，这是它的众多魔力之一。人看着红色，会感觉时间比实际时间长，而看着蓝色则感觉时间比实际时间短。

请两个人做一个实验，让其中一人进入粉红色壁纸、深红色地毯的红色系房间，让另外一人进入蓝色壁纸、蓝色地毯的蓝色系房间。不给他们任何计时器，让他们凭感觉在一小时后从房间中出来。结果，在红色系房间中的人在40~50分钟后便出来了，而蓝色系房间中的人在70~80分钟后还没有出来。有人说，“这是因为红色的房间让人觉得不舒服，所以感觉时间特别漫长。”确实有这个原因，但也不尽然。最主要的原因是人的时间感会被周围的颜色扰乱。

举个例子，在时下非常流行的休闲运动潜水中，人需要携

带氧气瓶。一个氧气瓶大约可以持续40~50分钟供氧，但是大多数潜水者将一个氧气瓶的氧气用光后，却感觉在水中只潜了20分钟左右。海洋里的各色鱼类和漂亮珊瑚可以吸引潜水者的注意力，因此会感觉时间过得很快，这是原因之一。更重要的是，海底是被海水包围的一个蓝色世界。正是蓝色麻痹了潜水者对时间的感觉，使他感觉到的时间比实际的时间短。

这个现象在日常生活中也非常常见，灯光照明就是其中的一个例子。在青白色的荧光灯下，人会感觉时间过得很快，而在温暖的白炽灯下，就会感觉时间过得很慢。因此，如果单纯出于工作的需要，最好在荧光灯下进行。白炽灯会使人感觉时间漫长，容易产生烦躁情绪。反之，卧室中就比较适合使用白炽灯等令人感觉温暖的照明设备，这样会给主人营造出一个属于自己的悠闲空间。

其实色彩心理学的应用范围远远不止于网站，例如着装打扮、会议交际、甚至减肥都有色彩心理学应用的实践案例，如有兴趣就请进入这本书的讲解吧，每天哪怕只懂一点。



读《每天懂一点色彩心理学》

文/阿石

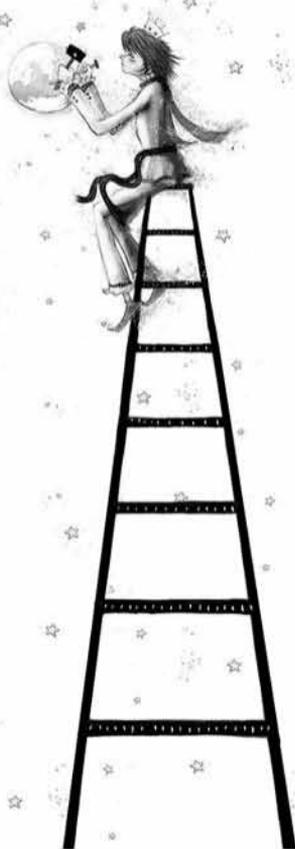


走向

梦想

工作的心理阶梯

文二著



职业生涯策划最重要的准备就是充分了解潜在的真实自我,首先要从自己的性格、天赋到兴趣进行全面分析,才能找到最有可能获得成功的领域,接下来就需要充分把握现有的求职系统,避开误区,绕过雷区,直奔目标,一招中的。

职业多数情况下是种无法逃避的选择,而职业生涯策划则是一种建筑在现实、理想和梦想之上的管理艺术。

梦想的工作和梦想的职业这两个概念在今天的文化中正在成为不可能的事情,在美国和世界上大多数国家的许多地方,人们都认为不管拥有何种工作,都是一种很幸运的事情。但梦想的工作仍然存在,只有凭借运气或者坚持不懈的追求才能获得在合适的地方有合适的工作,并有你喜欢的技能和兴趣。

如果你要求的理想工作是恒久稳定的,可以让你“靠柴休息”,有可靠的保障,可以如愿以偿地升职提薪,那么在世界上找到这种让你快活工作的可能性就不是很大。

哪些态度能帮助人们找到梦想的工作?有以下四种态度。

1.把得到的每份工作都看做临时性的。(至少在

美国)90%的劳动力都不是独立经营,因此,你很可能最终会为别人工作。那份工作持续多长时间由他们决定,而不是由你说了算。只要他们愿意,你的工作随时可能中止,而且事先没有任何预警。这在某种程度上是事实,而现在比任何时候更是如此。这取决于目前职业市场的本质。

因此,找工作时,必须告诉自己:“我正在找的工作本质上是一份临时工作,能持续多长时间我并不知道。所以,这绝不是我最后一次求职,我得随时做好重新求职的思想准备。”对于你梦想的工作,要带着感激的态度珍惜它。它也许不能持久,但是拥有它的时候,必须品味它、享受它。

2.把找到的每份工作都看做是一个学习的机会。从本质上看,你今天找到的每份工作几乎都在不停

地运动和变化着,其速度之快,令你不得不把现在正在寻找的工作看成是自己学习锻炼的一次经历,看成是学习班的入学登记。

如果你想把它当成梦想的工作,必须喜欢学习新的任务和 workflows。而且,在应聘时,还要对每一个可能成为你雇主的人强调你是多么热衷于学习新的知识和技术,而且你学得很快。

3.把找到的每份工作都看做一次冒险。我们大多数人都喜爱冒险。一次冒险意味着有一系列不可预测的神秘事件,那就是今天的工作!权力……欲望……错误抉择……奇怪的联盟……背叛……报答……等等剧情一一出场。突然,无人能事先预知的变故展现在你的眼前。

如果你把它看做梦想的工作,那么就满怀热情去面对那些无法预测的事,心怀激动而不是恐惧。

4.必须明白,你找到的每份职业的乐趣和满足感都必须在于工作本身。无论在求职时对将要从事的工作做了多么深入仔细的研究,可能最终只能在一个没有慧眼识英才的老板那里找到工作,老板看不到你的卓越贡献,令你有一种不被喜爱和赏识的失落感。

由此可见,如果这是你梦想的工作,就必须是一份能让你从工作中找到满足感的工作。



一位心理学家做过一个实验,把两个猴子绑在电椅上,每隔一段时间就给予轻微电击。甲猴子在电击来临时可以触碰一个机关,继而免于被电击,而乙猴没有这样的机会,只能眼睁睁地等着被电击。实验持续一段时间后,实验人员发现:甲猴子患上了胃溃疡,而乙猴子则安然无恙。也许大家都会觉得很奇怪,为什么会有这样的结果呢?其实答案就是:在实验中,两只猴子都害怕电击,都希望能逃避这样的痛苦。但是,乙猴子毫无办法,只好听天由命。而甲猴子为了逃避电击,需要时时刻刻计算时间,因此,它一直都处于紧张、焦虑和恐惧的情绪之中。持续的消极情绪状态使其患上了严重的胃溃疡。

当我们长期被消极情绪困扰时,不但工作效率低下,工作激情退去,而且各种心身疾病也会随之而来。那么,究竟该怎样来对待这些消极情绪呢?

1 合理化情绪法

我们的情绪不是由事件本身

引起的,而是由我们对事件的解释引起的。所以,我们要获得好心情就必须对自己做的事情进行积极的解释。如果压力来源于要去一个新的环境,新环境让我们面临很多新问题和挑战,比如人际关系和生活饮食习惯,但是换一个角度来说,它也给了自己一个锻炼能力的好机会,挑战的同时就是机遇啊!

2 转移注意法

世界著名作家歌德失恋之后,痛苦不堪,后来他把这种痛苦化为写作的力量,创作出了蜚声世界的名著《浮士德》。当处于不良情绪之中时,可以找自己擅长的活动,努力找回自己的成就感,以此来补偿自己在其他方面的失落感。举例来说,如果你擅长下棋,就可以找其他人陪你下棋,将对方杀个落花流水,你的成就感会油然而生。过度的担心导致人们陷入了消极情绪的漩涡里难以自拔,以至于失眠,时间长了,还有可能患上溃疡之类的心身疾病。

3 社会支持法

我们每个人都需要得到别人的支持,因为一个人的力量是有限的。而朋友就是一个很重要的社会支持,因此你需要重视利用朋友的力量。同时,不用太在意与朋友身体距离的拉远,因为依然可以通过其他方式与自己现在的朋友保持联系。

4 数颜色法

这是美国心理学家费尔德提出的一种情绪调控法。当你产生不良情绪后,立即逃离产生这种消极情绪的情境,寻找一个没人而且安静的地方做练习。认真观察周围的景色,在心中默默地自言自语:这是一面白色的墙壁,那是一棵绿色的大树,那是一朵红色的玫瑰……一直描述到12种颜色的事物为止。大约半分钟后,你的大脑便可以逐渐恢复正常的思考。当然,如果不能离开当时的情境,也可以尽力数自己周围物体的颜色,或者在心中尽可能地想象自己见过的各种颜色,以此来消除心中的不快。



4招,
让消极情绪破冰

文
陈雪梅



“不，请别这样注视我！”

文/余刚



与异性的交往既是一种生活需要，也是一门社交艺术。把握不好，就有可能“差之毫厘，谬之千里”了。

目光的运用

在与异性的交往中，目光的运用很有讲究。

第一，眼神要有光彩，但不能异样。有光彩的眼神能紧紧地吸引对方，显示出自身的活力和自信，给人以精神饱满、朝气蓬勃的感觉。在与异性的一般交往中，眼神千万不能脉脉含情。倘若你随意地使用它，对方会产生错误的认知，不是产生对你的喜爱就是产生对你的厌恶。

