

卷首语



当春带着她特有的新绿,海一样地漫来时,真能让人心醉;当春携着她特有的温煦,潮一样地涌来时,也能让人断魂。

春,绝对是一帧浸染着生命之色的画布。新绿、嫩绿、鲜绿、翠绿,满眼的绿色呀,温柔着我们的视线。还有那星星般闪动的一点点红、一点点黄、一点点粉、一点点紫呀,也惊喜着我们的目光。于是,开始在春天漫步。踩在她松软的泥土上,才知道生命的温床可以如此地平实。只要季节的老人飘然而至,所有沉睡的种子,都可以在这里孕育,并赋予生命一种变换的姿态。

春,绝对是一幅饱蘸着生命繁华的画卷。无论是破土而出的,还是含苞待放的;无论是慢慢舒展的,还是缓缓流淌的;也无论是悄无声息的,还是莺莺絮语的,只要季节老人把春的帷幕拉开,他们就会用自己独特的方式,在这里汇演自然那神奇的活力。于是,开始在春天漫游。披着柔媚的春光,让略带甜意的风,从身边掠过。就会领悟到春的气息里,其实包含着一种最令人感动的柔情。也会觉得大自然就是一位奇特的母亲,她竟选择在万物萧条的冬的尽头,将千姿百态的生命孕育而出,让它们踏着那最为柔媚的第一缕春光,相拥而至,把无限的生机带给人世。

春,也是一拱彰显着生命神奇的画廊。你看,每一种生命都有自己特定的形态,而每一种特定的形态,都包含着特定的生命信息。无论是高大的,还是弱小的,都要经历着有生也有死的历程,也都有稚气和成熟的时节。无论是引人注目的,还是平淡无奇的,都要沿着那特定的时令轨迹,在自己特定的生存空间里,完成一段生命的壮举。也无论是否有名有分,无论是生在富饶的家园,还是长在贫瘠的沙土,所有的在春天萌生的万物呀,都用自己独特的方式,用尽全部的热情,谱出一曲生命的颂歌。

这就是春,因着萌生在这里的生命的齐奏,让我真真切切感受到一种神奇的美丽。转瞬间严冬已逝,春天已悄悄地来到人间。春天,是美好的季节,是充满诗情的季节;春天,又意味着一个生机勃勃的开始。



2016/1 总第93期

顾问:(按姓氏管划为序)

万碧波 马 援 王润贤

王惠萍 叶柏森 田 浩

江应中 许金如 李 军

李洪波 陈荣华 季跃东

郑 义 柯晓扬 胡效亚

赵怀斋 徐剑波 秦建华

郭冬梅 汤 建 曹喜山

黄燕飞

主 编:周春开

编 辑:周 敏 刘利香

徐善霞 邹 苏

卷首语

春

心理聊吧

- 4 如何让孩子感受爱 /晓 燕
6 同学关系主题 /阿 海
7 高考焦虑主题 /白 飞

心理人生

- 8 时间这块海绵 /许 忠
9 低调与教养 /丰 歌
9 请说“你好” /静 静
10 会爬树的鱼 /小 新
10 隔墙递过的紫丁香 /赫 金
11 我允许你嘲笑我十秒 /凤 兰

心息速递

- 12 老年痴呆有先兆 /鲍 枫
14 安慰人的5种心理技巧 /于 晓
15 亲密知己，贵在有方 /韩 旭

心理讲坛

- 16 常误导你的15种思维方式 /代 霜
17 习得性无助面面观 /许 双

心情驿站

- 19 遥控器等
20 自己弄等

心路历程

- 21 我喜欢这世界，因为有你在 /超 越
24 嘿，老头 /何 夕
26 那个祝我生日快乐的女孩 /陈初之

心理影像

- 28 心理学解析《花千骨》“杀姐姐”迷倒众生的奥秘 /张丽娜
30 爱的责任 /金 柳

心桥指南

- 32 怎样才能好好聊天 /小川叔
33 如何照顾被甩的人 /蔡康永





心语沙龙

- 34 保持好心情的方法 /李银河
 34 恋旧的矫情 /叶倾城
 35 学会嫉妒 /张晓晗
 36 留一些时间用来伤心不好吗? /茱茱宫

心海觅踪

- 37 “真人秀”中的心理学:看看是什么让你爱上它! /张丽娜
 39 计步惊心 /林特特
 40 “自我羊群效应”与星巴克咖啡 /丹·艾瑞星

心理测试

- 41 你了解你的个性特点吗?

心声絮语

- 43 书中日月长 /洪 侠
 43 今夜,去看看月亮吧 /海 桑
 44 生命既哀亦美,知此足矣 /丁 骏
 44 轻 /李月红

心理文萃

- 45 成长 /亦 舒
 45 当你打开双手时 /方木鱼
 46 只不过有时候 /黄惠子
 46 走好自己选择的路 /摩 西
 46 悦·纳 /小 董

心育传真

- 47 扬州大学举行“3.20咱爱您”心理健康教育周系列活动
 47 扬州大学开展重点关注学生摸底排查工作
 47 扬州大学设立扬子津校区心理工作站
 47 扬州大学开展研究生心理健康教育系列活动
 47 扬州职业大学举行“3.20咱爱您”心理健康宣传月广场宣传活动
 47 扬州工业职业技术学院举办第五届“3.20咱爱您”心理健康教育宣传周活动
 48 江苏大学成功举办“3.20”心理趣味竞技赛
 48 南京理工大学泰州科技学院举办大学生心理健康主题讲座
 48 南京中医药大学翰林学院3.20“咱爱你”心理健康教育周系列活动圆满落幕
 48 南通科技职业学院举行“3.20”心理健康教育周及“5.25”心理健康教育月活动启动仪式



心苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育
研究中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)

地 址:扬州市大学南路88号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.cdu.cm

出版时间:2016年3月



Q 老师,您好!那天我和孩子因为去哪儿度周末的事儿吵了几句,他竟然说我一点都不爱他,这让我很伤心。

我平日工作努力,赚钱养家,一有空闲就想怎么带他出去玩儿,确实有时候会教训孩子,但我爱孩子的心是毋庸置疑的呀,为什么孩子会说我一点儿都不爱他呢?

一位焦急的父亲

如何让孩子感受爱

文/晓燕



的转变。

仅仅是因为我们内心是爱孩子,就意味着孩子一定能够感受到吗?不一定。作为父母,尤其是父亲,我们需要在适当的时候向孩子表达我们的爱,让孩子体会到被重视、被关爱。那么,在生活中,如何让孩子更多地感受到父母的爱呢?

1 设定行为规范。

常会看到许多家长因为工作繁忙,无暇照顾和陪伴孩子,就通过购买衣服、玩具、零食等方式,满足孩子的物质需求;或者凡事包办代替,轻易满足孩子的各种要求,娇惯溺爱孩子,然后心安理得地认为自己已付出了爱。但其实爱应该是一手接纳,一手控制。前者指小的时候你拥抱他,抚摸他,让他感到父母给予他的温暖;长大了后称赞他,蹲下来跟他说话,让他能感到你对他的尊重。后者是因为孩子是未成年人,还不具备成熟的解决问题的能力,有时会草率;冲动。需要必要的管制、教育、约束、限制甚至惩戒,来保证孩子的安全健康,使他更好地适应环境。

设定行为规范就是父母根据社会和家庭的价值观给孩子立规矩,告诉孩子应该做什么,可以做什么,不能做什么。可考虑使用红、黄、绿三区段的方式:

绿区指被认可及合适的行为,是我们要求孩子

A 豪豪父亲:您好!

在回答您的问题之前,请您先用“是”或者“否”回答以下问题:

- 我经常拥抱我的孩子。
- 当孩子对我说话时,我会停下手头的活儿,认真倾听他讲话。
- 我对孩子很有耐心。
- 我能有效地给孩子设定行为规范。
- 我帮助孩子分析他的想法。
- 我会告诉孩子我喜欢他的哪些方面。
- 向孩子表露我很尊重他。
- 我给予孩子的赞扬远远多于批评。

您回答的“是”越多,说明您做得越好,反之,说明您还有欠缺的地方,不过,您也不用伤心,随着您不断提升自己,您将惊喜地发现您和孩子之间关系



采用的行为、允许孩子去做的行为。

黄区是由于不被认可的不当行为在特定情况下也能被容忍，比如孩子生病期间可以睡懒觉，周末可以玩电脑游戏。

红区是无论如何都不能容忍的行为，包括不道德的、违法的和危害自身或他人安全的行为。

当孩子违反行为规范时，父母需要让孩子知道违反这些规定的后果——不予关切、剥夺特权或没有奖赏；而遵守行为规范时可以进行正面的关切、赞扬、给予特权或奖赏。

2 通过言语表达理解。

有些家长因为事务繁忙，或认为孩子的事都是鸡毛蒜皮的小事，所以一边读报纸、看电视或者玩电脑，一边与孩子交流，殊不知，这种情况下即便孩子跟你说话，他依然会感觉到你对他所说的话不感兴趣，他对你毫不重要。

只听孩子说话就可以了吗？这还远远不够，父母需要将倾听的行为转换成言语，表达对他的理解，让他知道父母爱他。

您与孩子的对话可以尝试采用以下方式：

孩子：“今天我和晶晶吵架了。”

别再说“没关系，你可以重新找到一个新朋友”，您可以说“那你一定非常难过”。

孩子：“明天就要考试了。我害怕我考不好。”

别再说“别担心，你会考好的。”您可以说“我知道你很紧张，因为这对你来说很重要。”

孩子：“你偏心妹妹，总是把好吃的和好玩的留给她。”

别再说“因为妹妹小，你要让着她，你是哥哥”，您可以说“我很理解你的心情，你感觉我忽略你了。”

当家长对孩子的感受给予尊重和理解时，孩子会逐渐冷静和平和，分析问题时思路会更加清晰，也更乐于接受家长提供的建议，更快地解决问题。而且家长的实际行动就是一种言传身教，让他感受到善解人意的价值，从而将这些技巧运用到人际交往中。

3 用身体语言表达爱。

发展心理学家哈洛曾做过一项实验：用两个代理妈妈来养育刚出生不久的小猴子，一个代理妈妈是金属丝做成的，在它胸前安有一个奶瓶；另一个是用类似真母猴的肤质软布做成的，但不安奶瓶。

常理认为猴子应该经常爬到有奶瓶的金属丝妈妈的身上，结果并非如此。小猴子对金属丝妈妈很冷淡，只是在肚子饿、需要吃奶的时候才到金属丝妈妈身上；对布妈妈却显示出强烈的喜爱之情，平时总爱紧紧抱着它。尤其是受惊或不安的时候就会奔到布妈妈的身边，死死地搂着它。这个实验结果被称为“爱的发现”。该实验告诉我们：小猴子对妈妈的依恋并不是因为有奶吃，而在于有没有温暖、柔软的接触。

身体接触和抚摸能够消除孩子的不安。对所获得的爱感到满足，而且身体接触对培养孩子的情绪调控能力、自信心以及关爱别人的能力可以起到积极的促进作用。

作为父亲，可以在生活中学会运用诸如摸摸脑袋、拍拍肩膀、亲亲脸颊这些身体语言表达你的爱。

4 表露自我。

有时，父亲希望孩子少走弯路，少犯错误，不免对孩子进行说教，而孩子往往不感兴趣甚至很反感，因为他们认为这种说教非常乏味，或者认为父亲是要批评他们。与其就问题行为进行讨论，不妨先表露自我。一般来说，一方的自我表露常常能够激发对方的自我表露，通过双方袒露自己观点的方法。能够增强亲近、安全之感。跟孩子聊聊自己的童年、朋友和经历，让孩子感受到父亲也是一个普通人，给孩子一个了解父母的机会，同时给孩子做一个榜样，如何更好地表露自己。

当忙碌一天身心俱疲地回家时，卸下所有的压力，大脑完全放空，这时很容易忽略了孩子的期待与感受，沉寂的家庭氛围和大人僵硬的表情往往会让孩子误以为是大人不爱自己。那么，现在就给他一个微笑，拥抱他，大声地告诉他：我爱你！



Q 尊敬的老师你好!

我是一名即将毕业的研究生,临近毕业,心理感到很焦虑,同时我一直在友谊方面有很大的困扰,希望能够得到您的建议。

我自认为在朋友圈里是属于知心姐姐的角色,我很愿意倾听大家的心声。但是可能这种角色会让别人觉得我比较温和,有时候我自己情绪不好时却没有人能够安慰我,这让我有种挫败感,觉得自己是不受欢迎的人,继而产生深深的孤独感。而且我一直觉得别人不够尊重我。也许在别人看来,跟我只是开了一个玩笑,但是我觉得特别伤自尊,我跟她们争执还被她们说我太斤斤计较了。这就导致了很长一段时间我都质疑自己是不是有问题,没有逻辑性,让人鄙视……以至于很长一段时间说话都会小心翼翼。如果不是读研换了个环境,我想这真的可能会成为阴影。

总觉得这样的自己有些阴暗,不知道如何改变自己,期待您的回信。

同学 关系主题 Friend

文/阿海



A 你好!

感谢你对咨询中心的信任。

从你的描述中,我察觉到你是个心地很善良也很善于倾听的女孩子,所以你的朋友才会向你倾诉,这是非常难能可贵的一个优点,用心理学的术语来说叫做“同理心”。然而可惜的是这种同理心并非人人都有,因此当你非常照顾和理解别人的感受时,别人可能不像你那样心思细腻,无法给予你对等的理解。如果是这样,我想那并不算是什么“阴暗的小心思”,只是你的敏感性比别人高罢了。

有些时候你喜欢将问题归咎于自己身上,会质疑自己,听上去好像有些自信心不足。家庭环境往往在自信心的形成过程中起到重要的作用,一个非常严厉的父亲或者过于敏感的母亲,都有可能让孩子的自信受到影响。如果是这样,你可能需要在平时留心什么样的事情会挫伤自己的自尊,当这种事

情出现的时候,你可以记录下来,当自己平静的时候,看看别人是不是并不是故意的,只是自己不够自信,如果觉得别人的言行确实不恰当,或者现在的自己难以接受,也可以就这件事情进行沟通,告诉别人你不喜欢这样的表达方式。如果是以一种较为平和的姿态而非争执的态度,相信多数人都可以接受。

信的结尾你提到环境变化后自己的情况有好转,很多时候一个较为包容和接纳的环境,的确对自信的形成有非常大的帮助。如果有些时候你还是觉得有些东西难以表达、因此而孤独,也非常欢迎你能够在学校的最后时光来学校的心理咨询中心倾诉自己的心声。心理咨询的重要功能就是提供一个接纳的环境,在这里你不必再担任知心姐姐的角色,咨询师会倾听你的烦恼。

希望你能够收获美好的友谊,并且工作顺利!



高考焦虑主题

文/白飞

Q 老师：您好！

我是一名高三的学生，高一成绩比较烂，高二通过努力上去了，可是高三有一次和我同桌吵架了，从那以后就特别敏感于她的写字声甚至呼吸声，对我的注意力影响很大。然后我换了座位以为就好了，可是根本没有解决。新的同桌是一个上课很积极回答问题的人，好像什么都知道。我在地旁边压力很大，我很担心这样下去会影响高考，我该怎么办？

谢谢老师！

A 你好！

对于每一个备战高考的学生而言，都希望在最后的阶段能够全力冲刺，发挥出自己的最好水平。但是你目前似乎遇到了一些障碍，我愿意和你一起看看是什么引起了你的焦虑。

我非常佩服你能够通过自己的努力将成绩赶上来，这在高中这样竞争较为激烈的环境中来之不易。我想你也一定非常珍惜这样的进步，希望能够保持这样的成绩。不过人在这种情况下往往会变得很敏感，以前不会注意到的东西也可能会影响到自己，比如你说老同桌的写字声和呼吸声、新同桌积极的状态会影响到你。

我想问问你对自己的学习是否有信心？如果没有把握的话，是有科目需要补全，还是学习的方法还有提升的空间？无论如何，我想对高考有焦虑是再正常不过的事情，如果能够将这种压力转向自我提升而非对外界的关注，反而是一件好事情。有一个能力很强的同桌，遇到学习上的困难可以方便地向她请教，而她那种积极的态度也是可以向其学习的，转换一个角度感受会有很大不同。

另外你所提到无法集中注意力的情况其实是

源于跟老同桌的一次争吵，我想知道你们现在的关系是否已经修复，还是仍有芥蒂？除了学习之外，与同学的人际关系其实也非常重要。好的人际关系可以让你比较容易处在放松的状态，有助于集中注意力从而更好地提升成绩。所以如果跟老同桌还是有间隙，试着跟她约个时间好好谈谈，又或是主动跟她聊些别的有趣的事情，这些可能都利于缓解紧张的关系，我也想更多听到你和同学之间关系的内容。

祝学业和生活顺利！





时间 这块 海绵

文 / 许忠

我们被攫取、被侵占、被吞噬。如果不能想方设法从海绵里挤出一点时间,那么就只能祈祷运气了。

一个朋友买新房,要去银行取公积金。几年前他取过一次,排了三个多小时队,心存恐惧落下阴影,总觉得去就要排大队。银行门口不能停车,他住得远,工作又忙,害怕耽误时间。前一天晚上电话聊天。先高谈阔论文学,说着说着,无意中谈到这事,立刻唉声叹气,恨自己干嘛又要换房子。

结果第二天他给我打电话。一个劲说自己鸿运高照,开车去银行,居然有车位,居然还不收费。更夸张的是一进门,大堂人满为患,仿佛电影准备开场的架势,可工作人员听说是取公积金,还有VIP卡,就领他去一个不排队的地方,很快便把事办完了。

朋友语气中的幸福,可以用夸张来形容。问他是不是有VIP卡的缘故,他说肯定不是,现在银行办VIP卡很容易,谁都可能。那会是什么原因呢?买房的人不多了,房价要往下跌了?朋友说是什么原因不重要了,反正选对了日子,办事就顺利。他说问过银行员工,为什么门口还会有车位,对方说都知道停车太难,没人敢开车过来。

我觉得这事荒唐,如今这世道,不正常已成为正常,正常反而不正常。难道因为你办事顺利,没排队,就可以打电话骚扰我?挂了电话,我内心深处开始感同身受,突然也体会到了他的那种高兴。我们已习惯人多,习惯乱糟糟地排队,习惯没车位,习惯

时间莫名其妙被攫取。譬如去邮局取稿费,我通常先打电话小心翼翼地询问今天人多不多,过去这招管用,我是个不上班的人,听说人少就立刻赶过去。最近这几个月,很少有人少的时候,取点小稿费,花一两个小时很正常。

