

播撒春天的希望

文 / 李 波

春回大地,万物复苏。春天是播种的季节,春天是耕耘的季节,春天是成长的季节。用激情培育梦想,用汗水浇灌希望。

春天是一个绚丽多姿的季节,给万物新的灵气,给人们新的希望和无穷力量。愿我们借着春天的力量,开启自己崭新的道路。希望总给予人生力量,只要怀揣梦想,人生总是幸福的。只要我们不放弃希望,昨天的伤痛和遗憾就都不会成为前进的羁绊。在人生的旅途中,难免会遭受挫折,只要我们带着希望上路,快乐、成功定会充满你的生活!一位诗人曾经说过:“即使上帝把所有的门关了,他一定会给你留一扇窗。”你是否用睿智的双眼,找到那扇为你敞开着之窗?人生的路还很漫长,有的人面对前方的路迷茫,因为前方荆棘丛生,充满坎坷。而有的人面对前行的路昂首挺胸,无所畏惧,即便前方充满艰难险阻,只要有一线光芒,就不言放弃希望。

希望是信念,是燃烧的火焰。相信自己,对人生要始终充满渴望,带着希望上路,满怀激情生活,满怀希望迎接新的太阳,人生之乐,也许就在于此。生活并不总是春天,每个人都可能遇上许多不如意。然而,只要还有希望,就总会有春天的温暖,生活的彩色斑斓就一定重新怒放。

在这草长莺飞,阳光明媚的时刻,朋友,请不要忘记辛勤耕耘,请不要虚度光阴,春天的梦想,就是春天的希望。让我们走进春天,播撒希望,放飞梦想!



心苑

XIN YUAN

■ 做一个有思想的读者 ■ 感受的心理距离：心理弹性
■ 学会以心为本 ■ 参与聚会，想好以何为乐



2013 1

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

2013/1 总第 81 期

顾 问:(按姓氏笔划为序)

丁 琦 王美林 王润贤

王亚河 刘启东 许金如

杨廷桂 芮鸿岩 李 军

张庆奎 陈荣华 季跃东

柯晓扬 胡效亚 姚冠新

徐 铭 高立松 唐靖辉

梅纪萍 曹喜山 彭怀祖

主 编:周春开

编 辑:周 敏 姚 丽

张兆敏 王 洁

费燕敏 赵 静

章 唯

卷首语

1 播撒春天的希望 /李 波

心理聊吧

4 女生困惑多 /叶 子

5 不喜欢回报低的机会 /晓 光

6 看不惯的老板 /羽 雪

7 不差钱,只差情 /小 饭

心理人生

8 做一个有思想的陀螺 /小 兵

9 找到自己 /马 德

9 把今天过到人生巅峰 /李欣频

10 一直跑,直到阴霾笼罩不了 /范泽木

11 被埋没时做一粒种子 /康伟明

心息速递

12 男人好动,女人好色

12 二手烟与记忆

13 网络流行语

14 当时你就震惊 /裴大雷

心理讲坛

15 重要的心理资源:心理弹性 /缪胜龙

16 微笑型抑郁 /苗国栋

心情驿站

20 大家都有 3C 病等

22 新语文

心路历程

23 爱上清明上图河 /罗 强

24 保底好朋友 /凉 凉

25 错爱 /陈 明

心理影像

27 做老师这件事 /列 那

28《太阳照常升起》中的心理意象 /玉 坤





心桥指南

- 30 聚会说话艺术 8 条
30 打败“黑色星期一”攻略 /陈悦
31 内向的人,也能交到更多的朋友 /耿莹
32 讲好话、好讲话和讲话好 /凌霄

心语沙龙

- 33 去罗马的路只有一条 /麦家
34“认输”的能力 /林达
35“淡定”可能是一种逃避 /杨艳芳

心海觅踪

- 36 春节聚会,恐惧压力为哪般 /海涛
38 选秀节目为何受欢迎 /苏白

心理测试

- 40 国际标准情商测试题 /肖晶

心声絮语

- 42 想一想 /万里
42 生命是不会有真正的黑暗的 /蒋勋
43 善良是一架梯 /段奇清

心理文萃

- 44 你若盛开,清风自来 /顾晓燕
45 故事停在哪一刻 /林特特
46 白色的蝴蝶,一样的美丽 /章中林

心育传真

47



心苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)
心理健康教育中心

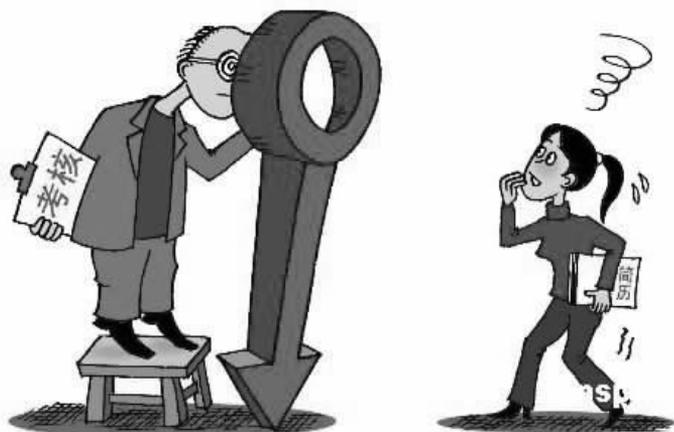
地 址:扬州市大学南路 88 号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2013 年 3 月



女生 困惑多

文/叶子

Q: 作为女生我的困惑比较大，尤其在择业的时候，矛盾很多。一方面我想谋求自身发展，因为骨子里是个敢想敢干的人；另一方面又不想彻底抛开家庭，因为我真的需要一个正面力量来支撑我。这种矛盾困扰我很久，也非常影响我的择业过程。此外，理工科出身的我在保送到中科院读研之后，对自然

科学的学术氛围比较失望(就国内而言)，但是具体到实际问题上，这方面的背景又是我的优势，我怎样才能利用我的优势跳出这个圈子呢？我一直都非常想做金融方面的事情，但是相关的单位都比较亲睐金融本专业的学生，导致我虽有规划但无法实现。痛苦啊！

A 这位同学，你的问题我认真读了5遍，大体上剥离出三层意思来，咱先说你那个不想放弃家庭又想当女强人的问题。你的这种思想，让我想起了一句话“船到桥头自然直”，给你分享一个我自己的浅薄的经验吧。上大学的时候甚至刚毕业的时候，我觉得自己不是个凡人，哪天一定要出国读书的，因此如果找个男友，以后也不会在一起，因此一直以这么一个奇怪的理由拒绝感情，那会我经常说：“以后我要出国的，咱俩不会在一起的。”现在毕业快五年了，一直都没有出国，这并不表示我堕落了，而是随着生活的很多奇遇以及个人理想地不断洗涤，我有了新的目标以及更加明晰了适合我的奋斗方式。这个故事是想告诉你，你现在想这些没啥大意义，因为很多现代女性都特别愿意发展自己而不是当家庭小主妇。但并没有可信的数据表示这样的女子都会孤老终生，或者导致离婚率直线上升。换句话说，很多女性在这方面都为你树立起了榜样的力量，远的有希拉里夫人，近的有杨澜女士，都是生活事业双丰收的典范。你会纠结，我猜可能是你看到的榜样都是劳模极品型的，比如为了工作不顾孩子在医院发烧成脑瘫，为了家庭放弃事业最后发现老公居然有小三！也许这种故事有太多，但是

咱既然想有“双管齐下”的理想，那就要看点积极的正能量！

姑娘，咱现在分析你的第二句话，对自然科学环境的失望以及你觉得这是自己的优势而不知道怎么办！对XX环境的失望我很理解，事实上这世界上没有什么行业是没有黑幕的，也没有什么工作岗位纯洁得好似白莲花。当然，这不是你的错，而是需要你去适应和解决的，如果你不想做这行了，那就甭费心了；如果你拥有整顿江山的大好理想，那这就是你的机会了！当然需要注意一点的是当你还是个小草的时候，别指望别人理你，你只有成为大树了，才有大的话语权！

最后一个问题，你的金融梦想。金融行业由于其高度的专业性和实操性，用人单位要求专业背景是很正常的，如果你真的有心，那要向着专业方向靠近，否则你不会被录取，即使你侥幸被录取了，工作起来没有相关的基础知识还是啥都不明白，吃亏的还是自己，最简单的方法，去找个金融方面的培训班或者第二专业之类的课程学习一下，同时扩大一些自己的人脉以及与相关领域融会贯通的能力，接下来的路，你才有靠近梦想的胜算哦。



不喜欢回报低的机会

文
晓
光

Q: 我今年大三，大二暑假时出去实习了一下。实习的时候我自己在单位附近的地下室找了个床位，特别便宜那种，只有一张硬床板，又因为来得匆忙，没带床单枕头等生活必需品，买又买不起。我在那个城市的同学送了我一张床单，我自己向公寓的主人借了一床黑乎乎的被子，每天睡醒之后都跟没睡前一样累。那个地下室里还有很多毕业生在求职，因为他们之前就在那个城市上学，所以生活条件比我好一些。可是他们屡屡找到的工作都是电话销售之类的，特别没有技术含量，工资又低又累，心理压力还大，这时候我就暗自庆幸自己上了个好大学。于是我不禁假设，如果自己不是那种不太好大学的学生，应该如何选择？是选择屈从于现实，做一些自己不喜欢回报又低的工作，还是坚守理想，继续等待机会？

A 这位同学，其实吧，任何人，不管是什么大学出身，在进入社会的初期，都不会是要风得风，要雨得雨。出身于名牌大学的学生，也许在社会上起步的工作会比其他人略高一些，但也仅仅是工作地点和公司大小罢了，一样辛苦没地位，一样会被骂被嫌弃被挑剔。我曾经的优秀实习生毕业后去了大学生最向往的某家快消公司，拿着很高的薪水，看似有很好的背景，很体面地出入各种场合，但夜里加班的QQ上总会有她，随便一问，她总是在加班，不是明天要看卖场的情况便是有材料被老板打回来了，一样的一个人在十平米的小房间里孤独地吃泡面，一样被老板骂被供应商气得想流眼泪。那份辛苦并无太大差异，那些压力并没有少多少，该承受的，该有的磨练都要真真地打在自己身上，才会有发生质变的一天。说白了，就是大家都要吃点苦才能有质的变化呀！

至于你说的是先屈从现实还是坚守理想，我想说如果你一毕业就能做上自己喜欢的事，那是最完美不过的了，但大多数人似乎没这么幸运。曾经有一个网友问我，她的理想是环球旅行但是没有很多钱，因此他是否应该先去做一些不喜欢但是能带来收入的工作？还是孑然一身穷游天下？我无法告诉他怎样的选择是对的，我只能说如果换做我，会先去做一些工作来保证生活，其次再慢慢攒钱去旅行，无论是环球旅行还是三天小长假旅行。或许你觉得我的想法很俗套，或者这真不像是个年轻人该有的思想，但是我会觉得这样做自己会更加安心，而且有力量，稳健地一步步向自己的梦想靠近，即便在做那些自己不喜欢的工作，内心也会有幸福感与美好的希望。有句大俗话叫做机会只给有准备的人，“有准备”三个字不是说你找个地方方正站好等待接着大馅饼，而是说你要不断地努力去靠近你的理想。举个不恰当的例子，有一天早晨我突然想当一个很棒的小说家，那我应该怎么做呢？是立刻不去上班了天天窝在沙发上看小说，指望有朝一日一提笔就得诺贝尔奖？还是继续去上班，赚钱去上课去学习去读更多大师的书并不断地练习写作以臻进步呢？



看不惯的

老板

文/羽雪

Q: 一直有个问题困扰自己。我毕业快一年了，一直在一个单位从事财务工作。工作时间久了我慢慢发现，上级女领导好强势，永远都是一副只许周官放火，不许百姓点灯的姿态。我们科室的气氛随她的心情变化。比如工作中不能有丁点差错，否则迎接我们的就是批头盖脸的骂。但是她要是有点错

误，就可以找理由给自己开脱。平时说话她表现得极强势，只要她不在，同事都好活泼（大家都和我有同感）。更重要的是，她的价值观我也不认同，我俩的观念也不相同。我总感到很压抑，很多工作上的事说不如不说，所以不太愿意跟她分享。我感到自己很不认同现在的领导，是我态度不对吗？

A 看到你的问题，我突然想起一本比较俗套的书《上司喂养手册》。其中刻画了各种类型的老板和应对方式，当然我不是说你要迎合老板，而是说你要明白你的老板是哪种人，从而能够和他更加有效地沟通。

说句心里话，职场上谁没有遇见过几个极品老板？你可以为此愤然离去，也可以继续忍耐，更可以事不关己高高挂起，关键要看自己的心态。如果这个工作是你梦想的工作，且这个工作能让你实现梦想，那就无视你的老板吧，反正他也不是针对你一个人。如果你忍不住觉得难受想辞职，我个人觉得大可不必，除非他是针对你且故意让你过不去。当然，如果他就是你所描述的这么个人且你的同事们都这么觉得，要么你们就整体写个什么反抗信反映到高层，要么就不要往心里去。毕竟你还有那么多同事，你可以跟他们分享跟他们一起说说笑笑。其实没有一个领导是十全十美的人，就算你为此换

了个公司和领导，你的下一任领导可能对你和蔼可亲了，但在职场上他毫无建树，你学不到东西，到时候你一样还是会觉得不满意。

至于不同的理念，也很正常，大千世界，什么鸟儿都有，全当思想兼容并包了。而且，进入社会之后很大的一个不同就是你会遇见很多不同的事，不同的人，认识不同的世界和理念，这和你在学校里一直被灌输的统一思想是完全不同的。老板的理念是对是错暂不管，但你需要明白一点，不同不代表不好或者不对，又或者无法沟通，未来的世界里，能让你成长最快见识最广阔、内心更强大的都是来自于不同的声音和想法，所以大可不必为这点担忧和害怕。

阅读我推荐给你的书，相信你会在这本书里看到比你更悲惨的下属，比你老板更极品的老板，那时候，你一定会被彻底治愈，情绪高昂走向自己的座位上！



不差钱， 只差情

Q: 一部热播的《潜伏》让厚黑学一时间成为显学,不知是可喜还是可悲,大学厚黑学已经在我们身边悄悄上演。我经常看到有的同学为了在学生会里谋得一官半职而去请辅导员吃饭,有的同学为了评奖学金虚情假意地拉拢同学,说到底,无非是利用身边的人从而得到更多的机会。或许有的同学会笑我

不成熟,其实我也知道厚黑学已经成为社会上的常态,但在大学这个充满理想、崇尚公平的校园里看到这些,我还是深受刺激。当社会上的这种邪气刮进所谓净土的大学城校园时,我该如何应对?是嗤之以鼻还是学习他们的交际手法呢? (小饭)

A 受刺激的小饭同学:

首先我得恭喜你,在鄙视和效仿之间游离不定,起码说明你还是一个有原则、有底线的好孩子。

读大学那会儿,我也曾经对拍马成风、勾心斗角、琢磨人不琢磨事的同学一百个看不顺眼,私下里称他们为“人精”。如今,大伙儿却把类似的举动美其名曰“经营人际关系”,这也让我受了一把刺激。

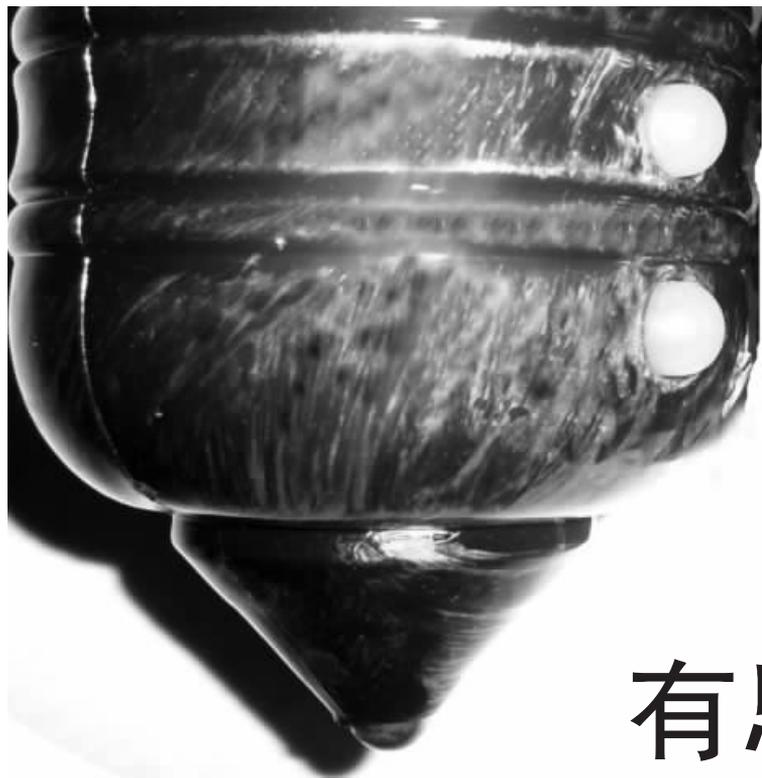
大学里的人际关系—无论是爱情还是友情,似乎都丧失了原味,大家的目的性强烈得让人害怕。很多同学在人际交往上精于算计,他们凭借一副深谋远虑的商业头脑,把一切对自己有利的人际关系当成一单大生意来经营,却不会把关心、礼貌等基本情感投入到没有收益的同学关系中。我听过这么一个段子:某大学有过“女生节”的传统,全体女生去抽签。抽到的男生要给女生写一张表达同窗友情的字条。全班最优秀的那个女孩,收到的字条上写的是:“如果我将来找工作遇到困难,你可一定得拉我一把呀!”她差点给气疯了。这个真实故事

的女主角是我的一位采访对象。对那些经营人际关系的同学来说,他们不差钱,只差情。

在鄙视之余,恐怕你还有点小羡慕吧?没错,通过熟练运用社会上的交际套路,他们借着院系领导、师兄师姐乃至同乡的“提携”,往往能迅速抢占重要职位、垄断最好的机会。毕业时,他们已经通晓社会流行的交际手段,懂得请客吃饭、拉帮结派。懂得巴结领导、找好靠山,甚至懂得欺上瞒下、两面三刀。但请你相信,所有领导都喜欢“身家清白”的大学生,玩交际,你玩得过真正的社会人吗?所以,无论他们在大学里怎么优秀,也不过是个会说大人话而受人瞩目的孩子而已。

有个成语叫做无欲则刚。说的是如果你在社交中没有欲求,自然就可以坚定、从容。其实玩转厚黑学的同学内心是很痛苦的,当他讨好、拉拢别人时,社交目的非常迫切,会不自觉地处于长期紧张的状态,严重者甚至会导致焦虑症。

