

# 冬 雾

文/钟丹

氤氲起洞壑,遥裔匝平畴。乍似含龙剑,还疑映蜃楼。”冬日的早晨,满天的雾笼罩,淡淡的如薄纱,悠悠地如浮云,一帘帘、一缕缕、一朵朵,如仙子轻歌曼舞,妙曼诗意中已看不清周围的景物,扑朔迷离,耐人寻味。

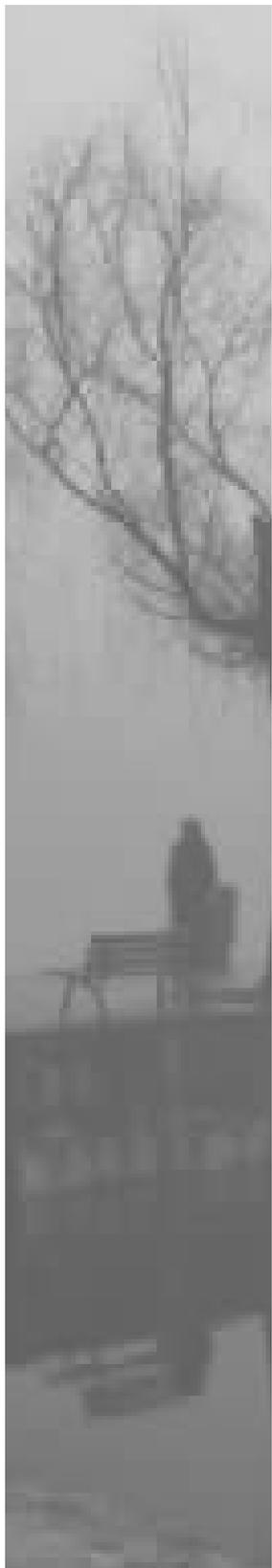
上班途中,薄纱弥漫于天地之间,像天上撒下来的巨大纱网,妙曼飘逸,将街旁的树木、房屋氤氲,将世间的红尘拥抱。浅浅淡淡的烟雾携着料峭的寒意,从四面八方涌过来,挡不住,挥不去,握不紧,似有似无,时隐时现,宛若一幅墨彩的画卷,又虚幻得如奇异的海市蜃楼,那感觉就像自己走进了一个美丽朦胧的梦境。放眼望去,近处的高楼影影绰绰,雄伟大气,宽阔的马路,安详静谧。

晨雾是冬天的精灵,人在雾中行,心在天上飘,一路上与晨雾相拥相吻,携手同行,雾水触在脸上,有一股淡淡的湿润,滑滑的、凉凉的也浸润着心里,感觉是那么的清新舒畅。恍惚中宛若雾就是我,我就是雾。雾在房屋、树林、山峦、沟壑间游动,若隐若现,亦幻亦真,正如席慕容《雾起时》所描绘的那样:“雾起时,我就在你的怀里,这林间,充满了湿润的芳香……”真可谓:“人在景中留,处处浓雾伴”。

晨雾是冬天的灵魂。智者慧心,富有禅意,它不媚、不俗、沉静、圣洁,远远望去,朦胧一片,飘逸如仙女天使,淡泊如隐士逸人而游离于凡世红尘外,独守自己的一片清幽安详。雾如人生,人生如雾。在洁白轻盈的晨雾中,只有静下心来,胸怀一颗坦然淡定的心投入其中,才可安渡人间困苦,品味沧海变桑田的快乐。

前不久与朋友相约,去郊外爬山游玩。一大早起来,爬上了半山腰,向上看,山中云雾缥缈,薄薄的、淡淡的,太阳不知藏哪儿去了。半小时后,我们上了山顶,从山上往山下看,脚下云海茫茫,有如腾云驾雾一般,雾正从山下飘飘渺渺地升起,无数飘逸的精灵漫天飘舞,不断地飘移、延伸,直上九重云霄,充满了神奇梦幻色彩,把人带入了一个雅致迷人的奇妙境界里。我伸出手来,用手一抓看似在眼前、袅袅飘逸的白雾,当我张开手指,手心里却什么也没有,或许是从指缝处溜走了,我想这雾是不会被人左右的,它所追寻的是自由飘逸的一种情怀。面对这难得一见的眼前景象,我忍不住大声呼喊,回声萦绕于空山洞谷间,无不为它的无穷魅力所倾倒,心中便涌动着阵阵对美好生活的向往之情。

“清晨雾色浓,天气必久晴”。当晨曦的第一缕霞光在东方冉冉升起,雾由浓变淡,渐渐褪去后,远处的房屋、树木也都渐渐清晰起来,天地间一片豁然开朗,灿烂金辉。平日清澈的世界愈发显得柔和明媚,冬日的心情也显得特别温暖起来,我深深地陶醉在这个晨雾缱绻柔情、澄澈安详的冬日之晨里。



# 心苑

XIN YUAN

■ 精英教育/精英传说  
■ 不寒而栗又如是学做人  
■ 笑傲江湖之轻松应考  
■ 谁敢问：如何进行认知行为治疗？



2016 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

2016/12 总第96期

顾问：叶柏森 胡效亚

编委：(按姓氏笔划为序)

王卫 王健 王惠萍

卢佩言 庄凡 刘素珍

刘燕 孙晓敏 李飞

吴煜辉 沈晨 张玲

张彩霞 陈小进 陈菲

陈思雨 周玲 赵霞

姚丽 顾鸿 钱安其

涂冬侠 陶菊良 解厚荣

主编：侯燕

编辑：周敏 张硕

邹苏 宋冰清

潘宇

## 卷首语

1 冬雾 /钟丹

## 心理聊吧

4 我该如何和父母相处 /尔城

5 自卑与恋爱困惑 /成俊

6 人际交往主题 /曦晴

## 心理人生

8 是那些微小的改变,让我们越来越好 /康南

9 只要开始就不算晚 /张彤

10 匠人之心 /德雨

11 想不开怎么办 /黄姗

11 不要无意义地羞辱他人 /裔宝

## 心息速递

12 踢猫效应与情绪传递 /张子文

13 小议愤怒 /峰峰

15 笑傲江湖之轻松应考 /余文静

## 心理讲坛

17 强迫症:如何进行认知行为治疗? /杨岚

## 心情驿站

19 轻松一刻

## 心路历程

21 把“挚友”留住 /刘洋

22 凡是最登对,必定各独立 /思纯

## 心理影像

23 日本美食刷到底治愈了什么 /如兰

25 二十二 /若辰

## 心桥指南

26 不进步是因为你搞错了练习方式 /游薇

27 解决问题需要,“温和的强硬” /蔷薇

28 善养身心 /心悦





## 心语沙龙

- 29 奢侈品不是价值感的标配 /黑 子  
 30 嘲笑毛坦厂,和嘲笑凤凰男同样可耻 /红 月  
 32 你不需要讨好任何人 /林 木

## 心海觅踪

- 33 互联网孤独症候群 /石 头  
 34 宠物心理学:人们为什么爱猫猫狗狗? /韦 娜  
 36“为何她要冒死下车?”  
 ——被老虎咬伤的女人心理分析 /尔 东

## 心理测试

- 38 你是个乐观的人吗?  
 39 你是什么样的人?

## 心声絮语

- 41 君子之争 /源 泉  
 41 从今往后 /文 子  
 41 下满的围棋 /林清玄  
 42 花 坞 /郁达夫  
 42 细致而微 /静 芳

## 心理文萃

- 43 哲思录 /顾 城  
 44 不加糖的苦咖啡 /苏 苏  
 45 素年锦时 /柳 条

## 心育传真

- 46 省大学生心理健康教育苏中基地评优交流会在扬州大学举行  
 46 扬州大学邀请谢钢教授做心理健康教育专题报告  
 46 扬州大学举行第十三届心理情景剧大赛  
 46 扬州大学第十七届心理健康宣传月圆满落幕  
 46 扬州大学举办“心能量 欣生活”三十天微信线上成长活动  
 46 南通大学邀请心理健康教育专家费俊峰做专题讲座  
 47 南通职业大学举办 2016 级班级心理委员系列培训  
 47 南通科技职业学院召开“大学生心理危机识别与干预”专题研讨会  
 47 江苏商贸职业学院举办 2016 年心理委员培训班  
 47 扬州市职业大学第十届“舞动青春”比赛圆满结束  
 47 扬州工业职业技术学院举行大学生心理健康教育专题讲座  
 47 江苏大学成功举办“12.5”身心健康教育月系列活动  
 48 江苏科技大学举办 2016 级心理委员培训  
 48 江苏农林职业技术学院举办“花样年华 与你共勉”心理健康形象大使总决赛  
 48 泰州职业技术学院举办 12.5 心理体验活动  
 48 南京理工大学泰州科技学院担任泰州市高校心理健康教育工作联盟轮值主席  
 48 扬州大学广陵学院举办第二届大学生心理运动会



# 心苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究  
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.edu.cn

出版时间:2016 年 12 月



# 我该如何和父母相处

文  
尔  
城

**Q:** 我是一名大一学生,最近有了一个很困扰的问题,压抑了我很久,我想知道我要怎么处理和父母的关系?

我从小比较乖巧,即便青春期也没有叛逆过。在生活上父母对我一直也很照顾,可是现在我越来越难以忍受父母的唠叨,尤其我妈,经常否定我的言行,还总是喜欢把我和邻居或朋友家的姐妹比较,心情不好就开始数落我,很小的事情也要上升到一定高度,总是说我不把她当回事。她

越这样我就越厌烦。她现在一说话,我就无比的愤怒。

我在学校的时候心情很好,一回到家就很压抑。我不想理他们,以免无谓的争吵,但是无论我怎样做总是被他们各种指责,大家都说要学会感恩父母,但我就是讨厌他们。我不明白我为什么会有这种想法,这与伦理道德不符,我现在处于一个非常矛盾的状态下,不知该怎么办,请老师帮助我,谢谢。

小欣



**A** 小欣:你好!

你在信中描述你的苦恼,不知道该如何与父母相处,一方面你会非常不满父母特别是来自于母亲的指责和干涉,而另一方面却又不允许自己与父母进行反抗,陷入一种进退两难的状态。你想要的鼓励和支持无法从父母那里获得,而他们对你的诸多要求,你既感觉不满又觉得不能和他们争执。你信中提到青春期没有逆反过,都是很顺从他们,但现在似乎渐渐意识到了,产生困惑并开始进行这方面的思考。

心理学上把人的一生分为很多时期,每个时期有需要解决的问题,青春期需要解决的是重新建构一个独立的自我,在家庭以

外建立新的亲密关系,还需要完成的一个主要任务是对儿时至今曾经不断内化的父母形象做新的、合理审查,以摆脱对家庭的依赖。而每个人又因为所受的家庭教育、环境等不同,青春期到来的时间点也不相同。从你信中描述我感受到了你开始进行自我定位和对于未来的探索,开始准备独立脱离原生家庭,而父母还是一成不变地把你当成依赖他们的小婴儿,习惯性地把自己的想法强加给你,也就是说其实父母不是很懂得尊重你的想法,给你一个可以自我发展的空间,这个会让你很不舒服,可能也是为何现在这个时期你对于父母的话语特别敏感和反叛的原因。

很重要的一点是要看清你其实不喜欢的是父母把属于他们的想法强加给你的做法,不喜欢他们说话方式,看待问题的角度和态度,而不是完全不喜欢他们的人。当他们的想法扔过来要求你必须全部接受时,任何人心里都会产生不满和抵抗,这个和孝顺,和感恩,和伦理道德都无关,尝试一下把父母的意见和对他们身份的尊敬分开,坚持自己的想法,父母的意见只是参考,而当他们需要你帮助时,你依然会尽到儿女的孝顺之道。

不知道这样说,你是否会赞同,有任何想法都欢迎来信我们再继续进一步探讨。

祝好!



# 自卑与恋爱困惑

文/成俊



**Q:** 老师:您好!

我对爱情很困惑。

我没有谈过恋爱,虽然遇到过不少男孩,也有喜欢的,但只会停留在交谈,绝对不会谈及喜欢。如果得知喜欢的男孩子有了女朋友,我会难过,但是很快会忘记,转移目标,开始寻找下一个新的对象,简直就像猎人(听起来很羞耻吧?对不起)。所以,我怀疑是不是自己没有真正喜欢过谁,又困惑真正的喜欢到底是什么感觉呢?

也有几个本来聊得很好的异性,可是不会再想到要往下发展,怕表白失败连朋友也做不成;也怕表错意——我面子很薄,也是比较自卑的

人。有时候也会觉得一些男生说话真的不可信,有些人说话很甜,但都说假的(其实是礼貌绅士,很优秀)。我还有个观念上的问题,觉得应该要由男生向女生表白。

另外,我会质疑自己,不够漂亮,身材还胖,怎么会有人喜欢呢?身为胖女孩,其实身边很多人会有意无意地嘲讽我。我很自卑,而且真的很难过。总觉得,作为一个胖女孩,这辈子都遇不到真的爱情了。可也不是说很想很想恋爱,就是心里很怕。现在有很多大龄女青年,我就认识一个,40岁了,还是单身,脾气也很怪,身材也不好,我就觉得在她身上看到了未来的自己。

Eva

**A:** Eva:你好!

首先,感谢你的信任,愿意跟我们分享你的心事与苦恼。另外,信件的内容除非涉及到生命安全,我们会为你保密,这点请您放心。

看上去你对爱情与情感有一些困惑与烦恼。喜欢一个人真的是一个很复杂的情感,非常难用语言去描述,这就像如果我们没有真的咬一口苹果,我们就很难知道苹果究竟是什么味道一样。所以啊,其实我们很多人都会为“爱情”感到困惑和不解的。

从来信中,我看到了你面临的困境:

一方面,你害怕孤独,为未来可能的“孤独终老”感至担忧。可

是另一方面,似乎你主观上对发展亲密关系又是抗拒的,而这个抗拒的背后有更多的害怕,包括害怕现在“聊得很好”的关系遭到破坏;害怕被拒绝,让原本就自卑的自己,自尊心再次遭受打击等等。所以两边都是害怕,把你卡在了中间,不知道该怎么办。你愿意说说这些害怕都是怎么来的吗?

我也有些猜想,不知道是否是这样,如果猜错了你可以告诉我你的想法吗?我猜,这些害怕,也许跟你提到的“自己由于身材的特点被嘲讽,感到受伤”有关。无论原因是什么,遭到嘲讽都是非常令人受伤和难过的。我们会对造成自己伤害的事情感到害怕,甚至害怕更多与之相关的事

情,让自己变得坚硬,变得小心翼翼。这些都是很正常的,这就是我们保护自己的方式。也许你在以往比较亲密的人际交往中,感受到不少类似的伤害,于是使你觉得:相比较于亲密与爱情可能带来的美好,在与异性的交往中,保护好自己对于现在的你来说,暂时是更加重要的。如果真的是这样的话,也许这些“聊得好”的异性,还不足以让你感觉到足够的安全,就像你说的“还有就是感觉有些男生说话真的不可信,有些人说话很甜,但都说假的”。这种害怕也许跟你说的“自卑”有关。自卑让你不足以自信他们在他们眼中是“可爱”的,不真的相信自己值得被“甜”的对 (下转第7页)



**Q:** 我是一位丈夫,也是一位父亲,我的女儿已经上小学了,而且我们夫妻感情一直不错,家庭稳定。但是近来我非常回避与人交往,准确地说是不愿意见到认识的熟人,可我却愿意去到一个陌生的地方,跟不认识的陌生人谈天说地,就是害怕见到熟人……请问,我到底是怎么了?

我今年已经年过不惑,目前在某企业上班,而且已经成为高级工程师。但是因为自己性格太过内向,不善交际,并不受到单位领导的重视,曾经有一次把我当做裁员对象上报,好在上级领导并未批准,仍然把我留在公司。目前为某部门主管,在外人眼中也算是事业有成吧。可是我始终觉得我的领导对我有意见,打心眼里瞧不上我,其余同事也都看不起我。可我自己冷静分析之后又觉得是自己想太多了,大家并没有对我不尊敬,而且现在老领导也退休了,新领导很重视我,可之前的不公平遭遇在我内心始终是个过不去的坎,心里觉十分委屈。现在的我时而自卑,时而愤懑,觉得自己心理很不健康,不知道该怎么办才好……

另外,还有一件事我不得不提。3岁时我曾经被母亲送到姨妈家里寄养,大概有半年多的时间,我觉得母亲的离开对我的伤害很大。我很想知道是不是自己心理有问题?

C.R.

## 人际交往主题

文/曦 晴

**A:** C.R.:你好!

首先非常感谢你对我们的信任,愿意跟我们袒露你的心事与苦恼,另外信件的内容除非涉及到生命安全,我们会为你保密,这点请你放心。

正如你所说,外人眼里你是那个事业有成、家庭和睦的人生赢家,你目前的生活可能是很多人做梦都想拥有的。但同时,我也能从你的信中感受到你在与熟人相处时的痛苦及内在的回避。虽然你表现出害怕与熟人交往,但是这却无法抑制你作为人最基本的需求——归属与爱的需求。也许你通过去陌生的地方,可以通过与陌生人交谈的方式来满足你内心渴望与外界交流的需要。我看到你具有良好的人际交往能力,我们需要探讨的也许仅仅是你在面对熟人时在回避什么。

信中你提到3岁时曾被母亲送到姨妈家中寄养,而这段经历似乎对你造成了一定的伤害。这么小的孩子离开妈妈身边,确实会感到非常害怕、痛苦以及悲伤。我们都知道,婴儿来到这个世界上最早建立的就是母婴关

系,当母亲能够为孩子建立一个安全的环境时,孩子会形成安全型依恋,即母亲在身边时可以大胆地探险周围的世界,同时也可以和母亲一起分享游戏与玩具,当母亲离开时会表现出焦虑和烦躁,但是当母亲返回身边能够尽快平静下来继续游戏。另外两种依恋模式是回避型依恋和矛盾型依恋,前者在母亲离开时不会表现出明显的焦虑和烦躁,当母亲返回时也不会出现与母亲亲热或接触的行为;后者当母亲离开时会表现出强烈的反抗,当母亲返回时既表现出渴望与母亲接触,但又出现愤怒、反抗等行为。而你现在出现的对熟人的回避,看起来更像是回避型依恋模式,你在用这种方式保护自己。不管怎么样,依恋模式并不是固定不变的,只要努力去改变,你依旧可以有内心安定的感觉。

那么,随着时间的流逝,现在的你是如何看待当初这段经历的呢?这段经历给你带来感受又是怎样的呢?是不是可能会有“被遗弃”的感觉?让你觉得在这个世界上连与你最亲的



人都“抛弃”了你,所以令你感到害怕?虽然你的母亲在半年后将你接回身边,但这种害怕的情绪始终随着你的成长。那么,现在回到你信中最疑惑的问题为什么怕见熟人。之前我们已经说了为什么你愿意找生人聊天,因为你有与人交往的需求。同时,你的内心又是那么的敏感,所以在熟人面前你害怕自己犯错,害怕自己因为一点过错再次被人“抛弃”,也就是你自己说的“自卑”,所以你需要用内向拒绝交流的方式来保护自己。我很好奇,以你现在的身份与地位,在别人眼里是光鲜的、是有能力的、是值得信任的,但你自己却觉得有些自卑,那么这个自卑是什么时候来到你身上的呢?你觉得它又是如何影响到你的吗?同样,你说你感到同事和领导都不尊重你,但是冷静分析下来似乎又不是这样。为什么你会有这种感受呢?有没有什么事件让你觉得自己是被领导和同事重视的?现在的你已经是一名高级工程师,又是部门主管,这一路走来想必有很多困

难,但是你依旧做到了。你认为领导不重视你,可是当年你并没有被裁员,甚至之后还成为部门主管,这是不是领导对你的肯定呢?我想,没有哪个领导会提拔一个没有能力的人。

当然,也许那个想要把你解雇的领导是不喜欢你,可这并不能代表所有人不喜欢你、不欣赏你。虽然世间每一个人都渴望被人喜欢、信任和接纳,但是这个世界上又有谁能让所有人满意,让所有人喜欢呢?这是不可能的。更何况,再上一级的领导当时并没有批准将你裁掉,就说明你的身上是有很多优点,而这些优点或许是你自己一直以来忽略的。另外,你在信的开头就说你有一个幸福美满的家庭,可见你的妻子一定非常爱你,这种爱难道不是对你的肯定吗?因此,也许在熟人眼里,尤其是重要他人(如你的妻子)眼中是不是也这样。每个个体存在于世间,必然有其存在的价值与意义,试着去发现自己的闪光点吧!

(上接第5页) 待。所以,现在的你其实很聪明地选择了“不想要发展下去”,好好地保护了自己避免遭受可能的伤害。是这样吗?你自己怎么看这些害怕?