我也是个俗人,也会因为意外的不排队,喜气洋洋地向人报喜。也会因为不堵车,竟提早两小时到达火车站而哭笑不得。这就是我们面临的现实,我们的日常生活就是如此。有个玩哲学的高人告诉我,中国人最不讲究秩序,中国人到哪都不按规矩排队,中国人最不在乎浪费时间。

我觉得挺委屈,为自己,也为中国人。谁说我们不在乎,我们很在乎,我们很无奈。面对时间被侵占,逆来顺受是人生常态,这方面恐怕还是英国人做得最棒。在英国,类似“开心辞典”节目的冠军,通常都是普通老百姓,原因是他们最善于在排队时进行思考,他们知道如何利用那些被剥夺的时间。

据说中国学霸在这方面都是高手,鲁迅先生说过,时间是海绵里的水,用劲挤总会有。反过来讲道理一样,时间是大海绵,被挤出的很可能不是水,而是可怜兮兮的我们。我们被攫取、被侵占、被吞噬。如果不能想方设法从海绵里挤出一点时间,那么就只能祈祷运气了。



低调与教养

文 / 丰歌



著名作家博尔赫斯长期在图书馆任职。他说：“那时我已经是一个有名的作家，只是图书馆的人还不知道。一次，一位同事在一本百科全书上看到了‘豪尔赫·路易斯·博尔赫斯’这个名字，发现跟我的完全相同，他感到很惊讶”。同事之孤陋寡闻反衬出博尔赫斯“真人不露相”的低调。

陈丹青在一次演讲中说：“国外很牛的人站在你面前，害羞得要命。明明弄了四五十年这个专业，但他不讲，我才知道：原来教养是这个样子。但我们这边不是。我发现真有人会……我是艺术家，我是雕刻家，我是诗人，我是作曲家……我听了，好害臊”。

先贤有言：“方为一事，即欲人知，浅之尤者。”凡念念不忘头顶名衔或光环者，大抵是浅薄之辈。

请说“你好”

文 / 静静

在巴黎时，有天夜里，已经快11点了，我从A线地铁上下来，走回去。我们这一带治安相对好，从来没听说有发生抢劫案，但是每个在法国的中国姑娘脑海里，都备有一两个持械抢劫的故事，在深夜独行的街上到耳边吓唬人。就这么往前走的时候，前方大概百米处，聚集着一群人，有七八个青少年，随意站在道路两侧，只留出单人侧行之道，看样子是旁边开着派对，这一群出来抽根烟。我迅速盘算了一下，要么到马路对面，避开这个多种可能性并发之路。要么，就只有穿过一群叛逆少年组成的通道。似乎前者更好，然而真要过马路，绕开他们的意图太过明显，不免像在身上打一束聚光灯，本来没有使坏的心，这样一刺激，倒是给了叛逆小青年一个好理由。

我一面走一面换上一副镇静的表情，大义凛然地决定赌一把。靠近了，我嘴里不小心就冒出一句“晚上好”，还因为心虚特别大声，尾音收回来居然也显着矜贵了，然后就听到这两列人马，仪仗队似的，齐刷刷的，回我一句“晚上好”！疑神疑鬼的心情立马被如上级视察的尊崇感代替，心里火辣辣地美一句，抽烟小正太们的和声真是好听啊，简直快笑出声。

早出遇到边清洁树叶边给我让道的大爷，我会带道谢意味地说一声“早上好”；下午回去经酒馆门口，一群无所事事的大叔抽着烟捏着啤酒，不那么正经地调笑一声“下午好”；脑袋里天马行空快要撞上电线杆的时候，迎面走来的婆婆会提醒一句“你好”；还有用“Excuse me”起头问路，人家固执地不说话看着我，直到意识到得先说一句“你好”。

与之相对，“冷漠”说的大概只是这个意思，没有免费的你好，没有免费的微笑，总有些略带温度的企图。





会爬树的鱼

文 / 小新



在自然界,有种“怪鱼”,能轻松地爬上树木,它就是攀木鱼。它的鳃内有一个辅助呼吸的器官,称之为鳃上器。有了它,攀木鱼可以在陆地上存活数星期之久。

1791年,丹麦博物学家达尔多尔夫在特兰奎巴探险的时候,竟然在一棵树上发现了鱼!根据当地居民的说法,这种鱼经常爬上岸边高达五英尺的棕榈树上去吸食果汁。他曾描述了攀木鱼攀爬树木的情形:“它用张开的鳃盖上的刺在树缝隙的壁上托住自己,来回地摆动尾巴,再用肛鳍上的刺支撑着缝壁,向前推进,然后再次用鳃盖托住自己,以这种方式向上运动”。

英国动物学家朗西斯·戴博士记录了一份攀木鱼成功离水迁移的材料。在泰国暹罗半岛的一个水塘旁,一名员工在清理池塘时把一条攀木鱼放在筐子里后,离开了。这条趁机“越狱”的攀木鱼被博士看到了,首先它横穿了草地区域,然后进入房屋间的坚实路面。当它到达花园后,顽强地穿越了花池,然后让自己成功地再次落入了池塘里。这段崎岖的归家之路长约100米,用时大概30分钟。

攀木鱼还有一个“杀手锏”:当它被鸟类或其他鱼类吞食后,便会竖起自己坚硬的背鳍,卡在天敌的喉咙中,与它们同归于尽。

水枯时藏身淤泥,食尽时爬上树木,即使被天敌擒获,也毫不畏惧地与敌人同归于尽。攀木鱼的生存告诉我们:坚强是一种意志,可以战胜生活中的一切困难;坚强也是一种信念,能激发出生命中最大的潜能。

北大资深教授叶朗曾是美学大师朱光潜的学生。

上中学时,叶朗经常和同学们去北大玩耍。有一次,他们途经燕南园一段残垣断壁,看见一位十分矮小的老人,静静地坐在青石板上。看到孩子们走近,老人拄起拐杖,从石板上艰难地站起来,慢慢绕到残垣之后,隔着那段残破的矮墙,向孩子们递过一枝盛开的紫丁香。

孩子们被老人家浪漫的举动吓坏了,便加快脚步,慌张地跑掉。叶朗胆子最大,没有跑,而是一个人走上前,隔着墙,双手接过紫丁香。老人没有说话,但他的嘴角在笑,在努力地表达着一种美好的情愫。那一刻,这株紫丁香散发出的馨香和老人虽然清瘦却

隔墙
递过的
紫丁香

文 / 郝金





微笑着的面庞,深深地烙印在叶朗的脑海中。

后来,叶朗考上北大,才知道当年那位隔墙递花的老人,就是鼎鼎大名的美学大师朱光潜。

大三的一天,叶朗从燕南园经过,途经那段残垣,又一次遇上了朱光潜。先生手里握着一枝紫丁香,见叶朗走来,又一次隔着矮墙,递过一枝散发着清香的紫丁香。还是一枝紫丁香,还是那样的微笑,叶朗的心里涌过一阵温暖。

直到今天,叶朗一直珍藏着那两朵紫丁香,把它们夹在朱老先生的著述《西方美学史》中。在北大的课堂上,叶朗曾谈及这段往事,无限感慨:“我一直偏执而迷信地认为,那不是自然界中一枝普通的花朵,它分明是人类精神之树的果实,是一代宗师无言的暗示。在即将熄灭生命之火的岁月里,先生不断越过隔墙,把旷世的风范吹进晚辈们的心灵中。虽岁月流逝,却是愈发的清晰和亲切”。

大师无言,静水流深;先生之风,高山仰止。面对一位陌生的青年,朱老以自己对美好事物的认知去影响和感染对方。朱老毫不吝惜地赠予他一枝美丽的紫丁香,那隔墙递过的紫丁香,便是一本教会后辈做人处世的珍贵教科书。

我允许你嘲笑我十秒

文 / 凤兰

第四季《中国好声音》中,来自澳大利亚的华裔小伙李安可谓“一鸣惊人”。因为其接近300斤体重的身形,一亮相,下面的观众便嘘声一片,导师们则一脸茫然。可当胖小伙李安一开口,一曲《逝去的爱》如天籁响彻现场,雄厚的嗓音、深情的演绎让导师那英按捺不住内心的激动:“他一定很帅气”!

可事与愿违,当导师那英按下转椅键,目睹李安的真容后,一下子笑得直不起腰来。而后,好奇心超强的哈林导师也按下旋转椅子,当看到舞台上那个沉醉在情歌中的“胖子”时,也忍不住抱住脑袋狂笑不已。

可十秒钟过后,那英停住了笑容,她向李安竖起了大拇指。哈林的身体则跟着旋律晃动起来。李安用自己天籁般的歌声为自己“正名”,赢得了现场所有人的尊重。

说到长相,阿里巴巴创始人马云亦属“另类”。最早有投资人曾经很不屑马云的创业豪情:“长成这样,有什么前途?”但软银集团总裁孙正义只用了6分钟就决定给马云投资2000万美元,原因是他“看见了马云眼里的光芒”。而外貌也没有影响马云的雄心,他曾说过:“这个世界只要有梦想,只要你不断努力不断学习,不管你长得如何,不管你是不是有钱,不管是这样还是那样,你都是有有机遇的。”

上帝是公平的,如果你是一只被命运啃噬过的苹果,它可能会赐予你更香甜的芬芳。如果我们注定无法以貌悦人,那么自信的素颜背后一定要有更强大的毅力,更坚韧的品格,以及由此历练而成的更卓绝的才华。你可以嘲笑我十秒钟,但十秒钟之后容许我向全世界证明我自己。





老年痴呆 有先兆

文/鲍枫

张老师退休已经6年多了，一直和老伴儿及外孙女一起生活。外孙女还在上小学，学校离家有三站地，所以每天接送孩子上下学是张老师必做的事情。除此之外，每天打打麻将也是他最喜欢的休闲娱乐活动。

不过最近三四个月以来，家人发现张老师的麻将水平大不如以前了，输多赢少，张老师自己也觉得这些日子精力比以前差些，容易疲劳，记性也不像以前那么好了。有一次去接外孙女的路上，公共汽车坐过了两站地，张老师才发现。为此，家里人带他到医院做了检查。

医生说张老师可能是患了“轻度认知功能障碍”，需要进行干预。

所谓轻度认知功能障碍，又叫“MCI”，指的是在正常衰老和老年痴呆之间的一种状态。病人存在着与年龄不相称的认知功能减退，但又达不到老年痴呆的诊断标准。

比较公认的轻度认知功能障碍的判断标准是：

- 存在由病人自己、家属或知情人提供的记忆不佳的主诉；
- 记忆测验等可观检查的成绩显

示，明显低于年龄和文化程度匹配的正常对照老年人；

- 一些测验量表出现轻度异常，比如总体衰退量表(GDS)2-3级，或临床痴呆评定量表(CDR)0.5分；

- 一般认知功能正常；

- 日常生活能力保持正常；

- 排除了痴呆或任何可以导致脑功能紊乱的躯体和精神疾患。

流行病学研究发现。患有轻度认知功能障碍的老年人在未来发展成为老年痴呆的风险远高于一般人群。而近年来的基础研究也发现，老年痴呆病人在临床表现出典型的痴呆症状之前，其神经病理上的改变可能早在数年前就已经发生。因此，如何早期发现、早期干预就显得更为重要了。

1

多活动，多用脑，坚持做些力所能及的脑力劳动和体力劳动。曾经有观点认为，年轻时用脑过度，年老以后容易患痴呆。这种观点是十分错误的，有研究发现，人在年轻时学的知识越多，越喜欢思考问题，那么在他老了以后，患痴呆的风险就越低。可见大脑是越用越聪明的。



并不是说得了“MCI”，以后就一定会得痴呆，积极的干预，仍有可能改变命运。就目前而言，学界对老年痴呆的发病原因和机理仍不十分清楚，因而治疗上也缺乏有效的手段，所以，如何预防痴呆才是重中之重。研究发现，在以下的几个方面多加注意，就有可能对老年痴呆的预防产生积极的效果。

2

均衡膳食营养，不吸烟、不饮酒。大多数老年人人都知道吃得过于油腻不利于健康，所以喜欢清淡的饮食，甚至有人采取完全素食的办法。其实这么做，效果并不好。真正利于健康的是均衡膳食，碳水化合物、植物纤维、脂肪、蛋白质均应适当摄入：杂粮、细粮都要吃；动物蛋白、植物蛋白都要摄入，事实上，动物蛋白的营养价值更高，老年人可优先选食鱼类、禽类；而脂肪的摄入，要尽量选用含不饱和脂肪酸高的油脂；至于烟、酒，还是不碰为好。

3

参加适当的体育锻炼，比如散步、跳舞、唱歌、打太极拳等已被证明对预防痴呆有积极有效的作用，这或许与记忆歌词和动作、熟悉旋律和节拍、手脑并用、身体协调等有关。

4

保持和家人及亲朋好友的亲密关系，积极参加社会活动，家事、国事、天下事，事事关心。要做到“人老心不老”。保持健康积极的心态，不让自己落伍于社会发展，这可以在很大程度上减少孤独、忧郁等不良情绪的滋生，进而提高老年人的生活质量。

5

积极防治可能影响痴呆的原发疾病。有些疾病的危害短时间内不一定被注意到，比如糖尿病。有研究发现，脑内胰岛素抵抗，有可能是引起老年痴呆的重要因素。因此，控制血糖、减轻

体重、降低血脂血压等，对老年痴呆的预防具有关键的作用。

6

发现记忆减退后，采取正确的应对方式。当发现自己的记忆力不如以前时，要敢于承认，要告诉家人和亲友自己的现状，以便获得帮助和理解。日常生活要安排得简单、规律，可以做些帮助记忆的标签、卡片、记事本等。不要忘了，保持和他人及外界环境的接触。

7

发现记忆力减退应尽早就诊。一方面请医生帮助判断是良性的记忆减退还是老年痴呆的早期表现。另一方面也让医生看看是否需要进行药物干预。

临床研究结果显示，西方国家65岁以上人群患轻度痴呆的在10%左右，中、重度痴呆占5%左右，而这其中绝大多数都是由轻度认知功能障碍转化而来。我国已经进入老龄化社会，目前大约有600万老年痴呆病人。老年痴呆给家庭和社会带来的巨大经济压力和照料负担可想而知。

因此，识别、积极治疗轻度认知功能障碍，对老年痴呆的预防具有战略性意义。





5 安慰人的 种心理技巧

文/于晓

表姐的儿子进入初中后，逆反情绪严重。成绩落在了班上最后几名，眼见考高中无望。感觉自己黔驴技穷，表姐来到我家，六神无主、几近崩溃。

让表姐尽情诉说事情的原委和心中的困惑之后。我没有直接去安慰她。我描述了表姐这些年做的事情，让她了解到她的付出和努力。以及我们对她的肯定。我建议表姐回去也用同样的方式和孩子聊一聊。离开的时候，表姐判若两人，我能感觉到她内心充满了力量。

安慰别人，我也因此有了几点感想：

1 安慰，首先是用心倾

听。我们要给对方一段时间，让他们诉说事情的发生和经过，有时候，他们其实只是想倾诉一下。在倾诉的过程中，讲述者的思路也会逐渐理清。我们可以让对方重新叙述一下事情发生的经过，“不好意思，我有点没听明白，你能不能再说一遍”？叙述会让对方更容易看到事情的真相。每个人都是解决自己问题的专家，通过对事情的重述，他们往往心中就有了答案。

2 要有很好的共情能力。不要去评判、更不能指手画脚去告诉别人事情哪里做得不好或者告诉他们该怎么做。设身处地地去感受对方，当对方被理解之后，内

心自然会更有力量。

3 肯定和鼓励时一定要用描述的方法。我们不能把自信从外面贴到人身上。通过对事情的描述。让对方看到自己做得好的方面。所付出的艰辛被别人肯定，让人更有能量去面对问题，从而有能力去继续解决问题。而且，描述自己正在做或已经完成的事情，能能让叙述者认识到自己的能力，让他们得到他人的肯定。

4 当对方的情绪宣泄完后，可以一起来罗列解决问题的办法。许多人在生活中往往用判断的方式去解决问题，一件事情，要么是，要么非，没有第三种选择。罗列办法，相当于用增加选项、用选择的方式解决问题。这样做会创造性地解决问题。一起罗列解决问题的办法，既充分尊重对方，又把解决问题的责任交给他，同时又能给他示范处理问题的思路，也能真正有效地让他们放下心中的包袱。

5 细化问题和肢体接触。很多时候，生活中的一个小小的挫折或者问题容易被人放大为生活的全部，让人感觉整个生活黯淡无光。要帮助他们看清这个问题只是一个点。另外，如果建立起足够的信任，肢体接触对人的支持作用要比语言更有力。



亲密知己，

文/韩旭

贵在有方

让对方了解你的心理感受是什么样的，什么事情让你开心或者不开心，这样才能让对方知道你的心理反应和感受，才能减少误解。

80、90后的这一代大多是独生子女，他们中的许多人漂泊在外，离开父母之后总是会缺少一种归属感和亲密感，朋友就变得特别重要。但是，朋友间的亲密关系也要讲究方法，讲究度，并不是所有无限制的亲近行为都能够让我们更加亲近，有时适得其反，甚至会造成嫌隙，无法弥补。

踏实的友情并不是随心所欲，想得到就能得到的，和爱情一样，和亲子关系一样，都是有一定的方法和原则。经营好了，就会像歌词中说的一样，“友情比爱情更死心塌地”。

开玩笑适度，尊重很重要

很多人觉得，好朋友之间，开开玩笑无所谓，说什么也都无所谓，但是，我们在开玩笑的过程中，要了解对方的底线。“言者无心，听者有意”。有的人说话的时候并不注意对方的心理感受，很容易伤害朋友之间的感情，感情伤了，很难修复。所以，经常会有人说，不知道为什么，我们的关系就变得好像有些疏远了。

心理联结——在一起活动

朋友有很多种，有共同学习的，共同游玩的，共同吃喝的，我们在想去做什么事情的时候，脑海中都会第一时间出现一个朋友。做不同的事情，脑海里出现的人也是不一样的，这就是一种心理联结，朋友之间共同完成的活动类型越多，那么彼此在心理上的联结就越多。

直接说出自己的感受

友情和爱情一样，两个人成为朋友，是一种关系的建立，而这种关系的维持，也需要更多的沟通，

偶尔麻烦一下朋友

有人说，当我有什么事情的时候，不忍心打扰朋友。如此善良，却不知道为什么还是感觉不够亲密。朋友之间除了共同的活动，也要互帮互助。在这个“麻烦”的过程中，他为你投入，不论是时间、金钱还是精力，这些都会计入他的心理账户。所以，偶尔麻烦一下朋友，是增进感情和关系的一种必不可少的方法。