所以,你大可不必强迫自己成为厚黑学的门下弟子。借用周星星同学的著名语录:他人笑我不穿,我笑他人太痴狂。



做一个有思想的陀螺

文/小兵

生活中常有人开玩笑，形容自己整天忙得像个陀螺，忙完了工作，忙家务，忙完了应酬，忙唱歌，那种状态，跟儿时在地面上飞转的陀螺没什么两样。

小时候很纳闷，为什么小小的陀螺需要人不断地抽打才能旋转如飞？长大后，学了物理，方才知惯性加速度造就了陀螺的高速运转。我转而联想到人，随着当今社会的飞速发展，短、平、快的生活方式充斥着社会的每一个角落，人们为了出成绩，不是埋头坚持于做长期艰苦的工作，而是追求短期效应，陶醉于一时的成绩，全然省去了必要的磨砺过程。于是，面对复杂的环境，这些人往往变得弱不禁风，不堪一击。更多的时候，纷繁的事物、杂乱的心态，常让我们手足无措，心慌意乱，尤其在高节奏的步调中，我们原本就有些不安分的心，便愈加躁动开来。短、平、快让我们成了陀螺，每天在忙碌的旋转不停中，我们很少有时间去思考一些问题，去丈量我们每天工作的得与失，去体会我们生存的价值和人生的要义。

生命在于运动，这是真理。人像陀螺一样按照

它固有的频率生存和存在，这无可厚非，但我们绝不可像陀螺似的任由外界无情地抽打，我们要做就要做一个有思想的陀螺。

做一个有思想的陀螺，首先要抗得住外界的诱惑和压力。我们本是处于一个无声无息、无人知晓的状态，忽而一夜之间，长长的鞭绳驱动我们由慢而快，呼啸着旋转了起来，随着转速的加快，我们已是头重脚轻，如果不能正视自身这一不足，克制不住头脑发热的毛病，极易在周围一片山呼海啸声中飘飘然忘乎所以起来。对付的办法只有一个，那就是将周遭的呼啸置若罔闻，咬着牙忍着鞭绳的抽打，化切齿的肌肤之痛为前进的动力，方能在旋转的舞台上，划出一道道亮丽的彩虹。

做一个有思想的陀螺，还要耐得住寂寞。少了鞭绳的抽打，仿佛所有的日子都变得如水般寂静。我们只有学会等待，在等待中充实自己的内心，在等待中思考我们的未来。总有一天，待到长长的一声鞭鸣响彻天宇，我们很快就会从思索中醒来，以一颗饱满的雄心，以一腔舍我其谁的斗志，昂扬上场，在流动的舞台上，再次奏出华美的乐章。



找到自己

文/马德

有必要认识两个人。

一个人叫公子札,是春秋时吴王寿梦的四子,照旧礼,我们尊他为季子。一天,季子佩带着宝剑去看望徐国国君。国君看完季子的剑后,满脸喜欢之色。季子看在眼里,心里想这剑还是送与爱剑人吧。当时急于出使晋国,季子没有立即把剑送给徐国国君。等到他出使回来,徐国国君已死。季子黯然,当即摘下宝剑要交给徐国继任的国君。随从的人劝阻,这是吴国的国宝,怎可随意赠人呢?季子说,其实早在出使晋国之前,我已经在心里把这把宝剑许给了他。如果仅仅是因为他死了,我就不把剑交出来,就是在欺骗自己的内心。

最后,季子亲自把剑挂在徐国国君坟前的松树上。

另一个人,叫许衡,元朝人。

因战争,年轻的许衡随一伙人逃难到河阳。路旁有一棵梨树,众人争先恐后地去攀摘,纷纷抢梨解渴,唯有许衡端坐在树下,不为所动。大家都觉得纳闷,问他原因。许衡说,这梨子不是我的,我自然不去动。人们听后都笑了,说:世道这么乱,这树早已没有了主人。哪料许衡说:梨树无主,难道我的心也没有主了吗?

这两个人的故事,我不是一天读到的,却给了我相同的感受:波诡云谲的世界,因为他们,刹那间天朗气清、风烟俱净。

太多人问我这个问题:“如果自己喜欢的事,跟目前赖以谋生的工作不一样,我是该辞职去做我喜欢的事,还是做自己不喜欢的事,然后等到赚够钱了再去过自己想要的生活?”我的回答是:“如果你现在没办法把生活过成你最想要的样子,那么你以后也不可能有机会去过你想要的生活。因为‘现在的你’,是由‘过去的你’的所思所行创造出来,如果你不改变目前的思维与做法,你的明天也不过就是昨天的重复。”

我经常举我朋友的例子:他在一家汽车企业工作,他跟我说想离职,换一家比较有创意的公司。

我跟他说:“你是一个没创意的人,到哪儿都一样没创意,就算你到有创意的公司,他们也会因为你太没有创意而把你解雇。如果你真的是一个有创意的人,你就有本事把现在很无聊的汽车工作变得非常有创意,就像乔布斯把无聊的计算机、手机变好玩了,那是因为他是一个有创意

的人,他所到之处无论有多无聊,都能被他改造成好玩的产业。所以你必须把现在的工作变得非常有创意,其他有创意的公司自然会看到你的惊人表现而来挖角。”也就是说,当你龙困浅滩,先不要老想着要逃到新的点、新的关系、新的工作,如果你能在眼前这个极局限的环境中发挥得淋漓尽致,做出极有创意的成果,那么你到任何地方都可以发挥!当你发挥出你该有的天赋光芒时,只会是工作来找你,而不是你在找工作。

我曾经讲过:你对未来的所有期望,你现在就已经有能力完成;要把注意力放在可以改变、可以努力的事情上,并看你有没有足够的想象力、执行力。所以请每天早上这样期许自己吧:用尽各种方法,把今天过到人生巅峰,把今天过好到任何人拿任何条件跟你交换你的人生,你都不愿意!

把今天过到人生巅峰

文/李欣妍





上小学的时候,我的父母离婚了。那时,离婚并不像现在这么常见,我理所当然地成为大家议论的对象。每当我从走廊里穿过的时候,总能看到那些对我指指点点的人。也许很多时候,他们并不在议论我,但我的心却分明紧缩了起来。我把自己关在紧闭的世界里,不与同学们交往,也不参与班里的活动。

同学们对我的议论变得越来越频繁,越来越大。一次课间,听到同学说“听说他爸妈离婚了”,我的心堵得特别难受。我逃也似的离开教室,往家里跑去。那时,母亲已经改嫁,父亲外出打工,我被寄居在爷爷家。我跑回家,同学们异样的眼神却依然在我脑海里盘旋。第二天,我说什么也不肯去上学了。那是冬天,爷爷家的屋檐上挂满冰凌,路中的水坑里结了厚厚的冰。爷爷把我叫起来,拖我去上学,但我死活不肯,一想到同学们的怪异眼神,我便浑身发抖。爷爷没有对我强拉硬拽,他说:“你不去读也罢,我带你去河边看看河水吧。”我低着头跟去了。

爷爷指着河面对我说:“你看,这里的水和坑里的水有什么区别?”我说:“河水清澈,水坑里的水浑浊。”他笑着摸了摸我的额头说:“这只是其一,更重要的一点,水坑里的水被冻住了,河水却没有。”我这才注意起眼前的河水,虽是冬天,它们却依然欢畅地流淌着。

爷爷继续问我:“为什么河水没有结冰而水坑里的水却结冰了?”我没想出答案,只能向爷爷求助。他意味深长地告诉我:“因为水坑里的水原地不动,所

以被冻住了,而小河里的水一直在奔跑,所以没有被冻住。”爷爷通俗而明白的解释令我眼前一亮,爷爷接着说:“如果你也一直奔跑,同学们的嘲笑便罩不住你,不信你考个100分给他们看看!”

我并不确定自己能考100分,但我还是愿意试试,我期待看到同学们惊羡与意外的眼神。在爷爷的陪伴下,我背起书包往学校走去。我依然没有与同学们交往,也没有参加班里的活动。与以前不同的是,我学习认真了,并且强烈期待着下一次考试。

不久后,我们班举行了一次单元测试。我虽然没有得到100分,却是全班成绩最高的。也许老师也看出了我的变化,在发试卷的时候把我请上讲台,美美地表扬了一番。那一刻,全班同学的眼神都聚集在我的身上,他们有的惊讶,有的惭愧,更多的是羡慕。

我想,我的改变是从那时开始的。我沉浸在同学们的赞扬中,性格也慢慢开朗起来。出于友情,同学们与我一起玩耍的时候,很少提及父母离婚的事,我心里的阴霾如同雨后的大雾般徐徐退去。我更愿意相信,河水不结冰,是因为它一直在奔跑。

我们总会遇到困难,遇到挫折,它如一团乌云,遮挡着我们头顶的阳光。如果我们不动,它会紧紧压住我们,只有一直奔跑,才能把它远远甩在身后。



一直跑,
直到阴霾笼罩不了

文 / 范泽木



被埋没时 做一粒种子

文/康伟明

由于校领导的推荐，我大学毕业后到当地一家报社的副刊实习。我在大学期间在多种报纸、杂志上发表了大量的文学作品，文学功底比较过硬，在学校被大家尊称为“才子”，因此，我一直把自己当做是千里马，并且认为一定会被伯乐相中的。

但是到了报社之后，因为是

实习生，大家都把我当做新手看待，特别是副刊总编，总命令我跟两个副刊编辑多交流，向他们学习经验。有一次，我无意中看了两个副刊编辑的个人简历，基本上没有发表过什么作品，跟我简直是没法比。于是，我天真地认为凭自己的能力一定能进这个报社。可是，两个副刊编辑除了让我偶

尔去邮箱选选稿子之外，其他的事情他们都自己做了，我根本没有插手的机会，这令我很是苦恼，我这匹千里马到底何时才能被伯乐相中啊？

直到有一次，我回到学校去请教当初教我的一个老师，他听了我的诉苦之后很平淡地问我：“如果你本身有能力，你想在这个岗位干得出色，但是又没有伯乐相中你，你会怎么办？”“那我就做一颗金子吧！是金子总会发光的。”我自信地说道。

“但是金子是不会自己拱掉淹没在身上的泥土的，它需要被人挖掘和发现。如果没有被人挖掘和发现，那么它可能就会永远沉埋地下，没有翻身的那一天。”老师很诚恳地说道。“那我应该怎么办？”“做一粒种子吧！只有做一粒种子，自己汲取土地的营养还有水分，你才会发芽，才会拱破厚厚的土壤，成为一棵大树。”

听到这里，我如醍醐灌顶一般瞬间明白了。回到报社之后，我不再是一味地等待，而是选择积极进取。在那一段时间，我拼命地写稿子，选稿子，没过多久，我的文章多次在杂志和报纸上发表，还获得了一个全国诗歌大赛一等奖。当样刊不断寄来时，整个报社人的眼睛都亮了，就连副刊总编都对我竖起了大拇指。这之后，总编对我越来越重视，最后我终于如愿留在了报社。

每当现实的土壤无情地埋没我的时候，我就会想起老师曾经说过的那段话：“做一粒种子吧！只有做一粒种子，自己汲取土地的营养还有水分，你才会发芽，才会拱破厚厚的土壤，成为一棵大树。”是的，如果一个人被埋没了，只要发挥自身的实力，积蓄力量，待春天来到之时奋起拱破土壤，梦想的大树就一定会成长起来，并且枝繁叶茂！



男人好动， 女人好色

大街上迎面走来一位美女，与你匆匆擦肩而过。你能记得多少她的特征？根据纽约大学研究人员最新公布的一项调查结果，男人或许记下的细节更多，而女人却对她的裙子是青灰色还是银灰色更有把握。研究者指出，这主要是因为大脑的视觉皮层中存在大量雄性激素受体，此外，雄性激素在胚胎发育时

也对视觉皮层神经的发育起着决定性作用，这使得男性视觉皮层神经平均比女性多出 25%。针对来自纽约大学布鲁克林学院和亨特学院的志愿者的调查显示，男性对快速移动的物体的总体视觉敏感性和对细节的感知都要优于女性，但由于其视野范围更宽，对色调之间细微差别的感受则不如女性敏感。



二手烟 与 记忆

感觉最近脑子变笨了？或许你该责怪身边那些经常吞云吐雾的烟民。英国诺森比亚大学的研究小组日前在《成瘾》杂志上发表论文指出，每周与吸烟者共处的时间超过 25 小时、经常处于二手烟环境下的人，对于时间和事件的记忆都会受到负面影响。研究人员发现，与本身不吸烟也无从接触二手烟的调

查对象相比，经常接触二手烟的非烟民在记忆测试中遗忘的内容要多出 20%。虽然烟民在记忆测试中是表现最差的——遗忘的内容超出 30%——但因他人吸烟而变笨的二手烟受害者显然是最无辜、最值得同情的一群人。



网络流行语

怨土族

房租不断上涨,工作节奏越来越快,抗压能力与日剧减……很多都市白领似乎只能靠抱怨来宣泄心中的无奈。人们把这些整天抱怨的人称做“怨土族”。这些人明知抱怨解决不了任何问题,可一有机会还是忍不住“碎碎念”。



食堂菜

2012年,“食堂菜”被网友尊称为中国第九大菜系,它广泛分布于全国各地,以“贵、丑、少”为宗旨,主要烹饪方法有“瞎炒”“乱炖”,代表菜有清炒橘子、月饼炒辣椒等,以不放肉和几乎不放油而闻名。

密码焦虑症

现代都市人的生活已被各种密码所包围:用银行卡取钱,要输密码;查询手机费用,要输密码;进入小区大门,也要输密码;在网络中,收发邮件、聊天、购物,都要密码……密码似乎成了与外界接触的通行证。不可否认,密码是人类文明的标志,极大地保障了人们的财产安全,但同时也给生活带来了不少烦恼。没有密码,隐私没了保障;有了密码,“记不住、被盗”的隐患也让人们的安全感无处安放。很多人因此产生了不安、焦虑、恐惧等症状,这种现象被心理学家称之为密码焦虑症。

纠客

是一群到处找BUG(BUG一词,原意是英文中的“臭虫”,后来人们用来称呼电脑程序中未被发现的缺陷。在影视剧中,BUG被翻译为“穿帮”)的民间高手。他们各有所长,有的专纠《百家讲坛》里国学大家所犯的低级错误,有的专攻影视剧中的穿帮镜头,他们甚至开办了专业的穿帮网,把寻找穿帮镜头发展成了一项事业。

中国式过马路

目前网友对部分中国人集体闯红灯现象的一种调侃,有微博称“中国式过马路就是凑够一撮人就可以走了,和红绿灯无关”。此种说法引起了广泛的共鸣,大家纷纷表示“太具象了”“深有同感”,还有网友将所在城市“中国式过马路”的视频传到了网上。



避婚族

在当代中国,一个人的婚事成了整个家庭的焦点,单身男女稍不小心就会“中枪”。在时间、地点、人力、财力、精力、工作等众多压力的夹击之下,很多年轻人一谈婚姻话题就郁闷无奈,只能选择逃避婚姻。





惊奇会冲昏你的大脑

在这个丰富多彩的世界中，人类经常进行着随意注意和非随意注意的斗争。随意注意是人类特有的，需要意识控制注意，背单词、写文章靠的是随意注意；而非随意注意，指的是由于外界新鲜、怪异、有趣的刺激物而引发的注意偏向，刷微博、逛商场激发更多的是非随意注意。

惊奇这种情绪往往伴随着非随意注意而产生。那非随意注意到底会对我们的认知过程产生什么样的影响呢？美国范德堡大学(Vanderbilt University)心理系的研究团队似乎是解答了这个问题，他们的研究成果发表在《自然》杂志神经科学版上。

研究认为：惊奇会让我们暂时头脑发昏。

在实验中他们要求参与者在电脑屏幕上不断呈现的字母中识别出字母“X”同时进行功能性核磁共振成像(fMRI)来观察和记录脑区的活动。在这无聊又没有挑战性的任务中，会随机呈现一张“人脸”来“惊吓”参与者。果然，他们的“阴谋”得逞了。参与者受到“惊吓”后，识别字母的正确率下降，直至习惯了这张“人脸”后正确率才回升。通过分析fMRI的数据，研究者发现两种不同的任务(识别字母X和人脸干扰)都会激活一个叫做额下回交界处(inferior-frontal junction)的脑区，该区域被认为执行着协调多种注意，保证多任务顺利进行的功能。而“惊奇”的发生会增加该领域加工的负担，因此大脑一片空白的情况也就出现了。

看来经历“惊奇”事件似乎是一种负担。但是文章中的结论也说了，只是暂时地干扰罢了。至于大脑经过自己的努力协调后，对人的认知发展会产生何种作用，认知神经科学研究工作还任重而道远。

事实上，那些学生宿舍楼地下摆蜡烛、弹吉他表白的场景制造惊喜浪漫求婚的桥段正是利用了在惊奇时大脑的一片空白增加了让对方说出“YES, I DO”的胜算。

惊奇让你更保守

人生在世，难免会经历一些意外之事。意外的财富、意外的邂逅、意外的失败，或者意外的苦难。也许你没有意识到，这些意外会让你在以后的生活决策中更加保守。美国凯斯西储大学(Case Western Reserve University)的心理学家希斯·德马里(Heath Demaree)的一项研究表明：在不断重复进行的赌博游戏中，意外事件发生后，参与者在游戏中会变得更加保守。让人惊奇的是，不只是意外的输钱会让参与者的策略更保守甚至是意外的赢钱也会让参与者的策略更保守。

意外的坏事发生让人变得更保守这比较好理解可为什么意外的好事也会让人更保守呢？这就要追究到人为什么会产生惊奇之感了。惊奇的产生特别是在重复的任务和日常的生活中往往来源于人们对未来预测的失灵。由此看来“惊奇”事件的出现可以定义为一种“失败”的体验，这种体验的不断积累必将会导致自我怀疑的上升，让一个人在做决策时变得更加保守。

SURPRISE

当时你就震惊

文/装大雷





重要的心理资源： 心理弹性

文/缪胜龙

人们要怎么应对那些足以改变他们生活的困难？比如挚爱离世、失业、顽疾、恐怖袭击以及其他一些对身心造成创伤的事件。许多人在面对这些境遇时，心中往往充满强烈的不确定感，并伴有剧烈的情绪波动。但是，一段时间之后，人们通常已经可以很好地适应眼前充满压力的环境。

究竟是什么赋予他们这样的能力？这就是“心理弹性”。心理弹性作为一种重要的心理资源，能够帮助人们扎扎实实走好每一步，充分利用时间和自身的有限精力去应对生活中的困境。

一、什么是心理弹性？

在面对逆境、创伤、灾难、威胁，或如亲友关系矛盾、疾病、工作与经济压力等重大负性生活事件时，心理弹性能够帮助个体提升自身适应能力，并在经历挫折之后，尽快恢复受损的身心。

研究证实，人人都拥有心理弹性这种重要的心理资源，并且总是在不经意间展示自身心理弹性水平。只有经历过苦难或正在遭受挫折打击时，通过感知困境中自己的行为、反应与体验，人们才能感受到自身心理弹性的存在；也只有经受过人生中不幸与创伤的磨砺与锤炼，个体的心理弹性水平才会获得提高。

二、心理弹性的主要影响因素

心理弹性中最基本的影响因素是家庭内外个体的人际关系状况。能够给予个体关心、爱护和支持的人际关系才能够创造出爱与信任、帮助个体获得为

人处事的榜样与真诚的鼓励，从而保证个人心理弹性水平得到提升。

除此之外，还有一些其他个人因素同样与心理弹性密切相关。比如，制定切实可行的计划并坚持执行的能力、积极的自我认识和对于自身能力与优势的信心、人际交流与解决问题的技巧、管理自身情绪的能力。其中，部分个人能力尽管作为心理弹性的主要影响因素，但是也能随着心理弹性水平的提升而获得发展。

三、如何提升自己的心理弹性水平

某种能够帮助他人显著提高心理弹性水平的方法，也许对自己来说毫无作用，这是客观存在的个体差异所决定的，比如文化背景和能力上的差别、所处的生活环境和父母教养方式上的不同。下面列出的十种常见的方法试图从心理弹性的影响因素入手，通过对其进行改变与优化，从而提升个体的心理弹性水平，希望能够对你有所帮助。

(一) 建立良好的人际关系

与亲友之间所建立起来的良好人际关系对个人成长来说是十分重要的。关心你的人所给予的帮助和支持将会提升你的心理弹性水平。研究者还发现，积极参与社会团体、与自身信仰相同的宗教组织或者其他当地社团不仅能够为他人提供社会支持，帮助他们重拾希望，而且在帮助别人的同时，个体同样能够有所收获。

(二) 纠正对于挫折的负面认知



尽管人们无法改变那些灾难或者让人倍感压力的事情所带来的伤害,但是却可以转变自身对于这些事件的反应与看法。比如看得更长远一点,试着去想想也许未来某天一切都会变得稍微好一点;细心体会当自己处理眼前这些困境时内心感到舒适的瞬间;充分肯定挫折对于认识自我、提升个人能力,实现自我成长的价值。

(三)接受真实的生活环境

接受真实的生活环境,最重要的就是要学着接受生活环境中那些无法改变的部分,这可以帮助你将自己的精力更多地投入到生活中你能够有所作为的部分。

(四)努力接近你的目标

学会制定一些切实可行的目标,并付诸于行动。尽管有的时候,你所做出的努力看起来微不足道,但只要能够持之以恒,你也一定会逐步实现既定的目标。与其将自己的精力集中于那些看似不可能完成的任务,不妨问一问自己:“为了实现我的最终目标,现在我可以做哪些力所能及的事?”