我困惑的是,在你说完这些男生不可信之后,还跟了一个肯定句“其实是绅士,他们还是很优秀的”。我不太明白,我很好奇。你这样说是试图表达什么呢?你经常会这样吗?这样做的时候,你是什么感觉呢?听起来很像你想要说服我和说服自己:这些男生是非常好的,而不相信他们的你“有问题”,是这样的吗?

在一开始,你说:“说没有真正的喜欢谁是因为一旦自己中意的他有了对象,我就会很快地忘记这个人,开始寻找新的对象,简直就像猎人(听起来很羞耻吧?对不起)。”在我看来,当中意的人有了对象,能够快速忘记这个人而去寻找新的对象,这是非常“智慧”的做法。至少,第一,你们在还没有深入接触,也还没有建立起

很深厚感情的时候,所以忘记肯定就是比较容易的;第二,说明你很有原则,不愿意去和另一个女生抢男朋友,你愿意花功夫另外寻找自己对之有好感的男生。所以,我很惊讶和心疼你括号中说自己感到“羞耻”,还说“对不起”。我很好奇,是什么让你感到羞耻?又是什么让你感到抱歉?你又是在向谁说“对不起”呢?你愿意与我说说吗?

当然,上面都只是我对你的只言片语做出的猜想。我可能有些部分猜对了,有些部分完全猜错了。如果你愿意的话,可以多跟我说说你的故事,让我能够更加理解你。

在我的理解中,一个人只有真正地成长到有足够的自信去有能力承担一定量的风险,承受一定量的伤害,才会有勇气去爱另一个人。因为亲密关系是一个人

与另一个人的相互走近彼此。因为距离太近,我们在其中看见自己和对方美好的同时也看到了不

完美。我们在体验非常的美好同时也体验非常的痛苦。我很愿意陪着你一点点发现真实的自己,一点点接纳自己而变得自信,一点点尝试变得柔软和勇敢。看到你很担心和害怕自己“这辈子都遇不到爱情了”,让我感到你整个人似乎很消沉和无奈,我挺心疼的。在我看来,每个人都拥有爱情的权利。

祝好!





她胖了,属于压力胖,办了一张健身卡。下次见面,问她去健身了吗?她说没有,还是忙。等赚够了钱,就去少有人住的海岛,过闲云野鹤的生活,每天做两个小时瑜伽。

我们常常迷恋重大的改变:等我有钱就好了,等我换工作就好了,等我换个城市就好了……那些重大的改变像小时候作文本上的远大理想,似乎只要实现了,一切问题都迎刃而解。且不说重大改变是否能够到来,即便最终到来,是不是就一定如我们想象那样美好?

在我换第一份工作的时候,也有过这种大改变拯救人生的想法。新工作谈定那天,我意气风发地告诉朋友:我的薪水将翻五倍,我可以去租一间有朝南阳台的房子,在上面种满花草;我要办一张健身卡,练出腹肌;我还要去海边,在可以看海的房子里度假。然后,我真的租了阳台朝南的房子,却根本没时间种花草;办了健身卡,总以要加班为名拖延;度假的时候,住在看海的房子里赶稿子。然后我说,干脆别折腾了,存够钱,我就辞职。于是我退了有朝南阳台的房子,转让了健身卡,出门度假住快捷酒店,为提前退休拼命存钱。

两年后,我买了房子,成了房奴,提前退休的梦破灭了。并且随着30岁的到来,我开始对年龄产生焦虑感,害怕被社会抛弃,不再羡慕提前退休,反而羡慕那些70岁还在工作岗位的人。

这次狗血的经历之后,我拒绝再回答“5年后,你的生活会有哪些改变”这样的问题。我们经常会有一个误区,即大的改变才能拯救人生,其实不对。改变是从当



## 是那些微小的改变, 让我们越来越好

文  
康  
南

下开始的,许多时候,是那些微小的改变让我们越来越好。

一个单身女友买了房,信誓旦旦地说等到交房时,一定要嫁出去。但她最终还是成了一个住在新房子里的单身者。家里杂乱不堪,冷锅冷灶,午夜时分还拉着朋友一起喝酒,不愿意回家。

我们去家居店,她非常喜欢一套床上用品,价格小贵,纠结半天,说算了,等有男朋友再说。“正因为没有男朋友,才更应该对自己好。你要不舍得,我买了送你。”我激她,她心一横,买了。第二天把床铺整齐,拍照发朋友圈,说为了对得起这套价值不菲的床品,以后要每天叠被子。

后来,她又养了一只加菲猫,下班就急急忙忙往家赶,以前觉得只有结婚才可以改变的事,竟然被一只小猫改变了。

原来,不是非要结婚才能培养一个人的家庭责任感。人一旦从微小的改变里尝到甜头,就会明白,人生是由一分钟、一小时、一天累积而成的。所谓为自己负责,是为自己的每一分钟负责。

而生活的本质就是无数问题的累加,解决了一个,另外一个又会浮出水面。危机是永恒的,平静是暂时的。当你因为提高了工作效率,而提前一个小时下班,当你吃到了自己种的又小又甜的草莓,当你穿上了十年前想要的连衣裙,你离理想的生活已经近了一步又一步。

所以,不要问什么时候才能改变,什么时候才会快乐,通往理想生活的路是从脚下开始的。

今早收到一位朋友的明信片,名为:晨日天气。他从2013年开始,尝试坚持拍摄每天早晨起床后的天空。中间半途而废过,2015年终于完成,于是把照片合辑,自费出了一套明信片。

他的梦想是成为一名自由摄影师,本职工作却是做水利工程,很忙,未婚,为钱着急,也为前途着急。然而,当他谈起这套明信片,眼睛闪闪发光,我知道他从中尝到了成就感,这件看上去无意义的事情让他非常快乐。

我们需要远大的目标激励前行,更需要在每一天的改变中,明白自己对于生活可以有所作为。而那些微小的分分秒秒,因为你的掌控,而变成你的时间、你的生活。它们写着你的名字,因此独一无二,因此银光闪闪。



## 只要开始就不算晚

文/张 彤

十几年前在家乡，他是一名汽车修理工。一天之中最惬意的事，莫过于收了工躺在床上，拧开收音机的开关，在一副副好嗓子中，展开无垠的想象。

他也有一副好嗓子。如果不是初中毕业就开始工作，他大概会学播音，然后坐在主播台前，对着话筒，隔着透明的玻璃窗，向导播示意……

一天清晨，他在一片空地“练声”。说是练声，其实，既没有专人指导，也没有专业的理论知识。他只是凭着自己的直觉，找张报纸或拿本杂志，挑些喜欢的文章去读。

有一天，有人路过那儿停下来听他朗读。“小伙子，你要不要来我们电台试一试？只是没有钱。”对方抱歉地说，他忙不迭地答应了。

为此，他必须起得更早。早点去修车，以期在下午3点前结束一天的工作。当然，也睡得更

晚——电台给了他一个时段（晚上12点到1点），没有钱，但他开始拥有自己的听众。

很长一段时间，他做两份工作，这两份工作他都处理得很好。只有一次，他听说邻市有一个短期的播音培训班，为期一周。请不了假，他便不要当月的奖金，旷工去参加了，待走进教室，他发现，他是求学者中年龄最大的。

那时，他26岁，在小城大部分同龄人已结婚、生子，而他却揣着一个主播梦。

后来，工厂倒闭，他拿着3.6万元的补偿金去了北京。

“知道我当时是怎么准备成人高考的吗？很多年没上学了，别说考试，阅读都有障碍。于是，我每天4点多钟起床，在路灯下读英语，再用一整天的时间做数学题，抽空练声。下午在食堂上自习，这样，晚饭才能抢到最便宜的菜。室友们都劝我，那么拼命干吗？考的是成人大专，等毕业时，

你已经30岁了。可我顾不了那么多。我想好好学播音，我想坐在主播室，哪怕30岁才开始。”他坐在透明玻璃窗前和我说这些时，导播正在一旁调试设备。

这是中央人民广播电台的演播室。他已经在这儿工作了13年，眼下，正主持着一档读书类节目。今天，我是他的嘉宾。

他告诉我，从进台起，他就被称为“哥”，因为那一年参加招聘被留下来的8个人中，他年龄最大，已经30岁了。我很好奇：“你年龄最大，学历最低，主考官看中了你的什么？”“我的声音、经历——我在求学期间不断做兼职，四处配音。”他顿了顿，说，“这说明我适合这份工作，热爱这份工作。事实上，当年进入台里的8个人中，现在还坚持做主播的只有我一个。”那天，在节目的最后，他总结道：“只要坚持，人生终究会有不同。功名，或许从来都眷顾愿意付出的人。”



# 匠人之心

文德雨

当你还在抱怨市场萧条、寒冬来袭、经济不景气的时候,有这样一家小店,仅靠3平方米就成为世界闻名、受人尊敬的店铺。

这家名叫“小笹”的小店,位于日本东京吉祥寺边上的小巷子里。店里只卖羊羹和最中饼两种点心,年收入却能达到3亿日元(约为2000万人民币)。

许多人凌晨4点就来排队,赶上节假日,甚至要提前到凌晨1点。这种情形持续了差不多46年。

其实那令人垂涎欲滴的羊羹很常见,是唐朝时期传入日本的中华传统美食。原料普通,做法简单,就是把红豆煮熟、碾碎,再与砂糖、琼脂混合,放进锅里一煮,最后倒入模具。

吃过的人说:“吃下一口,仿佛去深海遨游了一次。”“羊羹里住着锦鲤,吃下去,愿望仿佛就能成真。”“美到舍不得吃,但是又美味到忍不住不吃。”

这家小店的老板是84岁的稻垣笃子,她经营这家店铺已经有65年。1951年的春天,稻垣笃子的父亲创立了“小笹”。

“卖给客人的必须是最美味的。”对于父亲的要求,稻垣笃子

坚持了60多年。每天早晨,稻垣笃子都要烧炭生火,然后淘洗红豆、蒸煮、碾碎……羊羹做好后,需要冷却一天,第二天方能食用。

稻垣笃子回忆,父亲在世时,每天早上她和父亲都要试吃当天即将出售的羊羹,这个习惯持续了30多年。父亲总是一脸严肃地发表精简的评语,比如“熬得时间不够”“火候不足”。对于不满意的羊羹,父亲都会倒掉,他绝不允许把味道不好的食物卖给顾客。

“熬制羊羹时,是我一个人的世界,谁也不能打扰我和羊羹的独处。全神贯注于一件事,如果心存杂念,就一定做不好。”稻垣笃子说。店内的几口大锅都是用来熬制羊羹的。即使是冬天,室内温度也会在30℃以上。为了不让汗

水滴进锅里,稻垣笃子会系上头巾。一锅做好,她全身就湿透了,每熬完一锅就需要换一套衣服。

为了保证品质,“小笹”规定,每天的羊羹只卖150份,每人限购5份。“一锅3公斤的红豆,只能做出50份羊羹,超过3公斤,就会影响羊羹的品质。”稻垣笃子说。

而限购是为了让更多的客人能够品尝到羊羹。更让人尊敬的是,小笹的员工中有10%是残障人士。

“一辈子做好一件事,什么事都可以。一旦决定做,就不能半途而废。”这是稻垣笃子一生信守的工作准则。





# 想不开怎么办

文黄 珊

人都有想不开的时候。想不开时怎么办？

我的经验，第一步是“看一看”，看一看有没有其他的解决办法。

要换个角度放开视野看一看，走出来看一看，站在高处看一看。这

一看，没准儿就看出门道来了。干着急，干生气是没有用的。“看一看”不行，第二步就“谈一谈”，同相关的人谈一谈，沟通一下；同无关的朋友谈一谈，出出主意。过去常讲要求同存异，其实也可求大同存大异，甚至暂时求小同存大异，等待机会，也不是不可以。“谈一谈”不行，第三步就“移一移”，转移一下注意力，如果你有其他爱好（最好是精神方面的），比如写写文章，练练字，读读书，都是好办法。第四步是“放一放”，一时没有好办法，沟通存在分歧，移也移不过去，那就放一放，没准儿过两天就有解决的方法了，正所谓事缓则圆。如果“放一放”不行的

话，第五步就“跳一跳”。跳到局处“再想一想”。可以先跳到科学的台阶上，科学说人类已认知的物质占全宇宙的4%，未认知的物质占96%。既然人类只能认识4%，你着急有什么用？如果想再跳就跳到哲学的台阶上，哲学讲矛盾转化、物极必反、难极为易……所以不着急，车到山前必有路，船到桥头自然直。

如果还要再“跳一跳”，那就跳到宗教的台阶上，这个宗教不是某个具体宗教，而是指你的心，心是万教之宗。因为有彼岸，路就很长。路长，就有指望；路长，就不能急，急也没用；路长，就要走好每一步……

我小时候，家里经济条件比较困难，母亲每周带着我和我哥搭公交车到西门，那时那里有个“中央市场”，是个极大的批发市场。一旁就是环河快速道路，中南部的蔬果和猪鸡鱼，一货车一货车运来，价格当然比一般市场便宜。我们一次去买一礼拜分量的

痢痢狗翻找着动物尸块，或有那凶恶的警察，抓着流动摊贩的秤，那些老妇哭求着拖在后头……

我母亲总要我站在市场的一处角落，看着我们的菜篮车。她则带着我哥四处搜寻，一袋一袋买回来的菜，就丢进菜篮车里。

这个市场的气味，来来去去

年代在市场里出卖力气、帮人用小拖车运送货物的人，她长得非常丑，在我们两个小孩的眼中，可能是真的造成视觉上极大震撼的丑。

或许小孩子的性格里就有那种残忍的素质，也缺乏足够的生活经验，去尊重不熟悉的人和世界。

我记得我姐小声对我说：“你看那边那个女的，长得好像河马。”她这个形容，以漫画或卡通的简化线条来看，真是贴切。于是我们俩小孩，捂着嘴，小声地，嘻嘻哈哈拿这个话题说笑。

其实我不记得我们说了些什么，但我和我姐，绝不是那种刻薄、喜欢羞辱他人的小孩。我们一定以为我们这样的悄悄话，别人不会听见。没想到，那女人突然转过身，一脸悲愤地对着我姐咆哮：“对，就你长得美，别人都是丑八怪！”我记得姐姐的脸色变得煞白，我更是害怕，觉得丢脸极了。好像这灰影蒙蒙的市（下转第14页）



菜，这样每月省下的钱也颇可观。

那是个早市，通常我们到的时候，这些果菜批发商都快收摊了。只见地上积着一层厚厚的黑污泥，路边乱扔着腐烂的瓜果、菜叶，还有爬满苍蝇的死鱼、烂肉。一些穿着胶鞋和皮围裙的菜贩，疲惫地拉着拖车走着，或有一些

的愁苦的人，对我而言，都是如此陌生，和我们居住的环境是如此不同。

有一次，我哥可能因为学校有事，换成我姐同去。那次，母亲是自己拿着袋子去搜寻买菜，让我和姐姐留下看守菜篮车。

我们一旁有个妇人，应是那



# 踢猫效应 与 情绪传递

文/张子文



一位父亲的同事耽误了他很多时间，影响了他当天工作的完成。想着明天要挨上司的责骂，他一肚子火。回到家，他发现自己的妻子还没有回家，也没有给他准备好晚餐。他也更加生气了，认为自己今天的工作更加无法完成了，便一声不响地坐在那里等妻子。妻子终于回来了，他劈头盖脸给她一顿责骂。妻子当时因为汽车抛锚了，耽误了一些时间，本身已经满腹不满了，结果被丈夫责骂，内心也非常愤怒。这时候，他们的儿子拿回来了一张成绩单，他们看了之后，发现儿子再次不及格，两个人顿时火冒三丈，把儿子狠狠地打骂了一顿。儿子一委屈，就对家里的猫踢了一脚。

这就是踢猫效应，即个体对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪，而产生坏情绪传染的连锁反应。但是这种连锁反应远远不只是把坏情绪传递下去那么简单。现在我们来分析一下那只被踢的猫。这只猫本身并没有得罪谁，却莫名其妙地被踢了一脚。它必定心里会有不满，会表现出一些行为反应。而这只猫对我们可能有不同的意义，我们的表现也会有一些差异。假如这只猫对我们不重要，而且它选择了反抗，我们很有可能和它陷

入战争。人踢了猫一下，猫也会扑上来攻击我们，我们也需要再次自我保护。如此一来，为了发泄一些坏情绪，我们需要应对一只被我们引发坏情绪的猫，这似乎给我们带来更多的坏情绪。

假如这只猫对我们不重要，而且它选择了隐忍，这是最好的情况，它默默地承受了你的坏心情，没有把它传递下去。而在现在的社会这是很难做到的。但是很危险的一种情况是：这只猫可能心里积累着怒气，等着你不注意，或者它够愤怒的时候，攻击你。所以，为了发泄一些坏情绪，给自己种下了隐患，这似乎给我们留下了很大的麻烦。

假如这只猫对我们不重要，而且它选择了欺负其它猫，这就再次开始了坏情绪的传递。这只

猫的坏情绪，是因为我们产生的，甚而言之，比我们的坏情绪还要强烈。所以，我们无形间成了坏情绪的源头和帮凶。等这只猫开始欺负其它猫的时候，我们会发现每只猫都充满着愤怒，这样太可怕了。

假如这只猫对我们很重要，而且它选择了反抗。我们一方面需要发泄自己的坏情绪，一方面要应对猫的坏情绪，同时还要注意保护它别受到伤害。这样我们就从仅仅应对自己的坏情绪变成应对很多人的坏情绪，坏情绪一旦传递下去，就会伤害我们在意的人，即使我们希望弥补，也往往难以做到。我们可能会发现，因为我们把坏情绪传递下去了，身边我们关心的人，也一肚子怒火了。这样，我们的情绪非但没有宣泄，





## 小议愤怒

文/峰 峰



在这个快节奏的社会里,地铁里、公交车内、高速路上……很可能一件小小的事情就能很快激起你的愤怒。愤怒情绪的燃起除了影响个人心绪之外,当事人还有可能为了芝麻大的事情大打出手,造成严重的危害或不良的社会影响。

《礼记》中记载人的情绪有喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七种;心

理学研究中认为快乐、愤怒、悲哀、恐惧是情绪的基本形式。愤怒是一种常态的情绪,本身并无好坏之分,但对待愤怒的态度以及表达方式的不同对人产生的影响却是不同的。对于大多数人而言,识别愤怒以及有效表达愤怒是不易的。一般而言,我们要么肆无忌惮地发泄愤怒,要么就是把愤怒埋藏在心底,任其发霉腐烂。暴风

骤雨般的泄愤只会对别人和自己造成伤害;而把愤怒强压心底只会暂时阻断痛苦,但堆积时间长了后愤怒会以头痛、抑郁、无缘故的妒忌等形式表现出来,因而会带给自己更深、更持续的痛苦。

合理控制愤怒的核心是理清愤怒的来源并有效地表达。有时候你的愤怒是想告诉你某些信息。可以尝试以下的方法来自我

反而更加难以应对了。

假如这只猫对我们很重要,而且它选择了隐忍。这时,我们会担心猫心里在想什么,是不是受了委屈?是不是不开心了?是不是想找个时机把这份坏情绪还给我们?这只猫是我们所关心的,所以不能不管不问,结果,我们非但没有宣泄自己的坏情绪,反而增加了内心隐隐的担忧。这份担忧可能还会盖过这份坏情绪本身。

假如这只猫对我们很重要,而且它选择了欺负。这时,坏情绪就被传递下去了,更糟糕的是,我们必须要去关心这只猫,去为它引发的消极后果负责。我们为了宣泄自己的坏情绪,结果给自己引起了数不清的麻烦。猫心里也有了坏情绪,这种坏情绪可能再怎样去弥补,也难以消除了。

简简单单地踢了一只猫,可能大家心里觉得没什么关系,实际上我们已经成了坏情绪的源头,更可能对他人造成了伤害,而

这种伤害会像流感病毒一样被传递下去。那么,我们心里有了坏情绪,就不能找一只猫来宣泄一下呢?