第二，要正视，而不能斜视。当你和异性交往时，目光要正视对方。这是礼貌也是对对方的尊重。当双方缄默无语时，你正视的目光就要及时移动，否则，对方很可能会有窘迫之感。斜视的目光是非礼的表现，也是或傲慢、或不满、或羞怯的流露。如果你因为所处的位置不能正视的话，那么，就应移动身子，直到能正视为止。

第三，目光可以移动，不能死盯。当你和陌生的异性在咫尺之距相遇时，目光不要紧紧盯住对方的脸，这是极不礼貌的表现。

当你和陌生的异性正面交谈时，最好能交叉地使用正视和移动的目光，既可细细打量对方，又可表现出尊重的态度。

无论在什么情况下，不管对方是陌生的还是熟悉的，男士的目光不能死死地盯住女士的胸脯和大腿。即使你的目光并不贪婪，这也是一种不尊重对方的表现。

交谈的分寸

交谈是交往的主要形式之一。谈话内容是主要的，但态度也不能忽视，两者都要予以重视。

交谈的内容要健康、适度。如果不是研究和解决某些问题，那么，就不宜交谈两性之间一些敏感的话题。一般情况下，不宜涉及和追问对方的私生活，更不宜询问对方的难言之隐，男士对女士尤其要如此。如果对方主动向你诉说这些内容，企求你的帮助，那么你要适度地作出反应。

交谈的态度要大方、自然。男士在女士面前，交谈既不应粗声粗气，也不宜过于亲昵、做作；女士在男士面前，交谈时既不宜嗲声嗲气，更不应有挑逗、轻佻的举止。当然，这不等于不要热情、亲切。

行为举止恰如其分

举止，指姿态和风度，它是交往行为的表现。



第一,姿态要文明。坐姿要自然舒展,男士不宜跷起二郎腿,不宜抖脚;女子不宜把两腿叉得过开,裙子的下摆要放平。如果不是特殊情况(如生病等),不宜在异性面前半躺半坐或完全躺着交谈。

不宜做不雅的动作,如搔首、挖耳、抠鼻、剔牙、系裤带或在下身部位抓痒等等。

到对方家里做客,最好事先相约。入室前要先敲门或按电铃,未经允许不要擅自闯入。男士到女士家去做客,特别是夏天,尤其要注意这些细节。做客时间最好在白天或者家里有他人在时进行。家里无他人时,房门不要锁上,窗帘不要拉上,到初访者家里做客,更不宜久留。

不要随便接受对方的馈赠,尤其不宜接受价格昂贵的赠品和各种信物。

第二,风度要高雅。男士不宜主动与女士握手。当女士主动与男士握手时,男士不宜久握不放。当对方伸出双手与你握手时,你也要伸出双手相迎。

当双方要共坐时,男士应主动招呼女士,请女士先坐下,然后自己再坐下。由坐站起时,男士也应让女士先站起,然后自己再站起。

当双方要共入室时,男士应主动让女士先入室;离室时,也应如此。当客人来访时,无论男女,都应让客人先入室,然后主人再入室;离室时,也应如此。

其间,男士要落落大方,女士要端庄稳重。

交往的距离

交往距离指交往中身体之间的距离。有人把交往距离分为四种类型。一是“亲密距离”:交往中两人的身体很容易接触到,甚至到了“亲密无间”的程度;二是“私人距离”:交往中两人伸手后可以握到对方的手,但不容易接触到对方的身体;三是“社交距离”:交往中,双方间隔两三步左右至五六步左右的距离;四是“公共距离”:它比“社交距离”更远些,如台上

作报告的人与台下听众之间的距离。这种划分虽然还不够完善,但不妨以此作参考。

在行走时,向陌生的异性问路或者打招呼,宜用较大的“社交距离”。

在公共场所,遇到不很熟悉的异性朋友,交谈时宜用较大的“社交距离”;遇到较熟悉的异性朋友,交谈时可用较小的“社交距离”或“私人距离”。与较熟悉的异性朋友一起行走,可用“私人距离。”

在室内与异性朋友坐着交谈,不管熟悉程度如何,最好用“社交距离”。如果室内不很宽敞,可以在桌子的两旁相对而坐,或者在长沙发的两头相隔而坐。如果只有两张并排的单人沙发,则相对斜坐,保持“私人距离”。

在剧场、会场、公共车辆上,与相识的异性朋友只能并排而坐、处于“亲密距离”时,双方的手不能接触到对方的胸腹部,可以一个向前坐些,另一人靠后坐些。

在拥挤不堪的公共场所,与异性的身体不得相互接触,处于“亲密距离”时,不管是否相识,都不宜面对面地站着。要么面朝着同一方向而站,要么背靠背而站。双方的手要尽可能不接触到对方的身体。女士最好把手臂放在胸前。

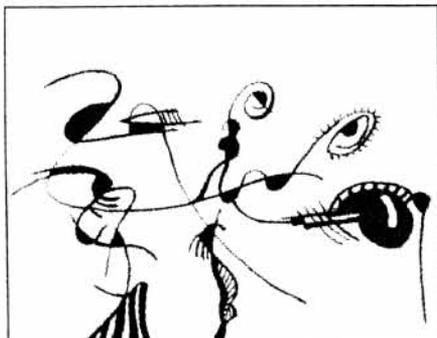
平时,即使是相当熟悉的异性之间,也不要随便推推拉拉、拍拍打打、摸摸碰碰。即使女士主动与男士开玩笑而出现这种情况时,男士也不宜用同样的方式回报。对方如有不恭举动时,要断然拒绝。



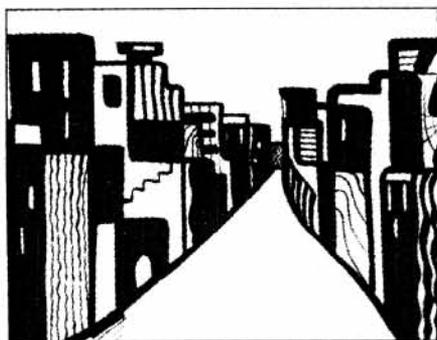


这本书

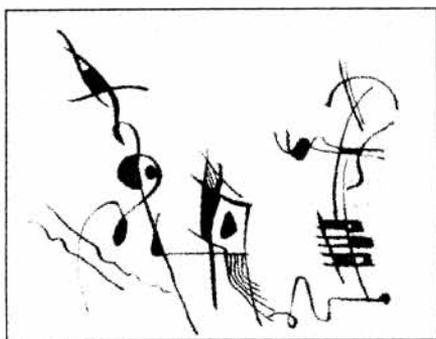
文/黄俊郎



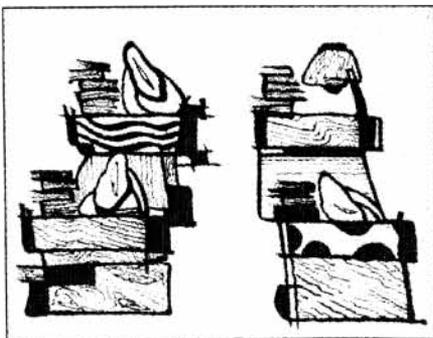
愈来愈多的人
想要知道生命的意义



也许是因为
身边的东西愈来愈没有意义

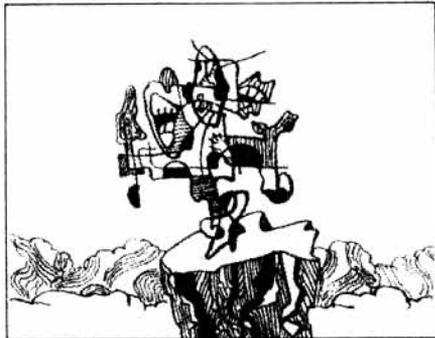


愈来愈多的人
想要知道生活的目的

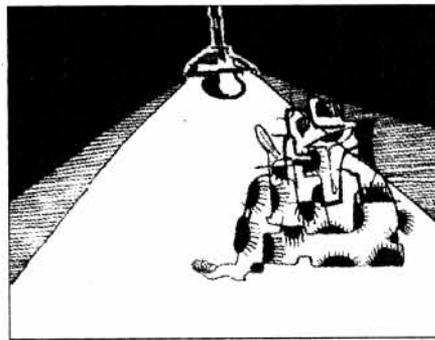


大概是因为
我们的追求开始只讲目的

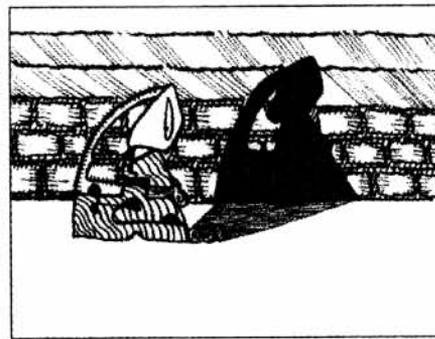
不知道从什么时候开始
习惯在没有人地方才想大叫



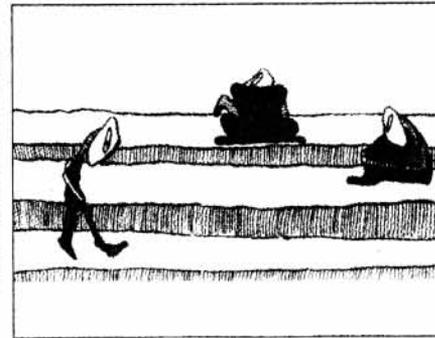
习惯在没有人
的夜里才哭泣



习惯在没有人
的时候才像自己



习惯让别人
和自己保持距离





说人

文/海岩

辩证人性

有一类女孩的缺点，缘于她们从小无忧无虑的生活环境，同样，她们的优点也缘于此。比起那些从小面临生存竞争的人，她们的个性要单纯得多，厚道得多。她们不善钻营，不那么势利，比较善良，富有同情心，这些优点是好多事业心强的女孩所没有的。有句话真是放之四海而皆准：一个人的优点必然包含了一个人的缺点，相反，一个人的缺点也常常包含了他的优点。