不要过多地介入他人的生活

朋友不是家人，更不是的自己，我们不能打着为他好的旗号，过多地介入他人的生活。过分地介入会影响他人的自我，使对方感受到不应该有的侵犯。如果我们有什么好的建议或者是想法，可以坦诚地说出来，但是不能强迫对方去做。我们如果有好的做法，可以自己去做，让他看到效果，如何选择，是他自己的事情。

参与他的重要时刻

在朋友的重要时刻，他的心理感受和心理投入都很强烈，这时候的陪伴会转移到友情上，自然也就就会增进朋友之间的感情。

倾听

倾听比说话更重要，用心地倾听，适度地回应。让对方感觉到你是了解他的、理解他的。这样的朋友，有谁会遗忘和疏远呢？

朋友是我们另一种形式的亲人，拥有亲密的友情是人生的一种幸福，祝愿所有友情都能像酒一样，越陈越香。



15 常误导你的思维方式

文 / 代霜

锚定偏见：人很容易过于依赖其所接触的最初一部分信息。譬如在谈工资的过程中，最先提出工资金额方案者会令听者感觉各种合理。

可及性直觉：人容易高估其所能够获得的信息的重要性。所以一些人可能会对吸烟有害健康提出异议，因为他们认识的某人一天抽三包烟照样活到了100岁。

从众效应：信的人越多，人就越容易信。团体迷思就是这样子，也是会议常常搞得很低效的原因。

盲点偏误：人很容易看出别人身上的认知与动机偏见，却常常看不清自己身上的。

选择支持偏误：选择了某样东西之后，人就会越发觉得这一选择是正确的，即便其实存在瑕疵。就好比养了条狗，就算这狗每隔段时间就会去咬人，但在主人眼里它依旧很赞。

聚集性幻觉：这是一种试图从随机现象中总结出某种模式的心态。就好比轮盘赌桌上出现了一连串的红色之后就认为下一次红色更加可能，或者不再可能再出现一样。

保守型偏差：人更愿意去相信旧的证据或信息，而不是新的。所以人类花费了很久才接受地球是圆的这件事。

结果偏差：基于结果来评判决策，而非关注当下如何确切地制定这项决策。比如，赌博赢了一大笔钱绝不代表赌钱是一项明智的决策。

过度自信：有些人对自己的能力过度自信，以至于往往去冒较大的险。专家群体容易有这个问题，因为他们比一般人更坚信自己是对的。

安慰剂效应：“信则有，不信则无”。感觉这样东西会对你产生影响，结果果然出现了影响。在医学上常常用到。

迷恋显著性：人更容易被人物或事物之最容易被识别的特征所吸引。如想到死，人更容易联想到被狮子咬死，而非统计学层面上更常见的——车祸。

选择性理解：人喜欢以自己所预期的方式去理解这个世界。两所大学间举办橄榄球赛，结果双方都认为对方球队犯规更多。

成见：成见有助于人们迅速辨别新结识的对象是敌是友，但人往往会滥用或错用自己的成见。

幸存者偏误：人们常会以为创业相当容易，这是因为他们没想过“一将功成万骨枯”的道理。

零风险偏误：人喜欢确定性，即使那样做的代价是低效。



习得性无助是指个人经历了挫折与失败后,在面临问题时产生的无能为力之感。1975年,美国心理学家、积极心理学之父马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman)用狗做实验,生动地演示了“无助感”形成的过程。自塞利格曼提出后,习得性无助现象受到了心理学家的广泛关注。

塞利格曼:绝望的狗

塞利格曼在实验中把狗分为实验组和控制组。首先把实验组放进一个设有电击装置但又无法逃脱的笼子里,然后给狗施加电击,电击的强度足以引起狗的痛苦体验。实验者发现,这些狗开始被电击时拼命挣扎,想逃脱这个笼子,但经过再三努力仍无法逃脱后,它们挣扎的程度逐渐降低了。随后,把这些狗放进另一个用隔板隔开的笼子里,隔板的高度是狗可以轻易跳过去的。隔板的一边有电击,另一边没有电击。实验者发现,当经过前面实验的狗被放进这个笼子并受到电击时,它们除了惊恐之外,一直卧倒在地上接受电击的痛苦。实验者把没有经过前面实验的控制组的狗直接放进有隔板的笼子里,发现它们全部都能轻而易举地从有电击的一边跳到安全的另一边。当动物面对无法逃避的消极情境时,会消极地接受预定的命运,不做任何尝试和努力,塞利格曼称这一现象为“习得性无助”。

无助的背后是联接还是预期?

塞利格曼发现动物习得性无助的时期正是刺激-反应联接理论发展的鼎盛期:人们试图仅仅用刺激、反应以及强化来解释所有的行为,无论是动物的还是人类的行为。此种刺激既可以在行为之前出现且时间间隔较短,也可以和行为同时出现,而此种反应则是在这些刺激被呈现的情况下所做出的反应。当时的研究者们在对行为进行解释时,考虑的是反应当时存在的物理刺激,而不是将来的目的和事件,即对即时未来的预期。

但习得性无助实验发现的动物回避学习挑战了刺激-反应学说。实验中的狗和老鼠可能会安静地待在笼子的一侧,一动不动。之后作为信号,会有一盏灯被点亮,以示在10秒钟之后它们的脚会受到电击,除非它们跳过栏杆逃到笼子的另一侧去。在实验过程中,动物偶然会站起身跳到笼子的另一侧去。在理论上“不成熟”



习得性无助面面观

文 / 许双

的观察者们会认为,是这盏灯告诉了动物电击就要发生,且动物会因此跳过栏杆去以避免遭受电击。

刺激-反应理论家并不接受这种简单的解释。这在很大程度上是因为他们错误地认为,这是在用未来的原因(回避电击)来解释当前事件(跳过栏杆)。实际上,此处的原因显然是动物预期到了跳跃和回避电击之间的关系,且这种预期与反应是同步发生的。但是,在刺激-反应理论家眼里,预期对于动物和人类的行为都没有解释

效力,因为刺激-反应方法要求用于解释的实体是直接可观察的。“预期”这一概念显然带有唯心色彩,而且是无法观察的。不过,虽然刺激-反应理论家们认为用预期来作为解释是不当的,但他们对于存在预期这一点并没有坚决否认。

传统的刺激-反应理论强调的仅仅是反应和强化刺激之间时间上的接近性,认为动物受制于在某一短时间内同时发生的事件。如果一个反应跟随着一个强化刺激,即使两者间没有“真正的”关系,反应也会被强化。而在动物没有做出特定反应时发生的事件则与学习无关。与此相反,塞利格曼的习得性无助理论假设动物可以察觉到因果关系,并把时间上的非原因关系同更长久的“真正的”关系区分开来。塞利格曼认为,当实验中的电击不可逃避时,狗习得了它无法通过任何主动的行为来对电击加以控制的这一事实。它预期将来的情况也会如此,正是这种有关不可控性的预期导致了它将来学习的失败。这种期望降低了狗试图逃避的动机,并因此导致它没有发起足够的反应。同时,这还阻碍了狗真正认识到反应和电击中止之间的关系,并因而产生了一种认知缺陷。在塞利格曼的理论中,动物的预期对于习得性无助而言是关键性的中介认知事件,正是它引发了观察到的缺陷。从知觉到预期的传递



步骤使得诸如信念、知识、已有预期以及原因归因这类因素开始起作用。换言之,有许多过程会影响到由此而来的预期。

预期未来的人——失去对未来的掌控感带来无助

人不同于动物,面对不可知的未来,人会设想种种可能性力求提前适应。预期是人适应不确定未来的必然发展产物。从动物到人,习得性无助的影响会不会随着人预期作用的放大而放大呢?心理学家朱迪·罗丁和艾伦·兰格在老年疗养院的研究让我们看到了习得性无助在人身上的巨大威力。

在疗养院的研究中,研究者将100位平均年龄为80岁的老人分为两组。告诉第一组老人:“我很惊讶地发现你们中的许多人没有意识到自己能够对在这儿的生活产生影响。这是你们的生活,你们可以按照你们想要的方式来过日子。你们在来这里之前已经做了决定,并且你们现在也该做出这些决定。我想利用这个机会,给你们每人一份礼物,这些植物是你们的了,你们可以按照你们喜欢的方式去照料它。(植物在老人间传递,每个老人选择一盆。)最后,我想要告诉你们的是,下周四和周五两个晚上我们会放一部电影,你们可以决定你想要在哪个晚上去看。”

第二组的老年人接受了同样的植物和电影,但是指导语不同:“我很惊讶地发现你们很多人不知道你们可以得到的一些事物。我们感觉到我们有责任使这里变成一个令你们自豪的家,我们想要尽我们所能地帮助你们。我想利用这个机会给你们每人一份礼物(由护士向每位老人分发一盆植物)。这些植物由你们保存。最后,我想要告诉你们,下周四和周五我们会放一部电影,我们之后会告诉你们被安排在哪天观看电影。”

研究发现,第一组的老年人对自己的生活更有控制感,更积极主动、朝气蓬勃,数月后的存活率也更高。而第二组的老人生活被动,听从外界安排,自主水平较低,寿命也明显低于第一组。照顾盆栽、选择看电影的时间这样小小的生活事件让体弱的老人们相信自己的行为能带来改变,对生活的预期也更积极和阳光。

归因方式与掌控感

美国心理学家韦纳(B.Weiner)的归因理论为理解习得性无助提供了重要视角。韦纳研究了个体如何解释成功和失败以及这样的解释如何影响个体的后续行动,基于对人们常用的失败或成功的解释,韦纳总结出四个基本的归因对象:能力、努力程度、任务难度和运气。在此基础上又将这些归因划分为不同方面:稳定/

不稳定,内控/外控,可控/不可控。其中稳定性是指个体认为影响成败的因素是不是稳定的,它直接与成败的期望相关;内/外控是指个体认为事情的成败是因为个人因素还是外部环境,它和成败的情绪反应有关;而可控性是指个体认为事情的发展是否由自己的意愿决定,这决定了个体的努力程度。例如,能力是稳定的,内控的,不可控制的,当个体认为是能力不足导致失败时,个体对成功的期望就会降低,更容易产生羞愧、失望的消极情绪,也不容易更努力。

习得性无助的另一端:强化过当效应

习得性无助是个体自主性受挫的一种表现:面对无法控制的外部事件,个体解决问题的动机下降,消极被动,认知出现障碍,最终放弃努力,自暴自弃。在教育孩子方面,如果家长要求过高,孩子自身能力不够,家长面对孩子的困境不能及时给予必要的指点和强化,孩子就会因受挫而产生习得性无助感,变得破罐子破摔,面对挑战不会有效地去尝试解决问题。面对挫折不能及时强化会产生无助感,成功时外部强化过多也会挫伤孩子发展的自主性。研究强化过当效应的研究者将幼儿园绘画课上的孩子分为实验组和对照组,告诉实验组的孩子画完一张奖励一朵小红花,而对照组的孩子无任何指示。结果发现实验组的孩子在绘画课上为了奖励十分认真,下课后没有奖励就不画了。而对照组的孩子在下课后仍会很有兴趣地继续作画。这项研究表明奖励不当会削弱内在动机,当奖励成为外部控制的标志时,孩子的内在动机就会下降。越是把自己的行为视为自觉的行为,就越是能够全身心地投入任务和负起责任。当奖励作为控制的因素出现时,孩子从奖励中感受到的是被控制,所以行动的热情就会下降。

习得性无助和强化过当都会挫伤个体的自主性,那么如何强化才恰当呢?合适的强化需要掌握强化时机。比如在孩子起步时多多给予鼓励;在孩子自卑、不自信时创造安全环境,鼓励孩子“多试一试”;在遇到困难时及时给予支持:“本来就挺难的,你可以的!”除此之外还要注意强化的焦点,应着重强化孩子对学习过程的快乐体验和自主学习能力,让孩子逐渐成为独立的学习者,对学习有快乐感和挑战感。

每个人都是自己的主人,自主的人能主动参与活动,相信自己可以去尝试,相信自己的行为能改变环境。孩子的自主需要并非生而有之,需要家长的细心呵护。愿每个孩子在无助时都能得到扶助与支持,在成功时都能由外而内地强化快乐体验。愿每个孩子面对困难都能自由自在地迎接挑战!



遥控器

人找不到遥控器的时候,所有信任都会瞬间瓦解。

“你有没有坐到遥控器上?”

“没有”。

“你起来!”

眼睛小

眼睛小是一种什么体验?晚上我一个人关了灯在客厅躺着看电视,室友回来了,我眼睁睁地看着她给我盖上被子,然后关掉了电视。

疏散

昨天学校搞防震演习,疏散总共用了4分钟。老师说:“下次改进改进,可以更快。”这时角落里传来一个声音:“放学只要20秒,相信我!”

加班

公司几个男同事已经连续加班一周没有回家了。老板意识到问题有点严重之后立刻采取行动,网购了几部电动剃须刀送到了公司。

不实用

要说不实用的小家电,我认为第一要属扫地机器人,我家狗狗拉了便便,扫地机器人直接给抹匀了……

物有所值

团购了某影城的电影票,5元一张。结果周末花几十元打车跑了好远才找到这家影院,是在某个商务楼的地下室,整个影院不超过100平方米,零零散散几个人,一问才知道都是买了团购票来的。电影



轻松一刻

开始放映,只见大银幕上的光标点开了一个QQ影音文件……

不管用

今天上班和一个女同事一起办砸了一件事,经理刚要开口骂那女孩,她撒娇似的吐了一下舌头,经理当场就软了,说了声:“下次不要这样了”。

我窃喜,挨训时也学着吐了一下舌头,经理憋了三秒钟吼道:“你是狗吗?”

藏经阁

公交车上听到两个小朋友的对话,不知道具体聊了些什么,只听得一小朋友说:“家家有本难念的经啊。”另一个接过话:“你家才一本经难念,我家就是个藏经阁”。

吵架

和男朋友吵架,相互好几天没说话了。我想给他个台阶下,便主动对他说:“我购物车里有件衣服没付款,你帮我付了,这次我就原谅你了。”

男朋友惊讶地看着我说:“你是不是忘了,就是因为我没答应给你买那件衣服才吵的架”!

耳洞

女友至今没有耳洞,今天问我要不要去打一个,我说你不是一直怕疼不愿打吗?她说:“我室友说了,不打耳洞的话,结婚的时候少件首饰”。

情书

初中时,班里一个“学渣”喜欢我。一天下课,他把一封情书塞到我手里,扭头就跑。当时我很害怕,不知如何是好,一狠心便把这封情书交给了班主任。

谁知班主任打开情书看了看,便眉开眼笑地说:“这小子,教他两年语文,第一次见他写文章没有跑题……”

回不了头了

昨天遇到一个好兄弟,他满面惆怅,抽着烟。

对我说了句:“兄弟,我回不了头了”。

我很是惊奇,担心地问他:“是不是犯事了?”

他说:“昨晚上落枕了”。

考试秘诀

临近英语六级考试,我看寝室一哥们儿在疯狂背书,当时就震惊了,因为背单词实在不是该君的作风,哪怕是临时抱佛脚。结果我凑上去一听,终于听清楚了 he 背诵的内容:“三短一长选长,三长一短选短,两长两短选B,参差不齐选C……”





自己弄

今天去吃火锅,看到火锅店的墙上醒目地写着“鸡是自己养的,菜是自己种的,油是自己榨的”,让顾客放心食用。埋单的时候,我悄悄地跟老板说:“老板,这钱是我自己画的,请放心使用!”

节俭

单位一哥们儿特抠门,什么都买最便宜的。但是他每天午餐总吃6元一碗的饺子,不吃5元一碗的面条。我问他为什么,他眉毛一挑,反问:“饺子上面有时会挂着一两根面条,可是面条上能挂着饺子吗?”

如此抠门

老公非常抠门,经常出差,却从来没给老婆买过礼物。这次他从北京出差回来后,竟说要送老婆一点从北京带回来的礼物!只见他神秘兮兮地拿出充电宝插在老婆的手机上,说:“来,送你点北京的电!”

急醒了

半夜,老婆猛地坐了起来。我惊醒,急问:“咋了?”

老婆喘着粗气:“我刚梦见你掉河里了,吓死我了。”

我顿时有点小感动,心想,还是老婆关心我。于是接着问:“然后呢?”

老婆一撇嘴:“然后,我在岸上追着问你存折密码,你就是不说,把我给急醒了。”

最悲伤的字

甲:我今天听到让我最悲伤的五个字。

乙:周末要加班?

甲:不是。

乙:本月扣工资?

甲:忌辛辣生冷!

弄巧成拙

有一哥们儿和他老婆吵架了,想送条项链给老婆求原谅,但是又不知道老婆戴多大的,半夜起来用绳子给老婆量一下,谁知他老婆醒了。

不说了,送他到医院门口了!

盗汗

同学说他前段时间总盗汗,去医院检查花了好几百,吃了好几种药也不管用,而且一天比一天厉害。

我问:“后来咋治好的?”

他幽幽地说道:“我换了条薄被子!”

得罪女人

昨天一同事跟老婆吵了一架,今天一大早给大家讲课,只见他精神焕发、西装笔挺地当着全体学员的面从电脑包里面拿出一个电磁炉……唉!永远都不要得罪女人!

出乎意料

老婆出差去了,我果断地约朋友喝酒去,但想到之前网上的段子:老婆会在床下压钱让老公说编号查寝,就立马回卧室掀开席子,果然有张一块钱,我大笑三声,把钱放进口袋开心地出门了。

晚上果然接到老婆的电话:“老公睡了吗?”

“睡了。”

老婆:“席子下面有一块钱,你

告诉我哪面朝上?”

委婉

教大家一个委婉到极致的催人还钱的方法:“今天的天气真好,你看那片云,像不像上周我借你的那两百块钱?”

医生的建议

男子胃疼去看病,医生问他的饮食习惯,男子说:“也没什么,就是平时我妈剩下的我吃,我老婆剩下的我吃,孩子剩下的我也吃。”医生说:“你买条狗吧。”男子大惊:“怎么?狗剩下的也我吃?”

砍价诀窍

我一般不去菜市场买菜,因为不会讲价,唯一的办法就是跟在大妈后面,看大妈讲完价买好以后我就说:“老板,也给我来二斤。”

小明

老师说:“猪是一种很有用的动物,它的肉可以吃,它的皮可以做皮革,它的毛可以做刷子,现在有谁说得它还有其他用途吗?”

“老师,”小明答,“它的名字可以骂人。”

老师:“你出去!”