当然是可以的,但是并非简单粗暴地把猫一脚踢开。我们的家人、朋友、同事、同学都可以成为这只猫,但是我们要做一个爱猫的人。我们可以和别人聊聊天,让他们明白我们心里的烦恼。一般而言,坏情绪说出来了就会烟消云散了。我们此时或许能够得到大家的安慰,或许能够得到大家的鼓励。甚而言之,大家能够帮助我们想出一些好点子,这样可能有助于我们解决问题而不是发泄情绪。我们虽然有坏情绪,但是最重要的还是解决问题,问题解决了,心情也多云转晴了。

实在不行,我们也可以去踢猫宣泄一下。但是我们要换成只吸收我们的坏情绪而不传递我们的坏情绪的那种猫。比如说地面,我们快速的在地面上奔跑,通过

我们的脚掌,将坏情绪传递给他们,而它们一定不会再传递下去的。或者说健身房里的沙袋,我们用拳头对它来宣泄我们的愤怒或者烦恼,沙袋也绝对不会生气或者有意见。再比如说用我们的笔记本,快速地敲打着文字。当然这样虽然可以宣泄坏情绪,但可能损坏键盘,不过相比较于伤害他人而言,几乎算不上什么,说不定还能写出一篇激情澎湃的文章呢!通过“同猫做朋友”和“踢一只不会愤怒的猫”的方式,我们可以很好地宣泄我们的坏情绪,同时也不会给其他人造成伤害。如果愤怒,请静下来三秒钟,然后露出微笑,和他人讲述自己的故事。或者狠狠地踩几下地板。坏情绪是会传染的,只有我们自己把它们消除了,才能够做到不让它们去给其他人带来伤害。特别是我们爱的人和爱我们的人,千万不能够让他们成为我们用来发泄怒气的那只无辜的猫。



梳理:

1. 你的愤怒是否来源于你内心深处的不自信和不安安全感。你的愤怒是不是用来掩饰自身受伤的一种方式? 是因为自己的自尊心受到伤害而产生的防御方式, 还是确实个人的尊严受到了威胁? 自己是否有必要为了上述的内容而动怒? 争夺一时的痛快往往会让你感到失落, 失落又会带来愤怒的情绪体验。

2. 静心体会自身愤怒。对愤怒进行区别对待——短期的怒气和长期的怨恨。记录下自己在不同情境下对不同人的愤怒程度, 划分出自己的愤怒有哪些类型: 来自工作、生活还是个人发展等; 是对人还是对事件的愤怒, 如“你这个人怎么能这样啊!”“这事太让人难以接受了。”

3. 避免愤怒的后续情绪再次影响自己。不要因为愤怒造成的不好结果而指责自己, 陷入长时间的愧疚中, “早知道这样自己忍一忍就不会这样做了”; 如果确实是自己的错误, 中止愧疚情绪, 请直接面对该事件或与当事人进行深入沟通。

4. 扪心自问, 自己是否对这个人以及这个人所做的事感到愤怒, 他(她)所做的事情真的是那么地让人怒不可及吗? 还是说这是你表达情感的一种方式? 会不会是因为这个人是你最亲密的人, 他(她)对你而言是最安全的, 就算你用言语对其造成了伤害,

他(她)还是会一如既往地爱你, 比如你的父母或爱人?

5. 你的愤怒是针对自己的吗? 这份愤怒是不是在表达对自己能力的的不满, 一时半会无法改变现状, 又不甘于接受现状的一种复杂纠结的情感? 这时你只能默默地接受当前的状态, 告诉自己只能从当下做起, 储备能量, 蓄势待发, 多用放大镜看看自己的优点, 抚平自身情绪; 别让焦躁夺走平和的心态, 因为这样以后只会花费更多的时间来重振旗鼓; 相反应多鼓励自己, 一切正朝着自己目标的方向前行。

6. 是在用别人的错误来惩罚自己吗? 试问自己是否成为了别人泄愤的目标和牺牲品? “我一定要为这种事而承担吗”? 心理学中的踢猫效应就是对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪的连锁反应。反思一下: 你是接受了对方的愤怒吗? 如果是, 那么这时你可以选择避开, 就像打羽毛球一样, 对方发球出来, 你不必本能地接起这颗球, 不用去接受一场没有意义的比赛。

7. 正视你的愤怒。不管怎样, 不必回避自己的愤怒。愤怒的背后是应寻找解决困难的办法, 没有任何人会对你的愤怒负责, 除了你自己。同时不要害怕愤怒。因为愤怒本身不会给人带来伤害——你的愤怒和别人的愤怒都不会置人于死地, 表达愤怒的方式和途径才是核心。厦门公交纵

火案件中陈水总则是将内心的愤怒向无辜公民宣泄。

8. 寻找社会支持。当你感觉到愤怒时, 可以寻求你信赖的人, 将你愤怒的事由、想法告诉他(她), 听听他(她)的意见或建议, 帮助你理清、认清愤怒的来源。有时候你只是想找个人倾诉, 痛快地宣泄一把。

9. 转移让你愤怒的情绪。如果是在上下班高峰期, 你可以选择在地铁里、公交车上听音乐、看看电影; 如果是在高速路上你可以选择听音乐或者是嚼口香糖。心理学研究结果表明, 在驾驶过程中咀嚼口香糖能提高人的积极情绪及感觉(如快乐、放松和平静); 更有趣的是, 驾车时咀嚼口香糖时间越长, 驾驶者违规的次数越少, 路怒的出现也减少了。

10. 尝试通过体育锻炼来释放愤怒, 比如慢跑、打球等。心理学研究显示: 体育运动过程中大脑会分泌一种让人感觉愉快的神经递质多巴胺。多巴胺控制大脑愉悦中枢, 能让人感受到放松和兴奋; 另外你的注意力还可以从愤怒的情绪中转移到运动项目上, 以减少对愤怒的关注。

愤怒本身无对错, 但常愤怒的你会对外产生消极的社会印象, 不利于自己的身心发展。俗话说, 性情好, 得病少。愤怒是一次学习的机会。通过了解自己愤怒的来源, 将有助于我们把愤怒的能量转化为建设的动力。

(上接第 11 页) 场里的人, 全转过头看我们。说起来我们都只是小学生啊。但那女人的号叫如此愤怒, 如此哀痛, 那是我们那个年纪完全不能理解的生活

加在她身上的苦难与悲哀。

这件事对我的影响是, 当我面对自己的孩子时, 哪怕他们只是小孩般的调皮或嬉闹, 讪笑着那些丑怪的、惹人厌恶或不

安的、他们不认为会和自己生命发生关联的不好看的人, 我也会痛斥, 不准他们踩到那条线。

那条线是什么? 就是“无意义地羞辱他人”。



## 笑傲江湖之轻松应考

文/余文静

请估算一下,在你的记忆中,从小学到现在,你经历了多少次考试?包括单元测试和期中期末考试,能想起多少是多少。不回忆不知道,一回忆不得了,原来自己经历了这么多次考试!老舍有篇文章名曰《考而不死是力神》,说的就是我们了。我想从压力管理这个角度讲讲考试那些事:一,什么是压力以及压力管理;二,如何迎接考试压力。

我先讲述两个场景,在我讲述的时候你尽力想象,想象自己就是情境中的主角。第一个场景,我是刘翔,我在参加2004年雅典奥运会,此刻,我正和110米栏项目的第一高手阿兰·约翰逊站在同一起跑线上,我屏气凝神,等待起跑枪声响起。第二个场景,我是英国国王乔治六世,2011年奥斯卡电影节上捧得多项奖的《国王的演讲》演的就是我的故事。作为英国皇室成员,我时时刻刻需要面对公众,然而我幼年便患有严重的口吃。经过治疗,现在我终于要面向国民发表演讲了。这一刻,我走进寂静的播音室,站到了曾经一度令我难堪的话筒面前。

如果你跟着我的讲述进行了想象,那么请问你感受到了什么呢?紧张,担心,兴奋,心跳加速,呼吸急促……这就是你对压力的感受。

心理压力是个体在生活适应



过程中的一种身心紧张状态,比如上面情境中你感受到心理上的紧张,担心,兴奋等,以及生理上的心跳加速,呼吸急促。另外,生理上还有些你感受不到的反应比如肾上腺分泌增多,消化腺分泌减少等。

压力是外部事件引起的一种内心体验,愉悦与不愉悦的事件都会造成压力,比如买彩票中大奖,范进中举,比如搬家吵架。

每个人都需要适当的压力水平来激发表现。比如上面提到的两个情境的结果,在压力下,刘翔以12秒91的成绩夺冠,打破奥运会记录。在压力下,乔治国王最终克服了口吃,带给国民一次激励人心的战前演讲。

过高或过低的压力都会降低表现。比如,考试前有压力正常,而如果压力过高超过了个体的承受范围,那么考试中可能就会发挥失常;而如果压力过低,个体太不在乎这场考试了,那么很可能

会粗枝大叶,导致考试成绩不甚理想。

对同一件事,每个人感受的压力程度不会完全相同,具有相当的主观性,会受到年龄、文化、个人经验、动机、性格等的影响。就以考试为例,同样面临一场考试,虽然都有压力,而小明想:考就考呗,我就尽力把学到的东西写在卷子上就好了。而小红想:万一忘记了刚刚看过的知识点,万一考到我不会的知识怎么办啊,哎呀,我没准备好啊……看小明气定神闲的,他是不是准备得很好啦?哎呀,我完了……这样发展下去,很可能结果是小明专注于答题,正常发挥;小红则越想越紧张,越紧张就越怕考试。

从以上分析可看到,压力没有绝对的好坏之分,很多时候它可以为我们所用。当我能够接纳压力,并试着用有效的方法应对它时,我就是在进行压力管理了。压力管理的过程,也是适应压力的过程。慢慢地,我可以成为压力的主人,掌控压力,并将它作为我的资源,使生活学习更和谐、更具生产力。

针对考试压力,根据前人经验以及心理临床上运用的技术,我总结了几种管理考试压力的方法,这里与大家分享。

第一,养成良好的考试习惯。

考试前准备好所有考试工具,上考场前再检查一遍;到达考



场后,不要高谈阔论,试着闭目养神,将注意力集中在考场内,这样可以助你宁神安心,拿到试卷先写好姓名,然后快速浏览一遍做到心中有数,接着再答题;做题顺序一定先易后难;考试结束前不轻易放弃;考卷发下来后,认真总结等。

第二,积极暗示。

不仅是考试前,平时就应尝试多用正面语言鼓励自己。比如做作业遇到困难了,对自己说:“沉住气,仔细分析。”迎面遇到校长了,对自己说,今天这么幸运,遇到管老师的老师。”考试前,多跟自己说“放轻松,深呼吸”、“集中注意力,正常发挥”,这肯定要比说“别紧张,千万别紧张”好使。这个道理其实很简单,我说“不要想大象”,你首先想到的是什么呢?对嘛,就是大象!

总之,暗示语言根据自己的情况而定,要尽量简短、直接和肯定,平日中就可以在心中反复默念。一旦形成习惯,在你需要它时,它就会自动跳出来。

第三,学习放松法。

如果你是对压力比较敏感的类型,那建议你平时多留意适合自己的放松法,比如向好朋友倾诉、写日记、打球等。这里说的放松法是心理学临床上常用的放松法。

(1)调息放松法。大家是否有这样的经验,当你深呼吸时,感到放松和清醒。而当你紧张时,呼吸会不由自主地加快,这种急促的呼吸会引起一些重要的生理反应,这些反应反过来又会加剧紧张感。调息放松法就是通过调整呼吸来缓解紧张感,具体做法如下:

保持坐姿,身体向后靠并挺

直,衣服不要穿得太紧。将一只手轻轻放在肚脐上,五指并拢。现在,把你的肚子想象成一个气球,你的任务是将这个气球充满气。先用鼻子慢慢吸足一口气,直到你感到气球已经全部胀起。保持这个状态两秒钟。当你给气球充气时,你可以感受到手被肚子顶起。然后,再用鼻子慢慢地、轻轻地呼气,同时感受手的下落。在呼吸时试着数自己呼吸的次数,还可以闭上眼睛。

(2)想象放松法。你可以通过对一些广阔、宁静、舒缓的画面或场景进行想象,可以是大海(比如海上慢慢地日出或海潮缓缓地涨落)、窗户(你安静地站在窗前,看到窗外生机盎然的爬山虎或沙沙落叶的法桐),或躺在小船上飘荡在平静的湖面上,等等。总之,一切能让心灵平静愉悦的美好场景,你都可以在想象中加以利用。

你可以直接单用想象法来放松,如果在调息法中结合想象则放松效果会更好。平时你应该多练习和使用这种方法,准备几个能使自己放松的画面或场景。这样,在关键时刻就可以派上用场,助自己一臂之力。

(3)肌肉放松法

基本原理是循序交替地收缩和放松肌肉,先感觉紧张再体验松弛,使自己充分地享受放松的感受,以达到缓解身体紧张和焦虑的目的。具体做法如下:

选择一个安静的、无人打扰的场所,放松地坐在椅子上,按头部—颈部—肩部—手臂—胸部—背部—腹部—臀部—腿部—脚趾的顺序,逐步地先使肌肉紧张,然后体会肌肉紧张后的舒适、松弛的感觉,比如热、酸、软等感觉。每个身体部位保持10秒的紧张,

然后用15至20秒的时间来体会放松感。

刚开始学习肌肉放松法时,需要多加练习,每天至少练习2遍。所有动作都应熟练到能连续完成,并在各种情况下都能运用自如。熟练之后,一遍坐下来大约十来分钟就可以完成了。

这里必须要提醒大家,以上三种放松法都不是一朝一夕能够奏效的,必须经过数周乃至几个月的练习,才能收到明显效果。而一旦你掌握了放松法,将来在你面对考试或者其他压力情境时,它会给你带来很大的帮助。所以,对于放松法的运用,最好平时就多加练习,而不是临时抱佛脚。

第四,作息定时,均衡膳食,平时合理安排学习时间。

有句老话是:“大考大玩,小考小玩,不考不玩。”我对这句话的理解是平日养成良好的学习习惯,合理安排时间,这样面临考试时才可能有份“采菊东篱下,悠然见南山”的淡定,否则也只能徒叹少壮不努力,老大徒伤悲了。

第五,学会求助。

如果面对压力,你觉得力不从心,过分地紧张,而这种紧张对你来讲难以承受,那么你就有必要向身边人寻求帮助了。你可以向自己信任的同学,任课老师,或者心理老师寻求帮助。求学阶段正是发展自我调节能力和压力管理能力的阶段,既然是在学习,就不可能每件事你都能在头一次尝试时取得成功。当困难过大时,寻求帮助是一种智慧的表现。

我相信,通过持之以恒的学习,每个人都会找到适合自己的压力管理方法。当有了自己的应对方法后,也许你真的能够笑傲江湖呢!



# 强迫症： 如何进行认知行为治疗？



文/杨 岚

强迫症是一种比较常见的精神障碍，大明星贝克汉姆就曾在英国的《卫报》上透露了他有强迫症，比如在酒店里会把房间里的东西摆得非常整齐，衬衣一定要按照颜色来摆放等等。在生活中，我们或多或少都有点强迫倾向，认真、追求完美有助于我们成为优秀的人，但是过于纠结细节可能会导致强迫症的发生，严重影响我们的社会功能。

现在已有证据表明，对强迫症的心理治疗，认知行为治疗(CBT)是首选的有效的心里治疗方法。目前，国内针对 CBT 治疗的培训如火如荼，但是，你知道在 CBT 治疗中需要注意些什么吗？

强迫症的 CBT 治疗结构必须非常清晰。

一般而言，强迫症的 CBT 治疗通常分四个步骤：

## 1 评估和诊断。

对 CBT 的治疗师而言，他的治疗方案应该是建立在对患者的全面诊断之上的。诊断不仅是精神科的诊断，也包括心理学方面的诊断，这一点在 CBT 当中是非常重要的，这也是 CBT 不同于其他心理治疗的地方。

## 2 建立治疗关系，激发治疗动机。

强迫症的病人有很大一部分是不愿意来看病的，是家属觉得不胜其烦，才把病人送到医院求治的。比如有个患者要求家人在进入卧室之前必须把所有衣服都脱了，然后才能进房间。为什么？因为他觉得你从外面进来，肯定带了很多细菌，必须马上脱掉衣服，然后迅速洗个澡，穿上家里的干净衣服才能进卧室，否则他心里就会特别不舒服，觉得家里受到“污染”了。针对这类强迫洗涤的患者，我们的治疗中会有暴露治疗的环节，患者会产生阻抗，不愿意配合治疗。我们要激发患者的治疗动机，帮助他识别强迫症的

本质，让他知道强迫行为虽然短期内可以降低焦虑，获得控制感，但是从长期来讲，会影响他的社会功能。然后在治疗师的指导下，将患者一步步带出强迫症的泥沼。

## 3 对患者的强迫行为作微观和宏观的分析。

所谓微观分析，就是要看患者在什么情形下会出现强迫的行为，比如一个强迫怀疑和强迫检查的患者，看他在什么样的情形下出现检查的行为，有的患者可能在出门的时候才需要检查，而



另外有些患者只要他脑子里出现这个念头的时候,就会出现检查的行为,总之,引发强迫行为的可能是在内在刺激,也可能是外在刺激,我们以这样的标准行为来作分析。

所谓宏观分析,就是看强迫症患者他的生活背景是什么,家里人有没有同样的强迫行为?当患者出现强迫行为时,家里人是如何和他互动的?我们可以从他成长经历的角度来看他的这种强迫行为因何得以维持的,直至他来求诊。

大多数强迫症患者从小生活在一个非常严格的家庭中,父母过分地保护孩子,对孩子的管教非常严格,家庭的规则很多,缺乏灵活性。孩子很小就谨小慎微,在学校就是非常乖的孩子,到后来可能碰到什么突发事件,比如家里有人因疾病去世,或在报上看到有人出了大事故,就结合自己的情况,最后引发了强迫症的发生。在发病以后,家里人可能还非常配合他,比如他需要家里人不断安慰他,比如患者不断问家里人:“家里门关好了吗?”家人就这样安慰他:“关好了,关好了!”实际上,家人是在不断地强化患者这样的行为模式。直至家人也很崩溃,带患者前来治疗。

#### 4 对患者做认知方面的评估。运用认知治疗的技术对患者固有的思维模式进行调整。

从强迫症患者的认知特点来

讲,他通常是对危险有过高的估计并对细节过分追求。接下来,我们会做一些行为方面的治疗,具体来讲就是ERP的治疗,即暴露反应阻止治疗。

相对于其他疾病,比如精神分裂症、抑郁症而言,强迫症的临床表现相对来说是比较单一的,主要表现为:一是反复出现的强迫观念,二是出现强迫的行为。强迫行为很大程度上是为了回应强迫思维而出现的,通常是和强迫思维有关的。比如说,某人接触了一张桌子,脑海里就会冒出“这个很脏啊,上面有细菌”。那么,接下来他就会去洗手,所以,洗手这个行为是为了缓解他内心的焦虑,为了去处理他的强迫思维。强迫行为的目的是为了预防或减少痛苦,或者是为了防止某些可怕的事情发生。

暴露反应阻止疗法就是当患者出现强迫观念时,不对强迫观念作出反应,不要实施强迫行为,让患者逐级暴露在诱发焦虑的情形中。通过长时间的暴露,使患者适应这种焦虑。同时让患者认识到过去对危险的认知是歪曲的,从而去重构合理的认知结构。

和病人讨论预防复发的策略是关键。

强迫症的复发率很高,可能这段时间患者好了,但是后来遇到某些应激事件,患者又出现了新的强迫症状。这时候,他会重新找治疗师。其实,每一个强迫症病人都可以成为他自己的治疗师。我们会在治疗结束前和病人讨论一些预防复发的策略,然后逐步

地结束治疗。

给强迫症患者作临床评估和诊断非常必要。

在给患者做心理治疗之前,要搜集患者是否有精神障碍的病史,因为有强迫症状不一定是强迫症,比如分裂症病人也有强迫症状,抑郁症病人和惊恐障碍患者可能也会伴有一些强迫症状,等等。

这种病史还应包括患者治疗的历史,比如他用过什么药,进行过什么样的心理治疗,是否还有其他的,包括人格障碍(有的强迫症患者同时合并有强迫症人格障碍,依赖型人格障碍),当我们把人格障碍的共病考虑进去时,这个个案会变得复杂,就不是简单的处理强迫症患者的技术能处理的了。

在治疗之前,我们需要特定的心理测量工具来对患者进行评估。对强迫症患者的评估,一方面有利于我们理解患者的症状,另一方面有利于我们制定暴露反应阻止治疗的靶点,同时,也利于我们评定治疗的效果。

值得注意的是,作为治疗师,我们做的不仅是简单地消除患者表面上的强迫行为,而是需要注意看到和理解强迫症患者背后的问题。比如关于他的自我价值感,关于他的人际关系问题。对于一个强迫洗涤的患者来说他的强迫症状可能是他处理这些内心冲突的外在表现。当我们用前面的治疗技术效果不太好时,就需要考虑患者是不是有其他的心理问题。



## 想得美

青年路遇一个乞丐，给了他一块钱。乞丐追着青年说：“先生，您行行好，施舍一顿饭钱吧！一块钱现在真顶不了什么用！”青年听罢，掏出手机，递给乞丐。

乞丐一愣，说：“把手机送给我吗？这怎么好意思！”青年笑着说：“你想得美，只是让你看看我的红包记录。我昨晚抢了五个多小时，才抢到刚才给你的那一块钱。”

## 最开心的事

甲：“在公交车上给小朋友让座，最开心的事就是被叫了哥哥而不是叔叔！”

乙：“开心？这种事我也经历过啊！他说：‘大哥啊，谢谢你给我孙子让座。’”

## 送礼物好难

她：“我提示过你啊，买礼物，一是要选我表现过喜欢的，二是质感要比普通的好，三是目前家里没有的。礼物不用一进门就看见，放在睡觉前一定会打开的地方就好了，这样才能有惊喜。”

他：“我就是这么做的。”

她：“难道你买一块上等五花肉放在冰箱里就算礼物了？”

## 语文水平

富翁在遛狗，一个蒙面人突然跑过来，对准那条狗就是一枪。富翁大惊：“你怎么把我的狗打死了？”

蒙面人道：“有人让我来取你的狗命。”

富翁激动地说：“你的语文老师是谁？我要好好谢谢他。”



## 轻松一刻

师是谁？我要好好谢谢他。”

## 委婉的评价

老婆最近疯狂地爱上了编织，第一件作品就是给女儿织的一条围巾。刚放下棒针，她就让女儿过来试一下。

女儿围好围巾，在镜子前左照右照，然后指着正蹦跳着想够围巾的小狗说：“妈妈，这条围巾给小狗吧。”老婆不解地问女儿为什么。

女儿回答道：“我看小狗好像特别喜欢这条围巾。最主要的是，它个儿小，照不到咱们家的镜子。”

## 死因

两个男人在天堂相遇，互相问起死因。

“我是冻死的。”

“我回到家里，开门之前，听到我太太和一个男人在说话。我怀疑她对我不忠，可找遍整个屋子，都没找到那个男人。我觉得不

该怀疑我太太，因为过于自责，心肌梗死……”

“唉，如果当时你打开冰箱，咱俩就都不会死了。”

## 生日愿望

我生日，面对蜡烛许愿，老婆问：“许的啥？”

我道：“零花钱多点，跪搓板次数少点！”

老婆嘴角微微上扬说：“愿望说出来就不灵了哟！”

## 正版字典

女友从小就被家人宠上了天，经常说什么“我字典里没有‘妥协’这个词！”……一天，她又跟我争吵，知道自己不对，但依旧嘴硬：“我的字典里没有‘道歉’这个词！”

我直直地看着她，说：“宝贝儿，咱们换本正版的字典吧。”

## 担心

我考驾照，科三考了一次又一次都没过，教练终于忍不住，对我说：“你是不是怕考过了买不起车？”

## 厕所

我每次下班回家，第一件事都是直冲厕所。昨天，老婆终于忍不住发问了：“公司没厕所吗？就真的那么忙吗？”

我：“像我这么认真、勤奋的人，会带薪上厕所吗？”老婆：“说人话。”

我：“公司厕所没Wi-Fi。”



## 备胎

新买的车在路上爆胎了,我打电话给4S店。4S店的工作人员说:“先生,别着急,您先找一下备胎。”我迟疑了片刻,说:“不瞒您说,我就是。”

## 起名

二胎政策没实行的时候,邻居家又生了一位公子,被罚了5000。到了上户口时,民警问叫什么名字,邻居回答,刘半万,小名五千一郎。

## 卑微的话

为了挽留对方,你说过什么卑微的话?