聪明族

当一个人的聪明总是以诡计的形式表现出来的时候，聪明也就不那么讨人喜欢了。

是非之人

来说是是非者，必是是非人。他今天既然能在你面前说别人的坏话，明天就能在别人面前说你的坏话。这种人的敌友是经常变换的，不变的只是那张大嘴，说别人的坏话只是他的习惯。他说你的坏话时，其实并不一定恨你，只是不说难受，习惯罢了，所以才更加可怕。

心理性失明

一个老是觉得个人利益得不到满足的人，看事物的眼光大概会变得越来越阴暗。

知退者进

能够检讨反思，就有了重新开始的基础，这就是人成熟的过程。

律人不如律己

改造别人难，改造自己也特别不易，你得学会压抑和克制，但仍然比改造别人容易。当你把自己改造完了之后，你突然发现他也改了，他怎么突然对你友善起来了。

杂家

你知道万金油吗？那叫杂家！不是阅历丰富什么

都知道一点儿的人，还没资格当万金油呢。

糊涂难得

这人特聪明，脑子绝对够用，就是嘴不好，太尖刻，太认真，什么事都看得太明白，这又是毛病了。这样容易招人烦。对什么事都表现得木讷一点，给人的感觉才厚道。

坏搭档

太不安分的人，过于忠于自己的人，是很难相交共事的，因为这种人是不肯为了团体的事业或者他的伙伴而使自己委屈、牺牲、忍让一点的。如果一个人总以自己一时的喜怒和利益为取舍的标准，实际上就丧失了起码的操守。

不容于世，错在自己

和人相处，最简单不过。你敬人一尺，人才敬你一丈。反过来，你不仁，人也不义。要想把做人学好，你就记住三句话：待人真诚，做事规矩，态度谦恭。有这三条，就算齐了。只要做到这三条，任何环境，都能容你。

装阿Q

能够或者说敢于原谅他人，是强者才有的能耐，是能者才有的美德。不管这是不是一种自找台阶、自我平衡的阿Q精神。无论如何，学会宽容怎么说也是一种成熟的象征。

成熟的标志

天底下没有两全其美的事情——短暂的天堂与长久的地狱，一时的快意和一生的平稳，人总要明白自己到底应该选择什么。一个人成熟的标志，也许就是能允许自己的生活存在缺陷，不尽完美。

淬火

一个人经历了挫折和痛苦，常常就产生了同等的觉悟，说不定今后会因此成为一个很有质量的人。



Justice(正义)是哈佛最受学生喜爱的课程之一。近日,哈佛大学把迈克·桑代尔教授开设的这门课程,首次通过在线的方式向全世界开放。迈克教授一开课,哈佛大学古色古香的 Sanders 剧场就座无虚席。

哈佛哲学课真纠结

文/迈克·桑代尔

哈佛的哲学课为什么这么受追捧?请听:

假设你是一辆有轨电车的司机,你的电车正以每小时六十公里的速度在铁轨上行驶。你发现,在铁轨的末端有五个工人在工作,你尽力想停下电车,但是这时刹车失灵,你的电车突然停不了。你感到万分绝望,因为你知道,如果电车撞向这五个工人他们必死无疑。正当你无助的时候,突然发现就在右边还有另一条轨道,那条铁轨的尽头只有一个工人正在工作。你的方向盘并没有失灵只要你愿意你可以让电车转到那条铁轨上,从而只选择撞死这个工人,另五个工人会因此获救。那么现在请大家回答第一个问题:我们该怎么做才对?你的选择是什么呢?让我们

现场来做个调查:你们中有多少人会选择让电车转到另一条铁轨上,请举手?

从大家的反应来看,现场只有少数人选择了一直开下去,而大多数人会选择转向。让我先听听看你们认为选择正确的理由。有谁愿意分享一下他的理由?

学生 a(女):当你可以选择只撞死一个人的时候,你却撞死了五个人,这是不对的。

学生 b(男):我觉得这个和 911 时候的一件事类似,当时我们把将飞机撞向宾夕法尼亚空地的人们被视为英雄。因为他们选择了只牺牲飞机上的人,拯救了大楼里更多人的生命。



所以你认为你选择转向的原因和9·11事件时人们的选择是一样的,既然悲剧一定要发生,那么牺牲一个人总比撞死五个要好得多。你们都是这么想的,是吗?那么现在,让我们再考虑另一个关于电车的例子,看看是不是多数的人依然会坚持自己判断的准则:牺牲一个人总比好过牺牲五个人。

这次,你不是电车司机了,你是一个站在一旁桥上的旁观者,同样的电车开过,铁轨的尽头有五个人。电车刹车失灵了,马上就要撞到那五个人了。因为你不是司机,所以对此你无能为力。突然你发现你身旁有一个非常胖的人靠在桥上。如果你推他一下,他就会掉下去并且挡住电车的去路。虽然他会死掉,但是那五个人会因此得救。这回,你们有多少人会选择推一把桥上的胖子?请举手。(几乎没人举手)多少人不会推?(几乎全举手了)显而易见大家都不会这么做。那么,刚才你们坚持的判断准则(牺牲一个人总比好过牺牲五个人)怎么失效了?我想听听两次都站在大多数阵营里的人的想法,你们是怎么解释前后不同的选择的?

学生c(男):我觉得第二个例子涉及到主动选择去推一个人下去,而这个人很无辜。他本来是不会被牵扯到这场事故里的。是我们替他做了选择,把他拉进来了。而在第一个例子里,司机、两队工人都已经卷在这场事故中了。

学生d(男):我觉得,在第一个例子中我们不得不在五个人和一个人之间做选择,因为一定会有人因为电车而死。这与你无关,因为是电车失控了,你必须瞬间做出选择。然而,推那个胖子下去,从某种意义上来说就是谋杀,因为你本可以控制自己的行为。

学生e(女):我认为那个理由不好,因为无论你怎么选择,不管是你有意识地选择转向,还是主动地选择去推那个桥上的胖子,你都是在杀人。

那么我再问个问题。假设我站在桥上在胖子的旁边,我不一定是要亲手推他。如果他的旁边有一扇活动门这扇门,可以像转方向盘一样转动。你会转这扇门推下胖子吗?

学生d:那样我觉得就更不对了。

让我们先把这例子放在一边。现在来想象一个完全不一样的场景。这次你是一个急诊室里的医生,有六个病人来看病,他们都被电车撞到五个受中伤,一个受重伤。你可以花一整天救那个重伤病人,但另五个病人会因此死掉。或者你可以治疗那五个病人,放弃那个重伤病人。有多少人会选择去救那五个人?(绝大多数举手)有多少人会选择救一个人?(几个人举手)我猜和刚刚是同样的理由,一条生命对五条生命对吧?那么现在请思考另一个关于医生的例子。这回你是一个器官移植科医生。你有五位病人,每位病人都迫切需要器官移植以活命。他们分别要换心脏、肺、肾脏、肝脏和胰脏。但你并没有别人捐赠的器官,你将不得不看着他们死去。然后你突然想到就在隔壁房间有一个健康的人来医院检查,他恰好睡着了,你可以轻轻地走进来,取走他的五个器官。虽然这个人会死,但是你却因此救了另外五个人。多少人会这么做?(一个人举手)那位刚刚举手的同学,你会取出这个人的五个器官,你的理由是什么呢?

学生f(男):我只是想提出另一种可能性:只要从那五个病人中找出第一个死去的人,然后就能用他健康的器官去救剩下的四个人。

这是个非常棒的主意。只可惜,你的建议绕开了我们要讨论的哲学观点。让我们重新回到这些事例和争论上。注意一下。我们的争论是如何展开的。在我们刚刚的讨论过程中,某些道德准则已经开始显现出来了。让我们思考一下这些道德准则具体是什么。我们涉及的第一个准则是事情的正确性以及道德性取决于你行为所产生的后果。如果最后有五个人可以活下来,那么牺牲一个人的生命也是值得的。这个例子就体现了结果主义的道德推理。

我们这门课要阅读大量名著,不仅如此,我们也会依据一些当代政治或法律上的争议事件,借此讲解哲学上的问题。我们将辩论何为平等与不平等,同性婚姻等现实问题。我们阅读这些书籍,从中看出它们之间的联系。但我要提醒你们,读这些书可作为认知自我的一种练习,它同时也是一种冒险的行为。冒险来自于这样一个事实:哲学教化我们,但它同时也会使我们对已知知识产生困惑。这门课的难度在于它会使我们对一些已经熟知的事物一下子产生陌生感。刚刚那些严肃却不失趣味的事件正是起到了这种作用。哲学是把熟悉的事物(下转第23页)



梦游是个有趣的现象，睡觉时还能做出精巧的肢体动作实在让人惊奇。人们如何做到在无意识的情况下协调肢体行走、讲话甚至驾驶？我们如何知道什么时候我们是清醒的？

梦游通常也被称作梦游症。它属于睡眠机能紊乱，是一种睡眠被打乱时的异常行为，普通的睡眠机能紊乱包括尿床和磨牙等行为。哈伯生和西尔维斯特里两位博士将睡眠机能紊乱描述为大脑的“时序和平衡错误”，大脑在清醒和睡眠状态间不停地变换。