(五)学会果断行事

当你处于困境之中时,应该尽可能地有所行动。你不能有意回避,甚至忽视那些困难与压力,更不能抱有侥幸心理,而是应该行事果断。

(六)寻找自我发现的机会

失败往往能够提供给个体自我发现的宝贵机遇。当人们在遭遇失败而后努力奋斗的过程中,通常会重新认识他们自身,并且可能发现在某些方面自己已经有了进步。经历过灾难与挫折的人们往往会获得更好的人际关系,感到更加有力量,甚至即使在感觉脆弱的同时,也能感到自信心有所增加,充满了对于生命的感恩与敬畏,而不再萎靡不振。

(七)塑造积极的自我认识

自我认识包括对自己以及对自己与所处环境之间的关系认识。通过培养对于自身能力、素质、人际关系状况的自信,保持较高水平的自尊,就能够塑造出积极的自我认识,从而帮助自己提高心理弹性水平。

(八)在痛苦中学会面向未来

即使当自己面对非常痛苦的事情时,请试着在更广阔的情境中考虑当下的压力情形,并保持一个长远地看问题的观点,而不是沉溺于当时所承受的伤害,退缩不前。

(九)保持乐观的心态

直白点来说,乐观的人总在期盼即将在自己生活中发生的好事。请你试着学会多去观察并思考你所期许的事情,而不是整天担心你所害怕的事情。

(十)保持健康的身心

请多关心你自己身体的需要和感受,多去参与那些你喜欢并感觉轻松的活动,并坚持体育锻炼。健康的身心状态能够帮助你保持较高的心理弹性水平去应对时刻可能出现的困境。

除此之外,还有其他一些同样能够帮助自身增强心理弹性的方法,比如有的人可能会记录下来他们经历创伤或者其他压力性事件之后最深的个人感受,有的人则采用冥想与灵修的方法帮助自己建立与自然的联系并重新燃起对于生活的希望。

四、学会从过去的经历中获得成长

人们往往能从自己过去的经历中认识更加真实的自己。下面的这八个问题关注的就是你过去生活中那些遭遇困境的经历,在寻求答案的过程中,你会体验到自己在困境中的态度,以及应对困境的过程如何帮助你实现自我的成长。

(一)至今为止,哪一类生活事件最让我感到紧张?

(二)一般而言,这类让我感到紧张的事件对我的生活有哪些影响?

(三)当我觉得痛苦时,回想我生命中那些重要的人对我是否有帮助?

(四)当我应对创伤或者经历压力性事件时,我向谁寻求过帮助?

(五)当自己处境困难时,我从自己与他人交流中学习到了哪些东西?

(六)帮助那些与我经历相同的人对我是否有所帮助?

(七)我是否已经能够克服困难,如果可以,我一般如何克服?

(八)是什么让我对于未来充满希望?

五、学会保持灵活的心理反应

平衡且灵活的心理状态既是提升心理弹性水平的必备要素,也是心理弹性发挥作用的主要表现。具有高水平心理弹性的个人能够在应对压力环境与创伤性事件时保持心理体验上的平衡和灵活的心理反应。比如,既能够体验到自身强烈的情感,同时也意识到有时为了使自己能够适应正常的生活,避免使自己产生类似的情绪;既能够努力工作以保持每日的生计所需,也会适当休息,及时恢复精力;既能够



从亲近的人那里获得支持与鼓励,又可以实现自我教育;既能依赖他人,又能自力更生。

六、学会寻求更多的支持

及时地获得帮助对于提高自身心理弹性水平来说至关重要。除了依靠你亲友,人们通常还会从以下这些地方寻求支持。

(一)提供人际支持的自助组织。这类组织能够帮助那些正在经历痛苦的人,比如亲人离世。通过分享信息、观点与情感,组织中参与者能够相互帮助,并且由于意识到自己不再孤独无助而心生快慰。比如全国不少城市成立的失独家庭互助组织。

(二)有用的书籍。这类书籍一般由那些成功应对逆境的人所著述,比如战胜癌症。这类故事除了可以引起那些正在遭受挫折的读者感情上的共鸣,更能够激发读者去寻找适合自己的生存之道。

(三)快捷的互联网络。尽管相关主题的网络信息质量不齐,但是这类信息仍然可以提供有用的思想和观点。对于很多人来说,利用他们自身的心理资

源和上述提到的这些自助方法已经足够建立与提高自身心理弹性水平。

(四)专业心理健康服务人员。这类心理工作者能够帮助人们发展出一套适宜的提升自我心理健康水平的策略。当你经历过灾难或其他压力性生活事件时,如果感觉到无法胜任或参与基本的日常活动,这时可以选择寻求专业人员的帮助,这将对自己大有裨益。

如果将生活比喻成一次海上的航行,面对未知的航程,我们首先应该具备有一套适合自己并能够帮助自己应对突发状况的策略;其次,树立自身有能力处理困境的信心以及坚持不懈的恒心;最后,我们需要一些能够陪伴自己航行、值得信赖的同伴。只有这样,人生的航行将不再充满恐惧与焦虑,而是能够给予自身勇气、实现自我的成长。

当然,你也可以因为惧怕风浪而暂时靠岸停歇。但是请记住,要想到达旅行的终点,你仍须返回船中,继续远航。

(上接第 23 页)

只各有 20 多处,房屋、桥梁和城楼等特色迥异。所有的细节,都和那幅画一模一样,一个人物都不少,我至少要绣上几百万针。

开弓没有回头箭,我会给他做出榜样。

我开了一家毛衫厂,白天去厂里工作,联系客户、检查生产、规划市场……一堆一堆的事情等着我,绣图的事只能安排在晚上。每天晚饭后 7 点左右,我便开始绣,一直绣到晚上 10 点,每天一定要坚持至少 3 个小时。我计算过,这样一来,大概 5 年内能把《清明上河图》绣好。从此,我不再去喝茶,不再去跳舞,我放弃了所有的爱好,只为那个给他的诺言。

每天晚上,他练琴、做作业,我绣《清明上河图》。好几次看到他不相信的眼神,我不理会,既然语言让他不相信,我还能说什么呢?继续我的事吧,事实会证明一切。

他有想玩电脑的时候,我会

扬扬手中的活,停顿几秒,他看看我,转身拿起作业本。他的生日,晚餐后,想跟同学出去玩,我没说话,走向十字绣,他把同学送出了门。我的生日,他父亲劝我休息一天,我拒绝了,因为我不想看到他有一丝的怀疑。

半年过去了,我很累,但也看到了他的变化,辛苦之余,也有欣慰。“与他一起努力。”我在日记本里,写下了这句话。

有几次,我正绣着的时候,他端着红糖水放到我身边。我活动手腕,端起来放到嘴边,很香,很甜。也许,这便是幸福的味道。

随后的一天,发生了一件奇怪的事,他跑到我跟前,让我停止绣图。我不解地看着他,他说:我明白了,别绣了,你这样一直绣下去,会伤眼睛和身体的。

我拒绝了他的好意,不能因为他的进步,而违背当初的诺言。除了毅力之外,我还想用实际行动告诉他一个道理:答应的事,

就要做到。

他居然落泪了。我确定,那是泪水,好多年没见到了。更奇怪的是,我也流泪了,还特别开心。

40 个月之后,他上了高中二年级,懂事了许多,成绩也挺不错。

40 个月之后,找不到绣花的材料了,仔细一看,我居然完成了这件《清明上河图》,看到成品,我不敢相信。拿到商店去装裱,店主激动又奇怪地看了半天,最后,开价 25 万元要买,可我没同意。这也许是个天价,但跟他比起来,什么都不是了,我要挂起来,让他一直看得到。

他的父亲为我跟他举办了一个晚宴,庆祝我的成功和他的进步。破例,今天我允许他喝了一点红酒,他抬起酒杯,望着我说:妈妈,这三年,你辛苦了。

他的父亲补充了一句:你妈一直都辛苦。

烛光下,我的眼眶里,湿湿的,是爱,是幸福。



微笑型抑郁

你所不知道的痛

文
苗
国
栋

23岁的璐璐去年被保送上了一所名牌大学的硕士研究生。这里有美丽的校园,有浓厚的学习氛围,还有她敬仰的学者,一切的一切,都是那么完美。因此,她在入学后不久就积极参与学校里的各种社会活动,每天都过得很充实、快乐。但是,这种快乐的生活却因男友的到来,被蒙上了一层阴影。到底怎么回事呢?

原来,去年国庆节假期,在大学时就相识的男友从自己所在的城市,千里迢迢地赶来与璐璐会面,见面后,两人还吃了一顿温馨浪漫的烛光晚餐。结束后,两人因为一点小事爆发了争吵,男友负气不辞而别。此后,两人就开始了冷战,谁也不主动开口和好。在接下来的一段时间里,璐璐开始逐渐出现失眠、精力不济、容易伤感、食欲减退、悲观等状况,学习效率下降,甚至遇事一向有主见的她越来越优

柔寡断、犹豫不决。

尽管璐璐感到自己状态不好,但从小就争强好胜的她唯恐会被别人察觉自己有问题,尤其是怕别人会觉得她这种“保送生”是“中看不中用的银样枪头”,而认为自己被保送入学有什么猫腻。在她发现自己的学习效率下降后,为保持原有的成绩而更刻苦地读书,甚至夜间其他同学都已经就寝,她还在走廊里轻声背诵

英语。但无论她怎样努力,学习效率 and 成绩总是难以达到其期望的水平,璐璐的情绪也越来越差,经常莫名其妙地流泪。在此期间,她还频频想起自己在成长过程中的种种不如意或挫折,觉得自己的人生很失败,连这次男友的不辞而别她都归因于自己缺乏魅力。

虽然璐璐的内心很痛苦,但在公共场合,她仍然努力保持笑意盈盈的样子,还积极参加竞选研究生会负责人的活动。这样的情况持续到寒假前,璐璐终于难以承受这种“两面派”的痛苦,她向学校心理咨询老师倾诉了自己的烦恼。老师建议她来到我的门诊就诊。在对璐璐做了详细的精神状况检查后,发现她的病情完全符合抑郁症的诊断标准。在连续治疗2个多月后,璐璐恢复了以往的开朗自信。



何谓微笑型抑郁?

抑郁症是一种以心境或情绪低落为核心特征的精神障碍。患有抑郁症的个体多表现出明显的情绪低落、悲观、自卑、精力不足或对以往感兴趣的事物兴趣减退或丧失。其中,以闷闷不乐、郁郁寡欢或容易哭泣、情绪低落等为识别抑郁症的重要根据。

然而,也确实有一些抑郁症患者在抑郁发作状态下并不伴有上述外在表现,却呈现出完全不同的状态。上面故事中的璐璐就是一个典型的例子。这些抑郁症患者尽管已经很长时间处于情绪低落的状态,内心常常有苦闷不堪的体验,但却在大多数场合表现出笑意盈盈的表情、谈笑风生的言语和举止轻松的行为,让人很难察觉其深藏不露的内心抑郁情绪,甚至有一些人直到因为抑郁症加重到实施自杀行为时,周围细心的人才可能觉察到。有人将这种表面上保持良好表情姿态,而内心有显著情绪低落体验的抑郁症称为“微笑型抑郁”。

痛,并“微笑”着

尽管所谓“微笑型抑郁”并不属于精神医学的诊断类别和诊断名称,但以它描述有这种特定表现的抑郁发作却相当准确。微笑型抑郁的本质仍然是抑郁,只是在其痛苦的内心体验外面,包裹着一层“微笑”的面具。可是,他们为什么要“痛并微笑着”呢?究其原因,可能有以下几方面:

1 抑郁症患者缺乏对自身抑郁情绪异常性的正确认识,这在精神医学专业称为没有“自知力”。他们不知道自己的心境低落是处于异常状态而刻意掩饰。

2 患者因为在竞争中总是处于相对优势的位置,发生抑郁后尽管自信心已明显不足,但唯恐其他人特别是竞争对手看穿自己的状态不佳,担心他人会因此看不起自己。

3 患者还可能因自卑而出现过度代偿行为,表现得比平时似乎更为活跃,以免被他人看穿自己虚弱

或外强中干的内在本质,特别是那些病前社会功能水平较高或社会地位较高的患者,在出现抑郁情绪后往往希望通过“打肿脸充胖子”这样的行为模式拯救自己的自信。

就性别而言,微笑型抑郁以女性更为多见。一些男性抑郁症患者也可能表现为微笑型抑郁,因为他们从小就接受过“男儿有泪不轻弹”的传统观念的熏陶,即使在抑郁发作状态下亦不敢流露出任何沮丧、悲伤的表现,刻意扮演着男子汉的角色。

探寻微笑型抑郁的成因

1 微笑型抑郁的形成可能有人格特征作为基础,例如具有相对成熟的人格特征,特别是所谓情感旺盛型气质的人,即便在心境极为低落的抑郁状态下,外在的行为模式和作风也不会有很明显的变化。

2 微笑型抑郁的形成还可能受到成长过程中所接受的社交礼仪训练因素的影响。例如,一些从小就被父母要求要注意自己在外人面前形象的人,长期形成了在外人面前以开朗乐观形象示人的行为模式,即便在抑郁状态下,这些患者在特定的社交场合也会表现得很有得体。

3 微笑型抑郁的发生也可能与职业习惯有关。例如,接受过正规训练并长期从事接待客户工作的人,他们的笑容已经成为他们职业行为的一部分,只要他们还能够坚持工作,就很难见到他们不愉快的表情。

尽管微笑型抑郁有如此迷惑人的面具——微笑,但其抑郁本质并没有改变。这些患者都具有包括心境低落为主的抑郁症的其他核心症状,如精力缺乏、有疲乏感、兴趣减退或丧失、以早醒为常见特征的睡眠障碍、食欲和性欲减退、思维活动效率下降等。特别需要强调的是,无论是心境低落还是其他抑郁症状都具有晨重暮轻的时间规律特征。因此,如果有上述抑郁症状,要高度警惕其抑郁症的可能,并积极寻求精神科医生或心理科医生的帮助。



大家都有 3C 病

3C 是指计算机 (Computer)、通讯 (Communication) 和消费电子产品 (Consumer Electronic), 随着我们物质与精神生活由于使用了这些智能产品而变得越来越“高级”, 我们的肉身也一种接一种地患上“双刃剑”另一面的“高级病”。

VDT 症候群 (Visual Display Terminals): VDT 指个人电脑、手机、电视游戏机等电子设备的视频显示终端。一天使用各类 VDT 长达 8 小时似上的人, 身上很可能会表现出下述七种症状: 1. 眼疲劳; 2. 眼干; 3. 眼结膜充血; 4. 视力下降; 5. 头痛; 6. 肩痛; 7. 腰痛。

电脑脖: 长时间使用电脑导致的颈椎病。

屏幕脸: 长时间与电脑、手机对话, 会让人不知不觉中生出一张表情淡漠的脸, 影响日常的人际交往, 且容易产生人格障碍与性格异常。

键盘腕: 医学上称为“腕管综合征”, 长期使用鼠标和键盘引起腕关节肿胀, 继而出现腕管综合征的一系列症状如大拇指、食指、中指疼痛、麻木手部精细动作不灵活、无力等。

手机肘: 在医学上被称作“肘管综合征”, 人们举着手机通话时会压迫肘管内部控制小手指的神经, 如果长时间手臂弯曲, 会阻碍末梢血管的供血, 造成神经“短路”, 使手臂和手指出现功能障碍。

iPad 手: iPad 游戏粉丝常常会长时间玩游戏, 可能发生水肿, 导致食指或中指疼痛。

远程访问体

最开始, 一位叫张翼的同学发了一条状态: 和老爸聊天, 帮他处理电脑问题于是使用了远程访问, 后来没有关。我跟爸说: “爸, 我想买个 iPad 看书。”于是我看到了爸在那边打字: “要多少钱啊”, 然后逐字删掉, 换上另一句话: “买呗。”

总有人喜欢一句话毁掉小清新, 于是各种段子又出现了。

和老爸聊天, 帮他处理电脑问题于是使用了远程访问, 后来没有关。我跟爸说, “爸, 我想买个 iPad 看书。”于是我看到了爸在那边打字: “要多少钱啊。”逐字删掉, 改了一下自己的 QQ 状态“隐身”。

和老爸聊天, 帮他处理电脑问题于是使用了远程

访问, 后来没有关。我跟爸说: “爸, 我想买个 iPad 看书。”于是我看到了爸在那边打字: “要多少钱啊。”然后逐字删掉, 点开我妈的 QQ: “咱儿子的号被盗了, 拉黑吧。”然后就把我拉黑了。

刚刚和暗恋的女生聊天, 为教她做 ppt 使用了远程协助, 后来没有关。我跟她说: “周末一起去爬山吗?” 于是看到了女神在打字: “不好意思, 周末我没空。”然后她打开了跟另一男生的聊天窗口, 打上: “周末一起去爬山吗?”