我:“行行行,换啤的,换啤的!”

## 三胞胎

幼儿园门口,很多人在接孩子,一男子接了3个男孩,长得特像,大家都问:“你这3个孙子是三胞胎吧?”

男人摇了摇头说:“一个是我孙子,一个是我儿子。”

大家追问:“剩下的那个呢?”

男人哭了:“是我弟弟。”

## 原来如此

原来我看武侠小说,一直想不通小说中各门派如何获取钱财。

今天到华山游玩,才知道原来是靠收门票!

## 煞费苦心

大学某次聚会上,某男同学

对某女同学说:“生日晚会上你最漂亮!”

女同学颇为得意地回答说:“谢谢,我也是煞费苦心啊。”

男同学:“怎么,来参加的同学都是你精心挑选的?”

## 推销

前女友来电,向我推销保险。我说公司帮我买了,不需要。于是,她给我推荐了一个意外险,她说:“这个连雷劈都能保,你想想,你以前发过那么多誓,考虑一下呗。”

## 机智

前女友打电话来:“说话方便吗?”

我看了一眼身旁的女友说:“哦,还没吃呢。”

对方又说:“那我等你方便了,再打过来。”

我笑了笑:“做好饭也得8点了!”

挂掉电话后女友问我谁的电话,我说:“我前女友的!”

她瞪了我一眼:“讨厌,又逗我,肯定是你妈!”

## 借口

送快递一年多了,今天送一

份快递到一个小区。对方是一个长年网购的女孩,住5楼,常以各种借口让我把货送到楼上。我像往常一样,给她拨了个电话:“美女,你的快递到了,下楼取一下。”“今天这么特别的日子,你不帮我送上来?”她说。当时我就蒙了,问:“今天啥日子,你生日?”对方沉默了一会儿说:“今天是你给我送快递一周年。”

## 真会算账

老婆买了一件1000块的衣服,我觉得有点贵。

她说:“贵?我跟你讲,这件衣服原价2000块,打了5折之后便宜了一半,就等于我赚了1000块!我花出去1000块,同时又赚回来1000块,这件衣服相当于是白送,免费!”

我被她的逻辑震惊得久久说不出话来……

## 称呼

我老去一家餐厅吃饭,每次去,服务员都喊:“老板里面请。”

一直以为是因为我有钱,直到昨天才听到餐厅老板开会时说:“长得帅的叫靓仔靓妹,一般的叫帅哥美女,丑的叫老板。”





## 把『挚友』留住

文  
刘  
洋



在过往 20 多年的生命中,我常被“挚友”的问题困扰。我曾一直觉得友谊深厚的朋友是不会轻易分开的,但现实却一次次地打击我——很多之前还不错的朋友最终都因毕业、出国定居等各种理由分开了。大学时期,我好不容易交到一个认定为一辈子不分开的朋友,但是后来因为一些矛盾,也断了往来。这段失败的友情让我很是难过了一阵子。后来我发现,周围的很多同学也都是我这样。也许表面上看起来有不少朋友,也曾在那一时段有过可以交心的挚友,但那些珍贵的友谊都随着时间流逝了。我开始渐渐觉得,一辈子的挚友可能只存在于理想中。读研期间,我本已经对“挚友”不抱有任何幻想,直到遇到伊子。

伊子是我实验室的同学兼“死党”。每天科研学习结束之后,实验室就成了我与伊子“约会”的场所。她极富感染力地给我讲述她与朋友之间的各种趣事,总令我捧腹大笑。谈笑之余,我意识到

她的亲密朋友真是非常多,从幼儿园到大学,每个阶段都有一直联系的亲密朋友。我问她为什么会有这么多好朋友,她告诉我,人的每个阶段都能够找到志同道合、玩到一起的人不是一件易事。她的朋友其实和我们的朋友数量差不多,只是我们不再联系的朋友太多太多,而她一直与他们保持着联系。她提到之前为了找到失去联系的朋友也付出了很多,但是当与又联系上的朋友重拾起孩童时期的回忆时,一切的付出都得到了回报。

收获到这么多朋友,除了她一直与朋友们保持联系以外,她还非常用心地经营与朋友之间的友谊。作为她闺蜜之一的我,一直“泡”在她无尽的爱里。

有一次老师让我去办事,由于延误了时间,有一张单子已经过期,无法办理。焦急的我赶紧打电话汇报情况,老师在电话那头也是无奈回应。一时间我不知所措,十分无助。突然间我想到了伊子,想得到来自朋友的安慰。电话

拨通后,我将我的情况告诉了她。不同于其他一些朋友说一些安慰我的话,伊子第一时间回应我的是,“你在哪儿,我去找你,咱们一起解决。”听到这话,瞬间,我的心里一阵暖流在涌动:原来我一直不是一个人,还有朋友可以与共同面对困难。虽然在我的多次婉拒下她没有来,但是她坚持帮着我一起想办法,询问各种朋友,为我补救过错。最终,问题得到了解决。

除了上面提到的共同面对困难的时刻,伊子的用心还体现在很多小的细节上。有时我和伊子会把一些不好意思说出口的“闺蜜蜜语”写在小纸条上。我以为她看完我写的纸条后就会直接扔掉,但是有一次我去她的宿舍找她,发现我的纸条不仅被保存完好,还贴在了特别醒目的地方。伊子是那么珍惜我们之间的友谊,连这些只言片语都珍藏起来。我能深深地感受到,在她心里,我是重要的,我们的情谊是重要的。有

(下转第 28 页)



文/思 纯

一个大学同学最近和男友分手了。分手之后她说,我突然发现,我没有朋友。我们在一起的时候,我的眼里只有他,我的世界都围着他转,可是突然分手了,我只剩下自己一个人。

回想大学的时候,她每天都和男朋友在一起。两个人一起上课,一起吃饭,一起逛街,一起去图书馆,一起去旅行,总之时时刻刻都要黏在一起,如胶似漆。

她之前有很多朋友,但是自从她恋爱之后,这些朋友都变透明人了。她总是把男朋友放在第一位,总想着把所有好玩的时间都与男朋友分享。就连原本答应朋友的事,只要男朋友一声令下,她就纷纷都推脱掉。时间久了,朋友们只好都识相地退下,再也不来打扰她。

很多恋人都喜欢用这样的理由去束缚对方,难道你的朋友比我还重要吗?难道我不比两页书好看吗?可是为什么她和朋友聚会时,你不能去看一部自己很早以前就想看的电影?为什么他去图书馆刷书单时,你不能去上一次自己期待的绘画课?

一个人在恋爱里,总是容易过度地依赖一个人,去对方身上寻找安全感。尤其是女孩,不仅不给对方自由空间,连自己的空间也要用爱情塞满。我的同学回忆自己的大学时光,发现除了恋爱,真的没有再交到什么真心朋友,也没有用仅存的理智提升自己。很多人把最好的年华专心修了恋爱学,可最后还是挂了科。当我们再一次把目光放在朋友身上时,朋友们已经有了新朋友,甚至新朋友都已经变成老朋友,而我们连失恋的难过都不知道跟谁说。

其实最好的恋爱,不是时时刻刻做连体婴。因为凡是最登对,必定各独立。

跳舞的时候认识了一个姐姐,她从新加坡工作归来学习舞蹈,男朋友去美国修读MBA。俩人打着越洋电话,不亲腻却亲密。我问她,你们隔这么远,你不想他吗?她说当然想啊,但是我们的恋爱,他教会我最多的就是如何在恋爱里保持独立。

比如我们一起去过很多国家,除了两个人都喜欢的地方要一起去,有纪念意义的地方要一

起去,剩下的时间就分开行动。不然好好的旅程被爱绑架,总有一个人会有牺牲的自我陶醉感,认为自己在恋爱里是付出更多的一方。

周末和空余时间,我们一般都在做自己喜欢的事情,不会要求对方必须做什么。我们早就习惯了这一点,可能我们都觉得让对方做自己想做的事情,也是恋爱的一部分。

我们的恋爱不是简单的相互取暖,而是在各自独立的状态里享受爱情。我们在爱情里,也十分享受让对方做自己。

我突然想到一部电影《巴黎假期》,剧中郭采洁为了男朋友放弃自己的事业,把安全感都寄托在对方身上,结果当对方头也不回走开的时候,整个人都崩溃了;而古天乐逃也似的离开前女友,因为对方比他成长快太多,他在女友面前没了自信,他变得自卑。

可见爱情不是一味的忍让牺牲和奉献,最好的爱情,是两个人都独立,是两个人都努力把自己变成更好的人。可是这并不会影响两个人相爱,独立是一种精神状态,是爱情里的自信和给对方的信任。抱得越紧,才越容易觉得孤独。

尤其是女人,温柔和独立自主从来都不对立。而对男人来说,爱不是控制与占有欲,而是我给你360度全方位呵护,但是我尊重你的自由。

就像《蔷薇岛屿》书里说,最好的爱情是两个人彼此做个伴。不要束缚,不要缠绕,不要占有,不要渴望从对方身上挖掘到意义,那是注定要落空的事情。而应该是,我们两个人,并排站在一起,看看这个落寞的人间。



# 日本美食剧到底治愈了什么

文/如 兰

前些天朋友问了我一个问题：“很多日本美食剧其实没什么具体内容，可为啥只是看主人公们吃吃喝喝，观众却得到了治愈？”

的确，这感觉很奇妙。那一幕幕大快朵颐的画面，想要通过屏幕传达的，究竟是一种压力的释放、生活方式的探索，还是别的什么东西呢？

料理如修行，且行且珍惜。

“料理”是个出镜率极高的日语词汇，提起它，我总是想起童年记忆中那个红衣蓝发的天才少年，一双巧手，一柄刀，以眼花缭乱的奇门秘术做出一桌丰盛佳肴。没错，他是“中华小当家”刘昴星。这个二次元人物，让我第一次知晓，原来做饭也是一种修行。

从某种层面上看，厨师与食客其实是同一种人，一路拜师学艺，迎难而上，用手中利刃捍卫梦想，在悲喜交加中努力成长，蜕变过程中的千般滋味，唯有身临其境方能感悟。

无论是《铁板少女小茜》和《寿司王子》中，为亲情而踏上料理之路的小茜和米寿司，还是《料理仙姬》中坚持细火慢炖的半田仙，《料理新鲜人》里为顶级厨师的目标发愤图强的伴省吾，头戴光环的主角们，无不在用满腔热血谱写奇迹。

北川景子有部迄今只拍了两集的《溇之料理帖》，将舞台搬到了德川家齐在位时期，立志当女

厨的溇承受性别歧视，胖师傅对童年小溇的预言是“前途多舛，唯有靠勤劳克服”，在遭遇了同行排挤、店面被烧、蓄意栽赃等一系列磨难后，溇擦干眼泪，挺起身板，明天还是要继续为热爱生活的人们做更多好吃的东西。

这些苦中作乐的奋斗足迹，是千万个料理人的缩影。即便是一碗简单的鸡蛋羹，想脱颖而出，也需付出比对手多十倍的心血。谁说女人就不能成就一番事业？谁生来就是专家？成功的大门从不因性别不同而区别对待，后天的勤勉也可以逆转先天的不足。所谓“修行”，修炼的不仅是高超的技术，更有一份难以言说的执念！

漫漫人生路，始于一顿饭。

看《始饭》和《鸭川食堂》以前，我几乎没有将吃饭与人生转折联系到一起过，可我们做的很多决定，的确都是在饭桌上定下的。



《鸭川食堂》

《始饭》和《鸭川食堂》剧情相似，徘徊在十字路口的食客，偶然忆起对自己影响非凡的一顿饭，便来到剧中的店铺，由主厨为其复制脑海中的味道。

我喜欢《始饭》的第三个故事，父母早逝的少女，每天的乐趣就是晚饭后边洗碗边听爷爷哼老歌。少女渐渐显露出音乐天赋，在歌唱比赛中一举夺冠。欣慰的爷爷提议去高级饭店犒劳孙女，不料被世故的服务员拒之门外。几分钟后，服务员竟重新邀请爷孙俩进店。咀嚼着美味，少女感受到满满的幸福。许多年后，少女已成过气歌手，爷爷也离开人世。她突然思念起那盘蛋包饭，这才知道当年是一位善良的饭店经理制止了服务员的逐客行为。多年来，经理一直是女孩的粉丝。从主厨口中听到原委的女孩泣不成声。人生就是这样奇妙，在你深陷绝望时，总有意想不到的温暖悄然降临。

我们无数次地将食物送进口中，一顿饭、一席话、一个不经意的举动，往往就会改写一个人的命运。有人因此重振士气，有人找回了遗忘的亲情，有人重新认识到生命的可贵。与其说，美食治好了我们易碎的玻璃心，倒不如说，是潜藏在食物背后的人性，拯救了一个个孤独的流浪者。

美食有性格，映射众生相称不同的人用餐，有不同的画风。在小短剧《速水重道的午夜厨房》



中，水哥为风韵少妇选择的是干式熟成牛排，为不谙世事的职场女孩选择的是天妇罗，为资深女演员选择的是改良版中国菜，为国民美少女偶像选择的是日式筑前煮。而在《约饭》里，身为自由写手的女主神林惠，也与各色男人开启了美食新大门，在银座尝西餐，在六本木吃寿司，在涩谷品牡蛎……两部日剧，前者以男性眼光迎合着女人的特质，后者以女性视角观察着男人的品性。

如今，约饭已成情侣固有的约会模式。大学时，我的毕业设计导师说：“看人吃饭能得到很多信息，有没有教养、矫不矫情，一目了然。”时至今日，再度回味，顿觉甚为有理。不要用“不拘小节”为没礼貌的行为洗白，越有内涵的人，越懂得张弛有度。想看清一个人的本质，一定要多约TA吃几顿饭，再做决定噢！

冷暖人情味，深夜不孤独。

据说，深夜是人类最敏感脆弱的时段，表面再强硬的人也会卸下伪装。这时，你迫切需要一个宣泄对象，这个对象则非食物莫属。

大部分影迷对日本美食剧的喜爱，是受《深夜食堂》与《孤独的美食家》这两部作品的影响。

《孤独的美食家》里，井之头五郎工作之余，专心地寻找着东

京街头巷尾的美食：香喷喷的烤鸡肉串、热辣的担担面、入口即化的关东煮、香脆可口的炸猪排套餐……沉浸在一个人享受美食的过程中，能够忘却烦恼，得到最好的治愈。《深夜食堂》的剧情也很简单，一家深夜营业的小饭馆，老板根据客人的要求利用现有的食材做出各种料理，特殊的风格和怀旧的味道，吸引了一些常客。在静谧的夜晚，客人们吃着美味的食物，讲出自己的人生故事，老板对这些故事只是倾听，并不评价，一切都是淡淡的，却又充满人情味。人生百味，尽在深夜食堂。

没在深夜哭过的人不懂孤独，它不是空虚寂寞，而是明明身处喧嚣，偏偏没有栖息的港湾。一旦瞧见闪烁在黑夜的灯光，便仿佛沙漠中的旅人看见了绿洲，一头扎进去。食物将人世的酸甜苦辣融合，将你心底的孤愤化为大口食用的痛快。

食物的确不能帮你改变什么，但至少，它让你在疲惫生活中得到片刻的喘息。

心之栖息地，食中有桃源。

“每个人都有属于自己的一片森林，也许我们从来不曾去过，但它一直在那里。迷失的人迷失了，相逢的人会再相逢。”

电影《小森林》无奇幻特效、无狗血煽情，以平铺直叙的方式

讲述了女孩市子回乡“一人食”的故事。时间从“夏秋”到“冬春”，色调从“青葱”“金黄”到“银白”“新绿”。

每一季，市子都在一丝不苟地烹饪，烤面包、酿酸米酒、做果酱、熬伍斯特酱油、蒸核桃饭……只要想做，没有做不出的料理。然而，勤劳能干的她无法融入人声鼎沸的城市，像一个落败者逃回了从小生长的村庄。这不禁让我联想起陶渊明和他笔下的“桃花源”，与世无争，似真似幻。

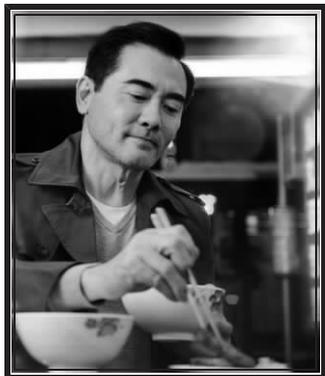
关于年轻人到底应该留在大都市打拼，还是返乡生活的辩题，向来颇受争论。不是放弃城市大好前景就叫“坚持自我”，做出选择前，最重要的还是直面内心。

俗话说：“小隐隐于野，中隐隐于市，大隐隐于朝。”从最初对逃避行为的质疑，到做饭中的反思，再到后来的释怀，市子在山清水秀的小天地找寻到真正的所欲所求。其实，当你在未来的某一天，学会了在心灵的花园筑篱修竹，是否归隐山林，已没有区别。心中有阳光，人生才能风和日丽。

好故事永远看不完，有意思的人生永远都充满未知的期待。而食物馈赠予我们的思考，实在是一笔值得珍藏的宝藏，不时指导着身陷困境的人们走出阴霾，奔向更好的明天！



《深夜食堂》



《孤独的美食家》



《小森林》



《始饭》



侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆微博里总有许多年轻人活跃着，“安利”纪录片《二十二》。

这引起了我的好奇。在精编版里，我看到了一部和我认知中“慰安妇纪录片”完全不同的片子：没有故事情节，没有过去悲惨的回忆来回切换，没有咬牙切齿的控诉，只有大段琐碎日常。

这部一点儿也不“好看”的片子，更像一种无声的“凝视”。而这片子差一点“难产”。投资方说“太平淡了，一点故事情节也没有”。

“为什么韩国人拍《鬼乡》会有六七万人捐款，而中国导演关注中国慰安妇，却没有引发热点关注？”纪念馆一位工作人员问。

我找到了导演郭柯。这个在电影圈泡了十几年，“拍惯了商业片”的80后导演，用一个文艺片的剧组拍完了聚焦慰安妇的纪录片。当初，面临撤资，郭柯的脾气却依旧倔强，他不想弃拍任何一个幸存慰安妇，也不愿刻意“制造故事”，双方僵持不下。