想想看大脑多么复杂，它要做多少工作：控制呼吸，保持心跳，保存所有记忆，使人有哭、笑、爱和恨的能力。现在再想想看你是怎么睡觉的：一会儿做梦，一会儿不做梦，从伴侣那儿偷被子，打呼噜，翻来覆去，有时醒来时身心平静，有时却心神不宁。这是一个由复杂器官控制的复杂过程，但很容易发生些小意外。

是什么让人从睡梦中起来？过去认为梦游者是将他们的梦境或潜意识里的欲望和恐惧表现出来。莎士比亚戏剧中的麦克白夫人白天深藏她的背叛行为，而晚上在睡梦中供认罪行。另一些人则把它和魔法、魔力联系起来，如小说《吸血鬼》中的吸血鬼最终将他的尖牙刺入睡眠中的露茜体内。还有些人认为，梦游只是纯粹的身体自然反应，证据是贝里尼的歌剧《梦游女》中的主角由于她睡眠中的无辜行为而遭受的各种麻烦。

你可能已经在电影中见过梦游者两眼紧闭，伸

梦游揭密

文/王灵

着胳膊走下楼梯的样子，但还是让我们看看事实是什么样吧。

在专业的心理健康手册《DSM-IV》中，依据以下几个准则解释梦游：

在睡眠中离开床的行为，通常发生在整个睡眠过程的前三分之一。

人们发现很难将你从梦游的过程中叫醒。

想不起梦游时发生了什么。

从梦游中醒来时往往会感到迷惑。

梦游者并没有痴呆症或其他身体紊乱的状况。

梦游者的工作和社交生活会受到损害。

现在让我们来看看其中的一些准则。在前三分之一睡眠过程里，你的身体处于非快速眼球运动(NREM)状态——最深度睡眠状态。NREM睡眠状态是指身体在床上翻来覆去，但大脑趋于平静，意味着没有在做梦，所以梦游者并不是在“表演”他们的梦境。也可以这样认为：在NREM状态，大脑平静但身体活跃。REM状态中，大脑活跃而身体平静。

深度睡眠时大脑对外界的刺激有抵抗力，这就是为什么很难叫醒梦游者的原因。如果你执意叫醒他，梦游者会在几分钟里感到困惑并对之前发生的事情一无所知。

梦游的过程可以持续少至几秒钟多至半小时。梦游者通常目光呆滞，面无表情，看上去可能是醒着的，但行动迟钝。梦游者可以做出很多不同的动作，从简单的起床在房间里四处走动到驾驶汽车或演奏乐器。



生活中的 “他人效应”

文/阿松

他人就是地狱,这是萨特的说法。

但是心理学家说:他人就是个放大镜。无论是幸福还是痛苦,他人都会把这种感觉放大,再作用回自己身上。

为什么这样说?心理学家曾经做过一个试验。

他们选了一些退伍士兵,告诉他们即将接受一个针对痛苦耐力的试验。在实验室里,被试可以通过旋转自己面前的旋钮来自由控制自己将接受的电击程度。当然,电流越大,痛苦越大。

作为实际上是探索人在群体当中感觉和归属感的心理实验,这些被试们有一个权利:他们可以选择是独自接受电击,还是找一个人陪他一起受电击。如果是后者,实验者的助手将和被试一起进行试验,不过,助手面前并没有调整电击强度的旋钮。

当然助手实际上是不会被电击的。不过被试并不知道这一点,他们只是被告知:无论他把电流调成多大,助手都将和他接受同等强度的电击。

结果很有意思,但也并不出乎实验者的预料:当士兵们看到有个伙伴在身边时,他所能接受的最大电流强度比他自己独自进行试验时要高得多。

也许有人觉得,士兵有着自己的特殊性,在战友面前表示自己的勇敢,这对于一个退伍老兵来说是很重要的。而且面对不幸和危险还能表现出沉着和冷静,更是为社会所赞许的品格。所以当其他人在场时,士兵被试会表现得更有忍耐力,这体现了军人的基本准则。

但当实验者把试验范围扩大到普通人身上时,结果同士兵的相近。这就说明了实验者的初衷:当身边有其他人存在时,人们会不自觉地想表现出自己的优点。这就是“他人效应”的第一面。

除此以外“他人效应”不但能够放大优秀品质,同样也可以放大痛苦。由同样一批人所进行的另一个试验,就说明了“他人效应”的另一面。

这次,实验者为他们准备了一些催人泪下的悲情电影。据说,看了这电影的人鲜有不痛哭的。

当然这些被试者也一样哭得稀里哗啦。但这次实验者的目的不在于看被试者哭得又如何悲惨,而在于看当这些人身处于群体中时其行为是否会有所改变。

试验的结果是:当这些被试独自一人看电影时,他们的情绪变化幅度比大家一起看(下转第37页)





每次接触都会留下痕迹。罪犯在作案过程中不仅会留下物质痕迹,而且也留下了心理痕迹,这些心理痕迹往往表露出罪犯的内心世界。任何犯罪都有缘由。警方在破案过程中,若能恰当地运用心理学知识分析犯罪嫌疑人的特征,则有助于抓获真凶。Ressler 和 Shachtman 对特征描述最流行的观点概述如下:“我们尽可能地从已经发生的事件中去了解所有我们能了解的,用我们的经验去探索犯罪事件发生的可能原因,并且基于对上述因素的了解而刻画出犯罪行为实施者的个体特征。”

心理学家或刑侦人员对罪犯进行特征描述的过程,就好比拼图过程,用获取的各种信息“拼”出罪犯的大致轮廓和特征。他们通过分析犯罪现场遗留的痕迹、罪犯的作案方式、对作案地点的选择、被害人的类型特点等相关线索,结合心理学知识及自身办案经验,描绘出罪犯的大致特征,包括罪犯的年龄、职业、生活现状、生活环境、家庭背景、成长经历、性格、个人嗜好、犯罪经验等内容,并对罪犯的作案动机和犯罪根源进行分析。

罪犯特征描述最常用于分析系列杀人犯的特征,如 19 世纪英国伦敦著名的系列杀人犯“肢解者

杰克 (Jack the Ripper)” 20 世纪 60 年代末到 70 年代初,出没于旧金山的连环杀人犯“十二宫 (Zodiac)”等。前几年我国的热播剧《沉默的证人》讲述了年轻警察周马在老刑警刘宝生的指导下,寻找系列杀人案真凶的故事,剧中也加入了罪犯特征描述的内容,使得观众们眼前一亮。除了分析系列案犯之外,罪犯特征描述也广泛应用于纵火、强奸、谋杀等刑事案件的犯罪嫌疑人特征分析。

通常,专业人员会从以下几方面入手,进行罪犯特征分析:

1. 罪犯的基本特征

通过特征描述,专业人员可以对犯罪嫌疑人的年龄、种族、婚姻状况、职业类型、智力、受教育水平、行为习惯以及是否有前科及精神病理特征等信息进行一定的推测。比如,刀法精准熟练的罪犯可能从事厨师、屠宰牲口等职业,周密而谨慎的犯罪计划与犯罪实施过程往往是有着较高智商和较好的受教育条件的人所为,在工作时间里连续作案的罪犯可能没有固定的工作或者具有弹性上班時間等。

2. 作案地点的选择

Canter 和他的同事的研究发现,罪犯的作案场



罪犯特征描述

文俞晓歆



所往往接近居住地点,如大多数的强奸案发生在离罪犯居住地较近的区域,这会使罪犯在作案时有安全感并且感到一切尽在自己的控制之中。罪犯通常会尽可能降低由于对环境的不熟悉而造成的危险性。当然,人们很少会“在自己的家门口”作案,而是在犯罪前行走一段最短的距离。此外,研究发现,随意选择被害人的罪犯通常不会在离居住地很远的地方实施犯罪,而那些对被害人有着特殊“口味”的罪犯,则更可能到较远的地方实施犯罪。

在特征描述中,专业人员能够根据系列杀人犯每次作案的地点,确定其居住范围,甚至可以推测出罪犯下一次作案的大致地点。虽然这种推测不会百发百中,但能为侦查人员提供一定的追捕线索,并为警方追踪嫌疑犯缩小搜捕范围。

3.对受害者的偏好

罪犯对受害者的选择是随机的吗?一些人是否更可能成为罪犯的“猎物”?实践证明,在系列杀人案中,受害者往往具有相似的特征,如相似的外貌特征(头发的长短及颜色、肤色及五官特征等)、相近的年龄(有的罪犯可能偏爱学龄前儿童,有的则偏爱20

多岁的年轻女子等)。这说明系列杀人犯对受害者是有所选择的。比如,有的系列强奸杀人犯曾经在恋爱中被女友无情抛弃,受到这一打击后,他很可能选择与前女友外形相似的女性为作案对象。

4.作案手法的规律

罪犯往往会在系列杀人案的现场留下相同或相似的痕迹,如对受害者采取相同的捆绑方式、相似的刀痕、相同的尸体摆放姿势、每次作案后故意留下的相同字符等。罪犯在作案时的行为往往与其日常行为习惯相似,正如同每个人都有自己一贯的行为模式一样,罪犯在作案时的行为也有一定的规律可循。

当然,在有些案件中,犯罪人的行为似乎没有什么逻辑可言,但是,如果你能理解他们的妄想观念,这种行为便也容易理解了。

当然,罪犯特征描述的科学性和客观性依然受到一些质疑与挑战,有些学者认为其主观性较强,并且会对警方造成误导。尽管如此,罪犯特征描述对破案的贡献有目共睹,在刑事侦查领域中发挥的作用也越来越大,希望心理学能在整个司法领域中拥有更广阔的施展空间。

(上接第35页)电影时更小。通过血压等外在指标的测量,实验者发现当一个人身处都表现出悲伤情绪的群体当中时他本人更不会掩饰自己的悲伤,甚至会因为一件并不值得伤心的事而痛哭流涕。

究其原因,这种“他人效应”,其实是集体归属感的一种表现。无论是快乐、忍耐还是悲伤,人们常会因为这种特殊的情感而感到自己与众不同,而与众不同往往会因为差异而带来压力。试想一下,在一个别人都很悲伤的情景下,你是否也会感到莫名的悲伤?或者你是否有“胆量”在这种情况下哈哈大笑?