和女神聊天, 帮她处理电脑问题使用了远程访问, 后来没有关。我跟女神说: “我想请你吃晚饭, 有空嘛?” 于是看到了女神在打字: “就你, 也配!” 然后逐字删掉, 换上了两个字: “呵呵。”

丑演员

在电影院看一部历史电影, 剧中周瑜出现时, 我后排的女生一个劲地说演员丑: “这个人好丑啊, 真丑。他怎么这么丑!” 还问男朋友: “你说话啊, 为什么找个这么丑的人演周瑜啊?” 男朋友一直没答话。女生来了句: “比你还丑!” 男友终于说话了: “不可能!” 我笑了整整一个晚上。

洗澡

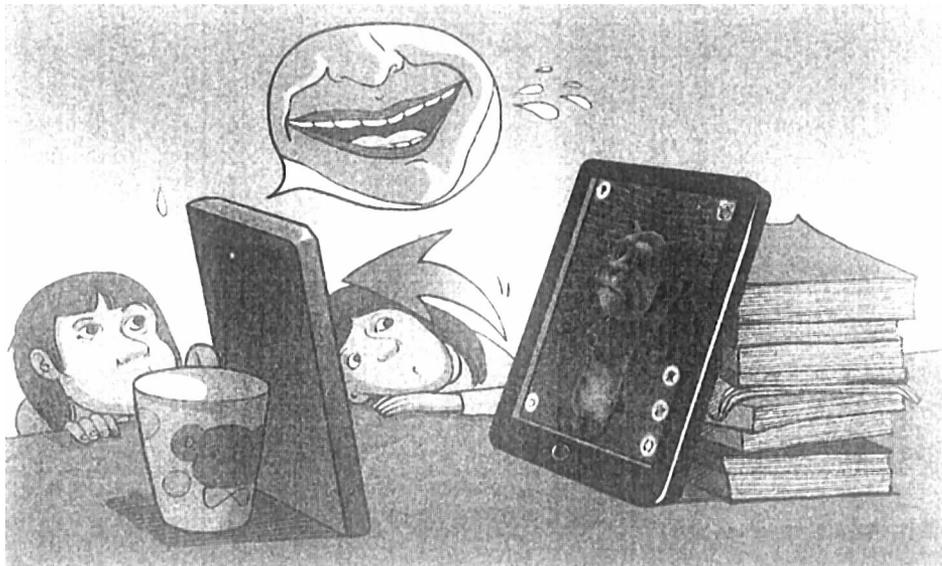
我们学校女生宿舍的浴室在楼道尽头。某天室友离开宿舍去浴室洗澡, 几分钟后包着浴巾哆哆嗦嗦地回来了, 把一大瓶洗衣液放到桌上, 拎起浴液转身出去了。

胖同学

我的一个高中同学, 高中时就很胖, 听说大学更胖了。很久没联系了, 我想看一下他的空间, 结果访问受限, 要先回答问题。只见验证提问是: “我胖吗?” 我答: “胖”。显示答案错误, 不能访问。我又答: “不胖。”竟然通过了。

羽绒服

和暗恋已久的女生一起去买办社团活动的东西, 坐着沈阳最旧的 236 公交, 四处漏风的那种! 大冬天啊, 就在我决定把羽绒服给冻得发抖的她披上时, 旁边大妈来了句: “穿着千层厚不如肉贴肉!” 我果断将



……”整个大堂安静,只见她妈妈淡定地说了句:“平身。”后来才知道这孩子清穿剧看多了,每天都得这么玩个十次八次的。

算命

去过苏州寒山寺的人就知道寒山寺门口有很多算命赚钱的人。要是普通的算命人,一句“不用了,谢谢”也就可以打发了。可是假期我带高中同学去寒山寺,一个算命人一路死缠烂

女生搂入怀中。金玉良言啊!

推销电话

不知为什么最近天天接到各种骚扰电话,推销和诈骗的……没完没了。对销售电话,我开始还礼貌地说:“谢谢,我不需要。”后来就粗暴地说:“打错了!”再后来就淡定地把手机放在桌上让他练演讲。

今天又接到推销电话,我借了室友的手机放在我手机边上,点开汤姆猫(手机应用),销售说一句汤姆猫说一句不一会儿对方就崩溃了。

系花

本人工科院校男生一个,工科学校大家都知道的,男女比例极不和谐。这两天经常在隔壁教室上课的系花突然换了个发型,班里几个男生觉得没以前的好看,就写建议书要求系花换回原来的发型,而且还在上面签名了。

手机声

最近班里流行用刀剑出鞘

的声音作为手机开锁声音。辅导员召集大家开班会,班里四十多人都到了。班会开始前,辅导员说接下来要说的事很重要,让把手机调整静音模式。一时之间办公室里刀剑声群起。我觉得我们这开的哪是班会,分明是武林大会。

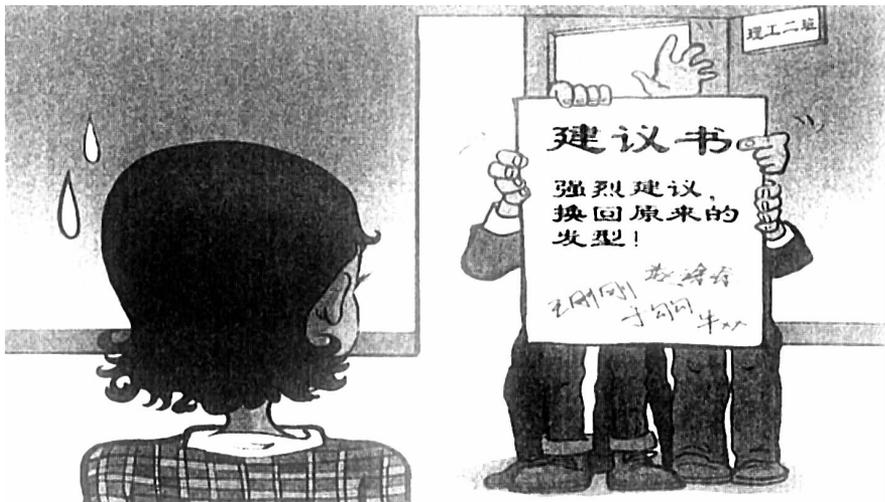
母女

我在一家培训机构做兼职,有次一位妈妈带着个三四岁的小女孩儿来报班。我正拿登记表让妈妈填时,那孩子突然噗通跪下了,就在公司大堂啊,还喊着“小主啊

打,非得要给我和同学算上一卦。不得已我只好说:“如果你算命真的很准的话,你就应该知道我今天不会让你给算的。”于是他羞愤而退。

西游记 bug

一直觉得《西游记》有个 bug,唐僧肉吃完长生不死,他为什么不咬自己一口?咬完任你各路妖魔奈我何?轻装上路差旅费省四分之三!现在想明白了,吴承恩真是心思缜密,不愧是一代古典小说宗师——和尚不能吃肉。





新 语 文

单身化学式

之一：单身量变

长期单身人士可能会产生一系列不良心理症状,如焦虑、压抑、忧郁等除了会对患者自身的身心健康造成损害,还会给社会带来压力。

之二：闺蜜效应

越是同性好友无数的女孩,越是没异性缘。同性缘好的女人男人往往不敢轻易追。闺蜜多则意味着评价多,馊主意也多,男人们都被闺蜜吓跑了。

之三：单身突变

单身但又经常与别人的朋友和爱人发生一些过分的关系,会给别人带来麻烦成为单身公害。因为单身,不用去考虑家庭的牵绊,一个人吃饱全家人不饿。因为单身,所以并不需顾及他人的情面,我行我素独来独往。因为单身那些所谓的责任都可以不去管,但是怎么忘得了曾给过别人的幸福……

之四：单身癌症

挪威科学家发现未婚男女更易死于包括肺癌、乳腺癌和前列腺癌在内的 13 种常见癌症。但是这种死亡几率的递增在年龄超过 70 岁的未婚人群中更为明显。而且每过十年死亡率就会更大。

之五：反馈—单身歧视

单身的成年人往往被贴上某些负面标签比如,认为单身的女人都是难相处的虎姑婆、老处女;单身的男人都是 Gay,不然就是不负责任、性好、渔色、轻挑、龟毛难相处。这种歧视包括人们惯有的对单身人士的一些负面印象以及对单身人士的差别待遇。

英语

我是英语专业的,刚进大学第一次班会,辅导员让大家说说为什么选这个专业。有位男生给我们讲

了一个故事。

话说这位男生本来英语奇差,考得最烂的一次只有 18 分,教他的英语老师怒气攻心,一怒之下大吼一声:“你知不知道 18 分是什么概念!我来告诉你。”于是老师抽出了一张空白答题卡放在地板上正面踩了一脚,反面踩了一脚,然后捡起来放到读卡的机器里。读卡器读完,36 分。

那一刻这男生立志要好好学英语。

微信

本人沈阳人,一天微信加了个女生,她说自己从小在美国长大,马上就要回国了,从未来过中国,好激动,语音里满嘴英文单词配很嗲的中文。我多想用标准的东北话对她说:“大姐我是用‘搜附近的人’加的你。”

电商

万恶的电商!“双十一”大大提高了学校的撞衫率。

KISS

和女朋友刚在一起不久,我俩都是第一次谈恋爱,比较羞涩。昨天在操场散步时,我很想亲她,就说出我想了很久,又文艺又不至于让她觉得轻浮的词儿:“好想尝尝你唇膏的味道。”她从包里拿出唇膏,说:“给。”

假发

妈,我上大学之后你占了我的屋子放东西我也就认了,你想变年轻买假发戴我也没意见,你怕假发变形拿我小时的皮球撑着我也觉得很正常,那你不是应该在我回来前告诉我:你把那玩意放我衣柜了!你有没有想过我打开衣柜看到一个头滚下来是什么心情!

手机

和相亲的 MM 第二次见面,MM 有意显摆她的爱疯手机。俺装着没玩过爱疯的样子向她请教各种功能。突然发现她通讯录里有个叫“备胎”的人,突然想逗逗她问她:“你朋友还有姓备的人啊?”MM 很紧张:“快把手机还我!”我假装不给,她在抢的过程中不小心拨了出去,突然,我的手机就响了。



爱上清明上图河

文/罗强

他上初中了，一如既往地倔强，青春的印记越发明显，稀薄而淡绒的胡须告诉我，他开始有了自己的认知。

他的父亲觉得他叛逆，什么事，都要反其道而为，爱好摇滚、明星，衣服穿得花里胡哨，沉湎于电脑中的游戏世界。父亲还从儿子的身上发现了淡淡的烟味，好几次老师打来电话批评，斥责儿子不可教。

我不这么认为，从他小时候把我钓的鱼放回河里，说“鱼的妈妈会想它”开始，我就固执地相信他的善良。这一观念的坚持，直到今天，哪怕他调皮，不听话，让我流泪，我还是愿意相信，他只是青春期贪玩而已，本性里，仍然是一个好孩子。

最近一段时间，他有些暴躁，前些天，因为睡觉太晚的小事，还

与父亲吵了一架。看着这两个气得筋青面红的男人，我茫然不知所措，转过头才想起：果真是一个模子刻出来的啊，连争执起来，都一个样。

吃晚饭的时候，说到了他最近弹琴的事。打小，他就喜欢弹钢琴，我帮他报了培训班，买了琴，陪着他练习，听那些美妙的音乐，是我一直认为最幸福的事情，五六年都这么坚持了下来。可如今，他却因为电脑游戏放弃了坚持，我没有批评他，只是平心静气地和他讨论，跟他谈毅力，谈坚持……

埋头吃饭的他有些不耐烦，我啰唆了许久，也不见他回话，也许是我的语言过于苍白。猛然想起了本地报纸上的一件事，一个残疾人，用几年的时间绣成了一幅《清明上图河》，卖了高昂的价

格，媒体也做了宣传报道。

我只想用这件发生在身边的故事告诉他毅力的重要性，没有想到的是，他终于打破沉默，冷不丁地将了我一军：“你说做事要有毅力，那你毅力一次给我看看，绣幅《清明上图河》？”

我承认自己的性格还是过于冲动，哪怕已是如此年纪，看着他眼神的不屑，我一发狠，做出了一个大胆的回击：“如果我绣出《清明上图河》，你就好好学习，考上重点大学给我看？”

他点头答应了，可能觉得我完成不了如此浩大的工程。

是的，这也许是我今生最大的赌约，我不确定自己是否能够完成，可直觉告诉我，很难。因为十字绣本来是我工作之余的一个业余爱好，甭说绣一幅《清明上图河》，即使绣一条小小的手帕，最快也得一个月。

但是，再难，我也会去做，因为，他是我生命中最重要的男人之一。

第二天，我去市场寻找《清明上图河》的模板，找了好几家商店，老板一听，都在摇头，说没人会去做这么艰难的十字绣。我只得打电话给上海的朋友，托她帮忙购买，得知事情真相，电话那边的她沉默许久，挂电话前，我明显听到一声叹息。

当快递员把材料送到我面前的时候，尽管心里早有准备，我还是惊呆了：底布宽 24.8 厘米，长 528.7 厘米，光丝线的颜色就多达 87 种，装在半米多高的纸箱里；而在 5 米多长的画卷里，共绘有 550 多个各色人物，牛、马、骡和驴等牲畜共 50 多匹，车、轿和大小船

(下转第 17 页)



保底好朋友

文/凉 凉

始终想不起来,陈皮是什么时候荣登“我的好朋友”排行榜榜首的。

陈皮当然不是她的真名,你猜对了,是我为她取的绰号之一,因为在我眼中她“皮”得跟猴子没两样。当然,这么形容一个细皮嫩肉的姑娘确实有些恶毒,可是你很快就能理解我。在我最美好的花季岁月里,她坚持不懈地叫我“老绵羊”——因为她觉得我太过温顺、蔫巴——并总能将此绰号在第一时间迅速普及至每一个哪怕只有跟我一面之缘的人,在那些帅哥美女惊讶的眼神中,我总是羞赧地低下头,默然地想象,我的拇指和食指正紧紧地捏住陈皮大腿上最厚的那块肉,然后使出全身的力气,顺时针转上180度……

话说,第一次在大学宿舍见到这个大眼睛白皮肤戴眼镜的姑娘时,我还是对她挺有好感的,虽然很快发现她“生猛”得让我想撞墙——每当我精心地“对镜贴花黄”,她总会“好心提醒”:树大招风,脸大被人扁。我美滋滋地穿着高跟鞋出门,她就在背后大叫:你这种人出门就是放心啊,目标那么小,车就是想撞也撞不到你。而我回宿舍一脱鞋,她就捏着鼻子,做嫌弃状:怪不得北京最近空气质量那么差,原来你这儿有一生化武器。大马路上碰到,她大老远就开始叫:瘦了,瘦了。等我走近,她“恍然

大悟”:老绵羊你裤子瘦了……

我从小就被教育要做个“笑不露齿、行不摆裙”的淑女,并照此标准努力“伪装”了18年。全得益于陈皮这个“劲敌”在自尊被严重打压、智力被无限侮辱的恶劣环境下,我撕去“面具”向“剽悍女”进化的过程虽然痛苦而艰辛,进度却突飞猛进。我的功力从最初的“你好讨厌”、“马上走开,不要回来”,迅速提升至“陈皮,你一定是仙女下凡!不过是脸先着地……”、“你弹棉花的姿势太优美了,跟弹吉他似的!”到后来简直开始出神入化天马行空——“陈皮,这么长期徘徊在一和三之间,你是不是二得有点累呢”,“你不要笑得这么国际化了,你那曲折绵延的牙齿让万里长城都羞倒250米了”,“陈皮,刮风的时候,你千万别出门,不然你的双下巴飞起来,容易误伤前后左右路人”……

我们就这么一边掐一边闹,一起逃课一起在宿舍违章煮火锅,一起喝可乐喝到撑,一起闯过男厕所,一起在图书馆惩罚贱男,一起穷到大食堂喝白菜汤……直到有一天,“吐槽”这个词风靡网络,看完长长的百度百科解释之后,我蓦然发现,早在吐槽还未漂洋过海来之前,我和陈皮已经相互吐槽了很多年。

(下转第34页)



MISTAKEN LOVE 错爱

文/陈明

恋人和哥们

王小懒夸我是高富帅的时候,我正在请她和万丽吃冰激凌。我知道王小懒一到有人请客的时候嘴巴就特别甜,不过我还是很高兴,因为王小懒能当着万丽的面夸我。

万丽是校花,从大一开始就有很多男生在追万丽,只是还没有人成功。我很自信,但是,我也很失败,不敢在骄傲的万丽面前表白。通过观察,我采取了另一个方式,先讨好她的闺蜜王小懒。

跟漂亮的万丽比,王小懒就显得很普通,尤其是脸上的雀斑,更衬出万丽姣好的面容了。不过,万丽似乎很喜欢跟王小懒在一起,王小懒看起来也很喜欢跟着万丽。很多追万丽的男生,不喜欢碍手碍脚的王小懒。在我看来,王小懒在这场爱情追逐战中可以发挥重要作用。

所以,王小懒说:“刘川,在所有傻男人里面,你是最聪明的。”

我笑得合不拢嘴,问王小懒:“这么说,你是愿意帮我咯。”

“那……要看你表现如何

了。”王小懒伸着懒腰。

于是我一个月里主攻王小懒,请她吃饭。她的要求也不高,火锅、冰激凌、地方小吃,她都吃得挺开心的。月末的一天,她突然说,万丽和她想看电影了,我急忙订好电影票。看电影的时候,王小懒坐中间,我和万丽坐两边。我看着电影,第一次觉得王小懒碍手碍脚的,我都没法跟万丽说句话。王小懒很坦然,晚上,她发短信给我:“刘川,表现不错,我决定助你一臂之力。”我看完短信,兴奋得整一晚没睡。

王小懒是个言而有信的人。她向我准确报告万丽的行踪,她会在恰当时机借口离开。于是,我会很巧合地在食堂碰到万丽,一起吃饭;也会在去操场的路上碰到万丽,然后一起在操场边上散步、聊天。

在聊天中,我发现万丽喜欢打篮球的男生。我当即决定把丢了很多年的篮球拣起来。我需要一个陪练,王小懒正合适。她是体育特长生,很会打篮球,而且是年级女子篮球队的队长。我跟王小懒求救,如我所料,她没有拒绝,