剧组出发4天前，他一分钱投资也没了。

最后，靠一个女明星打来的100万元，剧组才磕磕绊绊地出发。

他用了最好的机器、最好的人员来拍摄这部纪录片，“只为了最深情地望她们一眼，这或许是对老人最大的尊重”。他拿掉所有的背景音，不用任何“可能会造成二次伤害”的史料。

“用一双饱含感情的眼睛去看，你才会真正读懂这些慰安妇。”郭柯说。

再去看《二十二》，我才发现，现场收音的环境里，有猪嚎、鸡叫，每一个镜头都离慰安妇很远，却很深情地在凝视。

这或许该是我们重新正视那段历史里人和事的态度。

可眼下，这部纪录片依然在发愁如何走进院线。郭柯把纪录片的拷贝捐赠给了纪念馆下属的南京利济巷慰安所旧址陈列馆永久馆藏，他说：“我想这才是纪录片最好的归宿。”

《二十二》进院线的机会没等

到，但这位青年导演拿到了一个让他鼻头发酸的奖项。

第一个给他认可的电影节，代表的群体太特殊了，甚至一度被郭柯认为是“离慰安妇最远的一群人”。

那个电影节的名字是——北京大学生电影节。

年轻的力量不容忽视。纪念馆非常重视用类似《二十二》这种鲜活的影像来吸引年轻人，比如他们推出了图文并茂的《紫金草》故事丛书。紫金草，又名二月兰，是南京常见的一种花。这种紫色的小花见证了日本侵略者的残暴。“二战”结束后，一名叫山口诚太郎的日本军人因“对战争恶行心怀愧疚”，将花种带回日本。

山口将此花取名为“紫金草”，并一直推广此花。去世前，他告诉儿子，“每一朵花的背后都有一个冤魂，要让所有看到花的人铭记，残忍的侵略绝不能重演”。

## 二十二

文/若辰





# 不进步是因为你搞错了练习方式



美国佛罗里达州州立大学的心理学教授安德斯·埃里克森是研究“专家”的专家,他发现,很多人之所以未能成为佼佼者,要么是未能坚持练习,要么是徒有恒心与雄心,却搞错了基本的练习方式。

基因决定了有些练习注定徒劳无功,假如你非要“无器材徒手飞行”,再多练习都无济于事。然而,但凡“有人曾成功”的领域,有些科学的练习方式的确能助你成为一流专家。

先说错误的练习方式。

要学一项新技能,通常步骤如下:

一、买买买。学乐器,就买乐器;学绘画,就买画具;学健身,就买器材……不先买点东西简直无法学习。

二、师傅领进门。两类师傅可以领人进门,一是直接师傅,比如教练或导师,能提供直接指点;二是间接师傅,文字、视频、公开课,靠自己琢磨领悟。学习通常从易

到难,循序渐进。先修一课,修到自觉掌握,便提升难度;再自觉掌握,再提升难度……如此不断循环。直到你自己觉得,已经从“一无所知”学到“略懂一二”,可以出师了。

三、修行在个人。出师以后,怎么继续练?自然是“拳不离手曲不离口”。该吊嗓吊嗓,该站桩站桩。学外语就是每天把学会的东西说几遍。弹钢琴就每天把学会的曲子弹两轮。年复一年坚持不懈,功夫下得如此深,铁杵必成绣花针,对吧?

错。埃里克森管这种修行叫幼稚练习。从你自觉“基本可以了”的那一刻起进步就停滞了。重复与机械只能带来熟练,不能带来进步。即使花再多时间,也只是“降低了完成某事的难度”,而不是“提升了某方面的能力”。

真正提升能力的练习,叫预思练习。预,是有明确预期,怎样的练习成果是好,怎样是差,并且知道需要衡量哪些指标来给自己

反馈。思,是要用脑思考,用各种新方式不断尝试,刻意练习。如此,才能不断往上突破。

一项英国研究显示,伦敦的士司机与公交司机同样开车多年,但只有有的士司机负责记忆空间位置的大脑海马区变大。盖因公交司机每日开同一条路线,固然驾轻就熟,大脑却未被足够挑战,而的士司机需时时掌握伦敦最新路况,思考如何最快最顺地将乘客送达,大脑遂得充分发展。

一个学会拉《梁祝》的人,重复练习五年,可能拉得不费吹灰之力,对曲子的控制力与表现力却不曾精进半分,没准还不如刚学会时。顶级医院里,老医生是一流人才,因其持续面对疑难杂症,必须不断突破自我。在无甚挑战的小医院,年资高的医生有时反而知识陈旧落后,还不如毕业没多久年轻的年轻医生。才能如逆水行舟,不进则退。顺风顺水地练习了一万小时,你可能只是在幼稚练习。



不知道有多少人和我一样，有过这样的困扰。比如图书馆里有人打电话，想着自己忍一忍就过去了，于是便忍受着噪声继续学习。

可能是由于我们向来崇尚“以和为贵”，使得大家在面对一些令人烦恼的场景时，不知道要如何与对方进行有效的沟通。

直到有一次自习课，当一位同学在我旁边吃东西的时候，我非常平静地说了一句：“同学你吃东西的声音有点大，影响到了我看书，你可不可以去走廊吃完再回来，或者等自习结束后再吃？”

他先是愣了一下，然后想了想说：“那我结束以后再吃吧，反正我现在不是很饿。”

那个时候，我突然意识到其实如果你能把问题清晰地传达给对方，并给出若干个解决方案，充分尊重对方的意见，很多事并不是不可以解决的。

后来我慢慢总结了一条规律：温和的语气，强硬的逻辑。

温和的语气，表示了你对对方的尊重。而强硬的逻辑，是你表达观点、讨论问题的基石。而大部分人的做法则刚好相反：强硬的语气，温和的逻辑。结果通常都是双方惹得一肚子气，最后问题也没有得到解决。

其实如果掌握了一些基本原则，生活中的大部分问题并没有想象中那么难解决。在此和大家分享五条经验：

#### 1. 讨论的问题要够具体

交涉之前，不妨先问问自己：困扰我的到底是什么事情？

拿刚才同学吃东西的事情为例。你要想明白是对方吃东西时发出的声音打扰了你，还是食物的气味影响了你。很多人就是因

## 解决问题需要，“温和的强硬”

文/蔷薇



为没有定义清楚具体问题，才使得后面的讨论越来越偏离正轨。

这个过程还能帮你杜绝一个重要的问题：一气之下给别人贴标签。本来只是约会迟到，却要给别人贴上“不守信用”的标签。

如果你的伴侣忘记刷碗了，正确的表达应该是“你昨天忘记刷碗了，现在厨房味道很差”，而不是“你就是这么不顾他人感受，每次都丢三落四，马虎大意”。

我们要时常提醒一下自己“就事论事”。

#### 2. 解决的方案要够明确

提出解决方案时要遵循切实可行和可辨真伪这两个原则。

首先，如果你提了一个注定无法完成的要求，那无疑是表示：我根本不想解决问题，我只是想泄愤。而若切实可行，对方想要拒绝你也需要合理的理由，而不是胡搅蛮缠地说自己做不到。

可辨真伪指的是，你有没有遵守我们的约定，应该是可以被清楚考量的。

比如夜里室友打游戏，影响到了你休息。你需要做的不光是让对方承诺以后会注意，而是应该制定一个可考核的基准。比如可以约定每天晚上十一点之后必须戴上耳机玩游戏。

有一个切实可判断的依据，这样如果有人违反约定，可以心

平气和地拿出“条款”来讲道理。

#### 3. 给对方参与的机会

有的时候，只是因为一些特殊情况，所以对方才不得不做出一些举动，等我们了解了内情，就会觉得“情有可原”。

比如对方可能刚好连着几节课，没时间去吃饭，才不得已把晚饭带到教室。多数情况下，把问题阐述清楚之后，对方是能提供不错的建议和改进方法的。

#### 4. 注意自己的措辞

讨论问题的时候，不要刻意的贬低自己，自信是你能够让别人倾听你的第一步；更不要刻意贬低别人，不要指望用夸大的词汇吓退对方，尤其不要使用脏话。

#### 5. 不要期待一次沟通就行

在对方的反应不可知的情况下，要做好多沟通几次的准备。

一次就能达成共识的情况很少，有时候是因为自己的逻辑不够清晰，对方反驳了几句，自己就不知道该说些什么，有时候是因为选择的时间场合不对，引发了对方的反感情绪，所以没得到理想的结果。别气馁，这是正常的过程，就像你刚开始学习任何技能都需要反复地练习。即便你已经是老手，也无法保证百分百地命中目标。

接受这个现实，会帮你避免很多不必要的苦难。



如今的人,说起“善”字,多少总带有点不以为然。

可在我们小时候,多数人并非如此。那会儿,流行学雷锋,做善事。尽管带着点人学亦学的味道,但日行一善,总能让人格外快乐。后来,年岁渐长,在社会这个大染缸里浸得久了,渐渐把“善”字挤到了心灵深处,不见天日。

现在,很多人更愿意把自己放在第一位,总会下意识地认为,“善”不过是表面文章,而“夺”才能给自己带来好生活。久而久之,人与人之间,看似热络,却多了一道怎么也冲不破的隔阂,充满了算计。

而我,却是在年岁渐长后,重拾“善”字,让生活充满阳光。

可别小看“善”字,看似无奇,却让生活有了翻天覆地的转变。每行一善,心里总会充满了充实感和成就感。为善常乐,笑口常开,让人在心理和情绪上,都处于



健康的状态。现在的人,很多健康上的问题,其实和情绪都有着莫大的关系。而“善”这个字,却是养心的不二法门。

还有一点,因为“善”,我的朋友也渐渐多了起来。以前,我和多数人一样,尽管不算自闭,但也没几个能谈心的朋友。甚至,因为偏内向,能说话聊天的也都不多。久而久之,一个人的日子过久了,对心理或生理,都是不利的因素。

而“善”,让我多了一些能交心的朋友。所谓的酒肉朋友,其实对健康有害无益。但交心的知己,却是健康的一剂良药。快乐时,有人一起分享;有了不开心的事,也有人一起分担,一起解忧。如此一来,日子自然充满了笑声。

到了一定的年纪,经历的事多了,一定会悟出“善”之可贵。人世间最美的,莫过于此。世态炎凉,人心不古,都被“善”字隔绝在外。一字之外,是尔虞我诈;一字之内,是浓浓的人情味儿。有这么一些人,愿意真心相待,那是一种美好;而你,也愿意以此相报,那更是快乐的事儿。

这样的日子,又怎么会不快乐?也正因如此,以前身体不好的我,如今在朋友圈中,反倒是心身健康的正面典型。是“善”字,让我重拾了久违的快乐,也让那些对健康有害的情绪与心理远离了我的生活。

(上接第 21 页)

时,我们一起吃饭,或者一起玩耍,她总是在我不留神的时候偷拍一张,悄悄更新朋友圈,表达她对我的情谊和祝福。虽然偷拍有失风度,但是收到祝福会使我的幸福溢于言表。当我伤心难过时,她总是第一个给我递面巾纸。当我取得成功时,她总是第一个为我发朋友圈庆贺。别人给她的东西,她总是匀给我一份,因为她说快乐要一起分享。当然,她也会与我分担她的烦恼,让我体现我作为闺蜜的价值。我发现她已经将我,将她所有的朋友都融入到她的生命当中,每一刻都与我们同在。

我不得不感叹,在现在这样更新迅速的社会中,友谊往往会随着时间的流逝而消逝,会随着我们不断变换的生活环境而改变,而伊子始终拥有一颗不变且真诚的心,留住每一个曾在自己生命中留下印记的朋友。每每想到这一点,我都会陷入沉思,反省当年为什么没有与朋友们走到最后。我原以为,我仅仅将伊子与朋友的事情当作故事听,将她对我的爱珍

藏在心中。然而有一天,我拨通了一个很久没有联系的好朋友的电话。当听见电话那头熟悉的声音时,我意识到,伊子的故事、伊子的爱已经成为一颗种子在我心中萌发长大,激发我去寻找遗失在心灵角落里的朋友们,也激发着我将伊子给予我的种子播撒给更多的人。





# 奢侈品不是价值感的标配

文/黑子

在我刚开始工作的时候,月收入就是四五千块。

刚刚步入社会,对Cartier、Tiffany 之类的品牌垂涎三尺,逛一线商场的时候,一楼的所有品牌专柜都想进去溜达一下,可惜没有底气。

人很奇怪,越没有能力的时候,会越发想假装自己有能力;越没有底气的时候,就越发对某些东西执念不已。

后来工作第一年省吃俭用凑了6个月的零花钱在国内专柜买下了人生第一单奢侈品——Cartier 的三色戒,7650元。

买戒指的过程是既高兴又紧张,戴上戒指那一刻,我觉得自己也有了一种骄傲得意的底气,从手到脚都变得金贵起来。

再后来,我跟朋友去逛轻奢品 Coach 门店,看中了一个粉色的新款包,朋友怂恿说这个单肩包实用又好看,羊皮质地,不过才3800元,还不到你一个月的工资。

但是说句心里话,一是依照我每年6万多的现金收入,拿出20%来买奢侈品真的有点多;二是我买了这两个奢侈品并没有给我带来长久无限的快乐。

三色戒戴的场合并不多,粉红色的 Coach 包用了一两次后就扔在衣柜里,再也没有背过。

后来就开始存钱学理财,虽然整体收入在提高,我对于奢侈



那时候我对于奢侈品的态度不是“渴望”,而是“观望”和“权衡”,我会思考

这个包包或者饰品买回来后能给自己带来多长时间的兴奋,这种兴奋是否可以带来更多好的收益,这笔投资在未来的很长一段时间里

是否会有持续的回报。

又过了几年的今天,我的月收入早已是过去的好几倍,这个时候我对奢侈品的态度再一次发生了改变,从“观望而权衡”变成当前的“量需求而为”。

因为奢侈品在我心目中的价值和意义改变了。

原本奢侈品在我眼中是一种身份的象征,但现在呢,我会在什么情况下买奢侈品呢?

1. 当一件奢侈品衣物的确在材质和版型上超越普通高档衣物,并且我需要在非常重要的工作场合穿到它,那么我会毫不犹豫地出手埋单。

一条优雅而简单的小黑裙,一双好走且好看的高跟鞋,一块低调但典雅的手表都值得我为此投资。但这样的奢侈品我不会盲目买上很多,最经典的品种,一两件足够了。

2. 当一件奢侈品衣物在实用耐用上有着无与伦比的口碑,那么我也会毫不犹豫地购入。

比如我买 Burberry 的风衣,

品的兴趣却开始下降,我懂得了一个重要的因素——性价比。

在市场低迷的时候,买到被错杀的好公司股票,看起来股价缩水一半,甚至短期内还在下跌,但用低价买入好股票,本身就是占便宜的事情。等到市场恢复理性,公司股价恢复,这个就是“性价比高”的消费(投资)。

当时一个前辈就说过,要尽量多地接触到能带来收益的好消费,尽量避免只能给自己带来债务的坏消费。

比如买了一套小公寓,月月可以收到3500元的租金,除了还掉2500元房贷,还能够给自己带来1000元的零花,这个购房消费就是好消费。

买了一个小公寓,地段不好,压根租不出去,还要承担每月2500元的房贷,这就是坏消费。如果运气再背一点,整个城市的房价不涨反跌,那么这笔生意就是典型的赔了夫人又折兵。



## 嘲笑毛坦厂， 和嘲笑凤凰男同样可耻

文/红月

年前的一个春天,有朋友约我去一个名叫“毛坦厂”的地方,说是风景极佳。我们驱车前往。一路上,每当她对路途感到迟疑的时候,就会摇下车窗问路人,“毛坦厂怎么走”。我一次次听到这个奇怪的名字,暗暗疑惑,是一个曾经的工厂吗?生产毛毯的吗?为何在大山深处?在不断的嘀咕中,我们来到了那个名叫毛坦厂中学的地方。

朋友说,她少年时在这里读中学,这儿教学质量比城里好,将孩子送到此地上学,是她爸妈单位的福利。每到周末,一辆大巴车将他们接回城,周一再送回。她回忆那段读书生涯,眼神变得温柔,看着周围无边无际的金灿灿的油菜花,和明艳照眼的杜鹃花,我脑补了他们在这如世外桃源一般的地方,度过的美丽青春。

数年后,我对毛坦厂这个名字不再陌生,不只是因为那次的游览,更因为每到高考,毛坦厂中学这个名字一定会频繁映入眼帘。甚至于连《舌尖上的中国》里,都有关于毛坦厂的片段。这也许是因为制片

人的老家也正在毛坦厂所在的六安市,但更重要的是,在高考季,毛坦厂以它“炼狱式”的管理,万人送考的规模,以及真假莫辨的各种奇葩的祈福方式——比如跪拜神树,送考的第一辆车号为“6666”,司机必须属马等等——成为中国无数中学里当之无愧的网红。

它不再是我的朋友记忆中那个承载青春记忆的地方,而变成最著名的高考工厂,四面八方的学生和家長怀揣梦想到此,一个原本偏僻的小镇,人满为患,热闹非凡。听说每个教室都塞满了人,以至于学生视穿越排排课桌椅为畏途,为惧怕上厕所而不敢喝太多水。有人耻笑,有人口诛笔伐,尽管他们也提到,有些学生,其实对这种高强度的训练,颇能接受。

我肯定不会让我的孩子上毛坦厂,这不是我一个人的想法,很多有点经济能力的家长都会这么想,高考犹如千军万马过独木桥,假如挤不上去,是不是也可以选择别的路?比如说,我生活的这个城市里,最好的几所高中,都设有国际班。

国际班从高中时学的就是美国教材,将来参加

不仅仅是因为它值得,更重要的是,买了这家的风衣,我就不需要再持续逛商场去试穿其他的品牌,足够让我节省下无数时间。

撇开上面两种情况外,在日常生活中,因为我自己有了持续挣钱的能力,这种能力赋予我自信和底气,我不需要用穿戴高档品牌在别人面前证明些什么。事业上的充实,生活中自由自在,都在证明着我自己的价值。

说实话,现在我懂得了,生活的幸福与否,奢侈品装饰不了。

网络上有那么一句话很中肯:年轻人,不要成为金钱的奴隶,而努力成为财富的主人。

欲望如果跑在收入的前面,那么人永远无法得到满足,永远处于入不敷出的局面,心就永远是紧绷的状态。

奢侈品并不能给人带来快乐,真正持久的快乐来源于精神世界的充沛,而不是物质世界的无止境购买。看得越明白和透彻,越容易摆脱这些东西的魔咒,回归到真正有价值的生活中。

当一个年轻人可以把自己的小日子过得多姿多彩,他会发现,原本指望从奢侈品中获得的那些“心理满足”其实可以在其他层面获得。

年轻人与其花时间去省吃俭用买一件奢侈品,不如把这些钱拿来投资自己,多学习,提升点职场上的竞争力,提升自己的财商、情商和智商,提高自己的身体素质。

这才是真正投入最少,收效最大的消费。



美国的高考。有的是在国内上两年,第三年去美国读高中,有的则是三年之后再出去。据说,若不考虑金钱因素的话,仅就孩子的付出与收获而言,这种选择性价比极高,很多孩子都能考上在美国排名前50的学校。

当然,我们也得提一下钱的事,这种国际班一年九万元,加上出国留学,起码100多万,对于一个即使收入还不错的工薪阶层,这数字也不菲。但是有什么办法呢?安徽考生想考上个好大学太不容易,不是有个段子说:“北京考生说,‘爸,我考了530,超一本线能上北大。’”“儿子有出息,咱去上海旅游去。”河南考生说,‘爸,我考了530分,差三本线20分,上大专吧。’”“别上了,去上海打工吧。”河南不易,安徽也强不到哪里去,总有人觉得这些地方的考生学习起来穷凶极恶。我很尊重的一位老师说,北京考生成绩也许不如下面的城市,但是素质教育却是过硬的。但问题是,谁愿意把有限的青春投入无止境的高考准备中,谁不想在学习之外,发展自己的所长?可是如果你没有地区优势,又拿不出给孩子留学的钱,你的孩子也非禀赋优越者,在经历了一次失败的高考之后,毛坦厂必然会进入考虑的范围内。

没错,在人们的印象里,他们

浩荡如蚁,既麻木又疯狂,以最原始最迷信的方式,祈求在现代社会成功,最让人感到伤心的是,即便如此,他们中的大多数人,也不过只能考上个三本。然而,这是他们的错吗?再将思维延续一下,即使是毛坦厂的成功者,考上了好学校,和那些出身优越的人坐在一起喝咖啡的时候,他们真的就能那么气定神闲吗?未必,这个社会,还给他们准备了一个词,叫“凤凰男”。