人从来不是完全孤立的个体,他的情绪会时刻受到外界环境的影响。而“群体”,则是构成环境的重要部分。当人们身处陌生的环境时常常会下意识地到把身边的“群体”归结成自己的“所属群体”。

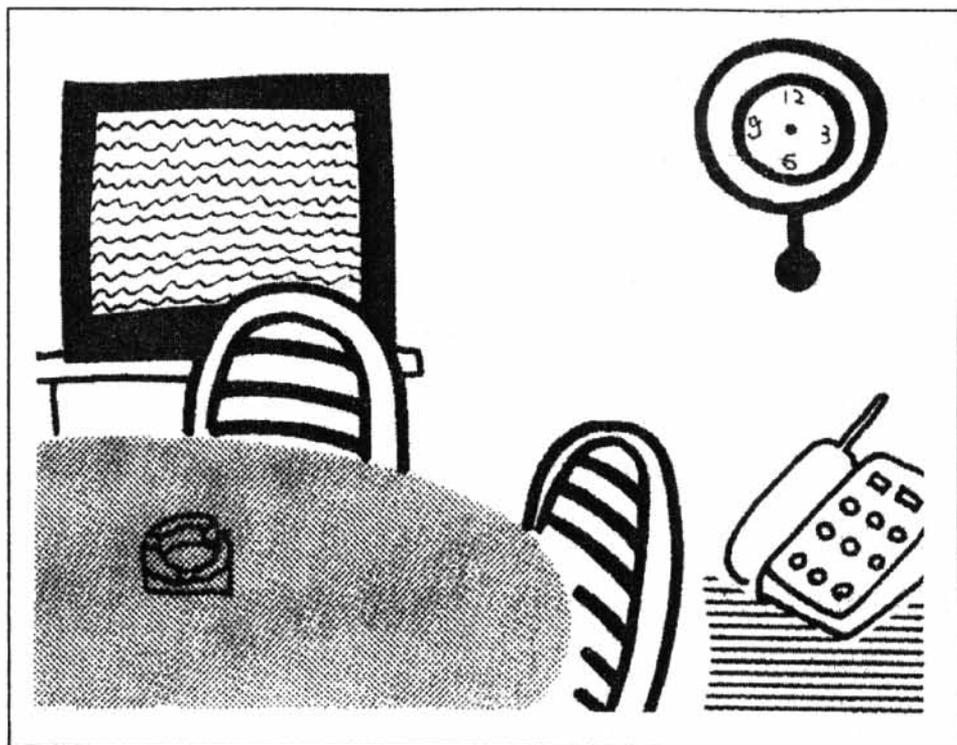
所谓“所属群体”,是指对人有影响的,并且让人归入其中的群体。当人有了所属群体之后就会为自己身处其中而自豪,同时还会主动保护这个群体的名誉和声望不受伤害。在最初的试验中,人们因为自己所处的群体(尽管只有两个人),都在竭力表现出不同于常人的忍耐力,从而也提升了自己的痛苦忍耐力。

正面情绪,常常因为相互之间的感染和激励而加强;负面情绪则不然,它常常是通过责任分散和从众心理而发生作用。

在人群当中,人们很容易丧失自己独立的情感体验,从而将大众的情感内化为自己的。这时,人们会因为“别人都这样做”进而降低自己的焦虑。即使是在做决定时,人们也会因为不用自己独立承担所有的责任而“放纵”自己的情感,使之与其他人的相同。

研究“他人效应”最主要的目的还在于教会人们该如何摆正在群体中的地位。人们有时会有种错觉,认为外界的事物对自己有莫大的影响(或者全无影响)。事实并非如此。外界对人的影响在于它可以像个放大器一样,放大原本我们并不重视或是觉得理所当然的情绪,最终让情绪变得超出我们的想象。

你是否曾经觉得旁边的人都对你怀有敌意?或者觉得在某些场合,自己会特别不自在甚至有可能手足无措?下次若是再遇到这种情况,不妨从自己的情绪入手,看看“他人效应”究竟放大了你什么样的感觉。



了解明天的你

文/双鹏

众所周知,人具有联想能力,可以把互不相关的东西串成一个故事,也可以凭空臆想出并不存在的东西。实际上,这在深层心理学上具有非常重大的意义,特别是可以从中了解此人今后的情形。

现在请你假设一下,只有一个人在家的时候,你都会做些什么呢?

听音乐,看电视,写信读书,还是会陷入甜蜜的回忆中?现在边想象那时的情景边看上面的图,同时回答以下的问题:

1.此时房间里空无一人。不过5分钟以后会变成什么样?请想一下:

- A.全家人都到此聚餐
- B.有个女子到此看电视

C.一切如故,没有改变

2.你觉得房间里的电话是什么颜色的?

- A.白色
- B.黑色
- C.其他颜色

3.你觉得房间里的时针指的是几点钟?

- A.9点
- B.6点
- C.3点

解答:

	A	B	C
1	5	3	1
2	1	3	5
3	5	3	1

A型:3分

B型:4-7分

C型:8-11分

D型:12-14分

E型:15分

A型:活力充沛型。

充满活力,对任何事情都想尝试看看。平时生活里总是斗志昂扬,干劲十足。因此在无事可做时,就会焦躁不安。因为精力十足,所以在学习和工作方面,你表现得很出色。周围的人也因为你开朗的个性而愿意帮助你。不少人认为,和你在一起,自己也会变得神采奕奕。

B型:活力一般型。

你在待人处事方面还可以。



不过你的好奇心很强,在与别人交往时非常活跃,很容易就能和别人打成一片。在遇到困难时你的耐心大于冲动,不会因为一时的挫折而轻易放弃。

此外,对于新鲜事物你也总是兴趣盎然。当与别人合作工作时,你会因为别人的鼓励而爆发出比平时更高的热情。

C型:忽阴忽阳型。

你的情绪水平浮动强烈,很容易因为一点儿小事就把原本活泼而且快乐的心情变得阴暗、消沉。在做事情时,你很容易厌倦。你常常在前一刻还很热心地想做些什么,但不一会儿,就变得毫无兴趣,或者,有时候很有干劲,但一下子又泄气了。要想让你长时间重复同一件工作很困难,你需要的是不停的刺激。

周围的人对你的善变很不以为然。如果想得到他们的信赖,就得好好控制自己的情绪,尤其要注意和朋友们说话时的态度。

D型:无用消极型。

你常常低估自己。当一件事还没开始时,你就会对自己说:不行。你不会勉强自己去做不喜欢的事,平时也总是一副无精打采的样子,常常在没做之前就退缩。其实只要在这种时候再坚持一下你就会发现,原来自己有能力处理好任何事情。

不管遇到多困难的事情只要抱着“试试看”的轻松心情加以挑战,成功的机会就会大得多。此外,相比较同性朋友,异性的鼓励更能激励你。

E型:富有个性的创意型。

在他人眼中,你是个不折不扣的“艺术家”,你总会注意到那些别人没注意到的地方,有着敏锐的观察力和直觉。有时候你也会试验新想法,不管它会不会成功。

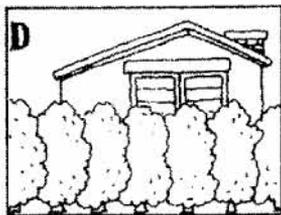
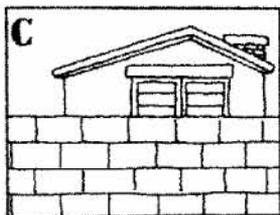
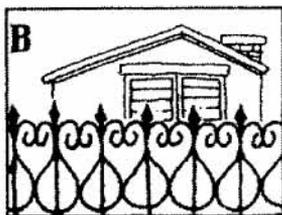
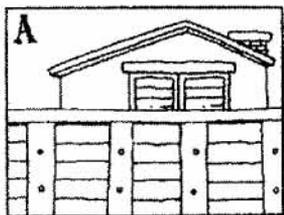
这种性格,如果可以用充分的信心来支持,可以爆发出极大的光彩。但如果丧失信心也会比别人更一蹶不振。





看篱笆,识人际

文/霖丽



终于能和心爱的人长相厮守了,可现在房子还缺个篱笆。如果是你,会修什么样的篱笆呢?