我喜欢这世界，因为有你在

文/超越

1

一帮同学里，小舞和周文是恋爱时间最长的一对。高中三年，小舞和周文同桌，我坐在后面观赏他俩早恋的小电影。

周文肌肉发达，小脑不发达，却在足球队打后卫。有次年级球赛，周文进了一个球，全班鸦雀无声，唯独小舞纵情欢呼。我们齐刷刷回头看她，小舞一脸茫然。过了两分钟，她才反应过来，周文踢进的是自家球门。

旁人看来，这两人很糊涂。其实不是这样，周文和小舞都挺细心，每个生日、节日、纪念日，他们都会提前给对方准备礼物。后来两人没能考入同一所大学，小舞去了汕头，周文留在本市，开始了漫长的异地恋。恋爱三周年纪念日，两人不约而同想给对方惊喜。于是同时出发，去往对方的城市。一路憧憬自己突然出现在对方面前时，对方将是多么震撼。其间，两人都故意关机，不和对方通话。结果，周文在汕头，小舞在本市，两人依旧异地。如此心有灵犀，旁人无不叹服。

那天晚上，小舞说：“我好想你。”周文说：“想就待在原地想，

行不行？”小舞说：“你怎么不待在原地？”周文说：“是我不好，你别难过。”小舞说：“我才不难过呢。”

小舞是一颗核桃，外壳坚硬，内心柔软。她说高兴，就是真高兴；她说不难过，就是真难过。于是周文买了当晚返程的机票，头等舱。小舞说太贵太破费。周文说，一想到你难过，我就管不了那么多了。

2

周文是直线思维的人，俗称一根筋。小舞比较细腻，有天雨夜，发微博抒情：雨声如歌如泣，相爱的人分隔两地，连呼吸都会痛。周文立即百度搜索，然后回复：呼吸疼痛的原因，可能是胸膜炎，呼吸道感染，肺炎，肋间神经痛，建议到医院检查，注意休息，不要喝酒，忌辛辣。

周文认准的事，即便不擅长，也偏要做到底。大二那年，他打算考个驾照，然后向家里要点钱，买辆车开去汕头。周五晚上走，周六就能见到小舞。几个月后，他拿到驾照，借了辆车，邀我兜风。上车起步就熄火，再起再熄火，反复数遍，终于发动，狂飙出去。兜了几圈，快到我家里时，他说，每次起步

都太费劲，一会儿到门口，我就不停了，开慢点你跳下去。然后跑两步，帮我把车门关上。这是兜风还是训练特种兵？

周文勤学苦练，开车上路，很快出了事故，撞车撞出脑震荡。小舞从汕头赶回来，风风火火冲进病房，周文妈妈也在。周文介绍说：“这是我妈。”“妈。”小舞心急，脱口而出，“我是周文同学。”叫完方知失口，脸通红。

原本两人约定，大学毕业再公开恋情，孰料小舞一语曝了光。两人一定是乌龙院毕业的。

小舞走后，周文妈妈升堂问案。周文干脆招认：我和小舞高一就在一起了。周文妈妈说，这女孩子我不喜欢，太任性，课说不上就不上，就为看你一眼。周文说，你不懂爱情。周文妈妈说，喊，我不懂？我不懂能有你这个结晶？

3

大一，小舞住校。到了大二，就和同学在校外合租了一套房。无论在学校，还是在合租屋里，只要有时间，她就和周文各种聊。

返回汕头，小舞在电话里说：“看得出，你妈妈不喜欢我。”周文说：“你嫁我，又不是嫁她。”小舞



说：“谁说要嫁你了？”周文问：“难道你有别的意中人？”小舞说：“那可说不准，目前没有，不代表以后没有，学校里遍地花草。”“你打算气死我是不是？”周文抓耳挠腮。小舞就喜欢周文着急，周文越急她越逗。“上个月，我就收到封情书”，小舞忍着笑说，“很肉麻的，可你从没给我写过。”周文脑子再次震荡，咆哮：“那人是谁？”小舞一声尖叫。紧接着，电话里传来一个粗粗的男声，说：“拜拜。”周文血液奔涌。

他认定小舞劈腿了，当晚登上开往汕头的列车。一路狂打电话，始终打不通，到了汕头，周文在学校找了一圈，寻不见小舞。又去合租屋，见到小舞，一腔怒火瞬间熄灭。——小舞病恹恹躺在床上，一摸额头，烫得灼手。周文说：“烧成这样，你居然不去医院。”小舞说：“室友请假回老家了。我一个人，烧得迷迷糊糊，好想你在身边，你就真来了，像做梦一样。”接着告诉周文，前天晚上，一个骑摩托车的飞贼。抢走了自己的手机。然后下雨，淋了一路，就发了烧。周文存疑：“贼还在电话里跟我说拜拜？”小舞说：“估计那贼是个逗比。”周文又问：“情书呢？看看有

多肉麻。”小舞低头一笑，说：“逗你呢，居然也信。”

周文气呼呼地炖了锅鸡汤，说给小舞补补。“你也喝，补补脑。”小舞有些内疚，说，“是我不懂事，异地恋女孩子不能太作。”周文说：“就怕你离开我。”小舞认真地说：“我会好好地和你在一起。”周文说：“异地总比异国好，比起来，我们已经幸福了很多。”小舞使劲点头。

4

周文走时，小舞满面笑容。周文离开，小舞偷偷哭泣。

从汕头回来，周文说，我能对小舞做的不多，写些情话，让她开心。他凭借一股拧劲儿，坚持写情话。有一句格外经典：我和你，就像天对地，云对风，山花对海树，赤日对苍穹，机器猫对维尼熊。小舞非常赞赏。周文说你真喜欢？小舞说，嗯嗯，真喜欢。当笑话集锦存着，不开心的时候，就翻出来开心一下。

转眼到了大三，有个女孩向周文示爱。女孩的父亲和周文的父亲是朋友。有天家庭聚会，女孩父亲相中了周文，对周文说，你和婷婷都在化学系，你是师哥，多帮助她。周文木讷，听不出弦外之音，默默点头。

聚会后，婷婷和周文常接触。婷婷性情火辣彪悍，周文不欣赏，他喜欢张弛有度的小舞。

但化学系的同学，化学反应强烈，很快便盛传周文和师妹搞暧昧。七传八传，竟传到了高中QQ群里。周文赶紧辟谣，小舞

冷冷回了一句：你身边有莺莺燕燕，我身边也少不了花花草草。噎得周文三天没吃下饭。

分隔两地，原本一个拥抱就能化解的事情，说来说去说不清。

小舞说，感觉好累。周文说，累了就休息。小舞重重叹息：我说的是心累。三年了，照片看了一遍又一遍，短信读了一遍又一遍。好像所有时间，都生活在回忆里。买了新衣服，只能拍照传给你。你的回答永远都是两个字：好看。周文说，本来就好看，你穿什么都好看。小舞说，你知不知道，我委屈的时候，只有一个想法，就是见到你。周文说，寒假快到了，马上就能见面。小舞说，放寒假我不回家。周文说，那我来。小舞说，你不用来。我们都冷静想想，要不要再继续。周文如遭兜头一闷棍。

很多天，周文像被判了死缓的罪犯，惶惶不安。圣诞夜，周文孤独地走着，做出一个决定。

他把决定告诉给我，我倒吸一口凉气，说，你念了三年，眼看就要毕业，居然退学。周文说，我想来想去，要挽回小舞，只有一个办法，我去汕头。

周文生出的念头，装甲车都碾不烂。

5

在汕头的一年里，周文换了很多份工作，销售、采购、快递。最神奇的一份，是当职业观众，每周在电视台的录影棚里，鼓掌、欢呼、大笑、流泪，扮演各种陶醉。录制一期节目，可以收入一百到两百元钱。这差事要擅长表达，恰恰周文不行，但能和小舞在一起，所以硬着头皮干下去。

假期，他和小舞去往遍布历史遗迹的南澳岛。后来，岛上乌云





密布,海风斜吹,雨落下来,两人牵手跑进一座寺庙躲避。雨雾模糊视线,小舞喃喃地说:“做梦也想不到,我们会一起来这里。”周文说:“不管到什么地方,有你在我就开心。”小舞眼泪唰就流了下来。

分隔两地,两人很久没有一起看过电影。冬天,他们去看了场徐克导演的《智取威虎山》。观影出来,小舞说:“毕业我回家,带你去见我爸妈,他们如果问你,拿什么娶我女儿?拿车娶,拿房娶,还是拿钱娶?你怎么答?”周文想了想,说:“我说我会努力。”小舞说:“错。你说你智娶。”

毕业归来,小舞爸妈对周文不满意。周文爸妈则认定,儿子退学,全是小舞的问题。左右碰壁,该如何智娶才能皆大欢喜?还没理出头绪,小舞带来一个消息:家里联系了米兰的一所学院,让她去进修服装设计。周文脑子轰地炸了,呆呆问小舞:“去几年?”“三

年。”意大利帅哥多如牛毛,而且浪漫得一塌糊涂。”你成语用得真熟练。“别打岔。”“我又没说要去。”不是每个学服装设计的,都有这样的机会。“你支持我去?”周文嘴唇动了动,没说出话来。

很快,小舞拿到护照。其间每次见面,她都盼着周文霸气地吼一句:哪儿都不许去,我会智娶!可周文闪烁其词。

其实周文在和家人谈判。他推出两个提议——要么我打工攒够钱,私奔去意大利,要么你们资助我,让我去意大利,我会拼命赚钱,回国结婚,好好孝敬你们。周文爸妈拒绝谈判,可又担心儿子绝食抗议。岂料周文非但不绝食,饭量还翻了倍,口口声声说:我使劲吃,打两份工,早点去意大利。火焰十分嚣张。

看着儿子饕餮,周文爸妈止不住心疼。因为每一口饭菜,周文都忍泪在吞咽。泪挤在眼里出不来,就往嘴里淌,所有菜都特别

咸。持续数日,周文爸妈终究狠不下心。

秋末,周文和小舞先去北京,然后转机飞往意大利。在人来人往的米兰马尔彭萨机场,小舞喃喃地说:“做梦也想不到,我们会一起来这里。”周文说:“不管到什么地方,有你在我就开心。”小舞露齿一笑。周文说:“你怎么不按常理出牌?这时候,你该哭一鼻子,落几颗喜悦而幸福的眼泪。”小舞说:“你根本不知道,在汕头的时候,因为想你,我哭过很多次。哭着长大,终于可以分开,所以不会再哭。”

次年圣诞,我收到周文寄来的新年贺卡。贺卡里,夹着一张他和小舞在米兰的合影,两人黏甜如蜜。晚上我翻相册,找到一张他俩高中时的合影,拿笔在背后空白处,一笔一画地写:光阴的故事里,思念亭亭如盖,岁月覆满青苔,沿途美景盛开,我喜欢这世界,因为有你在。





嘿，老头



文/何夕

老头今年四十又三，都说男人四十一枝花，但我实在无法把他那黑黑瘦瘦的形象和任何一种花联系起来。

和大多数严父慈母的家庭不同，我家是典型的虎妈猫爸式结构。老妈长年霸占着家庭权利金字塔的顶端，我和弟弟屈居中段，而位于最底层的自然就是老头和酸菜鱼了。顺便提一句，酸菜鱼是在我家借宿的汪星人。

虽然老头的家庭地位不高，但他却是家里最了解我的人，从小到大，无论我想做什么他都会无条件地支持我。用亲戚的话说就是过度溺爱，但老头也有自己的看法，他说女孩就是要富养，以后才能不吃亏。

可惜我并没有如他所愿，在我二十四岁那年，我不仅吃了亏，还跌得很惨。

从大四开始考研，我唯一的目标就是北京的N大，可是却连续两年失利，每次都差一点点。好在有赵磊在，我才没有放弃。他是我在大学交的男朋友，第一年考研就成功考取了N大，之后我们虽然分隔两地，但他还是对我很好，每

个月都会回来看我。我一直坚信自己可以考上N大，就像我坚信我和赵磊一定可以走进婚姻的殿堂。

但生活很多时候比电视剧更加狗血，在我第三次考研的前一个星期一个女生找上了我。后面的事我就算不说，你们应该也能猜到些了，无非就是那种影视剧常用桥段。没想到我活了二十多年，第一次这么贴近戏剧就是演被抛弃的角色。

考研结束的那天晚上，我家老头陪我在公园的石阶上坐了一夜。我说：“你回去吧，没事，我就待一会儿。”

老头往我怀里扔了个暖宝宝：“这是你妈给你充的，说要是凉了就叫你回去。”说完就在我身后的石阶上坐下，用老树皮似的手指头抖着烟灰，没再说话，他知道我现在最需要的不是安慰，而是无声的陪伴。

眼泪一滴一滴地掉在手上，被寒风吹成锐利的冰刀，刺破皮肤，进而冻结我的每根神经。

过了很久，久到天空微亮，久到水凉了老头也不记得提醒我回家。

我回过头，盯着老头脚下一地的烟头，说：“爸，我决定去小舅那上班。”

“不考啦？”抽了一夜的烟，老头的声音比平时更加沙哑。

“不考了。”我淡淡地答道，或是太冷了，嘴唇竟然有些抖。

三天后，成都双流机场，老头帮我托运了行李，送我到安检的地方，一路上叮嘱了很多事项，可我一句也没听进去，仿佛灵魂出窍般。

不知不觉地过了安检，一回头看到老头还站在那里，就对他喊：“老头，你回去吧，我要走了。”

老头红着眼说：“你走吧，我看你进去了我就回去。”

我只好往里走，走到一个拐角处侧身藏了起来，偷偷地往外看。老头还站在那里，宽松的夹袄包裹着他单薄的身躯，背驼得很厉害，在一群年轻人中间显得格外瘦小干瘪。

唉！老头真的老了！

在这一刻我不得不承认，那个曾经在茫茫人海中总是可以让我轻易找到的高大男人老了。

老头抿着嘴，颧骨高高地耸



起,像沙漠里骆驼的驼峰。他伸着脖子往里看,还不时地给后面排队的人让路。看了很久,大概觉得我是真的进去了,才叹了口气回身走出机场大厅。

我很庆幸飞机不可以送进去,以前每次老头送我去乘火车,他都会站在火车外面,我的窗口,下面,一直等到火车开远。我从不知道他会什么时候离开站台,就像我不知道那乌黑的头发在何时被霜染了颜色。我能看到的永远都是他红红的眼眶和消失在火车背后的身影。我知道他放心不下我,我每次都挥手让他先走,他却每次都说:“丫头,我看你走了我就走,你上去吧!记得水果刀在小包左边的口袋,用的时候小心点,别削了手!”

这么多年了,终于有一次,可以让我看着你离开的背影,原来你真的有哭。

飞机起飞的瞬间,我想起了那天晚上你跟我说的话。你说要是你还想考,就再考一次吧,反正人是为自己活的,不要管别人怎么说。

老头,你都不知道,你说这句话的时候有多帅气。可是你知道吗,我的勇气没有了,以前一往无前视死如归的勇气没有了。他跟别人走了,我再也没有办法面对任何跟他有关的事物,就像那张被我交上去的空白考卷。

人们都说,女儿是父亲上辈子的情人。我经常想,老头上辈子肯定没少做对不起我的事,这辈子才会让我回来讨债。

听外婆说,我出生的时候因为是个女孩,爷爷和奶奶都不高兴,只有老头抱着我对所有人说:“这是我女儿,我心疼着呢,你们

重男轻女不喜欢就不要看。”

小时候有次我生病怎么看都不见好,大家都说是想老头想的。那时老头在北京摆摊卖水果,一个电话过去,老头连夜买火车票站了三天三夜赶回来。在我的印象里,老头一直都是无坚不摧的,可以给我遮风挡雨的坚强后盾。直到那天晚上,我看到老头满眼血丝,嘴唇干黄,小心翼翼地问我:不考啦?晨曦冷冷清清地洒在他花白的头发上,我突然惊觉:老头你才四十三啊!

自从决定去S市了,老头整整在我耳边絮叨了一个星期,想劝我留在C城工作,可他苦口婆心的对象偏偏是和他一样固执的女儿,所以他只能完败。我离家的那天早上,他一大早就起床帮我检查行李。看着他弓着腰亲自打开每一个包,一遍遍地检查,我的心又酸又疼。

送我去机场,他特意穿了一件压箱底的黑色棉袄,全新的深蓝色西装长裤,一双棕色皮鞋,除了脖子上的破旧围巾显得格格不入外,还真是精气神十足。

他脖子上的那条墨绿色毛线围巾是我五年前送他的,严格来说,是无意间被他看到拿去的,做工很粗糙,没有任何样式。那时我正处在热恋期,周围的女孩子很流行帮男朋友织围巾,我就也顺势而为。但因为从来没有织过,所以有很多失败品,老头的那条就是其中之一。这些年,我给老头织了很多围巾,但他一直不合得扔掉这条。他说这是我第一次送他的礼物,坚决要留着。不管过年穿什么新衣服,他总是毫不犹豫地拿出来戴上,从不理会老妈的搭配说,还逢人就说这是我女儿织

给我的,好看,保暖。

有些事情就是这么讽刺,我全心全意织出的成功品早已不知被少年扔到了何处,而这样一个残次品却被老头视如珍宝。

话说回来,老头在我心中的形象虽然很高大,但总归不会是完美。比如他的小气就经常被我诟病。不只如此,老头还很小心眼,去年父亲节我因事耽搁,本打算晚上再打电话给他,谁知道中午我就接到了老妈的问罪电话,说是老头一上午都郁郁寡欢,像被霜打了的茄子。问他什么事也不说,一直到中午吃饭时老妈实在忍不住发了火,吓得老头缩在墙角委屈地叨叨:“你厉害,孩子们也都向着你,只记得母亲节不记得父亲节,一个电话都没有,反正我也不重要……”老妈好一会儿才听出个所以然,二话不说,拿起手机就给我打电话,交代了两句之后对老头吼道:“过来,你女儿有话跟你说。”老头故作坦荡地责备道:“算了,孩子正复习考试呢,你说你这是干吗呢?”最终还是在老妈的虎瞪之下磨磨蹭蹭地接过电话。

不过我从没真的怪过老头,因为我知道,节俭不过是那些艰苦岁月留给他的印记,小心眼也是太过在乎自己在女儿心目中的地位。

“女士们,先生们,飞机遇到不稳定气流产生颠簸,请大家回到座位上,系好安全带……”