这些年,我多次听到对于凤凰男的攻击,春节前后尤甚,都说他们自私、腹黑、虚荣,重视父母亲戚多过伴侣,对城市带有天然的仇富情绪,假如找了个城里的女孩,一定会想从人家姑娘身上占点便宜,损有余补不足,贴补家乡那个填不满的穷坑。今年春节,那个著名的上海姑娘逃离江西农村的故事被编造出来并且引起极大争议,正是迎合了这种情绪。

且不说这种描述非常的不公正,城里女孩选择一个凤凰男,也不是做慈善;凤凰男能从那穷乡僻壤里厮杀出来,一定有其过人之处,他们意志坚定,吃苦耐劳,勤俭节约,这些都统统被忽视了。退一步说,即使不提这些优秀品质,假如他们性格里确实有种种褊狭之处,也并非是他们与生俱来的人格缺陷,而是被现实挤压

的结果。

他们贴补家人,是因为没有家人含辛茹苦的付出,他们就无法展翅高飞。他们之间不但是亲人,还是利益共同体,他们必须拧成一股绳。在这个过程中,他们形成了更为深刻的关系,我要说,可能比突然出现的爱情都更深刻。

对于此,悲悯也许应该多过愤怒,他们也是受害者,而我们这些作壁上观横加指责的人,是既得利益者。这种态度,同样可以用于面对毛坦厂中学的学生、家长和老师,他们所有的疯狂都并不可笑,如果你处于他们的位置,也同样如此。

谁不希望气定神闲地生活?不希望有闲暇去琴棋书画,去爱自己的所爱,倾心付出?就像我和我的朋友,依然希望毛坦厂是当初那样一个油菜花与杜鹃花铺展其间的安闲所在。但是,在这个急促的时代里,毛坦厂中学已经成为一种惨伤的存在,人们倾其所有全力以赴,借它为自己争取一点可怜的机会。

从这个角度上,毛坦厂中学呈现出来的一切奇葩现象,都与它自身无关,不管它表现出怎样的荒唐,作为局外人,都该哀矜而勿喜。





# 你不需要讨好任何人

文/林木

最近收到不少同学的来信和咨询,他们的倾诉让人心疼。问题大同小异。有的问,如何才能让宿舍的同学喜欢自己?明明自己已经付出很多,打水打饭都干过,然而,他们好像无动于衷;有的问,如何才能让身边的恋人喜欢自己?明明自己已经做了很多让步,苦苦地维持感情,然而,他们好像并不领情。

问题让人心疼,行为让人心疼,结果让人心疼。其实,我的答案只有一句:你不需要讨好任何人。

类似的问题还有很多。有人问我,别人讽刺嘲笑怎么办?别人阴阳怪气怎么办?我问,跟你有什么关系?何必在意?何必用别人的错误反复惩罚自己?有人问我,患得患失怎么办?比如领导表扬了一句,就感觉春天来了;可惜后来又批评了一句,又感觉发展无望了。我问,你的核心竞争力是啥?你的不可替代性是啥?没有哪个领导能够罩你一辈子,你最终还是靠自己。

有的人是害怕失去朋友,有的人自己怕被嘲讽,怕被视为怪人;有的人怕失去一段感情,有的人怕自己不合群,怕自己被孤立;有的人怕自己不受欢迎……

怕,能行吗?忍,好使吗?求,管用吗?

感情不是求来的,尊严不是求来的,魅力不是求来的。这个世界上能够求来的东西,叫作施舍。施舍的姿态通常是居高临下,充满同情。这是不对等的。

有人说,喜欢一个人,会卑微到尘埃里,然后开出花来。不管是谁说的,你千万不要轻易相信。自甘低贱,是不可能开出高贵的花的。自甘卑微,是无法自由自在做自己的。

太在意别人有什么问题?就是容易困惑和迷茫。这个世界上人太多了,大家都会有自己的观点。如果第一个人喜欢你,你会觉得这样是对的。第二个人讨厌你,你会觉得自己错了。然后,你就想改。但是你发现你改完了别人也未必就满意。甚至,他当时只是随口那么说说。如果一个人让你变,你就变一下。第二个人让你变,你又变了一下。请问,你是变形金刚吗?

我们特别害怕跟别人不一样。不一样意味着结局凄惨,比如枪打出头鸟,比如木秀于林风必摧之等等。所以,坚持做自己肯定不容易。但是你不能因为不容易就放弃努力,因为这是你自己的人生。

“我16岁时曾经想自杀,因为我觉得自己是个怪胎,觉得自己和别人不同,跟别人格格不入。而现在,我站在了这里。我想对那些觉得自己怪异、觉得自己和别人不同、觉得自己不能适应任何一个地方的孩子说:请保持你的怪异,保持你的与众不同。”讲这段话的人,他叫格雷汉姆·摩尔,奥斯卡最佳改编剧本获奖人。他迎来了奥斯卡当晚最长时间的掌声,台下是几千名明星与观众。

为什么让全世界跟你一样?你为什么要跟全世界一样?

最近,我写了一系列文章。有赞同的,有疑惑的,也有反对的。我每条都回复。我尊重不同,我喜爱不同。同样,我也希望大家接受我的不同。有人说,你是公众人物,要注意你的责任与担当。我会说,就算公众人物,也有自己的自由与权利。我们只是希望有一个更加丰富的世界。你同意就看,不同意就关,多自由。我的回复是:你看到花,我看到刺,不是最好的世界吗?

我们真的不需要一样。我们都会被人议论、批评、质疑甚至是攻击。我也一样。只是我并不太在乎。因为我知道我要去哪里,以及我要成为什么样的人。自信从哪里来?从自己的内心深处来。所以,你要找到你自己。你的坏,你的好,你的长处,你的短处。只有全面了解自己,才能任凭八面来风。只有充分经营自己,才能逐渐出类拔萃。

喜欢你的,说声谢谢;辱骂你的,淡然笑笑。帮助你的,记得感恩;攻击你的,敬而远之。

他强任他强,清风拂山冈;他横由他横,明月照大江。

因此,加油,绽放最美的自己。所以,记住,不要讨好任何人。



# 互联网孤独症候群

文/石头



星期五的晚上，我的房间突然停电。在整整5分钟的时间里，应急灯让屋子里的一切看上去一如往常，桌子上的书依然摆在之前的位置，刚洗完的衣服还有水珠滴滴答答往下掉，但一切似乎天翻地覆——无法连接互联网，我掉线了。

房间突然变得异常安静。停电之前的生活多热闹，坐在房间里的我甚至还觉得有点吵。我的手机上有4个通讯软件，iPad上有6个视频播放软件，微信上有1027位联系人和52个群聊小组，其中超过10个是频繁蹦出更新消息的500人大群。停电前的每一刻都有无数热闹涌入这个房间——手机上时不时蹦出来的新提醒，来自天南地北的五花八门的消息，视频网站正在播出的新节目，直播平台上看得到世界上另外一个困在房间里的人唠唠叨叨说些有的没的。互联网塑造了一个抵御孤独的防空洞，涵盖了光纤所及的所有社交关系，借此抵御生活中真实的乏味。

我知道并不只有我一个人过着这样的生活，因为有很多像我一样的人造就了今天的互联网生态。这个庞大的孤独群体解释了为什么，直播生意会如此兴隆。化解孤独大概是目前互联网最大的“用户需求”——作为群居动物的人类，在任何场合都想要寻找一

种陪伴，希望有人陪着一起吃饭，一起打游戏，一起上班，一起过马路，一起看电视剧，一起听演唱会，一起天南地北地说些不着调的废话，哪怕只是在网线的另一端。

据统计数据显示，仅在中国就已经有超过200家在线直播平台，某个直播软件目前的下载量已经过亿，日活跃用户超过千万，而整个移动视频直播的市场规模预估超过300亿美元。知道世界上此时此刻还有另一人在做同一件事，算是活在广阔世界的些许安慰。真实生活无法排解的孤单，就由技术来打破它。这大概是在弹幕网站的视频里，经常出现的弹幕语是“有人在吗？”的原因。这个热闹体系之牢固，直到停电的时候才会惊觉，它其实只是一个空中楼阁。互联网是热闹的，但这种热闹到底属于谁？活在网络的热闹里，孤独就真的消失了吗？到头来，你和孤独之间，还不就只差了这一根网线的距离。

但在停电的空当里，我想起了另一种孤独——互联网造就的更特别的孤独——这种孤独恰恰属于站在网络热闹正中央的那个人。去年秋天，我看了一场演唱会，那是歌手周笔畅在直播平台现场的演出。如果按参加人数计算的话，那场演唱会算得上是周笔畅个人音乐生涯里规模最庞大

的一次，在连续3天总计3个小时的演出中，超过1000万人次观看了她的演唱会，这人数相当于坐满了100个国家体育场(鸟巢)。但如果你真的站在录制现场，感受到的恰恰是异乎寻常的冷清。尽管1000万人听了她的演唱会，但舞台上的歌手却无法在现场得到1000万人的回应。在占地900平方米的演播室里，周笔畅一个人站在舞台中央唱歌，现场只有不到10个人。每一首歌曲终了，尽管屏幕上互联网另一端的观众们点击着“鼓掌”，但歌手在现场只能听到稀稀拉拉的叫好，其中还包括没法为她鼓掌的摄像师和调音师。

过去的文章喜欢写艺术家获得的最高成就是表演到了极致时，黑压压的观众席传来“雷鸣般的掌声”，可是今天的直播模式恰恰消解了这种成就感。对一个歌手来说，练习是孤独的，创作是孤独的，本该是认同感达到顶峰的现场演唱会，如今又被技术颠覆了。观众对她的认同只出现在现场的软件对话框里，动画效果的手掌在屏幕上一开一合，播放着事先录制好的标准化掌声音效。对精彩演出的赞同总是隔着屏幕，无法如往日那样真实地传达给表演者。那一刻我在想，如果周笔畅没来得及看屏幕，这一切赞许，对她来说岂不是都无效了？



## 宠物心理学：

文/韦娜

# 人们为什么爱猫猫狗狗？

心理引言：好多人都有养宠物的习惯，大街上、小区里经常有人遛狗或者抱着猫猫狗狗，有人甚至亲切地称呼自己的宠物为“儿子”“女儿”。人们为什么这么爱宠物呢？医学和心理学上有用动物做“医生”的例子，动物又是如何让人们爱上它们，进而发挥它们的疗愈作用的呢？

人们爱宠物，是因为这些宠物身上有大部分人所不具备的心理功能。也就是说，这种功能是人和人建立关系所不能或者很难达成的。宠物能提供的心理能量有时候是人际关系的有益补充。

### 1、宠物无语言：不评价地倾听

宠物不会说话，极少数能发声的鹦鹉，也只是会学舌而已，它们没有自主性语言。没有语言这个特点在宠物身上，为什么会成为一个攻占人心理的优势呢？这是因为虽然语言能安慰人，但是同样语言也会伤人。语言暴力、语言伤害是人类攻击性的表现之一。

对于很多人来说，哪怕不是恶劣的语言，而只是评价性或者比较性的语言，也可能是一种无形的压力。“你这么做就是没出息！”“隔壁家的孩子小明考试得了100分”“人家的老公买了大房子”“你的儿女怎么还没结婚啊？”这些人们打着教育、关心、为你好的旗号说出来的语言，对于很多人来说，都是巨大的压力甚至是一个伤害。这时候人们宁肯选择没有语言。

你需要安慰的时候，你得到的是安慰人的语言还是伤人的语言，这完全不由你自己决定。但人们能选择一个没有语言的宠物！这就彻底杜绝了语言的伤害。

当你难过想要倾诉时，它只是趴在你的身边；当你想要做一个决定时，它不会乱出主意，催促你快点决定，而只是陪着你。

对于心理咨询师来说，需要受到的一条专业训练就是：要做到不使用语言暴力，有时甚至是不使用

互联网未见得是孤独的解药，也许它本身就创造了更大的孤独。热闹和孤独共生在同一个地盘上，在极致喧哗的舞台中央，站立着一个极致孤独的个体，为屏幕另一端的一个个孤独个体唱歌。

就是因为这样，我特别喜欢我的传播学老师关于互联网改变生活的评价。他说：“基于社交媒体的账面社会资本扩增，很大程度上是通货膨胀。”我想这个道理大概也适用于互联网孤独症候群。互联网时代带给我们的一切社交红利，所有那些看上去热闹的日子，无非都是科技带来的通

货膨胀，而孤独的绝对价值，其实从来没有改变过。更何况，我们的时代或许还创造发行了新形式的“孤独货币”，让热闹的创造者也持有独特的孤独。

所幸，这种掉线的痛苦只持续了5分钟。重新通电的路由器把网络带回来了，生活终于可以继续了。这段时间之难熬，导致我记住了停电的准确时长是4分48秒。不过我现在真实的孤独就要结束了，我要回到互联网的热闹世界里去。

就在重新打开直播软件的那一刻，我突然想到，如果此刻让人们回到真实人生的热闹里，大家

会怎么选择呢？

其实我们也许早就有了答案。1996年，美国订票系统 Ticketmaster 卖出了第一张在线订购的门票，那是一张美国职业棒球大联盟西雅图水手队的比赛门票，以往主要依靠电话和实体店售票的公司对于新业务非常好奇，还打电话去问买主，为什么要在互联网上订票？

“因为我不想跟人说话。”电话一端冷冰冰的回答结束了对话，也从此开启了搭建在互联网之上的孤独生活。



语言,不轻易张开嘴巴,只使用耳朵,像宠物做到的那样,不评价地去倾听。

#### 2、宠物有反馈:生命的互动性良好

如果人们只追求没有语言,不被啰嗦,大可以选择一个抱枕,一个树洞,一个玩具来做“宠物”,为什么那么多人喜欢小动物呢?其中很大一个原因是因为动物是能动的,即:动物有良好的互动性。它能因为人类的举动而有反馈,喂食被期待,抚摸会有呼应,呼喊名字会有反应,甚至能被主人训练去做某些特定的动作,这些都极大地满足了宠物主人互动的需求。猫猫狗狗的被训练性最好,所以选择猫猫狗狗做宠物的人也最多。

#### 3、宠物一直在:稳定性带来安全感

当你上学、上班了,宠物一直在家等着你。你回家的时候就知道它看到你的时候会扑向你,心里怀着甜蜜,走回家的步伐都快乐了起来。当你考砸了、失败了,被某一段关系抛弃了,宠物还是不离不弃在那里,随时待命等待接纳你。甚至当你死亡了,它还在痴痴地坚持等你回来。电影《忠犬八公的故事》里的狗八公耸拉着耳朵,垂垂老去,却还在大雪纷飞的車站,坚持等待已经去世的主人,许多观众都感动得涕泪纵横。

这种狗狗或其他宠物对人稳定的期待和等待的关系,让人特别有安全感。所谓安全感就是渴望稳定、安全的心理需求。它是一种让人可以放心、可以舒心、可以依靠、可以相信的言谈举止等方面表现所带来的。而宠物不会背叛,不会指责、不会评价,正好能提供让人完全放心、舒心、依靠和相信的感觉,让人能获得极大的安全感。所以人们愿意投注感情、时间和金钱在宠物身上。

有研究显示,患有心脏疾病的病人,在小动物的陪护下,焦虑情绪会适当缓解,心脏和肺部的压力都有明显降低的迹象。

#### 4、宠物全身依赖:满足被需要的感觉

被需要是人在社会关系中存在的证据,从宠物身上,可以找到这种存在感。一顿不喂食宠物,宠物就要挨饿,一天不带宠物出门,它就不能遛弯。宠物的养成,是需要人耐心投入的过程,也是人找到被需要的存在感的过程。因此,宠物产业应运诞生并繁荣。宠物训练、宠物繁殖、宠物饲养、宠物美容、宠物健康、宠物殡葬等服务开展得越来越多。这些便利也让人们更容易饲养一个宠物。

#### 5、宠物毛绒绒:柔软抚慰人心

宠物大多数是柔软和温暖的。

美国威斯康辛大学著名发展心理学家亨利·哈罗做过一个著名的依恋实验:他把两个铁丝网做成的假猴子妈妈,一个悬挂一个奶瓶,一个用柔软的毛茸茸的织物包裹住,然后观察幼猴的反应。结果发现:幼猴只有在饥饿的时候才去找冰冷但有奶水的假猴子,其它比如受到惊吓的时候,都依恋毛茸茸的假猴子。这说明,毛茸茸的外表,可以让心灵得到宽慰。这一点也被用在了对人类疾病的治疗上。在心理学中有个词叫做“动物疗法”也就是动物做“动物医生”,即病人在长期养病期间,由医院养的动物进行陪伴,促使病人情绪好转,主观上更乐意接受治疗,也更愿意参与运动,促进康复,就像是这个动物做了“动物医生”一样。在南非约翰内斯堡的新肯辛顿医院,曾有一只金毛猎犬,它们训练有素,虽然体形庞大,性情却十分温和,经常在医护人员的带领下看望病人,并且让病人爱抚,喂食,和他们做一些互动。长期住院的病人容易情绪低落,抚触小动物柔软的皮毛,会让他们心情变好,更愿意接受治疗,这会让病情变得容易好转。

空巢的老人期待有陪伴,养了宠物;独生子女因为孤单,养了宠物;蜗居的宅男,因为无人陪伴,养了宠物;都市的女子,因为喜欢猫猫狗狗的等待,养了宠物……

每个人都在心理上从宠物身上获得了心理的慰藉。但是宠物虽好,应不要过分沉溺其中。不应只和宠物打交道,而忘记了人际互动才是最能满足心理需求的。

经常带着自己的宠物出来转转,是一个和其他人顺利搭讪的好时机。和陌生人聊天如果聊得太深入会有刺探隐私的嫌疑;而若只聊天气,又难免不痛不痒。如果双方都有宠物,或者一方有宠物,那么话题从宠物开始,则既不浮于表面,又不会到刺探隐私的地步。比如:“你家狗你训练它做过什么吗?”这一句估计就够聊半天了。如果狗狗没有被训练,那么狗狗主人很可能会告诉你他不训练的理由和原因,以及对其他人训练狗狗的看法;如果狗狗主人恰巧训练了,那么他很可能被激发了自豪感,而会说起自己的经验谈。

总之,饲养宠物是满足人心理需要的,但是应注意饲养宠物要有度,不要过分沉迷其中,也要注意科学、安全饲养。



## 心理导语：

2016年7月23日下午，一家四口在北京延庆八达岭野生动物园内自驾游，其中一名年轻女子突然下车，没想到刚一下车就被身后突然出现的老虎叼走，深受重伤。而这位伤者的母亲因为试图下车营救自己的女儿惨遭另一只老虎的撕咬，当场死亡。事故发生后，很多人都在讨论这名游客为什么不顾危险贸然下车，也有很多人指责这名游客违背自己签订的游园协议，导致自己母亲身亡，害人害己。那么，从心理学的角度，如何来解析当事人冒死下车这个举动呢？

游客在野生动物园内擅自下车被老虎咬伤的新闻传出之后，同时也传出了游客下车原因的几种版本：第一种说法是女子与丈夫争吵，情绪激动，愤而下车；第二种说法是女子误以为已经出了园区，认知上出现了偏差；第三种说法是因其在副驾驶位上感觉身体不适，要换座位到驾驶座去以便让自己坐得更舒适。不论其下车真实的原因为何，其做出下车这一举动的心理原因都是可以探究的。

1、不能延迟满足是其做出当

即下车决策的重要心理动力。

分析女子下车的三个具体原因，我们可以看到，这名女子是因为情绪、认知和身体三方面因素中的某一项产生了偏差，而导致其当下做出立即下车改善自身状况的决定。这种当下需要解决的问题就必须立刻、马上被满足的心理，叫做“即时满足”，它对个体完成长期任务、协调人际关系、成功适应社会具有很大的阻碍作用，是与心理学上能够接受“延迟满足”相反的一种心理状态。延迟满足是指一种甘愿为更有价值、更有意义的长远结果而放弃即时满足的抉择取向以及在等待被满足的过程中展示出的自我控制能力

心理学家沃尔特·米歇尔曾做过一个著名的“延迟满足”实验，也叫做“棉花糖实验”。研究人员在斯坦福大学校园里的一座幼儿园找来数十名儿童，给他们每个人一个他们爱吃的棉花糖，然后告诉他们可以马上吃掉棉花糖，或者等研究人员回来时再吃还可以再得到一颗棉花糖做为奖励。之后就让孩子们单独呆在一个小房间里15分钟。实验的结果是大部分的孩子不到三分钟就放弃忍耐，吃掉了棉花糖。而有三分之一的孩子成功延迟了自己对棉花

糖的欲望，他们用背对着棉花糖、捂眼睛、转移注意力等各种方式等到研究人员回来并成功兑现了奖励。跟踪研究表明，这些具有延迟满足能力的孩子在今后完成各种任务、协调人际关系、成功适应社会等方面也都做得更好。相反，不能延时满足，而只能接受即时满足的孩子，则更容易性格急躁、缺乏耐心，在社交中也更多地表现出羞怯固执，遇到挫折容易心烦意乱，遇到压力就退缩不前或不知所措，凡事以个人当前利益考虑，不顾及周围的环境状况及他人的感受，最终可能会因只解决当下的状态而导致产生恶劣后果。

正如本次“游客下车被老虎咬伤”事件中的女子，无论她当下要立即下车的具体原因是什么，其心理原因是其要求自己的内心需要能够被“即时满足”，而未从整体环境、长远利益考虑，最终因解决自己小小的心理和生理需求，而酿成了不可逆转的大祸，导致自己母亲被猛虎咬死、自己身负重伤的恶劣后果。如果她具有延缓满足自己需求的能力，能够更多地考虑整体环境后再做出决定，那么这个悲剧也许就能避免了。

2、自恋导致的侥幸心理，是



其敢于下车的重要原因。

自恋常用来形容自我陶醉的行为或习惯,是一种借助胜任的经验而产生的自我价值感、自己能够做成某件事、避免某种灾害的自信力。心理学家科胡特提出每个人本质上都是自恋的,或者说自恋其实就是人类的一种本质。也就是说,一般个体的自恋并不是不健康的,而且因为自恋会使得个体充满自信、形成较高的自我价值感,做事时也更容易导向成功的结果,因此社会是允许甚至会鼓励适度自恋的。但是当个体过度自恋并超出了社会对于自恋能够允许的范围,那么它就是不健康的心理状态了。因为过度自恋会使得个体对自己产生超过常识之外能力的自信,进而变成自负,不听从其他人的劝阻,并时常产生侥幸心理,不考虑失败的状况,因而最终经常会造成严重的后果。心理学中的这种侥幸心理就是个人对个体能力的超常预估,并妄图通过偶然的原因去取得成功或避免灾害。它是一种与事情的常态发展相违背的心理预期。因此,侥幸心理成了许多失败、悲惨生活的罪魁祸首。

人在过去生活里如果有较多成功经验,就会让人更加自恋;而更加自恋的人,则会滋生更多的侥幸心理,相信自己是容易成功的,在遇到问题时会更容易产生“我一向有能力掌控其他事情,所以这次应该也不会发生什么不好的事情”、“我一向运气好,只有一点点时间,不会那么倒霉的!”“整个园区也只有几只老虎,怎么可能那么巧,就遇到了呢!”诸如此类的想法。

虽然本次“游客下车被老虎咬伤”事件中的女子具体是因哪

种想法促使而做出最终下车的决定尚不得而知,但其对猛虎危害预估不准而贸然下车,最终酿成大祸是与其过度自恋、太过相信自己的能力,并心存侥幸心理分不开的。

从以上分析可以看出,渴望即时满足而缺乏延时满足能力以及存在侥幸心理,是该女游客实施下车举措的心理因素,最终酿成了不可挽回的重大损失。那么,在日常生活中,我们该如何训练延时满足的能力,并克服侥幸心理呢?