解答:门或者篱笆代表了一个人与周围人之间的人际关系。那些选择牢靠而封闭性的篱笆的人,在人际关系上也偏向于防卫。而一扇随时可以打开的门,则通常象征着开放。

A. 你对其他人的好恶非常明显并且常常很激烈地表现出来。

你与喜欢的人相处很融洽,但与不喜欢的人相处时非常冷淡。这样很容易被其他人误解,在对待异性上,你会对心爱的异性奉献一切并渴望两人能有炽热的恋情。

B. 你很有自信,而且自尊心很强。生活上不服输,渴望随时能掌握主动权。面对别人时你常常会不经意地暴露自己的隐私。在爱情上,常常有点儿大男子主义,要求对方完全对自己好。

C. 这种性格比较消极,很难认识到可心的恋人,也很难开始一段人际关系。但在长时间的相处中,还是能和其他人打成一片。这时容易表现出自己热情开朗的一面。在生活中,重视家庭和朋友,整体来说比较保守。

D. 个性欢快,与任何人都能轻易交往。不管是同性还是异性,都能做很好的朋友。这种类型的人,心胸宽广,可以接受任何其他的性格。





与心灵对话

文/倪亚东

我们常说的心灵是一种先验的意识存在，是一种超越肉体的精神实体。如同我们可以使用“头脑”一词来谈论大脑的某种思考功能一样，我们有时也用“精神”、“灵魂”、“情感”等来谈及心灵空间的某些意识活动。

平时，我们总说要掌握心理平衡，要丰富自己的思想，要追求内心世界的宁静、和谐，实际上就是要充实自己的心灵，就是要多注意自己的心灵有哪些方面的需求。

当今世界，自上世纪起，由于物质论、唯发展论风行全球，人类的精神生活被抛在了一边。物质追求与心灵本质的分离，使人类出现了精神危机。因为，对人生意义的感受主要取决于灵魂生活的状况，幸福观的确立受制于精神空间的影响，所以，没有心灵的参与，我们的行动就缺乏力量。

因此，我们太需要随时随地地关注自己的心灵了。无论是普通的经历，还是日常生活，我们要关注每一天掠过我们心际的种种精神渴求，要经常与自己的心灵对话。

首先，我们有时必须从现代生活的疯狂节奏中抽身出来，用于思考，用于冥想，用于与自然的交流。每天要学会将“正在进行时”作数度的停顿，以便让

我们的心灵空间得以休整。哪怕是十几分钟的合眼、沉思和冥想，都是一种有效的休憩和心理调整，一种对心理平衡状态的掌控。这正像荣格说的，我们的灵魂总是锲而不舍地追求平衡与和谐。

现在的生活充塞着太多的喧嚣元素，人们如不刻意追求一点什么，就好像安抚不了瞬间袭上心头的那份浮躁。其实，我们应该静下心来，并需要一点独处的时间。独处是与心灵对话的最好途径。因为，只有在独处的时刻，灵魂生活的影响才有可能布满心灵的整个空间。我们都有这样的体悟，有时即便是在苦思，在闲坐，在发呆，在自言自语，也觉得是对当下心灵状态的一种荡涤。独处的方式有很多，你可以在蹬车中放飞心情，可以在散步时调试心绪等等。

走向大自然，并与之和谐相处，也是与心灵对话的重要方式之一。我们会在自然风情、山石草木中体会到“天人合一”的朴素的辩证法理念。比如，仰望夜空，你从浩瀚的太空中辨认星座开始，会逐渐搜索到我们自身，会体验到一种强烈的自我存在之感。怪不得有哲人说，人类研究哲学，最初是从仰望天空开始的。又如登高俯瞰，宽广的视野使你迅即过滤掉了人世间的繁文缛节，继而升腾起某种超然于物欲的精神境界。



眼下“活在当下”很是时髦,各色人等均爱把其挂在嘴边。

得意者“活在当下”,尽情享受权和利的履足。君且看,十个贪官一定十个都“活在当下”,抓紧一切时机,分分秒秒巧取豪夺,当下能攫取的绝不“延迟满足”。充当重庆黑帮保护伞的文强,贪赃的几千万无处可放,甚至藏到了鱼塘里!如果他能前瞻后顾,甚或仰望星空,敬天畏民,看得见想得起党纪国法,也不至把自己挂在人民共和国的耻辱柱上。我们希望我们的法律监督、舆论监督将这类贪官的“活在当下”暴露在阳光下,不允许继续这般的当下大肆鲸吞纳税人的血汗钱。

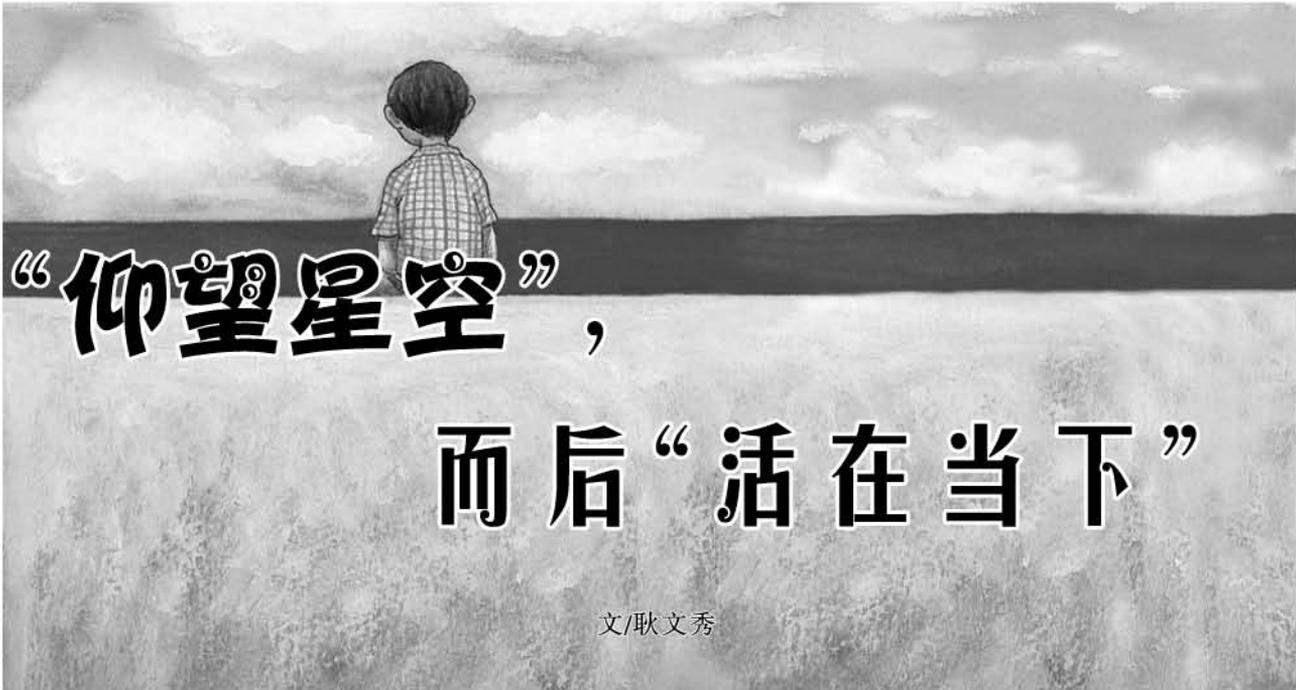
又一年的两会将在开,中国老百姓祈望我们的公仆们,无论居庙堂之高,还是处江湖之远,首先应“仰望星空”,心中装着国家和人民赋予的使命,“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”。公仆履职则当然要“活在当下”。民生,民生,老百姓的一瓢饮一箪食一片瓦,“一枝一叶总关情”。小岗村农民四次摁红手印永远留下了好书记沈浩。“两任村官呕心沥血带领一方求发展,六载离家鞠躬尽瘁引导万民奔小康”。小岗人痛悼好书记的挽联,是沈浩6年来活在小岗村当下,干在小岗村当下的真实写照。沈浩给我们树立了改革开放新时代“活在当下”好公仆的光辉榜样。

还有的所谓“富二代”,其实也就是父母经得起啃、也满嘴金牙豪啃的啃老族,他们一定是“活在当下”。不愿也懒于回顾父辈打拼的艰辛,父辈挣下的

家业就让自己在当下享用挥霍。躺在金山银山上,当下的富贵虚荣既销蚀了光宗耀祖的冲动,也消解了建设明天的宏愿胆魄,就如脂肪肝一般被享乐浸润而颠预肥的自我再也难得仰望星空。今天,中国的大小民营企业、家族企业都焦虑焦灼地探求着怎样培养守业并再创业的接班人。其实,很简单,不让啃老者“活在当下”!把他们置之于死地而后活,剥夺他们父母给他们可以舒舒服服“活在当下”的一切,踢他们屁股,把他们踢痛,踢起来,踢出家门,让他们为要在当下活下去而站起来、动起来、干起来并仰望星空,激活鲲鹏展翅的豪气勇气。

最怕的是本应意气风发的青年以“活在当下”来麻痹自己,掩饰鼠目寸光、胸无大志,庸碌、懒惰、胆怯、自私、自卑……分明是耽于安乐,害怕创业的艰难困苦而不敢抬起头来仰望星空,却拉扯着“活在当下”做遮羞布。本应是披荆斩棘、勇往直前、百折不挠,去探索,去奋斗,去追求理想,去实现青春的人生价值,却用“活在当下”做裹脚布,趑趄不前,荒废生命。21世纪改革开放的中国青年,更应该仰望星空、放眼世界,高扬着理想的旗帜高歌猛进,同时用我们当下的一步一个脚印,用我们的智慧和双手一砖一瓦地建设我们的国家,建设我们自己的灿烂人生。

我们每一个人都是“活在当下”,我们不能拔着自己的头发逃出当下的时空。但我们要活出精、气、神,活出人性人气,我们就要时时仰望星空,思索国家、民族、人生,而不做犬儒主义的“活在当下”。



“仰望星空”，

而后“活在当下”

文/耿文秀



这个苹果什么时候摘了

文/霍然

“以后有更好的怎么办”的心态在找对象的人中不算少,当我们已经拥有一份爱情时,内心却在想:可能更好的还在后头呢。

在一堂心理课上,我把这个问题抛给了学员,让大家分析分析。

大家纷纷给出了自己的见解。

有的说:我要有一个感情对象,我还怕失去呢,怎能想着还有更好的呢。我说:那可能是你不够“自信”。

有的说:“吃着碗里看着锅里”的思想是错误的。

有的说这样找没有尽头,怎么叫好。十全十美的事是没有的。

可有这种想法的人也没说要找到最好的,只是想没准有更好的机会来临呢!