强烈的摇晃将我从回忆中拉回现实,我笑了笑,从口袋中摸出手机,为了不让老头有机会数落我,我打算一下飞机就给老头打个电话报平安。

嘿,老头!我到了,你放心。



那个祝我



的女孩

文/陈初之

一

结束一天的工作，闲下来习惯性滑开手机屏幕，看到一条不知什么时候发来的微信，是爱如。

这天是5月27日。在爱如发微信来之前，我甚至没意识到这已是5月的末尾。

她发来文字，第一条：祝我生日快乐！第二条：你没祝我生日快乐，我好不习惯。

看到这两行字，我瞬间觉得整个脑袋被点燃了。今天是爱如的二十五岁生日，我第一次忘得这么彻底。

我马上打字：生日快乐！

唉，一年不如一年。她回。

……我已经在愧疚了，回来给你补个礼物。

没事，应该慢慢习惯。

你今天怎么过的？

上班啊，一般地过。

你别生我气。

没有哈，就是伤心而已。

我呆望着对话，一时也不知道如何回复。我就这样错过了爱如二十五岁的凌晨，像女巫错过了摘月仪式。

在彼此生日到来的凌晨发短信，已经成为心照不宣的惯例。这一年一度的祝福好像人生中的接力棒，从不曾间断。爱如比我小三个月，每次生日短信，都会说，我会追

上你的。

每一年，我们有九个月同岁。剩下的三个月彼此追赶，追赶了十二年，而今天仿佛有什么东西断裂了。我在北京，恍然能感觉到成都正在阴天，被沉沉的失落包围。我心里隐痛，竟有种伤害爱人的悔恨。

那些成长的岁月里，闺蜜确实如爱人一般。陪我阻挡失落，度过伤感，出谋划策，打抱不平。

我们为对方结交新的朋友争风吃醋，搞小圈子，充分利用气场叠加效应，把自己一队人弄得神秘兮兮，不轻易吸纳会员，也不轻易放弃会员。虽然我们只有区区四个人，但是友谊团体被搞得风生水起。

那是我们真正尝到朋友带来的美好体验。大家人生都还没有扎好根，就抱成了一棵树。

十几年来，我们有过很多共同的朋友，但是都一个个淡出，到最后，革命友谊战线拉得最长的，只剩我和她。

二

2002年，我第一次陪她过生日。记得那天，我们四人小团体飞快地骑着车，冒着稀疏的雨点穿梭在街道上，我们要赶在晚自习前去蛋糕店。春夏之交的南方总是有雨的记忆，街边墨绿的常青树唰唰地往后退，我们一人点了一个三角形的蛋糕，边吃边聊班上那几个有点姿色

的男生。爱如谈到了她的青梅竹马，一个小脑袋黑皮肤骑赛车上下学的男同学。

我们热衷给她的每一个暗恋对象取外号，以便于当着人家面也能堂堂正正议论。这些外号基本上

都归纳总结了对方的缺陷，比如有个男生脸型不好看，我们就叫他菱形，有个姓万的男生喜欢看黄色漫画，我们就叫他oncemore，谐音万色魔。我们沉溺在当着这些名字主人的面大叫暗号的那些捉迷藏般的刺激里，少女彼此的心跳共振如宗教体验般让我们狂热。

2005年，我和爱如升入同一所高中，不同班。我们充分利用课间十分钟相聚，聊天的内容变成了连载故事。但她周围逐渐有新的朋友，而我也开始了独立而微妙的成长。有时我们什么都不说，心里却暗暗较劲，总希望对方是先来找自己的那个人。爱如厮混在全新的人际圈，像带走了一束追光，而我陷入一片寂静。

记得那年冬天，我生日刚过去，中午的自习教室弥漫着睡意，后门有人压低声音唤我。转头看见爱如一只手背在身后，另一只手招呼我过去。我摇摇晃晃走到她面前，说，咋了？

她嘴里吧唧吧唧嚼着东西，藏在背后的手突然变出一个亮闪闪的耳坠，喏，送你，生日礼物。

我接过。问，贵不？

十几块吧。

几天前我打了第一个耳洞，就只有左耳一边。肿得很高，碰都碰不得。我说，真好看，等我耳朵好了就



戴上。

我看看她,问,你在吃什么?

巧克力。

还有吗?给我一个吃。

她张嘴露出融烂在舌尖的巧克力,说,就剩这么多了。

我狠狠“呸”了一声。

高二我们分文理班又进了同一个教室,而且是同桌。我俩坐在最后一排,躲在高耸的复习资料之后,自以为天高讲台远,掩耳盗铃般学老师的方言,笑得忘了形。直到全班同学跟随老师的目光望过来,才知道收敛笑容。

我们喜欢分享同一副耳机,一人听一只,冬天把线从袖子穿到耳边,夏天直接从衣服里塞进去,头发挡住脸庞,永远不会被发现。数学考试的时候,我把选择题和解答题的第一小节做完,就开始写诗,而她总是可以就着音乐超常发挥。我们隔几天就交换一次MP3,我们在父母入睡后轻手轻脚潜入书房寻找好听的音乐,只为了第二天可以交换。在网上网都要偷偷摸摸的学生时代,她感叹,要是能发明一种可以对传文件的MP3就好了。后来有了蓝牙功能,各种音乐网站出现,我们却渐行渐远。

2007年夏天,高中时代的最后一天,所有书本都被收拾回家,我和她并排骑着车,到我家门口,两人停在路边说了很多话。

之后,我到北京念大学,爱如留在成都。唯一不变的,就是生日短信。那些年我的每一个生日,零点零五分,她都会发短信来。我说,好准时啊。她说,我专门踩着点给你说话的。

一条银河连接了我们相隔千里的两端。从十二岁认识到现在,已经一轮出头了。十二年,跟她就是这样平平淡淡,磨磨蹭蹭,吵吵闹闹,一

起笑了又哭;幼稚了,成熟了,相互逃避,又互相倾吐;投入各自的天地后,又坐在一起叙旧。

我们像坐在同一条船上,并不紧挨着,有时眼神接触,却并无那么多疯狂的语言,只是一起被自然而然的力量推着往前漂去。在同一时空里,我们看到不同的景色,我看到的是前方开阔的水,她看到的是远处飘浮的云。有人上船坐在我身边,遮挡了她,但最终会提前下船。过客来来往往,像水面上的烟雾,我们的身体在缭绕着模糊与暧昧的岁月里一点点分解又合并,从混沌的孩子成为少女,再成为女人。

她让我知道,这就是同渡人与过客的区别。

三

2008年5月12日,地震让我一整天与四川的所有人失联。我被恐惧牵着浑浑噩噩一直挨到凌晨,在脑中仔细端详每一张重要的脸孔,那是我第一次真正想到与她之间是可能被某种力量强行分离的。

如今我早忘了她怎么跟我描述地震的惊心动魄。但我却记得,也是在那个春天,一个杨絮纷飞的日子,她发短信对我说,我做过了。我们都知道是什么意思。真是恋爱都需要跟彼此报告的年纪,身体的交付也是坦白的一部分吧。我问,什么时候的事啊?她说,一个月前,现在才告诉你。

我回四川见到她,略有些尴尬。她走过来叫我名字,我们抱在一起。不知从什么时候起,她成为我体内的一部分,我的笑像她的,语气像她的,我们一起经过无数时光,也有赌气的时候,她被我揶揄得没有还口之力,进了教室反锁门,我在外面对着天窗道歉。

当年与她同桌,我总买不到好用的钢笔,经常写着写着就需要甩

一甩,每次都把墨水甩到她衣服上。她换一件我甩一件。

还有,我们经常说到一件事,其中一人笑起来,另一个人也笑起来,最后笑得此起彼伏,肚子抽筋。我传染了她的笑,那是我觉得最动人的笑,咧开嘴,抬起头,整个天空好像都是她的。

我们一起听了很多音乐,这些年无论在哪里,总是容易想到她。她像是一首循环了几千次的歌曲,已经在我记忆深处,紧紧抓住我那些属于她的神经。只是身边再没有像当年的她那样可以分享的人。

2010年,她到英国学习,次年夏天我毕业工作。那些年她去过很多地方,从世界各地寄来的明信片上,有她画的音符,自言自语的句子。距离没有拆散我们,可如今是什么拆散了我们?她回国后,我们反而越走越远,疏于联系让我完全不了解她现在的生活。

一起抵抗过风暴,最终却被阳光迷障。2015年5月27日,我终于彻底忘记了这属于她的一天。我给很多人送过礼物,却独独忘记她。最深处的那些人,总是得到的最少。稳定感,让他们理所当然被遗忘。

我记得她有极美的嗓音,如同天籁。有一次体育课我们在双杠上坐着,她唱着梁静茹的《最快乐那一年》:“也许遗憾和年轻/总绑在一起/不容许一点委屈/等放手才懂惋惜/静下心来发现过去大半是甜蜜回忆/我最快乐那一年/是你陪我经历一切/什么都生动又强烈/有真正在活着的感觉……”唱完后她认真地说,这首歌写得就像我们。

她送的耳坠现在依然只有独独的一个,放在我的化妆盒里,银色圆圈的底部有一朵四叶草。我从来没有戴过,只是偶尔拿出来端详一下,就放回去。



心理学解析

《花千骨》“杀姐姐”迷倒众生的奥秘

文 / 张丽娜

心理导语：

湖南卫视神幻仙侠剧《花千骨》在电视和网络热播,点击量居高不下。它讲述的是一个命数诡异的少女花千骨与长留上仙白子画之间,曲折动人的爱情故事。这部剧中,有一个角色是“六界第一美人”杀阡陌,因其容貌美丽,人称“杀姐姐”。虽然他不是男女主角,甚至算不上一个正面角色,却赢得绝大多数观众的认可,其扮演者也以近亿的讨论量变身为社交网络上的话题红人。为什么这么多观众都喜爱这个雌雄难辨的角色呢?尤其是受到女性推崇的心理原因。

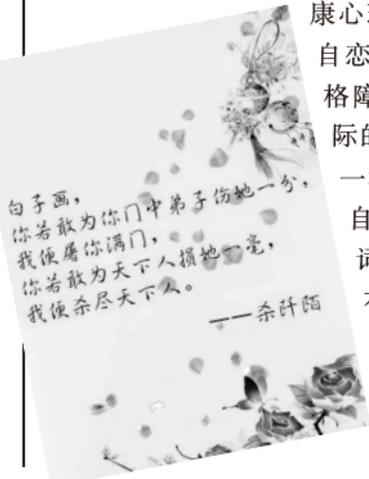
“杀姐姐”超级自恋释放了观众自体的自恋压力

自恋是心理学里一个重要的概念,用来形容自我陶醉的行为或习惯。自恋是健康心理的重要元素,前提是自恋没有发展到自恋型人格障碍严重影响生活和交际的极端情况。自恋包涵一种自信的积极态度,与自爱、自尊、自我接纳等词相连,对个人的发展有非常有利的一面。但是在中国的文化中,自恋常常是被打击的,

与骄傲、自满、冷漠、自我为中心或自私等词相关联。我们常被告诫“骄傲使人落后,谦虚使人进步”,一旦自恋就被警告马上要退步了,所以自恋慢慢地变成了一种压力。因此人们常会不自觉地压抑自己的

自恋想法,一旦发现自己有自恋的念头就感觉到莫名的压力。

而在《花千骨》中的杀阡陌“杀姐姐”,却是高度自恋毫无压力的,他不但毫不避讳一点都不因为自恋而有压力,反而是引以为自豪的。他妩媚冷艳,对自己的颜值拥有绝对的自信,自封“六界第一美人”,逢人便夸耀自己的绝世美貌。谁若是说他漂亮,他也绝对是照单全收,毫不遮掩内心的喜悦之情。他的妹妹戏称他为“姐姐”,他不但恼,反而认为这是对自己容颜的极大肯定。他的经典语录“小不点,你说我怎么就这么好看呢”这样直白地表达对自己的肯定简直是自恋到极点,让人听到了忍不住





莞尔一笑。观众在承受着他说出这么自恋的话时，不知不觉中释放了曾经害怕自恋受到打击的压力。无数网友也借着“杀姐姐”的口说出“你是什么眼神啊，你是在嫉妒我的美貌吗？恩哼哼”的话，心理压力也一扫而光。因此，“杀姐姐”经典语录也在网络上红极一时。

一个能让观众把自己的压力在不知不觉中释放的角色，得到肯定和喜爱也就不奇怪了。

“杀姐姐”满足了观众对重要客体关系所有的需求

客体是一个与自体相对应的概念，客体指的是一个被爱着或恨着的人物，地方，东西或者幻想。客体关系简单地说就是一个人的人际关系形态的模式。重要客体关系简单地说就是人在成长过程中所经历的重要的人际关系。

通常说来，一个人的重要客体有爸爸妈妈、爷爷奶奶、准恋人等。“杀姐姐”他是魔君，但整个剧中对他这方面的渲染并不多，反而是他对女主角深情款款，呵护有加的描绘更深入人心。而我们分析一下“杀姐姐”的肺腑之言，即可明白，他一个人几乎可以满足花千骨同时也是满足观众对客体关系的所有需要。

你听杀姐姐语录“小不点，只要你吹响骨哨，无论姐姐在哪里，都会赶来救你”，这口气多像一个提供强大保护的爸爸妈妈或者爷爷奶奶；他称呼花千骨为“小不点”，语气里充满了兄弟姐妹般的情谊；他掷地有声地说出“白子画，你若敢为你门中弟子伤她一分，我便屠你满门；你若敢为天下人损她一毫，我便杀尽天下人！”这豪言壮语，是不是感觉有为朋友两肋插刀的豪气？而他在身负重伤之时气若游丝的表白“知道她喜欢竹染我会生气，可是看见你和别的男子在一起，我却是无法吃醋啊”说明他其实默默地爱着女主角花千骨，却心甘情愿做一个无私奉献的超级备胎。因为他知道白子画在花千骨心中的分量，所以他并不强求，只是默默关怀。他虽然是拥有霸道总裁的身份“六界魔君”，却同时以难辨雌雄的“姐姐”身份出现，这就抹去了寻常备胎的

性的诱惑力和威胁感，更让观众观之可亲，恨不能自己也有这样一个超级无敌的“杀姐姐”。

如此一个可以成就观众对重要客体关系的需要几乎全部满足的超级客体，有几人能不喜欢呢？

“杀姐姐”更接近一个纯本我的天真儿童

本我也是心理学精神分析学派一个非常重要的概念，它是指原始的自己，包含个体生存所需的基本欲望、冲动和生命力。弗洛伊德认为婴幼儿的精神人格完全属于本我，因为幼儿没有羞耻和恶劣的观念，他们的全部生活都受本能欲望支配，不管外在的条件和社会道德规范的要求，处处要求满足自己的愿望和需要，寻求快感。这些都和本我的“快乐原则”；只追求自己个体的舒适，要获得快乐，避免痛苦，完全不理无法是否与社会的道德相符合。

而随着儿童渐渐长大，超我也就是道德规范会形成，本我也就不再横行儿童的天下，这有利于儿童的社会化的发展。但是儿童之所以可爱，也与他们都能非常顺其自然地暴露自己的“兽性”，想笑就笑，想哭就哭的坦率个性，自由承受性有很大相关。

如果仔细观察“杀姐姐”这个角色就会发现：他个性自由，完全不在乎外界标准。他会在非常严肃的比武定输赢的场合，说出非常稚气的话“你居然敢弄断我的头发，我不跟你打了”。他完全不理睬外在评价标准，只以自己在乎的差池为为绝世价值，不管“正常”的成人是不是无法拿来与“神器”进行价值对等的做法，实在是儿童化的，乃至他的手下人直呼“老毛病又犯了”，也让观众忍俊不禁，不知不觉爱上了这个可爱的角色。

正所谓“人无癖不可与交，以其无深情也；人无疵不可与交，以其无真气也”，有一些孩子气的“瑕疵”，反而会让这个角色性格更充满魅力，更能走入大家的内心，撩拨起观众内心的深情，因而成功地迷倒万千观众。

(下转第31页)





爱的责任

——《小王子》观后感

文/金柳

很多人认为《小王子》是一部写给成人的童话，可以净化心灵。最近，根据《小王子》改编了一部票房极高的动画片，通过飞行员和小王子的故事，告诉所有人爱的责任。

动画片借着一个小女孩和老飞行员的故事引出小王子。从小被母亲逼着只知道学习的小女孩因为回答不出“你觉得你的未来是什么样”这个问题被名校拒之门外。母亲只好购买学区房将女孩送进学校，并给她制定了一系列人生计划，让她好好学习。谁知，第二天，从隔壁飞出一个螺旋桨砸破墙壁，隔壁神经兮兮的老头闯进她们原本平静如死水的生活。女孩逐渐被老头和小王子的故事吸引，也逐渐和老头成为好朋友。最终，母亲改变了自己的想法，还给女孩一个充满好奇欢乐的童年。

◆成人的世界里东西太多，挡住了原本的星空

片里的小女孩出场时，让人感觉并不是个孩子而是个小大人。名校面试，老师问她的未来，她照着母亲给她总结的最重要的问题回答；她第一次见到老头飞给她的写满文字的纸飞机，并没有产生多大兴趣，随意看了几行就扔了；她第一次去找老头，并不是问故事的结局，而是纠正故事的错误，她告诉老头小王子不可能存在，因为恒星上不会有小王子

这个生命。她并没有属于孩子的强烈好奇心，有的只是几近死板的思考。

小女孩的性格受到母亲的影响，她的母亲自诩为称职的母亲，但只是刻板地帮女孩制定一切学习计划。计划要求女孩每天机械地完成所有的任务，结果连必要的交友都没涉及。母亲对小女孩必定是爱的，不然不会花费心思让她进最好的学校，为她制定一切计划。但母亲这样的爱并不是真正的爱。对孩子真正的爱应该是像片中的老头那样，激发孩子的本性，让孩子快乐地生活，充满好奇地面对世上所有事物，而不是沉浸在学习和课本中木木地面对世界。爱的责任不是让孩子成为自己心中的完人，而是让他做真正的自己。

◆如果你要驯服一个人，就要冒着掉眼泪的危险

老头觉得自己的大限将至，但他不忍告诉女孩事实，无奈地撒谎说要去寻找小王子。小女孩怒气冲冲地将书稿扔到老头身上，不顾一切地大叫着“讨厌你，讨厌小王子”然后就跑开了。而当老头被救护车带走的时候，小女孩冒着大雨一路追到医院。她终于明白，天下没有不散的宴席，两个人之间有爱不意味着必须一直一直在一起。如果你要驯服一个



人,就要冒着流眼泪的危险。驯服是制造牵绊,你一旦驯服了什么,就要对他负责。永远地负责。爱的责任就是要对他负责,对自己的所作所为负责。

◆一种是因为爱你而占有你,一种是因为爱你而放手

小王子的玫瑰花和小狐狸分别给了他不同的爱。玫瑰花教会他如何为爱人付出。玫瑰花的爱带着强烈的孤芳自赏,她害怕失去。所以标榜自己的优秀,可是这样的骄傲却会逼走一个人。小王子说:“离开她是靠近她的第一步”。爱一个人希望自己尽力给他最好的东西,然而对方得到了这些你拼命努力换来的东西,却并不满足,这种爱的欲