很哥们地表示全力支持,当晚就要开始特训。

就这样,我和万丽走得越来越近,相互也都越来越有感觉,我们开始相约一起吃饭、散步。当然,这样的時候,已经不需要有王小懒出现了。后来,我和万丽顺利地成为一对恋人。我挺感谢王小懒的,她说帮我我就做到了。

高富帅成穷光蛋

情人节的时候,我手捧99朵玫瑰,跑到女生宿舍下面去等万丽。当万丽下来的时候,周围的人都在看我们。我听到王小懒声嘶力竭地喊:“抱一个抱一个。”于是,大家都开始起哄。而我和万丽,在众人的围观下,紧紧地抱在了一起。

相爱容易相处难。我和万丽甜蜜相处的时光并不长,我们开始吵架、生气。我知道,所有的情侣都会遇到这样那样的问题。但是让我觉得很不舒服的是,我总觉得爱情是不能和物质挂钩的,万丽却坚定地认为没有物质的话爱情同虚设。

万丽喜欢买东西,有时候逛街,她会要求买很贵的东西。当然



是我在埋单，老爸给我的生活费不少，够我谈恋爱、满足万丽的消费，但是，我时常觉得，万丽在摆阔。我跟万丽说过这个问题，但是万丽不以为意，她觉得她需要吃好的、穿好的，一定要让其他女生嫉妒羡慕恨。有一次，我气急了，就拿王小懒跟她比，让她学学王小懒的朴素。万丽却是一脸不屑，她的话很刺耳：“王小懒穿得再漂亮也还是丑小鸭，她算有自知之明，知道自己穿啥都不好看，索性穿朴素点。”我忽然觉得，万丽跟自己想得太不一样了，我心底里很不舒服。

我们不欢而散。回到宿舍，我不由自主地给王小懒发短信，诉说我的不满。王小懒回得很快，她帮万丽说了不少好话，让我多理解万丽的小姐脾气，她说，毕竟女生是用来宠的。我却觉得，万丽并没有那么爱我，或许，她爱钱胜过爱我。

我和万丽吵得越来越多，冷战时间越来越长。大三下半年，老爸生意不顺利，我的零用钱缩减到最低，我根本不能再帮万丽买那些东西了。我们终于大吵了一架，万丽狠狠地说我是个穷光蛋，还装高富帅。我气得直哆嗦。就这样，我们两个不再联系。

几周后，王小懒来找我，看到垂头丧气的我，她说：“刘川，去打球吧，我陪你。”王小懒费劲力气把我拉到了球场上，看到篮球后，我突然有种想狠狠打球的欲望。就这样，我和王小懒一对一地在场上拼抢，当我晃过王小懒灌篮的时候有一种释放感。我使的力气太过，很快就把自己累倒了。我躺倒在场边上，王小懒喝着水，忽然对我说：“万丽好像有新男友

了。”我没吭声，我看着天空，努力不让眼泪流出来。

我生万丽的气，更生自己的气，失去万丽，让我极度消沉。我开始旷课，耗在网吧和游戏厅里度日。我不再去图书馆，不再打篮球，甚至晚上也不回宿舍。王小懒常常会发短信、打电话问我在哪，我都不回答她。有一天深夜，我喝了很多酒，一个人站在北门外吐。吐过后，有些晕，我无力地靠着电线杆。王小懒突然地出现在我面前，她很着急地问我怎么了，我却不知道要说什么。

好福气？

后来，王小懒打车把我送到了医院，因为酒精中毒，我昏昏沉沉地一直睡到第二天，醒来的时候，我看到趴在床边的王小懒。望着王小懒，我忽然很想哭。

我轻轻地摸了摸王小懒的头，把她惊醒了，她慌乱地问我是不是很难受。我哽咽地说：“王小懒，谢谢你，谢谢你。”

后来，王小懒成为了我的女朋友。起初，她很不愿意，她觉得我因为失恋、内心空虚、耐不住寂寞，找她当女朋友是为了转移注意力。我坚持对王小懒说，和她在一起是因为喜欢她。其实心里到底怎么想的，我也不知道。最后王小懒答应了。

和万丽在一起的时候，是我宠着万丽，而和王小懒在一起的时候，则是她宠着我。大家都说：“刘川，你好福气，有一个那么爱你的王小懒。”可是偶尔看到万丽，我还是难过得顾不上别的。我常常在想，要是我一直有钱就好了，那样万丽就不会离开我，就会像从前一样快乐。回想起过去，我为万丽买这买那，她那张笑脸让

我很开心。

现在，王小懒为我买了不少东西，可我并不开心。有时候，我和王小懒在篮球场打球，她总是让着我，当我闪过她灌篮进球，她显然笑得很开心。看到王小懒的笑，我挖苦她：“你笑得傻呆呆的。”王小懒一点都不在乎，笑着说“刘川，只要你开心就好。”有一次，我突然大声对她说：“你能不能有点个性，有点骨气！”后来想想，我发脾气是因为那天上午我看见万丽了，她对着新男友笑得真是开心。我的恶劣态度吓到了王小懒，看到她一副要哭的样子，我在羞愤中扔下篮球跑了。冷静后，我想明白了。王小懒是无辜的，她什么都没有做错，是我，从来就没有好好爱过她。

但是，我又不知道怎么样面对王小懒了。于是，我不再和王小懒见面，处处躲着她，王小懒发来很多短信，我都不搭理。有一天，看着王小懒发来的一连串求和短信，我火大地说自己是高富帅，她是黑穷丑，我就是再找不到女朋友，也不会看上她。短信发出去的瞬间，我就后悔了，我忽然想起王小懒那张含泪的脸。我犹豫着要不要跟她道歉，但是再也没有收到她的短信。我有种莫名的优越感，我相信王小懒会先来找我的，所以坚持着不道歉，不联系。没想到，就此，我们真的就断了联系。

大四下半学期，大家都忙着找工作，我想了很多次应该跟王小懒说清楚，并且道歉，但是一直没有行动。老爸的生意又缓了过来，他遇到了一个愿意帮忙的人。毕业后的几天，老爸坚持让我参加一个饭局，说是要感谢生意场上的贵人。我赶到（下转第29页）

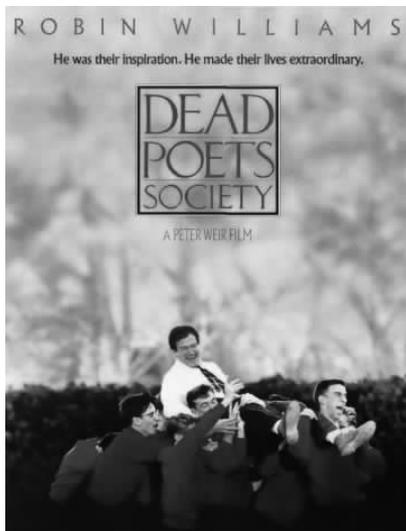


玛吉·史密斯

做老师这件事

文/列那

有一部英国电影叫《春风不化雨》，玛吉·史密斯在里面演一位老师，她似一缕春风，端庄优雅，充满理想，热心教育事业，把全部热情都倾注到学生身上，竭力唤起学生们对艺术的兴趣，甚至为每一个学生设计了人生方向，却最终被自己最信赖的学生夺走了情人，又被学校解雇。还有



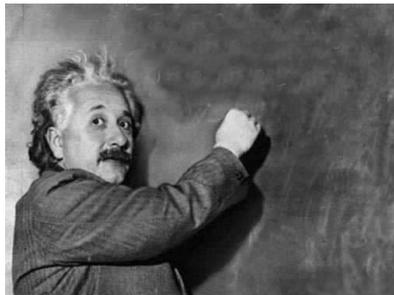
《春风化雨》海报

一部美国电影叫《春风化雨》，罗宾·威廉姆斯在里面演一位老师，他同样如一缕春风，吹皱了一所名校的死水，颠覆了保守刻板的教学方式，鼓动学生们站到课桌上朗诵诗，教他们用不一样的视角看世界，鼓励他们张扬个性、独立思考，最终老师赢得了学生们的心，却被学校逼走了。前一位老师用理想反抗现实，后一位老师以创新对抗保守，一个没化雨，一个化了雨，却是一样的悲情结局，就像《春风不化雨》结尾提到的，绞型架的发明者最终死在了绞刑架上。

琢磨一下，做老师这件事似乎跟学识和敬业都没太大关系。爱因斯坦从苏黎世的师范毕业后，去伯尔尼大学当了老师，教热量理论，通常只有三个听课的，其中两个还是他的朋友，上光学课时也只有四个人听课。不到一年，学校就取消了他所有的课程，因为没有学生来听了。爱因斯坦上课的场景让我想起大学里的一位历史老师，他讲起课来颇似自言自语，谁都不爱听，下面的聊天声总要盖过他的讲课声。一次他的课堂依旧闹哄哄，坐在后面检查教学的系办老师被激怒了，冲我们大声喝道：“安静点！你们不听我还听呢！”其实，我们这位历史老师非常敬业，讲文化史的时候，课本上说封建社会的文化处处体现了等级差别，举的是金水桥栏杆柱头图案的例子：皇帝走的中间的桥，桥栏杆柱头上雕的是蟠龙；其他官员走的两边的桥，柱头上雕的是莲花。这位老师还特意带我们去了趟天安门，看实际的柱头上雕的到底是不是课本

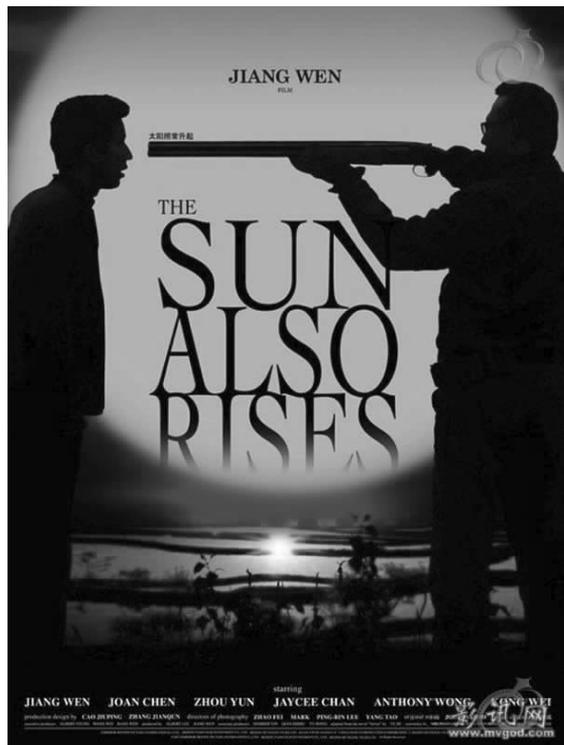
上说的那样。

前几天，我又看了一部校园电影叫《超脱》，开头是一段女声道白：“在我还是个孩子的时候，我就不想做一个老师，因为我妈妈是一个老师，我宁可做一个牧羊人或是别的什么，就是不想做老师。”——这正是我想说的话啊！我妈妈就是老师，做了一辈子，时时处处为人师表，在她的梦话里都听不到一个脏字。她从不表露自己的愤怒和忧伤，永远以理服人，甘愿牺牲掉自己的个性，去包容每一位学生的乖张。她从没烫过头发，一年四季都穿严谨的套装，天再热都不会穿凉鞋上班，连我都要受牵连——被禁止在大街上吃东西。



爱因斯坦

刘玉玲在《超脱》里也演了一位老师，丝毫找不到《霹雳娇娃》和《杀死比尔》里角色的影子，面对一个所有功课都不及格又满不在乎的女生束手无策，终于失去理智，摘下眼镜大哭，说出了心底蓄积已久的郁闷：“每天我都要来办公室处理你们这些破事，你们却什么都不在乎，我受够了！”满不在乎的女生对老师的愤怒还是满不在乎，说了句“有病”便转身离去。事后，老师又懊悔不已，她无助地坐在操场边的一个长椅上，跟教导主任说自己越界了，感觉糟透了，好像就要被燃尽了。



《太阳照常升起》 中的心理意象

文/玉 坤

心理意象

看完《太阳照常升起》这部电影的人会对其构思、叙事方式感到头晕，然而这还不是最让人不明白的，更难让观众理解的是片中大量情节、物品所代表的隐含意义。这种物品所代表的隐含意义在心理学中叫做意象，意象在中国有很久的历史，晋代王弼曾说：“言生于象，故可寻言以观象；象生于意，故可寻象以观意。意以象尽，象以言著。故言者所以明象，得象而忘言；象者所以存意，得意而望象。”在现代心理学中意象有不同的含义，其一指人们对过去经历过的事物在脑中留下的印象的再现，是对感知过的事物的心理表征，是人脑对事物的形象所作的抽象加工和描绘。其二是精神分析心理学角度的意象是指人记忆和想象中的具有象征意义的形象，它能反映出人的意识或潜意识中的心理活动。弗洛伊德从梦这种特殊的意象开始研究，后来心理学家发现，不仅是梦，其他意象也可以有象征意义。意象主要是以视觉化的形象方式出现，不过它也可以以听觉和其他感觉的方式出现，很多影视作品都会运用意象来表达深层的含义，引起观众的共鸣。

观众处理这些意象的心理过程如何？运用意象的心理过程中，基本“部件”主要是意象，而处理这些部件的方式是原始“逻辑”。原始逻辑依照

“相似性”等基本原则，一旦它在两个意象中发现相似性，就以此在这两个意象间建立了联系。蛇的形象类似男性性器，所以在原始认知中，蛇就可以作为男性性器的象征。这个过程不像逻辑思维那样确定，是一个模糊的、从而也就是灵活的过程。以分析梦为例，心理学家弗洛姆归纳为“它们不遵循我们醒觉时的思想的逻辑法则。”具体地说：“时空的范围已经完全被忽略了。早已逝世的人，我们却看到活生生的他们……我们很容易在短短的时间里，从一个地方跑到另一个遥远的地方。”在梦里我们能“把二个人混合成一个人，或这个人突然变成另一个人。”梦是不遵循日常逻辑的。在日常逻辑中，A就是A，A不是非A，而有象征性意象活动中，则A可以是非A甚至是A的反面。这种原始逻辑历史更久远，它用象征、比拟、相互感应等方式达到对世界的理解。释梦可以说是一种翻译，把原本过程中的象征性语言翻译为日常的逻辑思维中的语言。解释电影中的意象也是如此，下面我们来试着探讨《太阳照常升起》中的意象。

《太阳照常升起》让观众感到头晕首先是其叙事顺序，因此有必要对此做个简要介绍，整个影片由四个非独立的故事构成，采用了影视中“T”型叙事手法，即两个平行的故事在某一点交汇形成第三个故事，姜导在“T”型叙事手法中更进一步，



在第四部分采用倒叙方式将前两个平行故事在开头又一次交汇形成第四个故事，最终又形成了一个闭合的故事。

意象象征

这部影片里充斥了大量的心理意象内容，意象多了，那么人们的理解就出现困难了。但从这些意象表面看会造成荒诞不经的感觉，很多不合理之处，正如前面所说意象不能单靠逻辑分析其隐含意义，我们需要从不同意象之间的联系寻找影片中意象的象征意义。解释意象象征意义的时候往往是比较自我为中心的，解释的正确性取决于集体对此解释或者所被解释对象对此意义的认同度，因此看过此影片的各位读者对一些意象有些不同的见解也是很正常的。我将从心理学的角度对意象进行解读。

赤足与鱼鞋，这个女性的赤足，姜导给了不少特写，拍得很唯美，很性感，它是母亲性欲的外在表现。鞋而且是绣着鱼的鞋，片中有两双鱼鞋，一双是母亲自己买的，还有一双是儿子买的，不同之处在于第一双鞋有黄须。首先鱼在中国文化中代表着男性，孔子的儿子叫做孔鲤，就是因为出生的时候国王按照惯例给生男孩的贵族送了条鲤鱼。其次鞋是用来穿的，所以鱼鞋代表满足母亲性欲的男人，黄须对应着后面交代的黄色的俄罗斯女人的黄头发以及“阿廖沙”，因此带着黄须的鞋其实是指儿子的父亲。别的鞋（也就是别的男人）是不能代替儿子的父亲的。

阿廖沙，这个反复在片中出现的名字，最初是用于儿子的父亲自称，后来儿子也在和唐嫂发生关系的时候用于自称，象征着性能力很强的男性。

石头房子，石头房子象征着女性的子宫，也代表着重生的意思。石头房子由房主名母亲所建，里

面陈列的都是过去破碎的东西，并且在她消失后儿子才发现并进去，这里是孕育儿子第二次生命的地方。

小号，片中小号号音是老唐和林护士偷情的信号，在第一次出现的时候是梁老师与林护士拧被单的时候，这时候林护士一听见号声就开始发娇，若不是第二次很明显的唐和林的暧昧关系，我想这是谁都不能理解的。

枪和枪带，枪和枪带是梁老师，枪代表着“阳具”，相信这个是大多数人都认同的，梁老师把母亲留给他的枪（阳具）送给了唐老师，暗示了梁老师受到道德束缚不愿和倾慕他的女医生发生关系；而他留下的那根枪带是脐带的意象，用以维系他和母体的联系，最后他因对自己社会的厌倦用枪带上吊，暗示出生时的脐带绕颈，同时也象征着他向母体的回归以及对母亲的眷恋。

年代 1958-1976，这段时间是中国比较特殊的历史时期，姜文特意将年代作为一种线索，引发观众思考，在威尼斯电影节上放映的时候这个时间线索是没有显示的，这其中的含义我想大家都是能够明白的。

细节描写，片头妈喊的是“天一亮，他就笑了”，而片尾喊的是“他一笑，天就亮了”，我相信这是姜导有意而为之，并且从时间上来说片头是结尾，片尾是开头，一个是环境影响人（天亮而笑），一个人影响环境（笑而天亮），代表着妈的两种不同态度消极和积极。

最后有必要交代一下，文中“妈”、“儿子”都是对片中角色的称呼，因为整个片子以及演员列表中未给出他们两个的名字。这样的称呼本身也是有象征意义的。

（上接第 26 页）

饭馆的时候，意外地看到了王小懒。她很平静地跟我打招呼。

原来，帮了老爸的贵人就是王小懒的父亲。这顿饭，我吃得如鲠在喉。我实在没有勇气去求证，王小懒是不是促成这次帮助的

人。在席间，我得知王小懒已经办好了留学的手续，明天就要出发了。

饭后，我直奔学校，走过我和王小懒曾经流连过的地方，往事历历在目。想到王小懒对我种种的好，眼泪落了下来。我的耳边一直回荡着：“刘川，难道你一点都

不爱我吗？”

现在，我终于有了答案，我是爱过王小懒的，只是我一直活在失去万丽的阴影里。也许，没有这场饭局，在我想通的时候，可以追回王小懒。但是，我知道，今天之后，这份爱情已经彻底离我而去。