这时,有个学员讲了一个故事:师傅让徒弟到果园摘苹果,要求摘的苹果尽可能大,尽可能好。可摘苹果有条件:摘了一次就不能再摘了,而且走过去就不能返回了。因此,在什么地方摘就成了一个难题:摘早了后面还有更好的呢?摘晚了错过了好的怎么办?

这个学员讲的故事是不是与本文开头讨论的话题有关,显然是的。你看,摘苹果和选对象都是完全同样的决策问题嘛,若是决策不当,是早亦悔,晚亦悔,没有不后悔的。

这个故事和有上面想法的人,都把人生抉择简单归结为一种“算计”,是一种只看结果的思维方式。

它忽视了人的情感因素,忽视了情感的特点和

规律,忽视了过程及其体验对人心理的巨大影响。也就是说,当我们总处于积极活跃的情感状态时,当我们总处于快乐充实的过程中,我们是不会产生这类瞻前顾后的算计的。

我们喜欢就喜欢了,我们爱就爱了。我们愿意我们就积极投入,并享受着它带给我们的美好感受。此时,我们根本不会考虑会不会后悔的问题。

经济学上是讲究机会成本的,即为了得到某种东西而放弃其他的东西,它不仅包括付出的物质资料,还包括为之放弃的某些机会。但人生的问题,不能完全用经济学的原理来描述。经济学的基本假设是人都是理性的,但人除了理性,还有情感。

如果你很爱登山,运动给你活力,沿途给你美感。充分进入和体验这个过程,让你神清气爽,心旷神怡。此时,你不会心生那种很不和谐的声音:“我不是应该去撮一顿更值?”

总以结果为唯一衡量因素,盘算着各种选择值还是不值的人,很可能永远盘算不清,老在后悔或担心后悔。

在讲友谊的课上,有学员问:“发展友谊很耽误时间怎么办?”一听此问,我就知道他是个没有充分体验过友谊价值的孤独者、冷漠者。

回到文首提到的问题上,我们发现,情感在投入过程中是不断增值的,发生在两人之间的情感更是在相互反馈中不断强化的。若是此时还吃着碗里的,瞅着锅里的,盘算着还有没有更好的,那么你认为这是爱吗?



别把快乐抱太紧

文/陈亦权

坐火车回老家过年,途中经过某个大站后,原先拥挤的车厢一下子空下来不少,于是有的人把脚架到对面的座位上,有的人开始斜躺起来。坐在我对面的年轻人站起来伸了个懒腰,自言自语地说了句:“这样子就快乐了。”说完他便躺在椅子上睡起了大觉。

在经过另一站后,车厢里的人又多起来了,于是,躺着睡觉的乘客纷纷坐起来让出位置,对面躺着的年轻人却始终没有要坐起来的意思。“小伙子,请问这个位置有人坐吗?”一个四十来岁的妇女站在他身边问。“有人坐的。”年轻人睁开眼扫了一下她,不耐烦地说。“那先让我坐一会,待会儿人来了我再起来行吗?”那妇女依旧心存希望。“跟你说有人坐的,”年轻人提高了音量,农村妇女怯怯地站在一边。“这座位上的人早就下车了,你就把位置让出来给别人坐嘛。”我有些看不过去,忍不住说了他一句。“她的车票上如果写着这个座位是她的,我立马让开,如果不是就少来烦我,我要睡觉了。”他说完后把眼睛一闭不再说话。

这时,坐在我前面的一个大妈冲着那妇女喊“来,到这里来挤一挤吧。”大妈旁边的人也赶紧挤拢到一起让座。虽然几个人坐得有点儿挤,但大家仍开心地说着笑着,满车厢的喜悦气氛。不知什么时候,那个年轻人坐了起来。他看着我们有说有笑,也不时插句话,但是没有人会接过他的话,仿佛根本就沒注意到有这个人的存在。半个小时后到了下一站,小伙子收拾东西离开了,那三个座位也被人迅速占领。

说笑中的旅途特别轻松,很快我就要下车了。在走近车门时,我发现那个小伙子正蹲在车厢连接处翻看一张报纸,原来他只是离开了座位,并没有下车。

就在两个小时以前,他还死死地占着他认为能为他带来快乐的三人座位,但是现在,我却沒有发现他脸上有任何快乐的神情。或许,人往往因为把某样东西抱得太紧,到最后反而失去了那些,包括那个小伙子所认为的“快乐”。



分享信任的时刻

文/沃伦·克里斯托弗

有天晚上，我以近 100 公里的时速驾车行驶在一条两车道的公路上。这时，一辆车以同样速度迎面而来。在我们相擦而过的时候，我看到了那位司机的眼睛，但那仅仅是一秒钟的事情。

当时我想，他是否跟我一样也在想着，那个时刻我们的命运完全取决于对方。我依赖他不打瞌睡，不被电话分心，不驶进我的车道令我的生命突然终结。尽管我们互相没有说过任何一句话，但他肯定也是这样依赖我的。

我相信世界也是这样运行的。在某种程度上，我们都要互相依赖。有时候，这种依赖只是要求我们不要穿越双黄线，就是这么简单。而有时候，这种依赖需要我们合作——与朋友合作，甚至是与陌生人合作。

早在 1980 年，我参与了在伊朗举行的释放美国

人质的谈判。伊朗方面拒绝与我见面，坚持要通过阿尔及利亚政府在我们之间传递信息。尽管我此前从未与阿尔及利亚外长有过接触，但我得依赖他来准确地接收和传递信息。在他的帮助下，50 多名美国人质都安全回家了。

科技拉近了我们的距离，因此，国家之间的合作需要日益加强。2003 年，多个国家的医生迅速行动起来，对 SARS 病毒进行确定。这一行动挽救了成千上万人的生命。我们必须认识到，我们的命运已经无法仅靠我们自己来控制了。

我是非常注重个人责任的。但是，随着岁月的流逝，我也终于相信，在某些时刻，一个人必须依赖其他人的诚信和判断。因此，我们必须学会这样想：迎面而来的灯光也许不是一种威胁，而是表明这是一个分享信任的时刻。

一寸虫的生存哲学

文李欧·李奥尼

有一天，一只饥饿的知更鸟看见了一条一寸虫，碧绿的像是一小块祖母绿宝石，停在树枝上，它想一口吃掉它。

一寸虫说：“不要吃我，我是一寸虫，我很有用，我会量东西。”

“真的吗？”知更鸟说，“那你来量一量我的尾巴！”

一寸虫“一、二、三、四、五”量出了知更鸟的尾巴。

后来，它遇到了火烈鸟、巨嘴鸟、苍鹭……它们当然也都是要吃掉一寸虫，可是它们接受了一寸虫的请求，让它量了各自奇特的脖子、大嘴、长腿……

现在，一只夜莺来了。“量我的歌！”夜莺这样要

求。歌声是夜莺最特别的技能，最无可相比的才华，我们不是在无数的诗里夸耀过它的动听吗？那位丹麦的诗人安徒生甚至还用一个完美的童话来写了一个《夜莺》的故事。所以夜莺这样要求，可以说它很不讲理，也可以说合乎它的逻辑。是的，如果一寸虫不能量，那么夜莺会吃掉它。

可是一寸虫说：“我愿意试一试。你开口唱吧！”夜莺唱了。它沉浸、自豪地闭上了眼睛。

量声音当然是不能在夜莺的身体上量的。声音美妙地飘荡得很远，所以一寸虫当然要慢慢地爬，慢慢地量，一直量到它的尽头。

它爬啊爬啊，量啊量啊，一寸啊一寸，最后它跑得无影无踪了。有自己的能力是可以得到欣赏的，也许还能解除生命的险困。

有能力也需要介绍给别人听，这样别人才可能安排你试一试。哪怕遇到不讲理的人，也应当沉着、从容，不要非指出他的逻辑错误，没有刀，挥舞拳头也非要搞清是非。你和一个只会沉浸在自己逻辑里的人，难道挥舞拳头真能够胜利吗？还不如就聪明地去“量”吧，惹不起，那么我们就躲吧。躲掉比被吃掉好。



夏天,我随团去日本,导游田中接待了我们。北海道退了潮,田中领着我们去海边,那里聚集了很多正弯腰捡鱼的人。大家来了兴致,也加入到其中,你检一条三文鱼,我抓一条金枪鱼,很快捡满了一桶鱼。

歇坐在一边,大家七嘴八舌地谈论起如何加工那些活鱼,将它们制作成一顿美味盛宴。正当我们津津乐道时,田中突然插话:“难道你们认为这些鱼与餐桌上的鱼一样吗?它们可不是因为贪食而被捉的。”

我不解地望着田中,问:“不都是鱼吗,有什么区别?”