望很容易让人疲乏。

小狐狸教会他什么是真正的爱,真正的爱是看你开心。没有什么事情比你的笑声更能让我安心的了,如果有一天,我不能再让你快乐,不能再因为我们的回忆而感动,那么我就会离开。真正爱一个人并不是占有,而是他快乐就好。你的全世界并不是我,而我的全世界都是你。爱的责任并不是任性地要求所有的一切,而是要让他快乐、幸福。

使星星美丽的,是你不知道哪颗隐藏着一朵玫瑰花;使沙漠美丽的,是你不知道哪里隐藏着一眼泉。爱很神秘,没有人一开始就知道应该怎样去爱,我们需要用一生去探索,去承担爱的责任。

(上接第29页)

“杀姐姐”雌雄难辨兼具两性优点,打破性别刻板束缚

性别刻板印象是说:人们在长期的社会生活中,会形成一些先入为主的关于性别的根深蒂固的印象。通常说的女孩子要有女孩子的样子,就是这个意思。也就是说,作为女孩子,不能做男孩子的事情;同时如果是男孩子,也不能做女孩子该做的事情。这种性别刻板印象对现在的年轻人来说,意味着一种教条主义的束缚。

现在越来越流行“女汉子”说的是具有男性性格特征的女孩子。缘起于日本动漫界的“伪娘”则容貌美丽且酷似女的正常男性,即使穿上女性的服装也没有不协调感。“女汉子”和“伪娘”越来越被大家接受,就是因其打破了性别的刻板束缚,同时拥有男女两性的魅力。

拥有绝世容颜和盖世武功的“杀姐姐”,容颜美丽,举止适度,干净利落,他既武功高强又高贵冷艳,既霸气四射又温柔妩媚,既洒脱豪放又巧笑羞涩,融合了最迷人的男性特点和最具魅力的女性特点于一身。这个角色如此恰到好处地演绎出了现代人渴望打破性别刻板角色的愿望,最终成功地俘

获了观众的心。

心理小提示

“杀姐姐”告诉我们:内外兼修乃完善自我之路。

“杀姐姐”让观众暂时抛却他魔君的身份,真心地喜欢这个角色,是靠他自身的魅力,即他“内外兼修”的功力。我们平时说的“内外兼修”一般是说人的修养从内而外全面提升:“内”是指道德修养和文化内涵;“外”是指待人接物的言谈举止。

“杀姐姐”他功力修为世上难有敌手,他时常闭关修炼,愿意为提升自己的技能而花费更多的精力;同时他待人真诚,并不遮遮掩掩,爱恨都坦然面对;而对于身体外形保养,“杀姐姐”的方法当然不能学,也不可能学到,但是始终对自己的颜值和体态有良好的觉知,这一点就要提醒好多人,尤其是号称自己是女汉子而有放弃自己外形想法的姑娘们和经常宅在家里蓬头垢面、几天之后渐有污浊之气而仍然不愿打理的宅男们。内涵当然很重要,但外形是人与人交往的第一层印象,尽管收拾得不必像“杀姐姐”那么美艳,但至少也要让自己干净整洁。这样既可给自己好的心情,也让他人感受到你的自尊自重。



怎样才能好好聊天

文/小川叔

1.聊天要分生人和熟人两套系统。

当这两种人都出现在一个饭桌上的时候,对熟人要略收敛,对生人要多询问。因为对于生人,只有掌握了他身上的基本信息,你才能更好地作出判断,拿捏尺度才会更准确。

2.遇到不懂的问题,不要作闭环回答,尝试把话头丢回去。

比如我不太看足球,如果有人问:“昨天看球了吗?”我回答:“我不看球”。这个话题就僵住了。何必要做“句点王”呢?还不如说成:我最近没怎么关注,昨天有什么比赛啊?把他的问题抛给他,对方很开心,你也乐得清闲。

3.任何时候都别期望你说了直接的话后,用“抱歉我说话比较直接”就能把伤害降到最低。

记住,人们只会记得你的伤害。所以当你打算说重话让对方警醒,用停顿都会比用这种方式来补救管用。

4.每个人都喜欢被夸奖,但是尽量别超过三句。

称赞多了不是显得假,就是显得生分。同时称赞也要讲究技巧。有时候“你今天气色特别好”会比“你穿这件衣服真漂亮”要实用,因为搞不好你也不记得她是不是昨天穿了同样的衣服。

5.很多浅谈资来自于你每天的碎片阅读。

这个很适合同事关系,中午在一起吃饭,下午在茶水间遇到,偶尔闲聊几句打发尴尬。比起聊同事绯闻和领导八卦,还不如每天花十分钟浏览一下各种新闻,当作最基本的谈资。

6.用对了是幽默,用不对还不如沉默。

幽默是天生的,不是背会了笑话或者段子就能表演的。所以如果你还是个新手,先找个你觉得幽默的对象,然后把他的段子背下来,在别的场合小用一下练练手,如果有反响就再好不过。千万别死记硬背硬上场,到时候伤了自尊是小事,留下阴影更麻烦。

7.别怕冷场,因为那是大家的问题,不是你一个人的责任。

有段时间我很怕出现话题空当,感觉几个人面对面干坐着很尴尬,于是我会觉得自己有义务去填补这个空当,结果越想把气氛炒热,反而越尴尬。现在我已经能很淡定地拿起杯子假装喝水,就让冷场停在那里就好,总会有人再开口说话的。





如何 *HOW* 照顾被甩的人

文/蔡康永

天下事合久必分,分久必合,有恋爱必有失恋。你想知道堂堂男子汉如何度过失恋被甩的痛苦吗?请看劫后保生的基本动作:

橡皮擦法

被甩之人,最容易触景生情,路过昔日欢聚之餐馆,也要呆立凭吊六至十分钟。瞥见前任爱买的花,也要泪水盈眶三至四滴,种种琐碎,不可胜数。

此“橡皮擦法”,简而言之,就是要以橡皮擦的精神,把这许多徒增伤感的回忆废料,一一加以硬生生抹去。

采取此法,宜先逼迫苦主画下昔日“恋爱活动路线图”一张,举凡餐馆、花店、公园、海滩、路灯下、红砖道,这一处又一处充满回忆的案发现场,都必须按路线之远近、案情之轻重,列入图中。

接下来,就由一干烂友,依照这张路线图,像押着被甩的爱情苦主,一处一处去走到、去路过,去点以前最爱吃的菜,去被海风拂面海水浸脚,被路灯月亮和夕阳,车轮战般一轮又一轮地照。

有众多友人像出殡送葬那样地陪在身旁,苦主虽不可能忘却心中的伤痛,却绝对有一种“挥别过去、悼念完毕”的仪式性作用。可以使苦主以比较健全的心态,来面对分手的事实。即使日后一个人再触到这些景,也不会像全无防备的人那样,伤得太重。

求辱得辱法

被甩的人,都没法面对自己被甩的事实。被甩的人,像电影《秋菊打官司》的秋菊一样——她什么都不要,她只要一个“说法”。

问题是,甩人的人,通常都心存厚道,觉得自己已经占尽上风了,不必打落水狗。所以,被甩的家伙就老是收到许多口蜜腹剑的“离职证明”。最没创意的说辞,当然是这些名句:“我觉得我根本配不上你”。“你很好,但不适合我。”

这就是为什么被甩的人,都迫切地需要一个“说法”。他听对方把自己甩掉的理由,越听越觉得照此逻辑,被甩皆因自己太好!天下哪有这种事!于是,他不但被遗弃,还觉得被欺骗、被愚弄。

身边出现被甩者时,我们有时会很用力地骂对方“没出息”“窝囊废”“自暴自弃”。这些骂句,虽然都很经典,但并不符合苦主要的“说法”,方向错了。苦主需要被“说服”自己被甩是理所当然的。“求辱得辱法”求的是特定的辱,不是任意的辱,此事不可不察。

虽然辱骂自己的朋友,不管用什么理由,我们都很爽,但还是要为被骂的人着想,要照顾他的需要,找到令他服气的说法。

“橡皮擦法”,还有“求辱得辱法”,欢迎多排练、多使用。



保持好心情的方法

文 / 李银河

怎样才能人生中时常保持好心情呢?以下有几条锦囊妙计,若依计而行,必有奇效:

首先,凡是在涉及空间的问题上,想大比想小要好。想得越小,心情越坏。想得越大,心情越好。心情郁闷的时候,就往世界宇宙那儿想一想,想想自己的渺小和生命的偶然,心情就会豁然开朗,觉得没有什么事情值得郁闷了。

其次,凡是在涉及时间的问题上,想远比想近要好。想得越近,心情越坏;想得越远,心情越好。比如,想一个星期就比想今天好,想一个月又比想一星期好,想一年又比想一个月好,想一辈子又比想一年好,想几千年又比想一个世纪好,想几亿年又比想几千年好。

第三,凡是在涉及做事的问题上,想目的比想手段要好。想如何去做心情不好,想为什么去做心情才会好。

第四,凡是在涉及别人的问题上,想喜欢的人比想讨厌的人要好。想自己讨厌的人时心情不好,想自己喜欢的人时心情才会好。比如,想父母就比想领导好,想朋友就比想同事好,想爱人就比想仇人好。

最后,凡是在涉及自己的问题上,想优点比想缺点要好。想自己的缺点心情会坏,想自己的优点心情会好。

有人说这不过是阿Q的精神胜利法,即便如此,我也宁愿这样做,毕竟还是要强过闷闷不乐地度过一生。

只要佳节将近,转来转去的微信就没法看了。一定有个固定的主题——怀旧。童年的庙会,糖葫芦才一毛一根,新衣服多么熨帖,大家的笑脸多么真诚……顺带批评一下现代:年节还有味吗?礼物贵了人情薄了,食物都是香精,总之,一代不如一代。

真的如此吗?我的记忆却截然相反:改革开放后才有庙会,小时候举家出动,挤公共汽车,车上人能把人叠起来。新衣不合身,走起来说不定还绊一跤。小时候的零食好吃吗?巧克力是人造可可脂,水果糖就是个甜,北京果脯、茯苓饼等中式零食是甜上加甜。众人歌颂大白兔奶糖,但现在超市里任何奶糖都是这个味道。现在食物都是香精吗?那也是更高级更接近天然滋味的香精。

我个人觉得,这种普遍的怀旧,一方面来源于:当事人怀念的并非那个岁月,而是童年的自己,是那个对世界充满惊喜、备受宠爱、享受快乐而不用对快乐负责的自己。门边红彤彤的春联多可爱,小朋友不用亲自去买,不用考虑价格,也不用爬上去贴。年夜饭真丰盛,那个在厨下又洗又切、十指冻得红红肿肿的,也不是他。当年,他是看魔术的小孩,现在轮到他出演魔术了。

另一方面来源于:记忆对往事的美化。童年像初恋,隔了多少年的辛苦路来看,所有不愉快的细节都被模糊掉,留下来的全是动人的、甜蜜的。它渐渐不再是一个真实的存在,而是半真半假的桃源:确实有,但不

是这么回事。

还有一个原因——怨我刻薄——我觉得是一种“世人皆醉我独醒”的矫情:你们都喜聚不喜散吧?我偏要喜散不喜聚。你们都爱繁华热闹吧?我偏要觉得热闹到了不堪忍受。这才显得我是和你们不一样的烟火。

中国人真的爱怀旧,一怀起来就没有边:“当年民风淳厚,老百姓嘴里都没脏字”——好歹也有不少文字记录了一些民间脏话;“某些时代路不拾遗、夜不闭户”——难道不是因为大家都穷,家里没有现金没有值得偷的东西;“以前结婚不要房不要车,看对眼推上自行车就去领证”——连我都记得,我小时候自行车的价格,是普通人一年的工资,还凭票供应。我同学里,有自行车的人家,比现在有车的还少。

为什么不能够老老实实承认:现在的生活就很不错呢?老回头看,眷恋那从未曾有的好日子,只会扭伤你的脖子,让你撞树。

恋
旧的
矫情

文/叶倾城



学会嫉妒

文/张晓晗



我九岁时,很卖力地练过一次舞,为了和几个平时玩得很好的女生一起在校庆的时候跳这支舞参加文艺比赛。虽然不过是些简单的动作,但作为跳舞就像奥特曼之母的我来说,真的需要很努力才能跟上节拍。大概也练了一个多月吧,可能更长时间,我记不起来了。只记得我每天见到反光的東西就练,洗完澡后偷偷躲在浴室里练。和我妈逛街,她试衣服,我就旁若无人地在镜子前跳。我妈当然鼓励我说,跳得真棒。我就真觉得自己很棒。跳得更来劲了,简直感觉杨丽萍附身。

直到快上台前三天,老师来把关,跳完一次,她什么都没说,只是让我们再来一遍,就这样跳了三遍,所有人大汗淋漓。她按下录音机的暂停,把磁带翻面,故意不闲下来,这样,之后这句话会变得轻松许多。

张晓晗,你可以回去午休了,把曼妮叫过来吧。

一瞬间,仿佛我心里某种东西被击碎了,可能是个奇怪的器官,丧失功能后,注定这辈子学不会跳舞的器官。我也故作成熟,点点头。一言不发,拿起我的小水壶和外套走出舞蹈房,蹲在地上,把鞋带系好,拉紧。

这一连串动作,漫长极了,我忍着不哭。我想我得振作起来,编好谎言,说我怕耽误学习不能跳了之类的。虽然我知道,这个谎言可能只能持续一个午休,但是我需要这个午休,让我的自尊心喘一口气。这个打击不是最致命的,最致命的是,一个午休过去,曼妮和其他女生有说有笑地回来,老师鼓励她们,说我们会拿第一名的。全班鼓掌。唯独我趴在桌子上,假装没有睡醒。

无论掌声多热烈,我都不会醒的。

我不明白,为什么她可以呢?她怎么可以一个中午的时间,就把我苦苦练习了一个月的动作都学会,还能成为去拿第一名的关键。又或许是,能拿第一名的关键是——没有我。

从此以后我再也不跳舞了,并且,我开始讨厌所有会跳舞的女生。她们总是昂首挺胸,眉眼清秀。她们在全校需要剪短发的时候也能留长头发,扎一个精神的马尾,耀武扬威地晃在脑袋后面。她们去参加比赛,在严冬里穿着跳芭蕾舞的衣服,每人发一件军大衣披在身上,气宇轩昂地走上大巴,透过窗户,一排齐刷刷的白皙脖颈,又骄傲,又温柔。全校男孩子说起女朋友是舞蹈队的谁谁,语调中都带着自豪,她们包揽了校花百分之九十的席位。我开始剪很短的头发,假小子似的混在男生堆里。自行车骑得飞快,和男生比赛大撒把。中学时代我做过很多很man的事情,我心里很怕,也希望有人挺身而出说,她是女孩子。但是我没有,我不敢表现出怕,脸上时刻带着一种少年样的生猛。殊不知,哪个女生天生想当女汉子,想和男生称兄道弟藏住心思,只为了在他身边多待一会儿。只不过,有些人在做女人这方面,真的有些笨拙,自知比不过莺莺燕燕,就只能当一只亲和的小麻雀。孤傲,是需要欣赏的。不被欣赏的孤傲,只能叫作孤僻。

好在,当我第一次被真正欣赏,渐渐知道了自己长处的时候,也摸爬滚打学会了一些做女生的秘诀。我不再讨厌会跳舞的女生了。我终于明白,我不是讨厌她们,我是嫉妒。

当然,嫉妒不仅仅局限于跳舞这一点,只是这件事,是我第一次尝到嫉妒的滋味。长大的过程中,我也嫉妒过很多人,现在也有嫉妒的人。没什么特别的原因,只是她们都很好。但是我也学会一件事,并不是洒脱,而是坦诚。我再也不把嫉妒掩饰在“讨厌”的外壳之下了,我学会和它一起生存,并坦然面对被嫉妒的对象,我真实地说自己的想法,我欣赏你,喜欢你,也嫉妒你。我以前写过一句话,一百分的嫉妒,总有八十分的欣赏。现在想想,剩下的那二十分,大概是恨自己的“求不得”。

嫉妒并不是一种十恶不赦的罪行,只要你够坦荡,莫小人。如果我从小没学会嫉妒,大概只会是一只森林里很容易被吃掉的动物。人类走到今天,只是因为,我们会嫉妒,会攀比,因为我们蠢到会为了“求不得”而挣扎。但恰恰是这种愚蠢,让我们变得神秘、动人,成为万兽之王。



留一些时间用来伤心不好吗

文/茉茉宫

一个玩音乐的姑娘在微信上急急地询问我一件十万火急的事情：“我们乐队的主唱，在昨天夜里出了车祸，伤势很严重，医生说以后再也不可能站起来了。一会儿我到了医院应该跟她说些什么才能让她的心情好起来？”

我很难想象，这一切对于那个受伤的孩子来说究竟意味着什么。迟疑了好几分钟，我才回复她说：“在这样的情况下，估计不管我们说什么，她都不会很快就好起来”。

受了伤，就留一些时间用来伤心，不好吗？

我不知道从什么时候开始，我们所在的这个世界，似乎越来越不欢迎“忧伤”二字。大家都失去了最基本的耐心，不管是对待他人，还是自己，也不管经历了什么样的伤和痛，似乎总会有一个声音跳出来，催促着伤心的人们要快快打起精神，笑出来。

类似的这种对别人“应该开心”的需求，想一想就会让我觉得残忍。——如果一个妈妈本人不能接受身边有人悲伤，她就会要求她的宝宝不可以伤心哭闹，那么，这个孩子就只能活在一个“必须快乐”的诅咒之中。等到他们一天一天长大之后，也就会自然而然地坚信，就算我们摔断了手脚，伤到了心肺，都是不应该哭的，出门再看到身边有人伤心，会条件反射一般，急急地去寻找可以令对方马上停止哭泣的好方法。

所以，当我回复了那个原本好心想要去安慰别人的小姑娘，立刻就把她吓到了，赶紧追问我：“啊？那我是不是不应该去看她？让她可以伤心一些时间？”

“不，不，你要去，一定要去”。

那些在生活中受到伤害的人们，他们需要伤心，但更需要亲人和朋友的陪伴。很多时候我们以为伤心的人需要别人躲开，只是因为我们认为“伤心不该被人看见”。结果就是我们每个人都成了受害者：想哭的人不敢去寻找拥抱，想安慰的人似乎只能躲在墙角。