聚会说话艺术 8 条

适当讲究一些说话艺术，增进感情，避免尴尬，会很大程度地减轻聚会带来的思想压力。

1、急事，慢慢说。遇到急事，如果能沉下心去思考，然后不急不躁地把事情说清楚，会给听者留下稳重、不冲动的印象，从而增加他人对你的信任度。

2、小事，幽默地说。尤其是一些善意的提醒，用句玩笑话讲出来，就不会让听者感觉生硬，他们不但会欣然接受说者的提醒，还会增强彼此的亲密感。

3、没把握的事，谨慎地说。对那些自己没有把握的事情，如果你不说，别人会觉得你虚伪；如果你能措辞严谨地说出来，会让人感到你是个值得信赖的人。

4、没发生的事，不胡说。人们最讨厌无事生非的人，如果你从来不随便臆测或胡说什么没有发生的事，会让人觉得你为人成熟、有修养，是个做事认真、有责任感的人。

5、做不到的事，别乱说。不轻易承诺自己做不到的事，会让听者觉得你是一个“言必信，行必果”的人，愿意相信你。

6、别人的事，小心说。人与人之间都需要安全距离，不轻易评论和传播别人的事，会给人交往的安全感。

7、自己的事，听别人怎么说。自己的事情要多听听局外人的看法，一则可以给人以谦虚的印象，二则会让人觉得你是个明事理的人。

8、长辈的事，多听少说。年长的人往往不喜欢年轻人对自己的事发表太多的评论，如果年轻人说得过多，他们就觉得自己不是一个尊敬长辈、谦虚好学的人。

打败「黑色星期一」攻略

文陈悦

周日晚上，睡觉前习惯地登上了微博，一个好友发布的微博吸引了我的注意：“告诉大家一个惨无人道、让人肝肠寸断的坏消息——明天是星期一！”

这句话让我想起了自己的过去，一年前，我不也是每到周日晚上就有这样的心理状态吗？据我所知，很多职场人都为“黑色星期一”纠结。一到周日的晚上，就对第二天的星期一产生恐惧，不仅影响自己的心情，而且第二天的精神状态极差、工作效率极低，逼得自己周二变成工作狂才能完成工作任务。

后来，我决心改变这样的恶性循环，经过调整之后，现在已经完全走出了“星期一综合症”的魔咒，所以，我想把自己的方法分享给大家。

1、首先，在周日晚上就想好“明天穿什么”，这会让周一的早晨比较从容有序。早晨起床后不用手忙脚乱地找衣服，不但能节省时间，更能平添一份自由安排时间的惬意。

2、其次，用带有薄荷味的牙膏刷牙，会让自己在上班路上倍觉清爽，拥有自信的笑容，心情就会很愉悦。

3、再次，到工作岗位之后，将这一天的工作内容迅速列出时间计划表，这样工作起来就会有有条不紊，因此也就不会因拖拉工作搞得自己焦头烂额。

4、最后一点补充，在周日适当调节好心情，不能让自己太散漫，不能熬夜，有空的话浏览一些与工作内容有关的网页或者文章，提前进入工作准备状态，这样有助于摆脱第二天总也进入不了工作状态的弊病。





了解并接纳你的“性格”

性格就像是一个连续体的两端,一端是外向,另一端是内向,而我们大多数人处在中间。性格并无绝对的好与坏,内向与外向也没有极端的区分,就好比我们的双手,各有所用,缺一不可。不喜欢自己,不接纳自己的性格,会对外在的行为表现丧失内在的体验,容易怀疑自我,以至于在纷乱的社会中迷失。相反,如果能接纳自己的性格,爱自己,依靠内在的力量去寻找外在生存的意义,即使没有取得显赫的成就,也能活得从容自如。

改变对“内向”性格的错误认知

很多人认为“内向的性格妨碍了人际交往”。是否八面玲珑的人就一定会受到欢迎呢?是否善于交际的人就一定能获得成功呢?答案是否定的。俗话说“言多必失”,“欲速则不达”。特别是在当今浮躁的社会生活中,能安静下来,不急功近利,不趋炎附势,耐得住寂寞,抵得住诱惑,保持独立思考 and 客观审慎的态度,着实是一种难得的品质。换个角度认识自己的性格特点,就能享受内向性格给生活带来的益处。

在崇尚沟通的现代社会里,外向的性格帮助人们获得更多的认同,也拥有了更多的机会获取资源;而内向的人则因为缺乏主动性,在人际交注中常常表现得不够“出众”。于是,常常听到有人这样叹息:“我是一个内向的人,怎样才能交到更多的朋友呢?”以下几招,也许能帮到你。

弱化“说”的必要性

有人觉得在公众场合能够引起别人的注意就是社交的成功。社交的目的不是取悦或迎合对方,健康的人际关系并非建立在推销自己的基础上。真诚的态度是社交的前提,听比说更能表现出你的关心与重视。内向性格的朋友天生具备成为一个好听众的素质,从这个角度来讲,在社交场合内向性格的人其实更具有优势。

降低你的“预期焦虑”

大部分内向的人有渴望与别人交流的迫切愿望,只是由于自卑、羞怯、焦虑等因素妨碍了交往的主动性,他们总是担心自己的表现会被人嘲笑,或者担心说出的话不会被大家接受。但事实证明这些担心都是多余的。因此,克服预期的焦虑也是内向的人发展人际交往能力的关键一环。这是个需要慢慢历练的过程,先在熟悉的人群、熟悉的环境里练习,树立信心,锻炼勇气,循序渐进。在历练的过程中,能够得到可信赖的人的鼓励与支持也是很重要的。

内向的人, 也能交到更多的朋友

文/耿莹





讲好话、 好讲话 和讲话好

文/凌雪



焦虑,是人们在社交场合中常有的情绪。而当众讲话,则是现代社会里常见的社交活动。如何才能表现出一个充满自信和活力的自己?

令人头疼的“社交恐怖症”

这世界上每分钟都有人在讲话,但并不是每个人讲话别人都爱听。

有的人喜欢说话,有的人说话的时候喜欢讲好话。按说熟能生巧,好话又人人爱听,为什么这些人说话效果就总是不那么好呢?

无论是求职、推销,还是演讲、开会做司仪,总有些人上场就晕菜。平时看着挺伶俐的人,一张口就嗯啊不断,要不就是自己脸红心虚,说的话三尺以外就听不清了。其实这些归根到底,都可以算是“社交恐怖症”的一种。

在所有的社会性焦虑中,害怕表现自己应该算是最常见的一种。人们害怕的表现场景通常包括当众讲话、表演,或者在众人面前唱歌等等。不过随着现代社会交流的不断增多,那些一点儿话都不能讲的人,逐渐地为社会所淘汰。不过很多轻型的“社交恐怖症”,却因为表现没那么明显而被人所忽视。这其中最常见,却又最容易被人所忽视的,当数陈述不当。

所谓陈述不当,应该算在恐惧当众讲话当中,不过其范围和后果都不如“赤面恐惧症”(当众说话脸红)那么厉害。不合时宜的穿着、过多的修饰词、偏离主题,或是底气不足,其实都折射出谈话者的焦虑,只是这些焦虑有时未必会引发什么可怕的后果。在人前感到焦虑,或在与人交往过程中表达自己不够漂亮,的确是件令人很沮丧的事情。但即使听众并不喜欢你的谈话,也还会有别的机会去进行弥补。这种“社交恐怖症”,其实很多时候就源自于自己内心那种渴求表现得完美和无可指责的固念。如果可以放轻松,少担心些别人对自己的评价,那么表现自然会有所改善。

几点小秘诀

对于那些非常担心自己成为众人焦点的人(有时候不存在众人,只是谈话双方的相互注意就足以让这些入崩溃)来说,最直接的改善方法就是练习成为别人注意的焦点。可以尝试着在自己的脑海深处臆造出一个场景,然后想象自己就置身其中。一再重复

这个过程,直到自己不能忍受或是完全没有恐惧为止。这是最简单的处理自己当众陈述的心理解决方法。

除此之外,也还有一些小的诀窍可以帮助人做好和众人的交流,解决当众说话焦虑的困扰。

①提前做些准备。毕竟当众讲话是一个人与众人的交流过程,所以这个过程的主题性就非常重要。研究表明,要想打动一个人,就必须投其所好。如果自己讲的主题可以和对方的期待相符,那么对方就可以得到满足,否则就多半是在浪费时间。这个环节非常重要,但也同样很容易引起焦虑。因为通常来说,讲话本身所引起的焦虑要小于事前不断在脑海中反复的焦虑。但换个说法,如果你连这种焦虑都挺过来了的话,那么真正当事情来临时,那些焦虑又算得了什么呢?

②不要让肢体语言出卖你。即使是最有天赋的演讲者,他的第一次演讲也必然紧张得浑身冒汗。焦虑是种所有人都会有的兴趣,关键就在于,一个优秀的表达者会很好地掩藏他的焦虑。所以



去罗马的路只有一条

文
麦
家

这些年,我很在意整理身边的物件,譬如时刻保持鞋架的整洁或书架的井然。我无洁癖,而是刻意为之。深知成功之难,挫折时时躲在镜子的死角或侧翼,而这些看似不起眼的日常细节,善待它,就能成为阳光或氧气,滋润自己,令自己保有一颗恒心,让坚持成为习惯。

是的,只有当坚持成为潜行、变成习惯时,坚持才可能被喝彩、祝福。

做什么事天分很要紧,但光靠天分是做不成事的。天分是飘忽云端的锦彩,是闪耀水面的流光,虽然能够感觉,但并不真正被你攥在手中。它像你呼出或吸入的气,是你的,又不是你的。它急促而瘦弱,消耗或闲置是摧毁的前奏,寒冷落寞无言。当你蓦然想起它时,它也许早已随着时光流走。

记住,当你发现某种天分,请盯紧它,然后朝着它来的方向寻去,直到它逃无可逃,撞进你的怀里。

何为坚持?两个字:一个“勤”,一个“忍”。

说起“勤”字,或许首先让人想到“勤能补拙”这个质朴又带点褒奖意味的成语。我要说,这是一个谎言。勤是补天的,不是补拙的。让勤去补拙,无异于谋杀自己。我以为,天道酬勤,是天在先,这里的“天”字,既代表青天,也意味着个人天分。人人都有自己的天分,把事业种在自己天分的土壤上,做自己擅长的事,辅以勤劳,风顺雨来,雨过天晴,埋下的种子才会微笑。

再说“忍”字。人天生最怕忍字。在忍耐中坚持,犹如热锅上的蚂蚁,只想逃生,是做不了事的。但没有一个读书人会把天天掌灯读书当罪受,因为习惯使然。习惯既是生活方式,也是内容,在习惯中做事,是像风消失在风中,是天人合一。所以,要把“忍”字写好,最好的办法是养成习惯,让习惯去把这个字抹掉。

人生苦短,路途却漫漫长长,沿途风大波恶,机遇与挑战并肩,诱惑与陷阱同生,你要自卑,更要自信;你要辛勤劳动,更要循天分而动。通往罗马的大路只有一条,多一条都是歧途。

无论是在提前预演还是在正式交流的过程中,都需要注意自己的肢体语言和细微动作,以避免让听众产生“看,这家伙焦虑了”的共鸣。

具体来说,口头语、手和眼睛是三个最能体现人焦虑与否的细节。一个内心害怕、恐惧,或是焦躁不安的人,嘴里会不停地说一些口头语。他企图通过这些口头语(例如嗯、呢、哦之类)来缓解自己的情绪,给自己留出思考的时间,殊不知这些话最能在无意识

中暴露一个人的内心。

此外,手和眼睛也是泄露自己内心情绪的窗口。一个内心焦虑的人,常常手或者做抱胸状,或者干脆直接插到口袋里。眼睛也同样如此,当焦虑时,人的眼睛会下意识地到处乱转,但不会直视讲话的对象。因此,为了不让别人发现你内心的不安,就要学习从控制这些小节入手。不管多恐惧,眼睛也要直视正在听你讲话的人,同时手可以做各种动作。

③心理准备。很多人的恐惧

和焦虑是源自他们希望表现出最得体的一面,可结果往往是事与愿违。所以记住,要表现出自己的本色,不要刻意去模仿自己特别聪明或特别有趣的样子。只要听众能够觉得你是真诚的,那么你交流信息的能力就会得到发挥。

焦虑,是人们在社交场合中常有的情绪。而当众讲话,则是现代社会里常见的社交活动。如何才能表现出一个充满自信和活力的自己?不妨从上述的三个方面入手。



认输的能力

文林达

西方人常说，民主素质是在学校的球赛场上训练出来的。这种训练得到的民主素质的第一条，就是具备认输的能力——要输得起，输得漂亮。

美国大选年政治家的公开演讲，看多了也就摸出了规律，无非是说本党本人的政策理念于民于国有利，而对方的政策误国害民，听多了就累了。不过有一类演讲，我有机会时总是要听的，这就是紧接着大选日，落选者的认输演讲。你想想看，就在一天以前，这位总统候选人还在大庭广众之下言之凿凿，说自己比对方强不知多少；现在，选民用票数表了态，照规矩这落选的就得当着选民的面公开认输，这脸皮怎么拉得下来，这认输演讲该怎么讲呢？

认输演讲是面对摄像机表演的。开口头一句，通常是说：我刚才给当选者打了电话，祝贺他当选总统。落选者照规矩要向支持他的人发出呼吁：现在，我们的竞选对手已经被选为总统，他是所有美国人的总统，是我的总统，

也是你们的总统。

认输演讲，无一例外是呼吁团结的演讲。这通常是失败者将近一年竞选活动的最后一次演讲。比赛已经决出胜负，失败者却要表演好这最后认输的一幕。因为，认输的能力，对政治家至关重要。

民主政治，常常被称做“公平游戏”，就像奥林匹克比赛一样，是在平等规则下的竞赛。

所以，落选者的认输演讲非常重要。讲得漂亮不漂亮，对于他个人来说，意味着他是否为这场呕心沥血的竞选画下了一个完美的句号；对于选民来说，这是检验落选者是不是有谦卑宽宏的胸怀，是不是具备民主政治家的必要素质。

美国的总统候选人都知道这个道理，所以，到了不幸有机会表现认输能力的时候，尽管大势已去，却都会使出浑身解数，唱好这最后的一台戏。这就是每次大选的认输演讲都颇有听头的原由。

(上接第 24 页)

她第一次见我的男朋友，就“警告”他：老绵羊特容易失眠，整夜穿着白裙子散着头发飘来飘去吓人。可是，后来我知道，她背着我警告他：她是一个太单纯的人，你可不要辜负她。她加班累出黑眼圈，我“幸灾乐祸”：这样下去，你一定会过劳死的，明天赶紧买份保险，受益人写我的名字。可是我从没告诉她，当朋友对我说，陈皮说自己心脏先天不好，可能活不到很大岁数时，我在深夜的二环路边放声大哭。

如果没有记错，我从未对她说过“你是我的好朋友”之类的肉麻话，煽情大概是吐槽爱好者最为不齿的行径之一。毕业后，大家各自忙于工作，并没

有条件时时相聚。在职场上，当我不再像年少时那么羞于与陌生人讲话；在聚会时，当我能够敞开心扉谈笑风生活跃气氛，我会想念陈皮。不知道从什么时候开始，我把她当作我的保底——就算有很多朋友因为疏于联络慢慢走失，我依然坚持我的慢热型，不会因为寂寞随便结交好友。因为笃定，打个电话，她就会在转身就能看见的地方出现，时刻准备着对我露出参差不齐的牙齿，傻笑。

然后，一句：“陈皮，你是往发型师家门上泼狗血了吗，让他对你如此深恶痛绝！”一句：“老绵羊”脸上少涂点粉，不然出门风一吹，你黑了，你身后的人全白了……”

我们又回到 18 岁。



“淡定”

可能是一种逃避

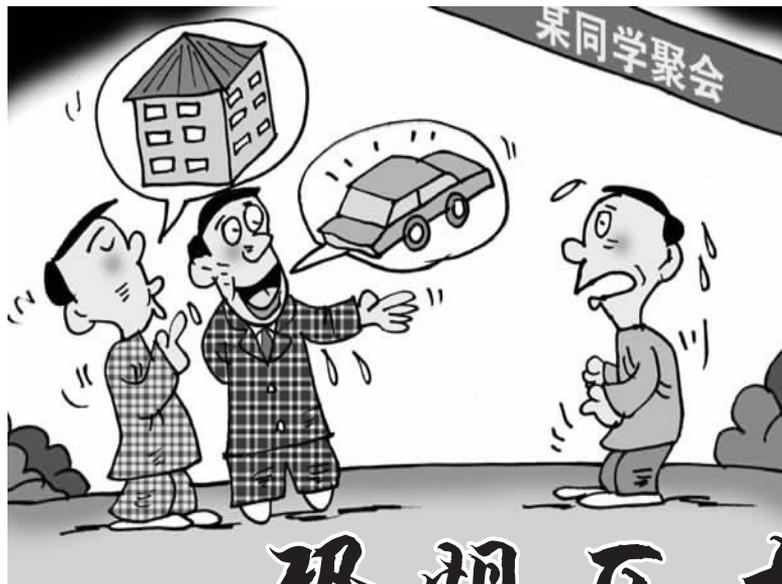
文/杨艳芳

现在有些人总是把“淡定”这个词挂在嘴边，似乎用来表明一种态度和时尚。“淡定”作为一个潮词，原本用来形容遇事沉稳，积极果断，行事放松自如，从容冷静，对人对事不急不躁、不温不火。其实，“淡定”原本是一个具有正面、阳光心态的词汇，用得过多过滥，这种所谓的“淡定”就有可能成为一种消极和逃避。

常把“淡定”放在嘴边，表面上是显示大度、不在意、不在乎的态度，其实在某种程度上，可能是对人和事的回避。所谓“淡定”，选择的对人和事物的态度，不是积极主动的，而是消极被动的。比如，面对一项有难度的工作，不是想办法、动脑筋去主动迎难而上，而是用“淡定”来对待，视而

不见，无动于衷，美其名曰“淡定”。需要表明某种态度时，装作淡漠，冷淡，事不关己，高高挂起；有了烦恼和痛苦，没有勇气去面对，释放苦恼，释放不快。这一切，都用“淡定”作为一道挡箭牌。

淡定只是把自己的想法埋在心底。有时候，逃避不一定就躲得过，面对也不一定就最难过，所谓的困难只是小小的一个生活片段，只是生命中一个小小的插曲。面对生活，我们不能选择“淡定”，而是要勇敢面对，放开手中的烦恼，释放压抑的心情，坦然地面对生活。选择坦然面对，在苦恼面前，释放自己的心情，也许就会发现，生活会有很多色彩。



春节聚会， 恐惧压力为哪般

文 / 海 涛

每到春节，亲朋好友聚在一起，话题离不开收入、孩子、房子、车子……说者无意，听者有心。无形之间，人们就感到了相互比较的压力，焦灼、烦恼等接踵而来……

比收入

临近年底，突然接到大学老班长的电话通知：“今年春节期间同学们要继续聚会。”听到“同学聚会”这四个字，我的脑袋一下子就大了，去年春节，“大学毕业10周年聚会”的场景依然在脑海里浮现。