训练延时满足能力:等一下再兑现承诺。如果是训练儿童的延时满足能力,那么“等一下再兑现承诺”包含的两个意思就是:第一是给孩子一个可以承受的等待时间;第二就是等到过了等待时间,就马上兑现承诺并给予肯定和赞赏。可以承受的等待时间需要根据年龄循序渐进:可以从婴儿时期的等待几分钟到幼儿时期的十几分钟,再慢慢增加到一天甚至几天的时间;也可以根据需求的等级来确定等待的时间:简单的需求等待的时间较短,而需要父母付出更多的需求,则要求孩子等待的时间更长。比如要求拿一个玩具来玩,可以要求“宝宝等一等,我洗完手,才能去拿。”若是要求买一个新的玩具,则要求“宝宝要等到吃完下午饭,天气不那么热了我们出去买”,或者是“你需要等到快递员叔叔明天送来”。

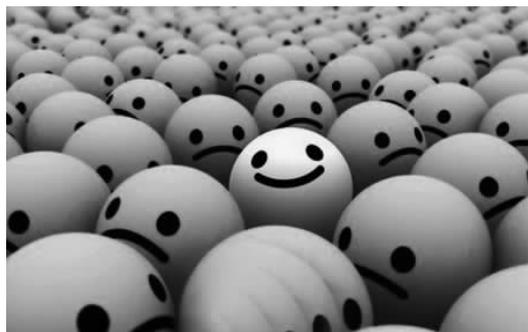
如果是成人进行自我训练,那么“等一下再兑现承诺”包含的意思除了给自己等待的时间和到了时间自我满足需求之外,还可以尝试减少或者改变自己的需求:比如,虽然衣柜已满但是仍然想买件衣服,那么可以试着改变

自我的需求:这次不买了,半个月之后如果还想要,那么把这件衣服的预算叠加到下次衣服的预算里,正好可以提高一下衣服的整体质量,而不再是买的衣服数量多而都质量平平,穿不出质感。

克服自恋和侥幸心理:想一下失败的局面。

侥幸心理之所以存在,是因为根据过去成功的经验推断这次确实有成功的可能性,于是人们就容易陷入自己已经成功的喜悦中,从而忽视失败的概率,也就不会或者不愿意去仔细想失败之后自己可能面临的局面。比如一个总是乱闯红灯的人,他可能确实有很多次是侥幸地提前了几分钟的时间,也没有发生什么车祸,于是他的侥幸心理就会更重了。但是这样的侥幸心理存在着非常大的隐患,想要克服,就要多想一下侥幸心理没有成功,而是失败的场景:即便不是多惨烈的车祸,哪怕只是被蹭刮,也是劳民伤财,让人叫苦连天后悔不迭的事,更不用说尚且存在着很多因此而造成的更严重的事故。如此一想,就会觉得只为了争抢几分钟的时间而心存侥幸,实在是太要不得的心理。如果在野生动物园擅自下车的游客,能够在心存侥幸的时候,多想一下万一失败而产生的会失去自己或者亲人生命的局面,相信她也是愿意控制一下自己的意愿而不会轻易冒险的。

“游客下车被老虎咬伤”中的女子用生命的代价提醒我们:有心理需求的时候,可以适当延缓一下再去自我满足;当心存侥幸的时候,不要过度自恋地相信结果一定会如自己所愿,而是要更多地想一下最恶劣的局面自己是否能够承受再做决定。



# 心理测试： 你是个乐观的人吗？

想了解自己是一个怎样的人吗？是乐观主义者还是悲观主义者？你通常是透过亮丽还是灰暗的镜子来看待人生的呢？赶紧来测试一下吧。

1、如果半夜里听到有人敲门，你会认为那是坏消息，或有麻烦发生了吗？

A.是 B.否

2、你随身带着安全别针或一条绳子，以防万一衣服或别的东西裂开了吗？

A.是 B.否

3、你跟人打过赌吗？

A.是 B.否

4、你曾梦想过赢了彩券或继承一笔大遗产吗？

A.是 B.否

5、出门的时候，你经常带着一把伞吗？

A.是 B.否

6、你把收入的大部分用来买保险吗？

A.是 B.否

7、度假时，你曾经没预定旅馆就出门了吗？

A.是 B.否

8、你觉得大部分的人都很诚实吗？

A.是 B.否

9、度假时，把家门钥匙托朋友或邻居保管，你会将贵重物品事先锁起来吗？

A.是 B.否

10、对于新的计划，你总是非常热衷吗？

A.是 B.否

11、当朋友表示一定奉还时，你会答应借钱给他吗？

A.是 B.否

12、大家计划去野餐或烤肉时，如果下雨，你仍会照原定计划准备吗？

A.是 B.否

13、在一般情况下，你信任别人吗？

A.是 B.否

14、如果有重要的约会，你会提早出门，以防塞车、抛锚或别的状况发生吗？

A.是 B.否

15、如果医生叫你做一次身

体检查，你会怀疑自己可能有病吗？

A.是 B.否

16、每天早晨起床时，你会期待又是美好一天的开始吗？

A.是 B.否

17、收到意外的来函或包裹时，你会特别开心吗？

A.是 B.否

18、你会随心所欲地花钱，等花完以后再发愁吗？

A.是 B.否

19、上飞机前，你会买旅行保险吗？

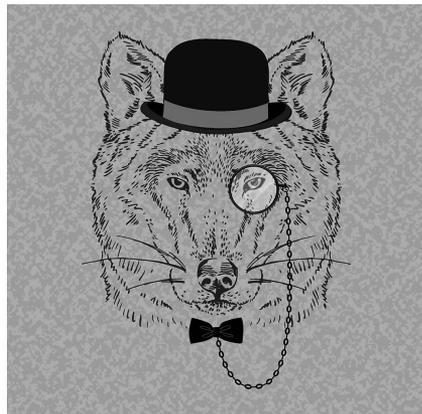
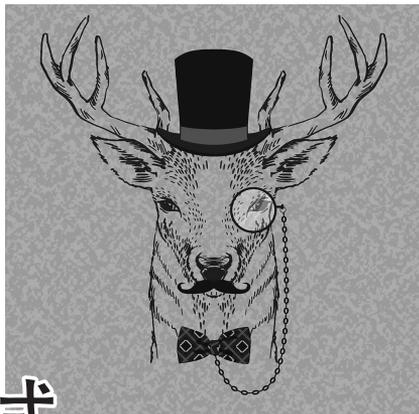
A.是 B.否

20、你对未来的十二个月充满希望吗？

A.是 B.否

记分方法：

题 3、4、7、8、10、11、12、13、16、17、18、20 采取正向计分，即选 A 得 1 分，选 B 得零分，其他项采取反向计分，及选 A 得 0 分，选 B 得 1 分。



## 心理测试： 你是什么样的人？

放松,放松,使自己舒服的坐在椅子上,想象着自己正在一条路上走着,慢慢的,走到了路的尽头,这时,在你的眼前出现一座房子,仔细的观察它,并回答以下的问题:

1、这个小屋的门现在是什么状态?

开着/关着

2、你走进屋子里看见一张桌子,这个桌子是什么形状的?

圆形/椭圆形/正方形/长方形/三角形

3、在桌子上有个花瓶,瓶子里有水,有多少水在花瓶里?

满的/一半/空的

4、这个瓶子是由什么材料制造的?

玻璃/陶瓷/泥土/金属/塑料/木头

5、你走出屋子,在你的眼前有一片森林,继续向森林深处前进,你看见远处有瀑布飞流直下,过了一会,你走过瀑布,你站在坚硬的地面上,你看见地上有金光闪烁,你弯腰拾起来,是一个带着钥匙的钥匙链。有多少把钥匙拴在上面?

你可以从 1 到 10 任意选一个数字

6、你继续向前走,试着找出一条路来,突然你发现眼前有一

座城堡。这个城堡是什么样的?

旧的/新的

7、你走进城堡,看见一个游泳池,黑暗的水面上飘浮着很多闪闪发光的宝石,你会捡起这些宝石吗?

是/不

8、在这个黑暗的游泳池旁边还有一座游泳池。清澈的水面上飘浮着很多枚钱币。你会捡起这些钱币吗?

是/不

9、你走到城堡的尽头有一个出口,你继续向前走,走出了城堡。在城堡外面,你看见一座大花园,你看见地面上有一个箱子。这

### 说明:

分数为 0--7: 你是个标准的悲观主义者,看人生总是看到不好的那一面。身为悲观者,唯一的好处是,你从来不往好处想,所以你也就很少失望过。然而,以悲观的态度面对人生,却有太多的不利;你随时会担心失败,因此宁愿不去尝试新的事物,尤其当遇到困难时,你的悲观会让你觉得人生更灰暗、更无法接受。悲观会使

人产生沮丧、困惑、恐惧、气愤和挫折的心理。解决这种状况的唯一办法,是以积极的态度来面对每一件事或每一个人,即使你偶尔仍会感到失望,但逐渐地,你会对人生增加信心,胜过原来消极态度带给你的影响。

分数为 8--14: 你对人生的态度比较正常。不过,你仍然可以再进一步,只要你学会怎样以积

极和乐观的态度来应付人生中无法避免的起伏情况。

分数为 15--20: 你是个标准的乐观主义者。你看人生总是看到好的那一面,将失望和困难摆到旁边去。乐观,使人活的更有劲,不过,要记住,有时候过分乐观,也会造成你对事情掉以轻心,结果反而误事。



个箱子是多大尺寸的?

小/中/大

10、这个箱子是什么材料做的?

硬纸板/纸/木头/金属

11、花园里还有一座桥就在离着箱子的不远处。桥是什么材料建造的?

金属/木头/藤条

12、走过这座桥,有一匹马。马是什么颜色的?

白色/灰色/褐色/黑色

13、马正在做什么?

安静地站着/吃草/在附近奔跑

14、哦,不!离马很近的地方突然刮起了一阵龙卷风。你三种选择。

(1)跑过去藏在箱子里面?

(2)跑过去藏在桥下面?

(3)跑过去骑上马走?

测试结果

1、门:

门如果是开着的:说明你是一个任何事都愿与别人分享的人。

门如果是关着的:说明你是一个任何事都愿一个人去做的人。

2、桌子的形状:

圆形/椭圆形:总有一些朋友陪伴着你,你完全地信任并接受他们。

正方形/长方形:你在交朋友的时候有点挑剔,你只是和那些你认为比较熟悉的朋友有一些来往。

三角形:在对待朋友的问题上,你是一个真正的非常吹毛求疵的人,所以你的生活里没有许多朋友。

3、瓶子里的水:

空的:你目前的生活很不满

意。

一半:你的生活只有一半达到你的理想。

满的:你对目前的生活非常满意。

4、瓶子的质地:

玻璃/泥土/陶瓷:在生活里你是一个脆弱而需要得到照顾的人。

金属/塑料/木头:你在生活里是一个强者。

5、钥匙:

1:生活中你只有一个好朋友。

2-5:生活中你有一些好朋友。

6-10:生活中你有许多好朋友。

6、城堡:

旧的:显示你在过去的交往中有一段不好的和不值得纪念的关系。

新的:显示你在过去的交往中有一段很好的交往现在仍然鲜活的驻留在你心里。

7、从脏水的游泳池里捡宝石:

是:当你的伴侣在你身边时,你依然和周围的人调情。

不:当你的伴侣在你身边里,你绝大多数时间只会围着他/她转。

8、从清澈的游泳池里捡钱币:

是:当你的伴侣不在你身边,你会和周围的人调情。

不:当你的伴侣不在你身边,你也会忠实于他/她,不和周围的人调情。

9、箱子的大小:

小:不自负。

中等:比较自负。

大:非常自负。

10、箱子的材料(从表面看):

硬纸/纸/木头(不闪光):谦虚的性格。

金属:骄傲而顽固的性格。

11、桥的材料:

金属:和朋友有非常紧密的联系。

木头:和朋友有比较紧密的联系。

藤条:周围没有很好的朋友。

12、马的颜色:

白色:你的伴侣在你心目中非常纯洁而美好。

灰色/褐色:你的伴侣在你心目中的位置一般。

黑色:你的伴侣在你心目中好像根本不怎么样,甚至还很坏。

13、马的动作:

安静/吃草:你的伴侣是一个顾家的,谦虚的人。

在附近奔跑:你的伴侣是一个非常狂野的人。

14、这是最后一个问题但也是最重要的问题。对了,故事的结尾是一阵龙卷风,你怎么去做呢?这里提供了三种选择:

(1)跑过去藏在箱子里面?

(2)跑过去藏在桥下面?

(3)跑过去骑上马走?

那么什么是你的选择呢?

现在,我们看看上面的这些事物代表的是什么:

龙卷风:你生活中的麻烦。

箱子:你自己。

桥:你的朋友。

马:你的伴侣。

那么答案就是:

(1)选择箱子,你无论何时遇到麻烦你都会自己解决。

(2)选择桥,无论何时你遇到麻烦你都有将去找你的朋友一起解决。

(3)选择马,你寻找的伴侣是你无论何时遇到麻烦都要和他/她一起去面对。



## 君子之争

文/源泉

生于今世，“忍”的修养固然重要，“争”的训练也不可少。首先要辨明可争与不可争，然后要争得心平气和，争得辞充气沛，争得圆融贯通，化敌为友。

传统的处世哲学中对“忍”说得太多(我们并不厌其多)，对“争”说得太少，因此许多人不知道如何通过争执来解决。而人生又不能无争，结果，争执的唯一作用无非是制造问题而已。很可惜，这样恐怕难以适应今后的社会。

## 从今往后

文/文子

从今往后  
守着一盏小灯和一颗心脏  
朝向地平线  
活下去

从今往后  
既不做硬币的正面  
也不做它的反面  
而是成为另外一枚硬币

从今往后  
恺撒的归恺撒，上帝的归上帝  
方圆十余里，既无远亲也无近邻  
小屋如山谷，回响个人足音

从今往后  
东篱下的野菊注定要  
活过魏晋  
比任何朝代都永恒

## 下满的围棋

文/林清玄

公园里两位老人下围棋，他们下棋的速度非常缓慢，令围观的人感到不耐烦。

第一位老人说：“我们一步棋考虑十几分钟已经是快的了，你们知不知道林海峰下一步棋要一个多小时。”

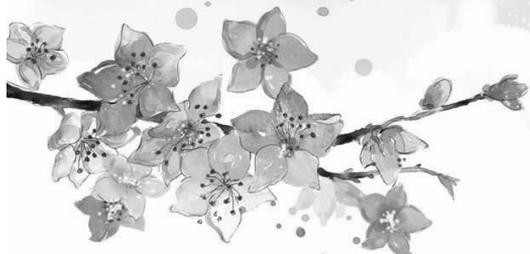
旁边的人起哄：“拿自己比林海峰？”

第二位老人说：“你们不知道，围棋要慢慢下才好，下得快则杀气腾腾，不像是在同朋友下棋。何况，当第一颗棋子落下，一盘棋就开始走向死路。一步一步塞满，等到棋盘满了，棋就死了，要撤棋盘了。

慢慢下才好，慢慢下，死得慢呀！”

旁边的人都沉默了，看着那盘棋，不再有人催促或说话。

围棋要慢慢地下，生活要细细品味；不要着急把棋盘下满，也不要匆忙地去走人生之路。



## 花 坞

文/郁达夫

我第一次去花坞是在松木场放马山背后养病的时候。

从竹叶和杂树中间露出来的半角屋檐被女墙一围，显得异常整洁、清丽。我用手指着那些散布在林间的小小的茅庵，回过头来问车夫：“我们可以进去吗？”车夫说：“当然可以。”于是我们就到了墙门之外。

车夫使劲敲了几下门，庵里的木鱼声停了，接着门里就响起一个女人的声音，问外面是谁在敲门。车夫说明了来意，铁门“哐”

响，半边门开了，出来迎接我们的是一位白发盈头、皱纹很少的老婆婆。

那位带发修行的老比丘尼去为我们烧茶煮水的时候，我远远听见了几声从谷底传来的鹊噪声！大约天时向暮，鸟鹊归巢了，谷里的静反而因这几声急噪加深了一层。

我们静坐着，喝完了两壶极清、极酽的茶后该回去了。迟疑了一会儿，我拿出一张纸币当作茶钱，那一位老比丘尼却笑了起来，

并且慢慢地说：“先生，这是不必要的，我们是清修的庵，茶水是不用钱买的。”

推让了半天，她不得已将这一元纸币交给了车夫，说：“这给你做个外快罢！”这位老比丘尼的风度和这一次逛花坞的情趣让我在十余年后还感到津津有味，所以，当朋友问我“到哪里去玩”时，我立刻就提出去花坞。

十余年后，花坞里的房屋明显增多了，居住在花坞的人变成了狡猾的商人，庵里的尼媪和退院的老僧也不像从前那么恬淡了，建筑物和器具之类的还受到了欧洲下劣趣味的影晌。同去的几位朋友觉得非常满意，以为九溪十八涧、云栖没有这样清幽深邃，但我心里却想起了一位素朴、天真、淡泊的女子。

闲来无事的星期天，躲在家中收拾旧物，经年囤来的漂亮本子，空白依旧，一字未填，只是安静靓丽地躲在箱篋中，藏着岁月的清凉。

因为太过漂亮，所以无限溺爱，这般华丽的纸张，落得个空空如也。若想在这样的纸上涂鸦，必然带着沉沉的眷恋与不舍，于是每每便由它在岁月里年华虚度，红颜迟暮，终成辜负。

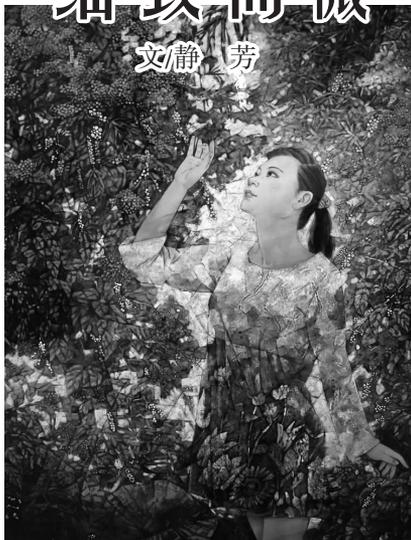
和这些精致的笔记本命运一样，书柜里某本书买来后左思右想竟舍不得拆封，看它在塑封里明净的纤尘不染的天真模样，很想任凭它潇洒地盘踞在书柜上，陈年的风霜淡淡吹过，不留一丝痕迹。