所以，我特意嘱咐那个正在路上的姑娘：“你一定要去。哪怕你只是到她身边喂一口水擦一把汗，哪怕你什么都不做，只是坐在她身边看着她哭泣而不离开。——如果说这场车祸剥夺了她站立的能力，我们就更要让她确定，自己不会因此失去友谊”。

而这一切，需要我们这些陪伴者去努力，接受身边有一个心情不能好得很快的人。我相信这是一种慈悲，对人，对己。



心理导语：真人秀节目在综艺圈掀起了一波又一波的收视高潮，相亲的、拼歌的、亲子的、竞技的、友情的，节目越做越红火。每天人们打开电视是真人秀节目，收看网络新闻是真人秀演员的热点话题。地铁里的广告是真人秀演员的经典台词，刷新朋友圈是真人秀的八卦消息……是什么让受众们如此喜爱真人秀节目呢？



“真人秀”中的心理学： 看看是什么让你爱上它！

文/张丽娜

“真人秀”的概念本身充满心理学含义——

真：融入演员个人行为，满足窥视欲

心理学上有个观点是：大部分的人即正常的社会人，都有窥视别人隐私的欲望。但是如果在生活中，对别人展示自己的窥视欲，则往往是不被社会所允许的，这就让个人把这个欲望隐藏起来。而真人秀节目则让观众能够堂而皇之、在被允许的范围内去观看真实的人的个人行为，因而极大地满足了观众的窥视欲。

真人秀节目的一个特点是让没有受过训练的人去做一件他们并不擅长的事情，没有写好的剧本，没有准备好的台词，没有更多的信息量，镜头下的人只能依靠本能本色出演。这让看惯了由导演和演员们对词一遍遍拍摄好的节目的观众，感受到了真实的演员和他们的个性，也就不知不觉地让自己的窥视欲得到了很好的满足。

人：弱掉身份显示纯真人性满足认同感

心理学认为人都有身份认同的需求，也往往会将自己内心希望塑造的自我形象投射到其他人的

身上去。如果一档电视节目，可以让观众很轻松地将自己的身份角色或周围人的身份角色投射进去，那么它就很容易让人产生共鸣。

有的真人秀节目让怀有梦想的普通人参加海选，淘汰选拔，实现自己的遥不可及或者快要被生活掩盖掉的梦想，这获得了那些不甘心平庸的人喜爱。这种心理的表现往往是：“本来我也当歌星的，可是后来放弃了，看着他们一路过关斩将，就仿佛自己也实现了一样”。

有的真人秀节目让当红明星参与有一定狼狽性的游戏，展示他们面临困境时的真实人性，这获得了在生活中总是有种种困境的人的认同。这种心理常见的是：“没想到他见到高的台子，也吓成那个样子，我瞬间被治愈了，哈哈！”

有的真人秀节目以亲子、友情等方式展开，本身就很容易让观众对号入座，寻找自己和周围人的影子。有这种心理的人会说：“我爸爸也很少时间陪我，看到他们那么亲密在一起，真挺羡慕的”。“看到他们互相打趣的样子，我想起了我的大学室友”。

秀：设置任务悬念，激发竞争心理



人在团体中,很容易有竞争的心理。真人秀节目很敏感地抓住了观众的这个需求,设置一个个任务和挑战,让节目不是漫无目标地休闲和娱乐,而是让强烈的戏剧冲突和充满悬念的结果吊足观众的胃口:究竟是谁能过关斩将,实现他的梦想?究竟是谁能抱得美人归?又是谁最先完成了任务呢?这一个个的设置,让真人参加的游戏变成了一个英雄秀的舞台。这种设置会让已经将自己带入角色的观众,更加欲罢不能。

“真人秀”延伸到戏外,满足参与心理

互动环节设置巧妙。让观众有存在感

很多真人秀节目组设置了非常强大的观众互动环节,或由观众进行海选投票决定选手是否能够进入下一关,或根据观众的需求调整参与的演员和录制主题,或开放渠道让观众更顺畅地表达自己的想法。这些都让观众有非常强烈的参与感,满足了他们参与到节目中去愿望,让观众非常有存在感。而越让观众有存在感的节目,观众自然就会越喜欢。

戏外话题引发讨论。满足观众主宰感

真人秀节目往往在引发观看热潮的同时,也引发讨论热潮。某个平时看上去不苟言笑的导演,其实是一个爱孩子的和蔼父亲,很多网友纷纷决定自己从此对这个人的态度由“路人转粉”(即态度由不喜欢转为粉丝,粉丝是网络用语,可以理解为“某某迷”);而某个一向以好男人著称的演员,被爆料其实早已经离婚,这又让很多网友表示自己不再喜欢此人,态度由“粉转黑”(黑是网络用语,可以理解为“讨

厌某某”)。观众像福尔摩斯一样寻找着他们心中的真相,也自己所获得的不完全信息,不停地在粉与黑中忙碌地切换着,体会到的是一种主动探究到真相的满足感及一种主宰感。这些美好的感觉,当然会让真人秀节目更深入观众的心。

心理小建议:

让“真人秀”做自己的镜子:看看自己缺了啥

喜欢真人秀的节目形式,或者喜欢某一档真人秀节目,这并没有什么好或者不好的。如果能在喜欢之余,把自己喜欢的真人秀节目当作自己生活的一面镜子,让自己看清楚到底渴望、羡慕、欣赏什么,那就更好了。

比如,看到某档亲子类真人秀,如明显感觉到自己特别羡慕被爸爸妈妈陪着的孩子,那么不妨提醒自己:带着自己的孩子也出去游玩一圈,放下手机,离开电脑,走向户外。

或者自己特别喜欢某个追求自己梦想的小团队,那么可以问问自己:曾经的梦想是什么,它去了哪里?是什么让自己觉得,它再也不能进入自己的生活了?也许,它也可以被实现,只要你再合理安排一下时间、金钱,或者再去补习一下相关的知识,询问一个有着这类经验的人。

或者自己特别欣赏某个演员的真性情,那么也可以想一下:这个真性情,究竟是哪里打动了自己,是他明媚的笑容,是他不屈的性格,还是他体贴或决断时充满霸气的个性?自己是想成为这样的人,抑或是想让周围充满这样的人?也许,生活的改变,就从一点点开始了。





计步惊心

文/林特特

朋友推荐我一款软件,计步用,绑定手机,通过微信发布。

此前,我已见过有关截图:谁谁谁今天成了封面人物——他走的路最多,谁谁谁出门溜达了一圈,回来高涨三千步——他用脚丈量了从家到面包房的距离。

我迫不及待加入。

走了几天,数据却均为零,我再看说明,呵,手机型号不符,说实话,挺失落,觉得白走了。

慢着,我再看,看排行榜,看几日来熟人们的步数,忽然发现,细心点,通过它们,就能推测一个人一天干了什么。

比如,单位的一对青年男女,这几天,因公出差。

前天,他俩的步数一样,8864;昨天,不一样,男士,778,女士,15500。

我猜:他们第一天用来处理公事,第二天各玩各的。男士嘛,大概待在房间里,顶多在宾馆周围活动;女士呢?则去四处逛了吧,我再翻她贴出的照片,果然,有景点的,有美食街的。

他们出发前,同事们都打趣:别浪费这难得的相处机会。

可现在,我几乎断定,他们之间没有故事。

又比如,某姐姐连续几天荣登

榜首。

她头像上的照片,是戴着绒帽的,和去年冬天,我们见面时戴的那顶一样。当时,她伤心地对我说,她离婚了。

如今她每天的步数超过两万。

是有新的爱人,女为悦己者容?还是将走路当作发泄,通过塑形达到塑心?

我约她见面,只见她精神抖擞。我问她,最近好吗?她答:“搬了一次家,换了一份工作,发展了许多新爱好”。

走路也是其中一种吧?我更有兴趣了。

一有空,我就刷新,还选取几个重点对象观察、印证、验算,一段时间后,我公布研究结果——

一天一千步之内,一般在室内,极有可能在家里。

三千步左右,在单位。

三千至五千,有点忙,五千以上,很忙。

一万步,那是有意识在运动,两万步,有意识减肥。

两个人有相似的步数,而他们也认识,他们可能今天一直在一起。

一个人数天的相似时段,步数若均有大幅度提高、冲刺,那则是他的锻炼时间。

朋友圈哗然。

有人佩服,“你猜得好准,可以做特务”。

有人交流经验,她早通过步数,观察领导在做什么,“上周日,他一共走了48步,我想,他可能病了”,周一,领导果真没来。

有人将我的研究结果推而广之,发完短信,而对方不回,便去查他步数的变化,“看来在忙,不是不理我”。

有人一反常态,步数飞速增长,他很得意,继而委屈,“大家都问我,是不是把手机绑小狗腿上了?”

啊,这哪里是软件,这是监测器;这哪里是计步,简直步步惊心。

我不禁畅想,历史上,那几桩公案,如果有类似软件,会是什么情状?

垓下,一片楚歌,刘邦监测着项羽和虞姬。

项羽没动。虞姬的步数增加再增加,在某一时刻,戛然而止;刘邦刷新再刷新,从那一刻起,再没看到她有数据更新。

须臾,探子报,“虞姬舞完剑,自杀了”。

我把以上畅想发布在朋友圈,应和者众。

有想替梅妃监测杨玉环和唐明皇的;有比拼了古往今来大英雄,最后定了封面人物是夸父的……

还有计算宝玉结婚时,大观园内诸多人等步数的,“宝玉和宝钗都在一百之内,黛玉是零。”“荣登榜首的是王熙凤,居第二是李纨,她俩,一个忙红事,一个忙白事”。

我抓着手机,走在街头,看这些评论,哑然失笑。

一抬头,满街人步履匆匆。

他们带着计步工具吗?他们今天走了多少步?

和谁一起?去了哪里?被谁监测?想做谁的监测者?



走过一家餐馆，你看到有两个人在那里排队等候。“这家餐馆一定不错，”你想，“人们在排队呢。”于是你也在后面排上了。又过来一个人，他看到三个人在排队，就想，这家餐馆一定很棒，于是也加入队列中。又来了一些人，他们也是如此。我们把这种行为叫作“羊群效应”——基于其他人的行为来推断某事物的好坏，来决定我们是否仿效。

但还有另一种羊群效应，我们把它称为“自我羊群效应”。这发生在我们基于自己先前的行为而推想某事物好或不好。

回想一下你第一次进星巴克咖啡店的情景，那可能是多年前的事了。那天下午你出去办事，觉得困倦，想喝点东西提提神。你透过星巴克的窗子朝里看了一眼，走了进去。咖啡的价格吓了你一跳——几年来你一直喝的是邓肯甜甜圈店的煮咖啡。不过既然来了，你就感到好奇：这种价格的咖啡到底是什么味道？于是你做出让自己也吃惊的举动：点了一小杯，享受它的味道，慢慢体会它带给你的感受，然后信步走了出来。

下一周你又经过星巴克，你会再进去吗？理想的决定过程应该考虑到咖啡的质量（星巴克对比邓肯甜甜圈店），两处的价格，当然还有走几个街区到邓肯甜甜圈店的成本。也许这种计算过于复杂，于是你采用一种简单的方式：“我已经去过星巴克，我喜欢那里的咖啡，也挺开心，所以到那里去一定是对的。”于是你又走进去了点了一小杯咖啡。

几天以后，你再走进星巴克，这一次，你清楚地记得你前面的决定，又照此去做了。一周一周过去，你一次又一次进星巴克，一次比一次更强烈地感觉到，你这样做是因为自己喜欢，于是到星巴克喝咖啡成了

“自我羊群效应”与星巴克咖啡



文/丹·艾瑞星

成为你最初决定的呢？换言之，如果我们从前被锚定在邓肯甜甜圈店，那么我们是如何把锚转移到星巴克的呢？真正有意思的也就在这里。

霍华德·舒尔茨创建星巴克时，是个与萨尔瓦多·阿萨尔有同样直觉的生意人。他尽一切努力独树一帜，使星巴克与其他咖啡店不同——不是从价格上，而是从品位上。

星巴克咖啡店早期的店铺里散发着烤咖啡豆的香味（咖啡豆的质量要优于邓肯甜甜圈店的）。他们还销售别致的法式咖啡压榨机。橱窗里摆放着各式诱人的点心——杏仁牛角面包、意大利式饼干、红桑子蛋奶酥皮糕等等。邓肯甜甜圈店有小、中、大杯咖啡，星巴克提供小、中、大和特大杯，还有各种名称高贵华丽的饮料，如美式咖啡、密斯朵咖啡、焦糖玛奇朵、星冰乐等等。换言之，星巴克不遗余力打造这一切，来营造一种与众不同的体验——这种不同是如此之大，甚至让我们不再用邓肯甜甜圈店的价格作为锚来定位，与此相反，我们会敞开思想，接受星巴克为我们准备的新锚。星巴克的成功很大程度上也就在这里。

你的习惯。

故事到这里还没有结束。既然你已经习惯了花一点钱喝咖啡，你无意中抬高了自己的消费水平，那么其他的变化就简单了。或许你会将2美元20美分的小杯换成3美元50美分的中杯，再到4美元15美分的大杯。即使你根本弄不清楚自己是如何进入这一消费等级的，多付点钱换大杯似乎也符合逻辑。

如果停下来把这件事仔细想想，你可能搞不清楚到底是应该把钱花在星巴克的咖啡上，还是应该到邓肯甜甜圈店去喝便宜点的咖啡，甚至在办公室喝免费的。但你已经不再考虑它们之间的对比关系了。你之前已经多次这样决定过了，此时你自然而然地认为去星巴克花钱正合你意。你已经加入了“自我羊群”——你在星巴克排队，排到自己以前的经验之后了。

但是，这个故事里还有某种奇怪的东西。如果说“锚”是基于我们的最初决定，那到底星巴克是怎样



你了解你的个性特点吗?

(一) 不同人的性格千变万化单从肉眼是无法快速辨别的,这是一个根据中国人心理特点加以适当改造后形成的心理测试题,据说效果很好,快来测试一下:

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

1、你更喜欢吃哪种水果?

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

2、你平时休闲经常去的地方

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

3、你认为容易吸引你的人是?

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

4、如果你可以成为一种动物,你希望自己是哪种?

- A、猫2分 B、马 3分 C、大象 5分
D、猴子 10分 E、狗15分 F、狮子 20分

5、天气很热,你更愿意选择什么方式解暑?

- A、游泳 5分 B、喝冷饮 10分
C、开空调 15分

6、如果必须与一个你讨厌的动物或昆虫在一起生活,你能容忍哪一个?

- A、蛇2分 B、猪 5分
C、老鼠 10分 D、苍蝇15分

7、你喜欢看哪类电影、电视剧?

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

8、以下哪个是你身边必带的物品?

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

9、你出行时喜欢坐什么交通工具?

- A、火车 2分 B、自行车 3分
C、汽车 5分 D、飞机 10分

E、步行 15分

10、以下颜色你更喜欢哪种?

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

11、下列运动中挑选一个你最喜欢的(不一定擅长)?

- A、瑜伽2分 B、自行车 3分 C、乒乓球 5分
D、拳击 8分 E、足球 10 F、蹦极 15分

12、如果你拥有一座别墅,你认为它应当建立在哪儿?

- A、湖边 2分 B、草原3分 C、海边 5分
D、森林 10分 E、城中区15分

13、你更喜欢以下哪种天气现象?

- A、雪 2分 B、风 3分 C、雨 5分
D、雾 10分 E、雷电 15分

14、你希望自己的窗口在一座30层大楼的第几层?

- A、七层2分 B、一层 3分 C、二十三层5分
D、十八层 10分 E、三十层 15分

15、你认为自己更喜欢在以下哪一个城市中生活?

- A、丽江 1分 B、拉萨 3分 C、昆明 5分
D、西安 8分 E、杭州 10分 F、北京 15分

测试结果:

A.180分以上:意志力强,头脑冷静,有较强的领导欲,事业心强,不达目的不罢休。外表和善,内心自傲,对有利于自己的人际关系比较看重,有时显得性格急躁,咄咄逼人,得理不饶人,不利于自己时顽强抗争,不轻易认输。思维理性,对爱情和婚姻的看法很现实,对金钱的欲望一般。

B.140分至179分:聪明,性格活泼,人缘好,善于交朋友,心机较深。事业心强,渴望成功。思维较理性,崇尚爱情,但当爱情与婚姻发生冲突时会选择有利于自己的婚姻。金钱欲望强烈。

C.100分至139分:爱幻想,思维较感性,以是否与自己投缘为标准来选择朋友。性格显得较孤傲,有时较急躁,有时优柔寡断。事业心较强,喜欢有创造性的工作,不喜欢按常规办事。性格倔强,言语犀利,不善于妥协。崇尚浪漫的爱情,但想法往往不切合实际。金钱欲望一



般。

D.70分至99分:好奇心强,喜欢冒险,人缘较好。事业心一般,对待工作,随遇而安,善于妥协。善于发现有趣的事情,但耐心较差,敢于冒险,但有时较胆小。渴望浪漫的爱情,但对婚姻的要求比较现实。不善理财。

E.40分至69分:性情温良,重友谊,性格踏实稳重,但有时也比较狡黠。事业心一般,对本职工作能认真对待,但对自己专业以外事物没有太大兴趣,喜欢有规律的工作和生活,不喜欢冒险,家庭观念强,比较善于理财。

F.40分以下:散漫,爱玩,富于幻想。聪明机灵,待人热情,爱交朋友,但对朋友没有严格的选择标准。事业心较差,更善于享受生活,意志力和耐心都较差,我行我素。有较好的异性缘,但对爱情不够坚持认真,容易妥协。没有财产观念。

以上心理测试是由中国现代心理研究所著名的美国兰德公司(战略研究所)拟制的一套经典心理测试题为蓝本,据说国内多大公司都在用于求职者面试测试,大家不妨一起试试看。

(二)情感测试:你的爱情敏感区

战胜对方,你还得先了解自己,到底用什么方式你就立刻携枪投向,立刻服软呢?你是不是也对自己的爱情敏感区这一问题感到好奇。哪种调情方式是你最敏感,最难以抗拒的呢?

1. 你会让喜欢的人吻你哪里?