在去年聚会的餐桌上我发现，但凡是踊跃发言的，都是混出名堂的，不发言肯定就是羞愧难当的，我就是其中的一个。当初毕业的时候，我们都在同一个起跑线上，我的学习成绩也不算差。可过去了10年，为什么我就比同学们差一大截呢？我这人生来就胆小怕事，喜欢那种平凡安静的生活，因此，我在毕业后进的那家公

司一干就是10年，没有什么大起大落，平平淡淡地过着自己的日子。我现在有老婆、儿子，有幸福的家庭，年前贷款买了房子，家里却没有什么储蓄，现在的工资水平根本就沒脸拿出去和同学比。

也许有人会说，并不是所有的同学都是去显摆的，可我就是解不开自己心中的结，如果我也有自己的公司、自己的名车，我想我一定会第一个报名！

每年春节期间，参加同学聚会，王先生都有点儿硬着头皮。他怕被人问起过去一年的收入，也不愿提起自己的工作。王先生发现，40岁以后，同学、朋友都是分层次的，只有地位、收入差不多的人才能聊得到一块儿。那些自己当老板的同学看问题的角度跟他

们这些普通职员已经有了很大不同。

比就业

去年春节的同学聚会又让王先生体验了一次“焦虑”。“班长”（现在是某单位处长）得知王先生的闺女即将大学毕业，连忙问他给闺女找了哪儿的工作。王先生一摇头：没找，让她自己闯闯。一看老王这“不着急”的态度，“班长”和另外几个同学立即劝老王：“得给孩子找工作啊！现在很多家长都给孩子安排工作，让孩子自己找没什么好活儿……”他们谈起某同学在孩子大学毕业前两年就开始托人、找门路，最后把孩子塞进了某大企业的例子，又说起现在给孩子找工作就得看父母的



“能量”，说得王先生脸上红一阵儿，白一阵儿的。他明白同学们是好意，都在关注女儿的就业，但他不愿听到这些议论，那些事业成功的同学给孩子找工作并不难，但对于他来说，这些话除了让他徒增烦恼，觉得有愧于女儿，没有任何作用。

去年春节聚会后，大家约定在今后每年春节期间都要再聚一次，但王先生决定不去了，他不想再重温那种被人指手画脚而自己又无能为力的场面。

比婚恋

近年来，对于进入男大当婚、女大当嫁的年轻人来说，“婚恋”的确是个极为敏感的话题。他们成为春节聚会中的敏感群体，“有对象了吗”这类问题极易引起当事人的尴尬。

去年春节，小李成为家族聚会的“众矢之的”。大年初四，28岁的她和家人，一起吃团圆饭，嫂子问：“有对象了吗？”她小声敷衍了一句“没有”。没想到，立刻引来十几口人的质询。大家七嘴八舌，有说“年纪不小了”的，有说“别太挑了”的。小李的妈妈为了发动亲戚给女儿介绍对象，还不住地向大家抱怨：“这孩子一点都不着急，你说都28了，对谈恋爱还不上心，简直是不知愁！”面对老妈的说法，小李当场暴怒：“您规定我6点钟必须到家，还天天到车站迎我，限制这么多，还怨我不找对象，我有自己的时间吗？”小李说完就趴在桌子上大哭起来，亲戚们不知如何劝解，一场本该喜庆的聚会因为一个不该提及的尴尬话题“堵心”收场。

比孩子

长辈们坐到一起，离不开的话题就是谁的孩子更“出息”。今年38岁的田女士说：“以前上学的时候，家人总会让她以某位亲戚的孩子为榜样，好好学习，而后来结婚了，父母参加亲戚聚会后，

总会说谁家女儿工作多么好，女婿一年赚好几百万，让她和老公感到不舒服。如今又开始讨论他们下一代的教育问题，实在让她感到头痛，想想自己正在读中学的儿子中等偏下的学习成绩，心里既着急又难过，看着一旁儿子的脸色，那感觉简直就是生不如死。”

聚会压力来自攀比

近几年，春节期间的亲朋聚会正在逐渐演变成为“炫富会”、“攀比会”，不可避免地应运而生了一批无富可炫、无钱攀比进而回避聚会的“恐聚族”。

“恐聚族”的典型特征是害怕在聚会中相互攀比，担心自己的职业发展和生活状况不如其他人，面对昔日的同窗好友，没有办法摆平心态。一到这种聚会上，大家喜欢攀比和炫耀谁更有钱，谁更有权，甚至连谁的女朋友更漂亮都成为一些人攀比的对象。久而久之，“恐惧族”就会认为这种聚会没什么意思，去了只会自寻烦恼。

聚会提示：

聚会是现代人沟通的一个方式，本来应该是一个轻松愉快的活动，亲朋好友聚会对于人际关系网的恢复和维护很重要。

在聚会之前，最好先调整一下自己的心态。有人往往在聚会前预设了很多负面情绪，在聚会时就会不由自主寻找蛛丝马迹证实自己的猜想，总是觉得其他亲朋好友戴着有色眼镜看自己，甚至把别人对自己的正常关心都当做窥探隐私。

聚会组织者应积极地创造一种和谐的气氛，不要让亲朋好友聚会变成大家的心理负担。

与此同时，如果对自己和别人的生活都怀着乐观的态度去看，那么，大家一定会拥有快乐轻松的心情，享受聚会过程。

有些人喜欢拿自己的幸福跟别人比，这样的人很难感到幸福，因为总会有人比自己强。在表面上看，“炫富会”上可怜的是“恐聚族”，但“炫富者”又何尝不是呢？竭力想在同学和朋友面前炫富，恰恰表现出的是一个人的空虚和没有自信。幸福是自己的感觉，没有必要跟别人比较。



选秀节目为何受欢迎

文/苏 白

2012 的夏天是中国好声音的夏天。历时 3 个月,中国好声音由闻所未闻到家喻户晓。几乎身边的每个人都或多或少地关注或被关注了这档“选秀”节目,关注着这些普通却又特别、人品歌艺俱佳的学员们。好声音的广受关注可从以下数据略见一斑。自从开播以来,收视率一路攀升,后期一直雄踞收视排行第一的宝座。在各大网络媒体的话题排行榜中长期盘踞第一。其中百度贴吧的中国好声音吧共有主题 195228 个,帖子 3863277 篇,会员 189520 位。这些数据客观地证实了好声音的巨大魅力。

在今年的中秋国庆佳节到来之时,2012 中国好声音亦已圆满画上了句号。我们不禁疑惑,为什么好声音会吸引众多观众的关注,会激发众多粉丝的热烈讨论。

好声音如此高的关注度其实源于以下几点。自 2005 选秀元年以来,各种选秀节目接踵而至,超女、快男、星光大道等。其中有一些参赛者脱颖而出,而观众们也在选秀节目的过程中获得了评鉴的乐趣。而中国好声音更是以全新的视角,高品质的包装,整合的经营模式,如石破天惊迅速得到广泛的关注。更何况,自 2011 年来,微博等新的社交媒体的横空出世,更进一步彻底改变了人们的生活。与名人对话不再是不可企及的事了。中国好声音集结国内众多知名音乐人为导师,各知名音乐人、导演、演员的参与互动,还有众多音乐本身的铁杆粉丝的衷心支持。当然,也少不了媒体的煽风点火,媒体人的广泛传播。这样就形成了一种氛围,中国好声音的氛围。剩下的便是口碑传播。每个人身边都会有那么一两个关注音乐,关注时尚的人,这些人作为好声音传播的中坚力量起到了不可磨灭的作用。

当然,除了以上那些客观的因素。中国好声音得

以迅速升温的一个关键因素还在于好声音好音乐本身的影响力。音乐对于人们而言,是情感的抒发,是精神的享受。一个边走路边哼歌的人,人们会认为他很开心。因此,音乐是愉悦的。音乐可以传达的有很多。人们用音乐来表达对真善美的追求,来表达对梦想的追求,对信念的执着,来表达自己的骄傲之情,对生活和梦想的激情。好声音就是这样一个场合,每个参与者都在这里表达对音乐的赤诚,每位观众都可以同时体验到自己的热血梦。关注中国好声音是一种绝佳的享受方式。

音乐本身具有巨大的情感感染力,不论你是歌者,还是听歌的人。一首动听的歌,总会激发你内心深处可以与之共鸣的东西。这种共鸣会让每个人激动不已,享受并喜爱。而这种激动在日常生活中不会那么容易出现,所以我们期望好音乐,好声音的出现。中国好声音正是这种期望的一种存在。

最后,中国好声音作为一个轻松的流行话题,它可以满足看客们的各种八卦、吐槽的需要。我们是这样一种生物,不管怎样,不论如何都会不由自主地产生生态度,都会倾向去评价生活中的人与事。好声音作为一个轻松惬意的话题,为我们平淡无奇的生活增添了佐料。无论是在不怎么熟悉的人群间,抑或是好朋友间,好声音都是一个非常好的话题,供不同的人消磨时光,增进了解。这也是为什么它能在各大网络媒体的话题讨论中占居榜首的原因了。它是个非常好的话题。

中国好声音之美体现在以下两点。一是普通人追梦之美,二是人世间各种真情之美。

生活中,每个人都会有自己的梦想,圆梦的一刻无疑令人振奋。虽然在追梦的旅途中,坎坷荆棘不断,但不断奋进,仍然前行,不是更美?中国好声音就



是这样一个舞台。中国好声音的3个月来,那些铁杆的追随者无一不是追逐梦想的人。看着那些和自己一样的普通人,看着他们为自己的梦想努力奋进的样子,自己也会一样激动,也会一样为他们祈祷,体会同呼吸共命运的感受,体会奋力追逐梦想的美好。这就是中国好声音之美,体现了无数普通人,特别是青年人对梦想的渴望、对追梦人的支持。

在这有中国好声音相伴的3个月里,我们一次次地遇见各种真情之美。最为真挚、最为感人的祖国母亲之美。任何语言也抵不过那简单的五个字:我爱你,中国。中国人的中国梦!是特别撕心裂肺的爱,这种感情最为深沉,越是深沉,其共鸣也就越大。母亲,每个人都有生养自己的这个人,母亲往往是那个对我们付出最多的人。其恩情不论怎样回报,都嫌不够。这样的感情又怎么不痛彻心扉!还有其他各种情感:不离不弃的爱情,对自我梦想的坚定,患难与共的兄弟情。这些情感加上与之相配的画面,还有动人的歌声构成了中国好声音在这个夏天里留给人们永恒的回忆。这些情感又如何能不在人们的心中产生共鸣呢!这就是中国好声音之美。

既然是比赛,总是有规则。不同的赛制会产生截然不同的结果。可赛制的制定在比赛前就已确定,而学员们对比赛规则的洞悉也就影响着其比赛的结果。

据我观察,当然也很可能只是我个人之言。外表即个人形象具有强大的影响力。尤其在好声音之类的赛场,如果在歌艺上水平相当的话,普通人甚至是社会科学类的专家都无法避免“美即是好”这个强大的潜意识因素。而当今,很多时候,我们并没有很长的时间来做决定,第一印象,形象的优劣与否实在起着不容小觑的作用。

第二个因素,我总结为歌者个人本身的因素,亦即歌者的总体素质。每个人都不可避免地受着他所生活的客观环境的影响。诸如文化、历史、社会环境及个人的成长环境。这些因素的综合作用造就了一个歌者当下的状态。其个性、品质在当下都是作为一个整体呈现的,而这样的整体是否足以吸引导师、媒体、观众去热爱,去支持。抑或是作为这样的一个整体吸引到哪些人群去热爱和支持。而这些人群的特质对一个学员能否成功起着重要的影响。当然,还有很多可控和不可控的因素影响着最后的结果。

最后,中国是有自己的主流文化,同时也存在着许许多多的小众文化,而且这些文化间的差异并不比普遍意义上各个国家间的文化差异小。在这次好声音的舞台上,我们可喜地看到对于各种不同形式的表达方式,我们的理解和包容度在上升。

愿我们的国家涌现出越来越多的好声音,震撼世界!





国际标准情商测试题

情商(EQ):一个相对智商(IQ)而言的心理学概念,是情绪的商数,或称情绪智慧;指人的乐观与悲观,急躁与冷静,大胆与恐惧,沉思与直觉等情绪反应的程度。这是一组欧洲流行的测试题,共33题,测试时间25分钟,最大EQ为174分。如果你已经准备就绪,请开始计时。第1~9题:请从下面的问题中,选择一个和自己最切合的答案。

第1~9题:请如实选答下列问题。

- 1.我有能力克服各种困难:
A、是的 B、不一定 C、不是的
- 2.如果我能到一个新的环境,我要把生活安排得:
A、和从前相仿 B、不一定 C、和从前不一样
- 3.一生中,我觉得自己能达到我所预想的目标:
A、是的 B、不一定 C、不是的
- 4.不知为什么,有些人总是回避或冷淡我:
A、不是的 B、不一定 C、是的
- 5.在大街上,我常常避开我不愿打招呼的人:
A、从未如此 B、偶尔如此 C、有时如此
- 6.当我集中精力工作时,假使有人在旁边高谈阔论:
A、我仍能专心工作 B、介于A、C之间
C、我不能专心且感到愤怒
- 7.我不论到什么地方,都能清楚地辨别方向:
A、是的 B、不一定 C、不是的
- 8.我热爱所学的专业和所从事的工作:
A、是的 B、不一定 C、不是的
- 9.气候的变化不会影响我的情绪:
A、是的 B、介于A、C之间 C、不是的

第10~16题:请如实选答下列问题,将答案填入右边横线处。

- 10.我从不因流言蜚语而生气:
A、是的 B、介于A、C之间 C、不是的
- 11.我善于控制自己的面部表情:
A、是的 B、不太确定 C、不是的
- 12.在就寝时,我常常:
A、极易入睡 B、介于A、C之间 C、不易入睡
- 13.有人侵扰我时,我:
A、不露声色 B、介于A、C之间
C、大声抗议,以泄己愤
- 14.在和人争辩或工作出现失误后,我常常感到震颤,精疲力竭,而不能继续安心工作:
A、不是的 B、介于A、C之间 C、是的
- 15.我常常被一些无谓的小事困扰:
A、不是的 B、介于A、C之间 C、是的
- 16.我宁愿住在僻静的郊区,也不愿住在嘈杂的市区:
A、不是的 B、不太确定 C、是的

第17~25题:在下面问题中,每一题请选择一个和自己最切合的答案。

- 17.我被朋友、同事起过绰号、挖苦过:
A、从来没有 B、偶尔有过 C、这是常有的事
- 18.有一种食物使我吃后呕吐:
A、没有 B、记不清 C、有
- 19.除去看见的世界外,我的心中没有另外的世界:
A、没有 B、记不清 C、有
- 20.我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事:
A、从来没有想过 B、偶尔想到过 C、经常想到
- 21.我常常觉得自己的家庭对自己不好,但是我又确



切地知道他们的确对我好:

A、否 B、说不清楚 C、是

22.每天我一回家就立刻把门关上:

A、否 B、不清楚 C、是

23.我坐在小房间里把门关上,但我仍觉得心里不安:

A、否 B、偶尔是 C、是

24.当一件事需要我作决定时,我常觉得很难:

A、否 B、偶尔是 C、是

25.我常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测凶吉:

A、否 B、偶尔是 C、是

第 26~29 题:下面各题,请按实际情况如实回答,仅须回答“是”或“否”即可,在你选择的答案下打“√”。

26.为了工作我早出晚归,早晨起床我常常感到疲惫不堪:

是_____ 否_____

27.在某种心境下,我会因为困惑陷入空想,将工作搁置下来:

是_____ 否_____

28.我的神经脆弱,稍有刺激就会使我战栗:

是_____ 否_____

29.睡梦中,我常常被噩梦惊醒:

是_____ 否_____

第 30~33 题:本组测试共 4 题,每题有 5 种答案,请选择与自己最切合的答案,在你选择的答案下打“√”。

答案标准如下:

从不(1) 几乎不(2) 一半时间(3)

大多数时间(4) 总是(5)

30.工作中我愿意挑战艰巨的任务。 1 2 3 4 5

31.我常发现别人好的意愿。 1 2 3 4 5

32.能听取不同的意见,包括对自己的批评。 1 2 3 4 5

33.我时常勉励自己,对未来充满希望。 1 2 3 4 5

计时时请按照记分标准,先算出各部分得分,最后将几部分得分相加,得到的那一分值即为你的最终得分。

第 1~9 题,每回答一个 A 得 6 分,回答一个 B 得 3 分,回答一个 C 得 0 分。计____分。第 10~16 题,每回答一个 A 得 5 分,回答一个 B 得 2 分,回答一个 C 得 0 分。计____分。

第 17~25 题,每回答一个 A 得 5 分,回答一个 B 得 2 分,回答一个 C 得 0 分。计____分。

第 26~29 题,每回答一个“是”得 0 分,回答一个“否”得 5 分。计____分。

第 30~33 题,从左至右分数分别为 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。计____分。

总计为____分。

高情商

如果你的 EQ 在 150 分以上,那你就是个 EQ 高手:

你尊重所有人的权力和人格尊严。

不将自己的价值观强加于他人。

对自己有清醒的认识,能承受压力。

自信而不自满。

人际关系良好,和朋友或同事能友好相处。

善于处理生活中遇到的各方面的问题。

认真对待每一件事情。

较高情商

如果你的得分在 130~149 分,说明你的 EQ 较高:

你是负责任的“好”公民。

自尊。

有独立人格,但在一些情况下易受别人焦虑情绪的影响。

比较自信而不自满。

较好的人际关系。

能应对大多数的问题,不会有太大的心理压力。

较低情商

如果你的得分在 90~129 分,说明你的 EQ 一般:

易受他人影响,自己的目标不明确。

比低情商者善于原谅,能控制大脑。

能应付较轻的焦虑情绪。

把自尊建立在他人认同的基础上。

缺乏坚定的自我意识。

人际关系较差。

低情商

如果你的得分在 90 分以下,说明你的 EQ 较低:

自我意识差。

无确定的目标,也不打算付诸实践。

严重依赖他人。

处理人际关系能力差。

应对焦虑能力差。

生活无序。

无责任感,爱抱怨。



想 一 想

文
方
里

最近一段时间,忙于爱情
我把冬天都搞忘了。蓦然坐下来,才觉得
身上已经有了冰雪。也就是说
我应该冷静了,应该
想一想骨头上刻得很深的那几朵梅花
想一想那只在雪地,为我
又站了一年的乌鸦,
想一想母亲头上的白发
想一想父亲坟头的青草,想一想
那么多喧闹的虫声为什么都睡到了泥土下
想一想文字中的伤口
怎么就少了光芒。想着想着,浑身
就慢慢热了。想着想着
我像附近古寺的红檀树,挺立起来
推开窗户,看见广阔的原野,才知道
自己已经小了。迈出大门,放眼一望
那么多的大山、河流、树木、鸟群、云朵
难道不都是我的爱人

生命是不会有真正的黑暗的

文/(台湾)蒋勋

我何其幸运,可以听到美的声音,那些鸟雀的啁啾,那些蛙鸣,那些昆虫欣悦的叫声,那些涨潮与退潮时回荡的水流静静的声青。

我何其幸运,可以看到美的事物,看到一朵野姜花在湿润的空气里慢慢绽放,看到天空上行走散步的云,看到你眼瞳中充满美德渴望时的亮光。我何其幸运,可以嗅到一整个季节新开的桂花悠长沁人心脾的芬芳,可以嗅到整片广阔草原飞腾起来的泥土和草的活泼的气息,可以走进结满柠檬的园子,闭上

眼睛,嗅闻果实熟透的欢欣热烈的气味。

我何其幸运,可以触摸一片树叶如此细密的纹理,可以触摸一片退潮后的沙滩,可以抚摸心爱的人如春天新草一般的头发。

我何其幸运,可以品味生命的各种滋味,在一口浓酒里,回忆生命的苦涩,辛酸,甘甜,也在一杯淡淡的春茶里,知道生命可以如此一清如水,没有牵连纠缠。

生命是不会有真正的黑暗的。



对人的帮助莫过于心灵的救赎

善良是一架梯

文/段奇清

那年,读考古专业的我,为了到时候能写出一篇有分量的毕业论文,趁着暑期,我到西部去做一次长途考察。

一天上午,我在一处沙漠看到了一个台子。它一柱擎天,在大漠粗犷寥廓背景的衬托下,显出一种我未曾见过的恢弘与壮观,我兴奋不已。

风嗖嗖刮着,那台子顶部有一些不知名的草在风中抖动着,我想,这是一座古墓吧,这可是一个不容错过的好机会!我太想对它作一些深入的了解了,我围着那台子转着圈儿,欲发现点什么。转了一圈又一圈,却没有任何收获。于是,我想上到那台子的顶部去,或许能在那稀落的荒草中找到一些有用的东西。

可那台子四面壁立陡峭,我知道这样的一些古迹是不允许损坏的,然而,要上那三丈多高的顶端,除非有着一对能飞的翅膀!无奈之下,我选择了离去。

走了一会儿,我有些恋恋不

舍地回头观望,却见一个人朝我跑过来。他满头是汗,口中吁吁喘着气:“这位先生,这东西是你的吧?”