田中长叹一口气,接着说:“这些鱼儿是因为退潮而被遗落在海滩上,它们可是落难的生命呀,你们忍心吃吗?不如把它们放回到大海。”

大家面面相觑,这才知道将退潮后拾到的活鱼摆上餐桌,是在糟蹋受难的生命,唯有将它们放回海里,救鱼儿于水火之中,才是行善施德呀。于是大家提起桶,你一条我一条地将鱼儿放入大海,看着鱼儿机敏地游开,人人心中涌起说不出的愉悦。

入夜,田中突然找到我们,说有个朋友的店铺明天就要倒闭,想请我们帮忙去买些东西。店铺要关门,也就是商品要清仓,一定有很多东西折价甩卖,能捡到很多便宜货,这个忙值得帮,我们如是想着,爽快地答应。同行的女人兴奋地讲述完自己在国内淘折价品的经历,忍不住问田中那家店都经营什么,

当被告知有特产、化妆品、电器和首饰时,兴奋不已。来到店内,果然聚集了很多人,他们已经选了满满一车的商品在等待付款。我们用力地挤进去,可很快就发现,这里的商品并未做血本促销,竟与其他店的价格毫无差别,失落感油然而生,于是随意挑选了一两件小商品,匆忙地出了门。

半个小时后,田中提着两大袋商品出来,我们不满地问他:“怎么这家店的商品不打折?”

田中愣愣地望着我们,许久才说:“这里的东西都是正品,为什么要打折?”

我们不知该如何回答,倒是一个女人反应快,换了话题:“既然价格跟平常一样,为何你和其他人都来这里,还买这么多东西?”

田中笑了,缓缓地说:“店铺就要关门了,所以我们都来买东西,这样店老板就知道自己其实是适合开店的,或许不久之后,他就有信心换个地方再开家新店。”

大家呆呆地对望着,这才知道原来对即将关闭的店,我们并非只能去抢购便宜货,还可以多买些东西,给老板送去些许安慰和鼓励,温暖和信心。

当他人陷入困境时,我们是该落井下石,还是该伸手援助?将退潮的鱼儿放回海洋,进到面临倒闭的店铺多选购商品,田中用他的善举教育了我们,也使我们意识到:退潮之后,周遭已再没有遮掩之物,此时最易看清人性,所以真的应该做得更好些。

退潮之后看人性

文/张小平





我校积极做好新生心理健康状况 普测和心理健康教育准备工作

为确保今年新生心理健康状况普测工作的顺利进行,我校心理健康教育中心在暑假开展了相关准备工作,对测试软件进行了调试,与计算机中心、信息中心和注册中心积极沟通,商讨2010级新生心理健康状况普测的相关工作事宜;在此基础上制订了全校新生心理健康状况普测工作的初步方案,并对参加测试的工作人员进行了专业培训。目前,我校2010级新生心理健康状况普测工作已基本就绪。

另悉,根据扬州大学2010级新生入学教育活动实施意见,为引导广大新同学学会学习、学会与人交往、学会妥善处理情感问题、学会调节自己的心理状态,切实增强心理自我调适能力、提高心理素质,促进健康成长,我校心理健康教育中心邀请相关专家进行了专题研讨,形成了全校新生心理健康教育的基本方案,积极配合各学院开展2010级新生心理健康教育工作。

我校学子关爱留守儿童

今年暑假,我校组建了大学生关注社会弱势群体服务团,重点面向城市外来务工人员子女和农村外出务工人员留守子女,开展学业辅导、心理健康教育等活动。7月10日,我校农学院“阳光协会”成立了爱心小分队,走进淮安涟水蒋庵同兴双语学校,为留守儿童开展心理讲座,进行心理辅导。另悉,我校法学院“爱之先锋”实践团队日前赴如皋市叶庄村,对该村留守儿童情况进行了全面调查,成立了心理咨询站,每天对一些留守儿童进行心理辅导和教育。

我校学子为自闭症儿童提供志愿服务

近日,我校建筑科学与工程学院“清风雏鹰行”社会实践小分队来到扬州市孤独症康复训练基地进行志愿活动。志愿者们陪同自闭症儿童进行大量的音乐训练、游戏训练、语言训练、行为矫正训练等,使其在模仿、知觉、精细动作、手眼协调、认知理解、语言理解和表达社交能力等方面得到改善和提高,进而有利于患儿自由地表达情感,有利于引发患儿的想象和唤醒他们的自我治愈潜能。

扬州商务高等职业学校举办 心理健康专题讲座

6月2日,扬州商务高等职业学校工艺美术系邀请该校心理咨询中心王道荣主任为该系同学作了题为“文明从心理开始”的心理健康讲座。针对学生生活与学习中普遍存在的问题和现象,王老师进行了深刻到位地分析并给出了相应的解决方法。本次心理健康讲座的举行,有利于提高同学们的心理健康意识,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。

南通大学承办南通市教育系统首届 国家心理咨询师培训班

7月10日,南通市教育系统首届国家心理咨询师培训班在南通大学开班。首批来自该市各中小学校的100名教师将接受为期20天的集中培训。

据悉,南通市教育局委托南通大学、市心理卫生协会分批对中小学教师进行国家心理咨询师职业培训,旨在通过培训,使教师了解心理学基本原理及心理问题产生的原因、表现,在教育教学中自觉运用心理健康知识及心理辅导方法和技巧,帮助学生解决成长过程中遇到的一些心理问题,培养学生健康人格,促使学生健康成长。

泰州师范高等专科学校举办“量身 教育与儿童心理发展”学术报告会

8月22-26日,由量身教育国际研究会(台湾)主办、泰州市心理学会承办的“量身教育与儿童心理发展”学术报告会、皮纹采样技术培训及其咨询活动在泰州师范高等专科学校举行,邀请台湾资深儿童教育专家赖翠莹、资深皮纹采样师曾宇宸主讲。

南通职业大学举办第七届 心理健康教育宣传月闭幕仪式

6月2日,南通职业大学举行第一届校园心理情景剧大赛暨第七届“5.25—我爱我”心理健康教育宣传月闭幕仪式。该校校长助理袁德宏出席闭幕式。围绕“走进心灵,感悟人生”的主题,共有10个心理情景剧参加了比赛,题材丰富,风格各异,或演绎感人至深的亲情友情,或反映校园学习和生活矛盾,或聚焦当前择业就业的热点问题。



江苏大学举办 “放飞心灵,健康成长”心理知识讲座

7月9日,由江苏大学药学院、香江花城社区共同举办的“放飞心灵,健康成长”心理知识讲座在香江花城社区举行。本次讲座邀请江苏大学心理健康教育中心的周杏林老师主讲,对如何正确面对压力、催眠激发学习潜能等方面做了详细的讲解。本次讲座是该校药学院“关爱”暑期实践小分队举办的“关注未成年人身心健康,降低未成年人违法犯罪”主题系列活动之一。

江苏科技大学举办 心理情景剧大赛

6月4日,江苏科技大学举办了该校首届心理情景剧大赛决赛。围绕着学习问题、情感危机、嫉妒心理、就业压力等问题,该校各学院参赛队伍在舞台上以情景剧形式再现了一个个发生在大学生身边的真实故事。通过此次比赛,不仅体现了大学生对生活的理解和感悟,而且充分展现了大学生的创造力,展现了当代大学生积极向上的精神面貌。

心理访谈简介

心理访谈主要是心理咨询师运用心理学的理论、方法和技巧,通过言语沟通、行为塑造等形式和途径,为来访者在人际关系、学习、情感、择业、恋爱及性等方面出现的烦恼、忧虑和困惑提供帮助,提高他们的自我认识能力、社会适应能力和素质发展能力等心理素质,达到挖掘自身潜力和促进全面发展的目的。

心理访谈的过程是“人格重构”的过程,它所追求的目标是帮助来访者实现“心灵再度成长”的任务。人生多艰,人生多难,人生多变。无论什么人都会有被困住的时候;有人被前途所困,有人被感情所困,有人被学习所困,有人被经济所困,有人被工作所困……然而,无论你被何种问题所困,你最明智的做法是接受专业性的心理咨询,这不但可以帮助你压缩解决问题的时间,避免长时间被某一问题困扰而形成心理疾病,同时还可以使你学会正确的自我定向、自我发展,避免遭受人生重大挫折的打击,从而促进你心灵成长,走出心灵的童年,获得真正自信、幸福和充实的人生。

扬州大学心理访谈服务网络一览表

校 区	时 间	地 址	电 话	扬老师 QQ 在线
江阳路南校区	周二、周四	05004(老教学楼)三楼 336	87978715	576885134
文汇路校区	周一、周三	植保楼四楼南 412	87979360	576885134
淮海路校区	周二、周四	解剖馆二楼	87972150	576885134
江阳路北校区	周一、周三	03006(新大楼东)东 103	87978408	576885134
荷花池校区	周二、周四	教学主楼五楼西南首阁楼	87973977	576885134
瘦西湖校区	周一、周三	文科楼三楼东 301	87993340	576885134
扬子津校区	周一、周三、 周日	广陵学院校区 行政楼一楼东南 1105	87993955	576885134
广陵学院校区				
校心理健康教育中心	工作日	大学生活动中心 N305	87979012	576885134

- 注:1、访谈时间:晚上 7:00-9:30;
 2、预约电话:87979012(工作日);
 3、咨询邮箱:zrliu@yzu.edu.cn;
 4、中心网址:http://xgc.yzu.edu.cn/col/col279/index.html。