额头→2

面颊→3

嘴唇→4

2. 当他失落时,你会:

尽量安慰→4

逗他开心→3

和他推心置腹聊聊→5

3. 收到他送的礼物时,你会说:

谢谢→5

我很喜欢→6

我会珍惜的→4

4. 如果爱人买了一只宠物猫带回家,而你却不喜欢小动物,面对这种情况,你会:

商量着让他弄走→7

面露不悦→6

尝试着发现猫咪的可爱之处→5

5. 你患了重感冒,他又恰巧不在身边,这时你会:

自己忍耐→8

打电话告诉他→6

向其他人撒娇→7

6. 你与他的闺房小秘密,被他告诉了他的朋友,你

会:

很不开心→7

算了,反正已经说了→8

告诉他下次不要这么干→A

7. 你有一个难得的升迁机会,但前提是要去外地工作一年,他不希望你离开,你会:

不去了→9

照旧会去→8

不一定会怎样→10

8. 与他逛街时,碰见自己的前女友,发现他脸色苍白,神情恍惚,你会:

假装没事儿→9

故意问他怎么了→B

带他吃好吃的,让他心情好起来→A

9. 如果你一个人住,会常常叫外卖吗?

是的→C

不是→D

不确定→A

10. 恋爱时你会想跟恋人一起饲养一只宠物吗?

是的→C

不是→D

不确定→B

答案揭晓↓

A. 爱情里,你的敏感区是:两人的时间节奏不一致。

你想黏他的时候他不理你,你社交、业务繁忙的时候他却来干涉你的自由。你爱定了,就会死心塌地的栽进去,所以他劈腿的前提得是你真的很爱他。

B. 爱情里,你的敏感区是:背叛。

爱他爱到骨头里,恨他恨到杀死他;用来形容你的爱情观再贴切不过了,你的爱情轰轰烈烈,感动天地,爱他爱到什么都可以,一点霸道算什么,但是在付出这么多之后,他要是敢背叛的话……就……哼哼,后果自负!

C. 爱情里,你的敏感区是:另一半唯唯诺诺不强势。

对于自己本身就不拘小节的你来说,只要他没有邋遢到把内裤扔进碗橱里,你还是可以接受的,但是如果你拖他陪你去玩高空弹跳的时候,他跪地哭求“娘子,我怕怕”的话,基本上,你们就没戏了,对你而言,懦弱是可耻的!

D. 爱情里,你的敏感区是:另一半不思进取不求上进。

不到迫不得已,保守而又朴素的你不会走到分手这一步,贤淑的你会一忍再忍。但是对于力争上游的你来说,你很不喜欢不思进取的或颓靡的人,不喜欢那种自悲自怜的生活态度。



书籍,可以是生活中的太阳,也可以是生活中的月亮。这样一想。我们就很容易分清两类读书人。

将书籍当作太阳的人,大都在白天读书。他们希望有了书的照耀,生存道路上的艰难可以像冰一样迅速融化,前进的障碍、陷阱可以一一跃过或者躲开。有了书的帮助,他们能看见自己想看的,得到自己想要的。明白自己还想看什么;还想要什么。他们歌颂太阳。只是因为太阳给他们光明;他们喜欢书籍,只是因为书籍帮他们走路。太阳不是闲来无事挂在天上玩的,白天读书的人也不大会读闲书或无用的书。他们只要阳光,只要书中有用的东西,不如此,就感到自己年华虚度,白了少年头。空悲切。

将书籍当作月亮的人,喜欢在晚上读书。日落西山,热气渐消;月上柳梢,银光乍泄;亮起一盏灯,与窗外月光辉映;随手从满架琳琅中抽出一本有趣的书,闲读。夜深人静,步出书房,庭中望月,心静如水。他们知道自己是无用之人,但不计较;他们清楚自己在读无用之书,但还是觉得有趣。他们为轻松而读书,借此摆脱生活的沉重。以书下酒,邀月同饮,书中乐趣不图与人分享,只求书不是盗版,酒不是伪劣,月不是假冒。至于白天的事,万事随缘,由它去吧!

白天读书的人,志在将梦想变为现实;晚上读书的人,意在将追梦变成守望。阳光下读书,梦在书外;月光下读书,梦在书中。

书中日月长

文/洪侠

今夜,去看看月亮吧
去推开窗看看月亮,别让玻璃给
挡着
去把身子探出窗口看看月亮
好让它活动的空间广大些
去跑到楼顶看月亮
别让电线将它切成两半
去没人的山坡看它。去空旷的草
地看它
举起酒杯看它,伸展双臂看它
站着看它,躺着看它,倚着大树
看它

没有人看它,已经太久了
所以今夜,去看看月亮吧
月亮病了。人类已摸过它的额
头
它是真的病了
它浑身冰凉,躺在天空的床上
那么,请关上灯吧
关上人间的灯,去看看它
如果今夜撞上无月
那就坐在黑暗里
看看你能坐多久

今夜,
去看看月亮吧

文/月月



与《俄罗斯文学讲稿》耳鬓厮磨了十年,感觉我全部的收获也尽在这句话里了:“生命既哀亦美,知此足矣”。

托尔斯泰是纳博科夫的至爱。据说当年纳博科夫在大学课堂上讲授俄罗斯文学,为了说明托翁无与伦比的伟大,曾经来了段“行为艺术”。

他先把教室的窗帘拉得严严实实,教室里顿时一片漆黑。这时他打开了讲台上的一盏台灯,指着台灯落在桌面上的光晕说:“这,是陀思妥耶夫斯基”。

随后,他接连打开了教室里所有的日光灯,台灯立即显得昏暗无光,他说:“这,是普希金”。最后,他走到窗边,一把拉开窗帘,耀眼的阳光瞬间洒进教室,等他拉开所有的窗帘,教室里已满是阳光。随后,纳博科夫清清嗓子,说:“同学们,这,就是托尔斯泰”。

某年期末,纳博科夫在校园的湖边散步,一名女生跑来问他:“教授,我该知道多少东西才能考好期末考试呢?”教授想了想,说:“生命是哀伤的。生命也是美丽的,知道这个就够了”。

生命既哀亦美, 知此足矣

文/丁骏



纳博科夫像

轻

文/李月红

天空是轻的,在高空,在梦想之上。大地也是轻的,在低处,藏着种子的梦。一个人的心跳是轻的,相爱的两个人,数着对方的心跳过日子,轻是一种默契。

有谁会在一滴露珠的轻里,看到疲惫?有谁会把一片云朵的轻,归咎于浅薄?

很多时候,生活就是这样,浮尘一样的轻,却能覆盖住所有的悲伤和幸福。



一位家长无比遗憾地说：“忽然之间，写方块字时手不再颤抖了；忽然之间，说话发音准确无误了”。

是，渐渐长大，一本正经，上小学去了。

看他们第一次握笔，半晌，划出蝌蚪似的笔画，真是既好气又好笑，天路历程，几时才学得会写作文？看似无望，可是别急别急，且好好享受这种奇趣时分，因为不久的将来，他们便学会用电脑做功课了。

孩子稚气地朗诵课文最动听，那清脆可爱的声音，足以令天使感动。

何必催逼他们长大，慢慢来，童年已经够短暂，尽量设法帮他们延伸才是。

衣服鞋袜刹那间便不够大了，整批撤换，一年长高四五厘米。片刻间便会又长了新知识，意见多多，有批评有赞美，情感丰富，条理分明。

别人家的孩子更会特别快地长大，友人寄来相片，吓一大跳，什么，这简直已是英俊小生了嘛，前年还是个孩子呢。

都说，每天早上，觉得他们又长高了一点，又刁钻了一点，带来更多惊喜。



文/亦舒



当你打开双手时

文/方木鱼

一

1891年，罗丹受邀为巴尔扎克塑像。考虑到大文豪习惯在夜间穿着睡衣写作，罗丹创作了巴尔扎克披着睡衣站在星空下沉思的塑像。他的学生布尔德尔崇拜地说：“这双手雕得太好了”。罗丹听后，手起锤落，砸掉了这双手。“记住，没有一件艺术品的部分会比整体重要”。

法国作协拒绝收货，罗丹退还了稿费，把雕塑运回，他坚信并预言：“我的雕像终将立于不败之地”。

1939年，罗丹逝世22周年后，这座雕像被铸成铜像矗立在巴黎。不同于维纳斯意外失掉双臂，罗丹砸掉雕像的双手，是因为相信自己的双手。

二

二战末期，一个阴雨的黄昏，好莱坞“默片女皇”葛丽泰·嘉宝拍完戏后，去医院探望好友莫妮卡。莫妮卡刚刚诞下一个男婴，小家伙攥着双手，不停挥舞，可爱的新生命让嘉宝心情大好。

走出产房，迎面推来一位医治无效而死亡的钢铁大亨，嘉宝

无意中瞥见死者无力悬垂的一只手。她的心如被电击般抽搐了一下：每个人从出生起，就在不断地攫取、占有，然而无论抓得多紧，终有松开的一刻。

汪涵曾在湖南省博物馆兼职，清点过鎏金千手千眼观音铜像，只有998只手，很多人怀疑少了两只手。汪涵却说，那两只手，是每个在千手观音像前朝拜的人虔诚合十的那两只手。任何时候，只要你愿意伸出这双手，你就是千手千眼的观音。



天还是一样的天。只不过有时候多下几场雨,有时候放晴时间久一些。

只不过有时候即便下着雨,心里也可以明媚爽朗;只不过有时候艳阳高照,心头却如大雨将至,或是一整片的阴霾,或是冷冰冰下雪,那么潮湿;只不过有时候你以为太阳出来了,等来的是另一轮降雨;只不过有时候好像雨要永远下不停了,当你抬起头,会发现,原来日光一直在那里,只要你让自己看见。

所以,无须想太多,走下去,就是了。

只不过有时候

文/黄惠子

走好自己 选择的路

文/摩西

有些路,走的人多,似乎平坦,而有些路,罕无人迹,充满未知。你心中安分的部分跳出来,选择大多数人的路,稳妥,心中跃跃欲试的部分抢着说,少有人走的路会有别样的风景。内心的挣扎,到选定结果的那刻,都会变成坚定。你担心的是,选择的结果,是迫于外力,迫于亲友压力,唯独缺失了自我的意志。你担心某天会发现,适合自己的原来是另一条路。

走好自己选择的路。当你选定一条路,另一条路的风景便与你无关。然而我们中的一部分人,走在自己的路上,眼里却都是别人路上的风景,满怀羡慕乃至嫉妒。直至有一天,一位后来者怀抱五彩鲜花,经过你身旁,你惊讶问道,美丽的花儿从何而来?他答道,在你身后的路上,到处都是。你方明白,这些年,我只顾着观望另一条路的一草一石,却忽略了自己路上的满地鲜花。

我喜欢“悦纳”这个词,它是一种特大气的范儿。是“诗意地,与这个世界把盏言欢,心始终在坦途上”,于是,所剩的,“便全是与美好相逢了”。看到山,看到水,看到市井里简单的快乐幸福,眼睛都是喜悦的,心灵都是张开的,能够发现美,能够被感动,像个永远的赤子,欣悦接纳。

悦纳是不设防,让阳光照进来,让清风拂帘窥人,让蚂蚁慢慢爬过庭院,让麻雀叽叽喳喳,让梦透过斑驳的枝影悄悄氤氲,让你可以推开门,径直走进。来,朋友,喝杯茶,看本书,或是说说话,或者只是瞬间对视,微笑点头。

悦纳是偶然遇见。呀!多美!多好!你已经被我的喜悦感动了,你的嘴角微微上扬,弯曲的弧度,是个可爱的“对号”。于是我们悦纳;悦纳是久仰乍逢,眼里的欢喜盛不住了,握得你手都痛了,我能看出你也欢喜。于是我们悦纳;悦纳是你对我不以为然,而我没心没肺地一厢情愿,让你展眉、开怀,并敞开自己,让我领略你的神奇。于是我们悦纳。悦纳是你敲我的门,喂,是你吗?是你啊,真的是你啊!啊呀,雪这么大,你的脚印不知从哪里开始,却走进了我的庭院,真好!悦纳,浓浓的或浅浅的,都是那么让人舒坦。

“悦出”才有“悦纳”,悦出,来自于心的敏感、感受、感动、感恩,才会有诗意,有诗意,才能够忽视生活中的不如意,不偏执,不冷漠,和这个世界把酒言欢。

悦·纳

文/小董



扬州大学举行“3·20咱爱您” 心理健康教育周系列活动

为贯彻《省教育厅办公室关于在全省高校开展2016年“3·20咱爱您”心理健康教育周和“5·25我爱我家”心理健康教育月活动的通知》(苏教办学〔2016〕5号)的文件精神,结合我校实际,我校于3月15日至4月1日举行“3·20咱爱您”心理健康教育周系列活动。

活动期间,依托大学生心理协会等平台,心理健康教育中心和各学院积极开展丰富多彩的教育活动。中心先后邀请校内外专家分校区举行了多场专题讲座,开展了10余场次的团体心理辅导活动,并通过发放心理宣传手册等多种方式宣传普及心理健康知识。各学院结合自身特点,通过心理电影、心理读书会、心理展板等多种途径,引导大学生树立阳光积极的健康心态,营造和谐快乐的校园氛围。

扬州大学开展重点关注 学生摸底排查工作

春季是大学生心理危机的高发期。根据我校《关于进一步完善重点关注学生会商制度的实施意见》文件要求,每学期一次的重点关注学生摸底排查是一项常规工作。开学以来,我校通过个别谈话、座谈、宿舍走访等多种形式,对存在心理困惑、学业困扰、经济困难等类型的学生开展摸底排查,通过积极稳妥的方式关心关注这部分学生。此项工作的开展,对于预防和干预心理危机事件的发生,全面细致的做好各级各类学生的心理健康教育工作具有重要意义。

扬州大学设立扬子津校区心理工作站

随着扬州大学扬子津校区功能调整,学生规模不断增大,为深入推进心理健康教育进公寓,学校在原有扬子津校区心理访谈室的基础上进行大幅度改造,建成了包括心理访谈室、心理阅览室、情

绪宣泄室、团体辅导室、心协活动室等为一体的多功能性的心理工作站,为学生心理健康教育活动的开展以及更好发挥基地的示范与观摩创造了良好的条件。

扬州大学开展研究生心理 健康教育系列活动

为引导研究生树立阳光积极心态,针对研究生心理特点,我校积极开展研究生心理健康教育系列活动。

3月23日下午,生物科学与技术学院邀请专家为研究生做题为《大学生春季心理健康知识》专题讲座,100多名研究生参加了报告会。

我校重视研究生重点关注学生的排查工作,在研究生中积极宣传心理访谈服务网络,积极发挥研究生会等学生团体的作用,开展心理健康宣传普及教育活动。

在以往试点基础上,今年我校研究生复试全部增加了心理测试环节,为全面把握研究生心理状况,更有针对性地开展人才培养提供参考。

扬州职业大学举行“3·20咱爱您” 心理健康宣传月广场宣传活动

为了促进大学生的心理健康知识的普及与传播,以“3·20咱爱您”心理健康宣传月为契机,扬州职业大学于3月18日在生活区主干道举办了主题为“让爱温暖你我他”的广场宣传活动。

本次活动现场分别设有主题横幅签名区、敬老院义工活动报名区、心理知识宣传单发放区。此次活动吸引了大量的同学,他们纷纷在横幅上签下自己的姓名,领取心理健康知识宣传单,扫微信二维码,关注校大学生心理协会的微信公众号。

扬州工业职业技术学院举办第五届 “3·20咱爱您”心理健康教育宣传周活动

为预防大学生心理问题的滋生和蔓延,扬州工业职业技术学院心理健康教育中心于3月16日至3



月23日组织开展了主题为“青春你我同行,阳光普照心灵”的心理健康教育宣传周活动。

宣传周期间,心理健康教育中心协同各院系还将开展“阳光心理”主题班会、“绿化生命”主题心理征文、心理影片赏析、心理健康知识漫画展、“我的宿舍我的家”等系列活动。通过多层次活动的开展,进一步拓展了大学生心理健康教育工作的渠道,丰富了心理健康教育工作的载体,共同营造关爱心灵,呵护成长的温暖氛围!

江苏大学成功举办“3·20” 心理趣味竞技赛

为营造健康向上的校园文化环境,促进形成良好的校风、学风,打造团结友爱的人际氛围,江苏大学心理中心于3月20日上午在西山西篮球场举办了“3·20心理趣味竞技赛”。19个心理学分会派代表队参加了比赛。

竞技赛共分五个比赛项目:动手动脚开火车、过河搭桥,双人夹气球、蒙眼吃水果、江大美景何处寻。通过此次活动,加深了同学们对沟通与合作的理解与认识,让同学们认识到关爱的力量、协助的力量、团队的力量,改善了同学之间交流沟通贫乏的状况。同时,让同学们在轻松的氛围下缓解自身压力,形成一个群体心理健康的大环境。

南京理工大学泰州科技学院 举办大学生心理健康主题讲座

3月22日下午,南京理工大学泰州科技学院邀请江苏大学谢钢教授在明达礼堂举办了主题为“用爱滋养 让爱绽放——漫谈大学生恋爱心理”的心理健康知识主题讲座。全校500余名学生参与了讲座。

谢钢教授从人际关系的角度对恋人与朋友、爱情与友谊的区别进行了解读,并详细讲解了大学生恋爱的特点以及大学生对于失恋之后问题的处理方法等。整个讲座生动幽默、分享真诚深刻、说理深入浅出,赢得了学生的阵阵掌声。

3月23日上午,该校邀请谢钢教授举办了“心灵深处的自我关照——人本心理学模式下的自我成长”辅导员工作坊,心理健康教育中心全体工作人员与全体辅导员参加了活动。

南京中医药大学翰林学院3·20“咱爱你” 心理健康教育周系列活动圆满落幕

为促进大学生心理素质的发展,营造理性、和谐的校园氛围,南京中医药大学翰林学院特举办“3·20咱爱你”心理健康教育周系列活动。活动以“爱在携手,乐在知心”为主题,分成四个部分——“一周变形记”、“心理健康评测”、“我帮室友上头条”、“最美集体照”。由个人到集体,把爱的正能量传递下去。

该校心理健康教育周已经连续举办了六届,普及宣传的同时兼有“对症下药”,帮助同学们培养积极、健康的心态,让世界的每一个角落都充满爱的温暖。

南通科技职业学院举行“3·20”心理 健康教育周及“5·25”心理健康教育 月活动启动仪式

3月17日下午,南通科技职业学院以“激励自我,激发潜能”为主题的第五届“3·20”心理健康教育周以及第十二届“5·25”心理健康教育月活动启动仪式在人文系报告厅隆重举行。学院党委副书记柯晓扬教授,学生工作处处长孙家峰,部分系部的党总支副书记、辅导员以及各系学生代表共150多人参加了启动仪式。

在园林园艺系心理辅导站的组织下,学生代表们参加了“播种梦想”活动。据悉,本次活动将持续到6月上旬,还将进行趣味运动会、心理沙龙、心理情景剧大赛、专家讲座、知识竞赛、征文演讲比赛、素质拓展、心理影院等一系列丰富多彩的活动。