这是一位中年男子,他或许是当地一位身处困境的落魄的农民,也或许是一个流浪汉。我适才观察那台子时,就见他蜷缩在台壁根处的一隅,眼中满是怯怯的光。他的手中拿着一个简易塑料包,听了他的问话,我微微一愣,随之微笑着,把那包接了过来,说了声:“谢谢你了!”

我蓦然觉得,情况仿佛起了戏剧性的变化,他一改刚才那狠琐怯懦的样,黯淡的眼中便有了几分神采,他咧着嘴,小孩子般嘿嘿乐着。其实,包里面装着的是一些已经失去了价值的东西,那是我扔掉的。他追了那么远把它送给我,我以为要是说出事情的真相,就未免太不近情理了,或者说有些过于残忍了。

大约他以为和我熟络了,于是同我拉起呱来。听说我要到那

台子的顶上去,他凝着眸努力地思索着……过了一会儿,他眉头一展,说:“我可有办法了!”他兴奋地问我,“你看见台子边的那一口泥塘了吗?”随即他又对我说,“只需在沙地里挖出一些方形的坑,然后钩出塘中的草泥放到这沙坑中,便可做成泥坯。”说着,眉宇间便有几分别得意的神情,“这可是我小时与伙伴们经常做的游戏哟!”

这主意的确不错!

我知道他饿了,和他一道吃了一些我带去的还算丰盛的食品。原来他是那样一个有热情有劲头的人,食物尚未落肚,他便立马干了起来,我忙不迭在一旁为他打下手。沙漠的沙子本来就有着极强的吸水性,那天的阳光又格外地好,到下午5点多钟时,那些土坯就干透了。于是我与他将那些土坯搭成阶梯,我终于成功地登上了那个台子。

经过一番考察研究,原来那是一个烽火台。后来,我撰写的毕业论文被刊登在了学院的学报上。藏匿于岁月深处的那处古迹终于被牵引到了人们的视线之中,我在学术圈内亦被荣幸地冠以为“新秀”。三年后,我旧地重访,我居然有幸再次与他相遇,这时他已是一名挺不错的导游了。

善良原本是阳光,它当不分任何人予以照耀;善良原本是清风,它应不分任何人进行吹拂。你这样想了,做了,哪怕只是一点点的善良,也会让人如同享受到了一世界的光明,即便只是一次善意的语言,也会让人宛然沐浴到了一世界的惠风。由此,你的这点善良便会化作一架凌空的阶梯,托人到高处,也会送你上青云……



你若盛开， 清风自来

文/顾晓燕

一个下午，我去参加一场同学会，那是高中毕业20年来的首次聚会。当年的同学如今虽已天南海北，但在这一天，山一程水一程地都赶来了。

班主任老师得了肺癌，这消息像长了翅膀似的，飞到全班同学的耳中。

距母校不远的饭店里，我们见到了想念已久的老师。满脸是熟悉的笑容，她居然能叫出大多数同学的名字，这让我们有一种被人记得的幸福，房间里到处洋溢着欢乐。

班长李秋实曾是风一样的男孩，阳光俊朗的外表，遥遥领先的成绩，让他成为众多女生心目中的偶像。而今的他是一家合资企业的总工程师，拥有多项科研成果，对于他所取得的成就，大家送上由衷的赞叹和诚挚的祝福。

憨厚老实的刘建辉，学习成绩并不好，高中毕业后，他便休学了。后来，靠着祖传的手艺，他开了家“刘氏烧饼店”，生意还挺火的，店外经常排起长龙。有的顾客外出几年，回来说忘不了他的烧饼，有种故乡的味道，这让他很是自豪。

喜爱文学的莫小宣，在校时是位外表柔弱的女孩。再看眼前的她，云鬓高挽，长裙曳地，好一位气质美人。这些年她离婚，下岗，一个人撑起了家。每天累得要散架，却坚持写作，还把儿子送进重点大学。她就像蚌，没被苦难击倒，反把自己磨炼成一颗闪耀的珍珠……

老师略向前探着身子，边听边微笑着点头，说：“真是太好了，只要尽心尽力去做，就无悔于人生。”

望着乐观而消瘦的老师，很多同学的眼睛都湿润了，这让我想起那特别的一课。

高一开学后不久，老师组织我们去爬山，到了山脚下，发现坐缆车、爬台阶或沿小路都可以抵达山顶。老师让同学自己选合适的登山路线，我们分成三个小组，沿着不同的道路同时向山顶进发。

在山顶聚齐后，同学们争论起哪种登山方式最好。老师笑了，意味深长地说：“高中三年如登山，你们学到的不只是知识，还有智慧、勇气和坚持，同时还要记住，通往成功的路不止一条。”

随后的3年间，我们每一个人都在心里埋下了梦想的种子，大家享受着“攀登”带来的快乐和自信，并由此结下了深厚的友谊。

那一段流光岁月，使得我们褪去青涩，变得日渐成熟，之后，走在不同人生路途中的我们，有欢喜，也有失落。纵然如此，每个人依然努力地让心中的梦想长成参天的大树，尽情地舒展生命的枝叶。

聚会上，老师的身体看上去十分虚弱，却始终面带欣慰的笑容。欢聚的时光总是短暂的，临别时，老师送我们一幅兰花图。一朵朵素淡的花，开得正欢，芳香流溢，是那么生机盎然。旁边有一行字：你若盛开，清风自来。

我们挥手说再见，心里明知于她而言，余下的光阴如掌心的雪花，再见也许意味着再难相见。然而想起那句赠言，心里虽有伤感，却不觉悲凉。生命，就理应怒放，以一朵花的姿态，这是老师给我们的最好的爱。



一切就像是电影。

雯在医院B超室门口遇见了10年前的男朋友。当时她正在推门，而前男友正透过那扇玻璃门向里望。电光石火间，两人杵在那儿，迎了个照面。

10年没见，短暂的惊诧后，两人竟连头都没点，就此告别。

第二天，雯和女友晴聊天，感慨起这一幕。她有些八卦式地后悔，后悔没看清楚谁是前男友的现任，但她又斩钉截铁地剖白：“我绝无留恋，我们都当对方是毕生最大的耻辱。”

当年，前男友早她一年毕业来京工作。异地恋没多久，他就说“累”，“发现优秀的女孩太多了”，接着提出分手。于是，她带着简历冲向京城，边找工作边找他。她在前男友的单位、宿舍大闹了几次，问谁是所谓的优秀女孩，却一无所获。她还向前男友所有的好朋友哭诉，最后，在他“大街上随便拉个人都比你好”的话中，一刀两断。“分手时，两人的形象都不够好，所以10年没见，见了仍像撞见鬼。”雯总结道。

晴笑，笑着笑着，便提起她的前男友。分开两年后，有一次晴的手机丢了，补办卡时才想起当年

用的是前男友的身份证。晴硬着头皮通过熟人找到他，说：“你能帮我去……补卡吗？”晴没想到，当天下午就接到单位前台的电话，她以为是快递，没想到看到的却是前男友——他手中正拿着新手机卡。

晴用“感动”形容那一瞬间的感觉。当初分开时，两人如大多数情侣一样有许多不快的记忆，但自那天起，虽说再没联系，晴想起前男友，就想起他所有的好。“热心、仗义、爱帮助别人。当然，也是因为我们的故事在那里停止。”晴分析道。

“故事在那里停止。”回去的路上，雯一直咂摸着这句话。

她回想自己的故事。如果不结束在“大街上随便拉个人都比你好”，而是停在前一年还在热恋的时候，她将一生怀念；往前半年，依依惜别之际，甜蜜忧伤参半，停在那儿，也未尝不是美好的回忆；就算往前三个月，在前男友提出分手时就停，她也不会丢掉自尊，两人也不会见到对方最丑陋的一面。如果人有前后眼，能左右每一段故事在下一刻停，能清楚地意识到什么时候该画句号，是不是就没有那么多遗憾和对人对己的不满？

故事停在哪一刻

文/林特特





白色的蝴蝶， 一样的美丽

文/章中林

傍晚，太阳终于收敛了它的疯狂，落到山下去了，但是，街道上依然燥热。街上车多人挤，车喇叭催命一样叫嚣。人走在路上，冷不丁，一辆摩托冲到面前，“呼”的一声，吓人一跳。面对这样的混乱，心头生出逃的念头。

走进老街，喧闹才渐渐稀疏，虽然有不少行人，但是没有了车辆，街面自然宁静了许多。街道两旁的商铺门敞开着，人却躺在门前的摇椅上，眯着眼享受着夏日黄昏的清凉。突然看到一簇指甲花。它白得纯粹，白得醒目，宛如一只只雀儿嬉戏在枝头。一个五六岁的小姑娘穿着白色的连衣裙

在花前蹦着跳着，衣袂飘飘，就像一只白色蝴蝶一样在风中摇曳着。

突然，耳畔响起如泣如诉、哀怨凄婉的韵律，是《二泉映月》。穿过人群，循声觅去，原来是一个老人在街角拉二胡。老人头上戴着一顶褪了色的帽子，帽子撕开了几道口子，一缕缕银发飘散出来。帽檐压得很低，看不清他的脸。一身青色，打着几处补丁，也还整洁；只是一双黄球鞋早露了风，黑色的脚趾探了出来。他的面前有一个破搪瓷碗，斑驳着，里面散落着几枚硬币。旁边，一个黑色的塑料袋，是一双黑布鞋，新的，看得

出老人是舍不得穿。老人沉醉在自己的世界里，一双瘦骨嶙峋、青筋凸起的手熟练地拉着曲子，消瘦的身子随之轻轻晃动。

隐约间，我仿佛看到皎洁的月华在清泉上浅笑盈盈，似新娘在对镜梳妆。泉水闪着银光，似乎有无数的白蝴蝶在飞舞，在盘旋。我恍惚也成了泉边的小草，正在汲取着甘露，翘望着笑颊粲然的老人。

“叮零零……”一声脆响打断了我的清梦。这才发觉老人的琴声停了，一个小姑娘站在面前。

“谢谢。”老人的声音苍老而嘶哑。

“不用谢。”小姑娘应着，似乎有些不安，“老爷爷，我只有两块钱。等一会儿妈妈来了，我再……”

“不用了，谢谢。”这时我看到了老人黝黑的脸，脸上沟壑纵横，就像冬天的松树皮，干燥而开裂，只有那双眼睛寒星一样明亮。我想，要是走在路上，不会有人看出这是一个被生活折磨且无处可依的老者。

“哎呀，快走吧，店都要关门了，做梦呢你？”

“等一下，我还没给钱呢。”

“算了，我的大慈善家，说不定他比你还有钱呢。”

这话，我信。但是，我还是挣脱了他的手，找出几块零钱，弯腰，轻轻放进瓷碗里。老人没有看我，只对我点了点头，好像说了谢谢，又好像没有。

老人的二胡又响起来，白色的蝴蝶又笼罩着我。抬起头，小姑娘白蝴蝶一样跑去的身影在人群中时隐时现……

这时，我突然想起了一句话：白色的蝴蝶，一样的美丽。



扬州大学召开心理访谈工作总结交流会

1月10日下午,我校召开心理访谈工作总结交流会,校党委副书记、副校长芮鸿岩出席会议并讲话。芮书记传达了全省心理健康教育工作推进会精神,分析了当前心理健康教育面临的新形势,对我校心理健康教育提出了希望和要求。

会议总结了我校2012年度的心理健康教育工作,对2013年的相关工作进行了布置和安排,并就心理访谈工作进行了交流。心理健康中心老师将参加省内组织的有关培训内容向大家进行了汇报交流。

来自全校各校区心理访谈室的20多名专兼职心理访谈员参加了会议。

扬州大学建立关工委心理咨询阳光室

近日,校关工委与心理健康教育中心联合成立关工委心理咨询阳光室。为更好的利用这个平台,我校于3月20日下午举行关工委心理辅导组老同志与心理协会分会负责人座谈交流会,就学生中常见的心理困扰、如何提高心理咨询阳光室的知晓利用率等问题进行了讨论交流。

扬州大学开展“3·20 心理健康教育周”系列活动

为贯彻落实省教育厅《关于在全省高校开展“3.20 咱爱您”心理健康教育周和“5.25 我爱我”心理健康教育月活动的通知》文件精神,努力提高广大大学生春季心理保健意识,我校在“3·20 心理健康教育周”期间,围绕心理保健、珍爱生命、疏泄压力、快乐生活等内容,开展了丰富多彩的心理健康教育系列活动,包括心理知识宣传、团体辅导、心理知识竞赛、心理辩论赛、心理问卷调查等,旨在通过这些活动的开展,在广大同学中强化心理健康意识,提升心理健康水平。

镇江高校心理健康教育工作经验交流会在江苏大学举行

3月22日下午,镇江高校心理健康教育工作经验交流会在江苏大学举行。会上,江苏大学心理中心副主任李晓波介绍了江苏大学“一点四化”模式下的心理健康教育工作,特别是在队伍建设、活动组织、课程开设、咨询服务、危机干预方面的发展概况;江苏科技大学心理中心李艳玲老师介绍了“青春健康同伴教育”的特色活动和“省级青春健康教育基地”的建设情况;江苏农林职业技术学院心理中心主任周玲介绍了依靠学生社团力量开展全校心理主题班会的特色教育;镇江高等专科学校心理中心主任刘燕介绍了心理健康教育必修课的开设情况。

此次活动旨在加强镇江地区高校联系和交流,进行优势互补,做到资源共享,并积极推动各校学生心理社团的交流与互动。与会人员就当前心理健康教育工作中的热点话题进行了交流研讨。

南通大学心理协会成功举办2012级第二课堂朋辈辅导者培训

3月23日,由南通大学大学生心理协会主办的2012级《大学生心理素质教育》第二学期第二课堂朋辈辅导者培训活动在主校区大学生活动中心顺利开展。各班级的朋辈辅导者和心理委员参加了培训。本次培训分为三个主题:“我的情绪我做主”、“学会交往学会爱”、“心理健康最重要”,包括同心协力、可怜的小猫、谁是传染源,镜中人、解开千千结等游戏,现场气氛活跃,同学们参与度高。

南通农业职业技术学院第二届“3·20 心理健康教育周”开幕

3月20日下午,南通农业职业技术学院在瑞龙文化广场隆重举行第二届“3·20 心理健康教育周”开幕式。本届心理健康教育周的主题为“超越梦想,自强不息”,旨在引导大学生树立目标、坚定信念、勇于奋斗、挑战自我,进而实现梦想,拥抱成功。



开幕式后，举行了广场签名和广场心理咨询活动。院党委副书记、纪委书记柯晓扬等心理咨询老师参加了现场咨询活动。

学生工作培训班在求是楼多功能厅举行。泰州市心理学会会长李如齐教授应邀作题为《高校师生常见的心理问题及疏导策略》的讲座。李如齐教授深入浅出地分析了当下高校常见的心理问题及其成因，侧重阐述了学生常见的心理问题及如何进行疏导，对今后如何调适自我及疏导学生的心理、严防学生心理危机发生具有重要作用。学工处、团委全体成员，各二级学院学生工作负责人及全体辅导员、班主任近 200 人参加了培训。

泰州职业技术学院学工培训班 举行心理健康专题讲座

2月23日，泰州职业技术学院2013年春季学期

扬州大学 2013 年春学期心理访谈服务网络一览表

访谈室名称	时 间	地 点	电 话
荷花池校区	周二、周四晚上	教学主楼五楼西南首阁楼	87973977
文汇路校区	周三晚上	植保楼四楼南 412	87979360
文汇路校区关工委 心理咨询阳光室	周三下午	宿舍东区 2 号楼 123 室	
淮海路校区	周四晚上	解剖馆二楼	87972150
瘦西湖校区	周一晚上、周三下午	文科楼三楼东 301	87993340
江阳路北校区	周二、周四下午、周日晚上	03006(新大楼东)305 室	87993955
扬子津校区	周一、周三晚上	扬子津西校区宿舍楼 11 号楼一 楼东 101	
心理健康教育中心	工作日	荷花池校区大学生活动中心 N301	87979012

注：各心理访谈室下午开放时间为：15:00-17:30，晚上开放时间为 19:00-21:30。

扬州大学“扬老师 QQ 在线”时间一览表

扬老师 QQ 号码	在 线 时 间
1832224537	周一、三、五晚上 7:00-9:30
2358594220	周二、四、日晚上 7:00-9:30
2505102775	周一、三、五下午 2:30-5:00