这般收藏起来的不只是一本书的实物，实则夹带着将心爱之物纳入囊中的喜悦心情，一种真

实拥有的感觉油然而生，放眼看着满架爱书，即使身无分文，也有一种富有者的满足感贪心地收集所有珍贵的片段，连缀成一幅锦绣生活。

## 细致而微

文/静芳



类似的情况总是屡见不鲜——下载的电影也许不会去看，买来的邮票也许永远不贴……我们的热爱太过炽烈，所以它们都偏离了最初的意义，而成为我们无限眷恋的某一种形式。

漫无边际的热爱很像一种昂贵的浪费，所以很接近虚无缥缈的浪漫。我们对这些心爱之物的要求并非物尽其用，只是要在它边边角角的背景信息里，在它华丽炫目的优雅形式里，寻找美的寄托。南辕北辙地相爱着，不由分说。

幸而囊中羞涩，这般暴殄天物只能偶尔为之。被尘封的那本古诗，一年后想一想还是启了封，撕去塑膜，还它本来面目，与它灯下相对，才算得上不负深情。

热爱漫无边际，生活自有分寸。



# 哲思录

文/顾城

## 1

我喜欢安徒生童话。

它告诉我：生活像一件大大的不可思议的礼物。

我喜欢它说的生活。我要用太阳花、微笑和七颗星星的夜晚去交换。

## 2

许多年前，我喜欢昆虫，我走很远到书店去找关于虫子的书。这种书很难找，这种书也很怪，总要把虫子分成有益的和有害的，活像一个法庭，根据虫子的若干表现就加以判决，凡对人不利的就要处以死刑。

会不会有别样的书，用别样的方法讲昆虫呢？不会，因为书也跟昆虫一样，早被分了类，凡是不能让土地多产粮食的书，都进了造纸厂。

## 3

记得有一个朋友跟我说，他听音乐也就听到巴赫，而谁谁谁（也是一个朋友）已经听到西贝柳斯了。我就很吃惊，我说：“这还有

个等级吗？好像经过千山万水才能听这个西贝柳斯啊？”对我这惊讶呢，我这朋友就很不以为意。读书也是这样，读到玛格丽特·杜拉，或是亨利·米肖，好像标志着不同的级别。我就叹气，这人还真是不知道自己的脚有多大，非得靠尺度告诉不可呢。我也喜欢看书，但是我不太喜欢看文学史，我就不太信那个“史”和分类。我看书就像看一只漂亮的昆虫似的，看进去了，我就是那只昆虫，随它过上一段它的生活；看书呢，我好像就成了那里边的一个个人，作为这个人、那个人，再经历一次人生。我看《德伯家的苔丝》，我就是那个女孩子。所以我看一本书，差不多就是多获得了一种生活，多经历了一个生命过程。

## 4

我比较喜欢崔健和王朔的作品。我和他们的性情十分不一样，这可以一目了然。但是从敢于表露真性情上说，我是喜欢他们的。很多人，包括我，对现实失望的时候，就寻找思想的支持；对生活失望的时候，就寻找文化的支持；对现代失望的时候，就寻找历史的

支持；对人失望的时候，就寻找自然的支持。但是像崔健、王朔，他们在这点上勇敢的、诚实的，就是说，我是这个就是这个，没有什么能代替这个，也不指望什么来支持这个，它不垮就是这个样，垮了也无须救，因为没什么救得了。

## 5

真性情无好无坏，它就是：是这样。

如果究底的话，它是跟人的自在的本性一致的。至于好坏，是从世界的位置看它而生出的问题，世界的位置大体是人在这个世界上的利益的位置。如果从审美角度看，我相信只有单纯的才会是美的，单纯的就是本质的，就是真性情的。所以有美或者不美，喜或者不喜，而没有好坏的问题。

荷兰有本书《小约翰》，说两个蘑菇在那儿说话，一个小孩儿过来插嘴说：“你们是有毒的！”蘑菇听得莫名其妙。因为人想要吃它们，才会有“有毒”的看法，而对于蘑菇来说，就没有这个问题。好和坏是人间功利的问题，而纯粹的人的本性是没有这个问题的。



不经苦，何来甜？生活，有时候是需要一些苦味的，譬如这一杯香气弥漫的苦咖啡。慢慢品，会有甜味爬上味蕾。所谓甘苦一念，在于心。一念会苦，也会一念甜，转个念就是希望。

# 不加糖的

## 苦咖啡

文/苏 苏



同事在家现磨的咖啡，拿来给我分享。黑而焦的咖啡面，闻之喷香，倒水冲泡，一时间，屋里飘散的都是咖啡香。

吸了一口在喉，慢慢品。“你怎么不加糖？”同事见状赶紧拿来方糖，准备放进我杯里，我笑而拒绝。同事笑着说：“真想不到你这个人，还爱喝不加糖的苦咖啡。”我顽皮地说：“尝过了苦，才能领略到甜的美妙，不是吗？”清楚记得上学时有一首歌，歌名就是《不加糖的苦咖啡》，当时听了感觉怪怪的，只是跟着唱，并不懂其中真味。

那时所见人生曼妙处，皆是糖和小甜点。校园里，同学相处融洽，老师和蔼可亲，友谊单纯，情谊简单，腻腻甜甜，风景无限，光阴年华大把抓。虽偶尔为赋新词强说愁一把，也是美的乐的，全然

不知愁滋味，更不懂天凉好个秋的境界。至于暗恋、苦恋，因着心性，未曾心动，也不曾伤怀。

如今，经人阅世，蹉过了情感的沟沟坎坎，也涉足了世态的崎岖，过尽千帆，方知年少轻狂无知。现实生活里哪会有那么多小甜点等我们去品尝？漫漫人生路上，无处不是暗礁险滩，甚至有时还不明所以，就弄得伤痕累累，身心疲惫。遇到险要关头，更有叫天天不应，叫地地不答的时候，那时，唯有自己把牙齿咬出血，努力坚持着，以一颗越挫越勇之心对待。后来，我这条小船，也算得上经过了大风大浪，虽然日子并无多少起色，但修行日臻完善，基本抵达了行到水穷处，坐看云起的境界。

俗话说，苦多了，不知苦，甜

多了，晓得这甜是许多的苦换来的，竟然有不知所措之感，享受时倍感来之不易。无形中对待友情多了一分珍惜；对待亲情，增了一分感恩；对待朝夕相处的人，多了一分包容少了埋怨；对待同事，多了一分友善；即使对待不得不成为对手的人，也多了一分理解和善意；对待食之俸禄的工作，多了一分尽心尽责；对待路上与之相遇并擦肩而过的人，多了一分微笑；修鞋修车时，对付出辛勤劳动的人发自肺腑地说声谢谢。

生活中，有了这一分一分的增加，人变得欢快有活力，甜无形之中也在一点一点增加，也能从荆棘丛中看到鲜花盛开的芳草地，胸怀和心性开始变得宽广和开阔，就连视野和人生格局也在放大。



# 素年锦时

文/柳条

人说，旧时光如同窗棂上雕刻的花纹，慢慢褪色却异常迷离。过去的时光如同一位蒙上面纱的仙子，隔了光阴的路再望过去，觉得好美。

我常常也是这样，活在当下，却深陷在回忆的泥潭里。在旧岁月里流连，返回后，沾染一身的伤感。不责备自己，那么好的年华，怎么不知道珍惜呀！即使在当时恨得咬牙切齿，不堪忍受，现在却觉得最好。

童年，那条通往学校的田间小路，曾经让我惧怕。夏日里，一群快乐的孩子在绿意葱茏、花草相间的小路上飞跃奔跑，嬉戏打闹，如同一只只小蝴蝶翻飞着美丽的翅膀。而我却战战兢兢，怯怯地跟在他们后面，我怕，怕那猝不及防偶尔出现的毛毛虫，这个季节总是最多的。有一次，一个调皮的小孩捡了一只，偷偷地放在了我的后背上。眼尖口快的风霞在我身后尖着嗓子喊，我吓得哇哇大哭，又蹦又跳地才甩掉了那可

恶的毛毛虫。冬日里的雪天，也让我惧怕。小路上有一个斜坡，积雪覆盖，又滑又冷。我每次手脚并用，才能爬上去。有时甚至就要爬上去了，又会滑下来。

然而，隔了20多年的时光去回望，那条路早已迤迤着走进了我内心深处。小伙伴的单纯明净，路边野草的清香，芬芳的花朵，还有一望无际的白雪，它们像一段经年的檀木散发着奇异的香味，勾起我深深的怀念。

青春是跃动的，飞扬的，张狂的，一路打着呼哨，踩着溜冰鞋，光滑地飞过去。可是，完全不是这样。我缄默得仿若挂在门上多年，雨打风吹、生了锈的老锁。那时候，我因选择了一个不喜欢的专业而心生失望，把自己扔进了图书馆浩荡的书海里。一本书，一个靠窗的位置，就轻而易举地把一天的光阴打发掉了。我总是低头走路，见了人，也仅仅是递上一个善意的笑。

毕业后，忙碌拥挤、节奏明快

的生活让我焦头烂额、疲乏厌倦。直到此时，我恍然明白，校园的时光是如此的明丽晶亮。即使属于我的哪怕只是安静，只是图书馆里的一个窗，一本书，但和煦的阳光透过水晶似的窗，柔柔地洒在身上，幸福又清宁。

钱钟书曾说，似乎我们总是很容易忽略当下的生活，忽略许多美好的时光。而当所有的时光在被辜负被浪费后，才能从记忆里将某一段拎出，拍拍上面沉积的灰尘，感叹它是最好的。

而如今，我小小的孩子整天在我面前撒娇嬉戏，调皮捣蛋，缠着我，给我带来了快乐和幸福。可是，也有苦恼，没有了自由的时间，甚至盼望着他快快长大。我是如此的矛盾。我知道，多年后，这段时光一定会被我拎出来，成为生命中最美好的回忆。

素色平淡的年华里，每一段好时光在记忆里都是光华灿烂的，如同锦缎。



## 省大学生心理健康教育苏中 基地评优交流会在扬州大学 举行

10月18日上午,省大学生心理健康教育苏中基地评优交流会在扬州大学举行。扬州大学党委副书记、副校长、省大学生心理健康教育苏中基地专家指导委员会主任叶柏森出席会议并致辞。

经过匿名评审、查阅材料、现场汇报、民主投票等环节,会议决定推荐6所高校为省先进集体,12名同志为省先进个人,6篇论文为省优秀论文。会上,各高校还进行了工作交流与研讨。

来自仙林、江宁、苏南、苏北基地的负责人,南通、扬州、镇江、泰州地区22所高校的心理健康教育中心主任、专职教师等30余人参加会议。

## 扬州大学邀请谢钢教授做 心理健康教育专题报告

10月24日下午,江苏大学谢钢教授应邀在扬州大学荷花池校区大学生活动中心作题为《与情绪共舞让心灵做主》的专题报告。

谢钢教授围绕情绪与健康关系、自我压力来源、高情商的表现等方面做了详细的报告,结合大量的心理学实验并用心理测验的方式,与广大师生就如何管理好情绪进行了探讨。各学院学工办主任、心理辅导员、新生班主任和各班心理委员500余人参加报告会。

又讯,10月24日上午,扬州大学邀请谢钢教授举行心理咨询案例督导活动。扬州各高校心理健康专职教师、我校部分心理辅导员20余人参加督导活动。

## 扬州大学举行第十三届 心理情景剧大赛

11月26日晚,由扬州大学心理健康教育中心主办,校、院大学生心理协会承办的“心快乐,爱成长”第十三届心理情景剧大赛在扬子津校区昭文馆顺利举行。

经过前期各校区的初赛,最后有7支队伍参加了本次大赛决赛,同学们围绕校园恋爱、人性考验、宿舍友谊、亲子关系等主题,将现实生活与舞台表演创新结合,旨在通过心理情景剧的表演形式使大学生深刻体验自我及他人的生命故事,在每一段人生旅程中体悟心理健康的重要性。

## 扬州大学第十七届 心理健康宣传月圆满落幕

扬州大学第十七届心理健康宣传月以“心有灵犀,温暖同行”为主题,依托校、院大学生心理协会,相继开展了扬州大学城心理咨询案例督导会、心理辅导员工作会议、新生心理普查及重点关注学生反馈会议、心理专题讲座、新生团体心理辅导、三十天成长计划微信活动、广场宣传活动、心理情景剧大赛、趣味心理运动会、心理委员培训等百余场次活动。

## 扬州大学举办“心能量 欣生活” 三十天微信线上成长活动

11月1日,扬州大学心理健康教育中心启动“心能量 欣生活”三十天微信线上成长活动第二季。

紧扣学校“基础文明建设月”的主题,每天的具体成长任务各不相同,覆盖了健康生活、文明言行、感受美好、自助助人等内容,选手以“图片+文字”的固定格式于校心理协会微信公众平台上传任务,吸引了广大师生积极报名参与。

通过“心能量 欣生活”活动,为校园精神文明建设添砖加瓦,在大学生群体中弘扬心理正能量,促进广大学生将文明口号内化于心,并转化为每天的正言正行,传递健康心理能量,共享快乐校园生活。

## 南通大学邀请心理健康教育 专家费俊峰做专题讲座

11月4日下午,南通大学邀请省大学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长,省心理学会大学



生心理专业委员会主任委员,南京大学心理健康教育与研究中心费俊峰主任,做题为《在生命最深处与人相遇——如何识别异常心理及如何进行心理危机干预》的专题讲座。

讲座中,费俊峰结合自己多年的实际工作经验,运用幽默风趣的语言,从什么是危机和危机干预,心理危机干预的理论基础、模式、评估,以及如何应对危机进行了详细的阐述;同时,从学工书记、学院辅导员、心理委员、后勤和保卫处等不同视角,对遇到困难或问题怎么做分享了经验。

## 南通职业大学举办 2016 级 班级心理委员系列培训

11-12月,南通职业大学举办了为期一个月的班级心理委员培训。校本部各学院 2016 级共 70 多名班级心理委员参加了培训。

本次培训内容丰富多彩,针对班级心理委员工作职责及心理素质、班级心理委员简易工作技能、大学生常见心理问题识别与应对展开了一次专题讲座、三次团体辅导活动。通过培训,班级心理委员认识到了工作的重要性,对自身的角色有了科学的认识,为今后顺利开展班级心理健康教育工作奠定了基础。

## 南通科技职业学院召开 “大学生心理危机识别与干 预”专题研讨会

11月16日下午,南通科技职业学院召开“大学生心理危机识别与干预”专题研讨会。会议针对当前学生心理问题频发的现状开展,旨在通过研讨,老师们能及时、有效地向需要心理帮助的学生提供心理援助,及早预防、及时疏导、有效干预,降低学生心理危机事件的发生率,促进学生健康成长。

## 江苏商贸职业学院举办 2016 年心理委员培训班

江苏商贸职业学院于 11 月份举办 2016 年心

理委员培训班,各学院心理辅导员、16 级新生班心理委员和大学生心理协会全体成员等 200 多人参加了培训。培训分为讲座、视频播放、小组讨论以及拓展实践四部分,通过培训,心理委员们提高了思想认识水平,明确了职责和工作的重要性,对有效预防心理障碍的发生和实施危机干预将起到积极的作用。

## 扬州市职业大学第十届“舞动 青春”比赛圆满结束

12月5日晚,扬州市职业大学第十届“舞动青春”集体舞大赛在实训楼四楼举行。活动围绕“随阳而起,健身健心”的主题,为广大学生提供一个展示自我、增强自信、提升团队凝聚力的舞台。最终,由新疆学前 13 班带来的《夜半的异域风情》,通过民族舞和现代舞的完美结合,征服在场各位评委和观众,荣获一等奖。

## 扬州工业职业技术学院举行 大学生心理健康教育专题讲 座

11月24日,扬州工业职业技术学院邀请南京信息职业技术学院心理健康教育中心主任陶爱荣副教授,在图文信息大楼一楼报告厅为学校师生举行了两场心理健康教育专题讲座。

陶爱荣为全体班主任辅导员做了“当代大学生常见心理问题及其应对”的主题报告,重点强调了班主任辅导员进行心理危机干预的途径和注意事项。面向学生群体的讲座,陶爱荣以“遇见最好的自己”为主题,她希望高职院校的学生要看到自身的潜能和优势,学会准确地自我定位,建立良好的“自我同一性”,客观地评价自我,最终积极而快乐地悦纳自我。

## 江苏大学成功举办“12.5” 身心健康教育月系列活动

12月7日,江苏大学“12.5”身心健康教育月专



家讲座在讲堂群 210 报告厅举行。心理健康教育中心特邀江苏大学附属镇江三院党委副书记、副院长邹圣强教授为各年级心理委员和心理辅导员做了题为“健康自我,平安大学”的讲座。该讲座也标志着为期一个月的“12.5”身心健康教育月系列活动圆满结束。

“12.5”系列活动,通过专家讲座、冬季心理保健的橱窗宣传、无锡户外素质拓展、“城市猎人”大型户外挑战游戏、防艾宣传网页发放等活动,倡导大学生养成良好的生活习惯,培养健康的心理素质,提升自我保护的能力,平安度过大学生活。

### 江苏科技大学举办 2016 级心理委员培训

11 月 5-6 日,江苏科技大学在西校区举办 2016 级班级心理委员培训。此次培训内容涉及理论讲授和团体辅导两个层面,通过教师讲解、标兵心理委员示范、团体心理辅导体验等形式,拓展了心理委员的心理学知识,切实提高了心理委员开展朋辈辅导和进行危机处理的能力。

另悉,12 月 6 日下午,镇江名医师“文心讲堂”在江苏科技大学南校区学术报告厅开讲。镇江市精神卫生中心张长春主任做题为“大学生情绪管理与调适”的专题讲座。

### 江苏农林职业技术学院举办 “花样年华 与你共勉”心理 健康形象大使总决赛

11 月 16 日,江苏农林职业技术学院“花样年华,与你共勉”心理健康形象大使总决赛在体育馆二楼拉开帷幕。比赛设大使就是“酱”、花样 T 台秀和 90 秒你问我答三个环节。集思想性、知识性、趣味性于一体,综合考验选手的精神风貌,充分展现了学生阳光、积极、健康的状态。

据悉,学校相继举办了农林宝地探索活动、户外素质拓展训练、心理健康知识竞赛、“双十一”晚会等活动,进一步普及了学生心理健康知识,增强了心理健康教育工作的针对性和实效性。

### 泰州职业技术学院举办 12.5 心理体验活动

12 月 8 日下午,泰州职业技术学院 12·5 心理健康教育月系列活动之“相聚新泰职,相约快乐心”大型心理体验活动在大学生活动中心成功举行,600 多名同学踊跃参与,气氛热烈。

活动包括室内体验和室外体验两个部分,室内部分包括心理测试结果查询、沙盘体验和专家心理咨询。室外包括了快乐传递、快乐同行、快乐沙包、神笔马良等心理素质拓展项目。通过丰富多彩、一静一动的形式让学生充分体验心理活动的乐趣和心理帮助的温暖,并向广大学生宣传心理健康知识,促进他们对心理咨询的正确理解,树立心理求助的意识。

### 南京理工大学泰州科技学院 担任泰州市高校心理健康教 育工作联盟轮值主席

12 月 5 日,泰州市高校心理健康教育工作联盟主席轮值仪式在南京理工大学泰州科技学院召开。校党委书记张永春、泰州职业技术学院党委副书记郭冬梅、南京中医药大学翰林学院副院长陈小进及泰州市高校心理健康教育主管部门领导、心理中心主任参加了会议。

校党委书记张永春向与会代表简要介绍了学校心理工作,张书记表示,本次担任泰州市高校心理健康教育联盟的轮值主席,将进一步携手泰州各高校,共同努力,为加强泰州地区高校心理健康教育,进而为整个泰州的文明建设做贡献。

### 扬州大学广陵学院举办 第二届大学生心理运动会

11 月 12 日,扬州大学广陵学院在路南校区篮球场举办“走出宿舍,快乐生活”第二届心理运动会。

各参赛战队名称各有特色,引人注目,通过“趣味相投、指压板接力”等趣味十足的比赛,集竞技、娱乐为一身,同学们在活动中放松了心情,也加强了沟通交流,促进了团队凝聚力的提升。