

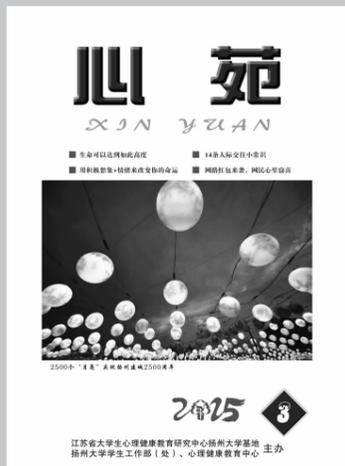
## 卷首语

# 秋意

*Autumn*

文/梁漱溟

现在秋意渐深。四时皆能激发人：春使人活泼而高兴，夏天使人盛大，秋冬各有意思。我觉得秋天的意思最深，让人起许多感想，在心里动，而意味甚含蓄，不似其余季节或过于发露，或过于严苛。我觉得秋天很易使人反省，使人动人生感慨。人在世上生活，如无人生的反省，则其一生就活得太粗浅、太无味了。无反省则无领略。秋天恰是将一年舒发的气往回收，最能启人反省人生，而富感动的时候。但念头要转，感情要平。心平下来，就对了。越落得对，其意味越深长；意味越深长，越是对。我在秋天夜里醒时，心里感慨最多。每当微风吹动，身感薄凉的时候，感想之多，有如泉涌。可是最后归结，还是在人生的勉励上。仿佛是感触一番，还是收拾收拾往前走。我素短于文学，但很知道文学就是对人生要有最大的领略与认识，它是与哲学相辅而行的。人人都应当受一点文学教育，这就是说人人都应当领略人生。心粗的人也当反省反省人生，由此会生出许多感想。当他在种种不同形式中生活时，如：四时、家庭、作客、做学生、当军人、一聚一散等等，都应反省生活，领略生活。这种感想的启发都是帮助人生向上的。



2015/3 总第91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 钱安其 曹喜山

黄燕飞

主 编:周春开

编 辑:周 敏 曾 琼

刘利香 徐善霞

## 卷首语

秋意

## 心理聊吧

- 4 面对选择困难症,我该怎么办? /安 妮
- 5 在新环境中待人接物太敏感怎么办? /静 静
- 6 我很讨厌这个老师,该怎么办?

## 心理人生

- 7 生命可以达到如此高度 /叶 尔
- 8 唯爱为大 /钧 钧
- 9 倾覆之船 /利维亚
- 10 笑中带泪才是最好的 /李 锐
- 10 卖水果的盲人 /笛 歌
- 11 你是对的,我也是对的,我们只是不同 /苏 苏

## 心息速递

- 12 14条人际交往小常识 /泽 润
- 13 为什么洗澡时才有灵感 /良 辰
- 14 运动对我们的心理健康有哪些好处? /玲 玲

## 心理讲坛

- 15 用积极想象+情绪来改变你的命运 /叶 馨

## 心情驿站

- 19 财务自由等
- 20 无厘头等

## 心路历程

- 21 你的蓝图里没有我 /源源
- 23 涂抹色彩的花 /小洁
- 25 初恋教会我们爱 /小君

## 心理影像

- 28 《花千骨》——恋父情结经典 /千千



## 心桥指南

- 30 5招让你更幸福 /马东霞
- 31 识人“十条军规” /东 东
- 32 遭遇“网络欺凌”后该怎么办? /阿 丽

## 心语沙龙

- 34 我们都喜欢不公平? /飞 飞
- 35 没有成功的聪明人 /兰 兰
- 35 好心态没你想的那么重要 /冯吴怡
- 36 有恃无恐 /鹏 山

## 心海觅踪

- 37 网络红包来袭,网民心里窃喜 /洪 礼
- 39 为什么军训后学生都会抱着教官痛哭流涕? /俊 俊

## 心理测试

- 40 你不是容易“随大流”的人
- 41 你在别人眼中是什么形状 /青莲

## 心声絮语

- 43 清晨的气息 /小 青
- 43 月亮是乡村的一枚邮戳 /春 雷
- 44 枯枝与鲜花 /雷 雁
- 44 思念 /倪 匡

## 心理文萃

- 45 教养,就是要让别人舒服 /阿 和
- 46 心情文 /未 都
- 46 生命力来自哪里 /阳 阳
- 47 心动就是美 /简 竹
- 47 美是心灵的愉悦 /蒋 勋

## 心育传真

- 48 扬州大学基地举办大学生心理健康教育“精彩一课”培训会
- 48 扬州大学基地举办大学生心理健康教育“精彩一课”评审会
- 48 扬州大学组织开展2015级新生心理普查工作
- 48 扬州大学积极组织开展新生心理健康教育系列活动
- 48 扬州大学大学生心理协会开展招新活动
- 48 南通科技职业学院“新生助跑六个一”工程正式启动



# 心苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育

研究中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)

地 址:扬州市大学南路88号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2015年9月



**Q** 前一段时间被诊断为中度抑郁中度焦虑双向情感障碍,然后药物治疗,疗效不错,身体方面就是嗜睡然后是体重减轻,心理方面就是感觉有些心理紧张,选择困难症,我有点完美主义和极端主义,要么最好要么最差,请问一下如何缓解我的选择困难症?

## 面对选择困难症,我该怎么办?

文/安妮

**A** 当你在这里将自己的苦恼与症状倾诉出来时,实际上你已做出了一种选择——敞开自己,向别人求助,你并没有举棋不定吧。而且可以说,做出这一选择(承认自己的困境并向别人求助),对于大多数人来说,是需要很大的勇气的。因为,在很多人看来,向别人求助是弱者的表现,是有些丢人的。然而,露易丝·海说:“主动寻求他人的帮助是一种坚强的表现。”

因此,我认为,至少在这件事上,你并没有“选择困难症”。

当然,在另外一些事情上,你可能遇到了选择上的困难,比如你所说的职业选择,难以做出决定,还有一些其它的事情。你把它部分归因于“完美主义”和“极端主义”。是的,在事情上过于追求完美,有时会造成我们选择上的困难,大到找对象,小到买衣服、挑物品等等。

追求完美本身并没有什么不好,但是过于苛求,则确实是极端主义的表现了。为什么有些人会苛求完美呢?心理学上的解释是,这是一种行为和思维上的强迫性倾向(注意:与强迫症不同),它容易导致个体产生焦虑状态甚至诱发轻度抑郁症。

说到这里,那么该怎么办呢?我建议你从以下三个方面入手(不单是解决“选择困难症”的问题,而是要追求整体的健康和身心的和谐):

**1.营养。**你说你的体重正在减轻,并且嗜睡,这些身体上的变化,可能在告诉你你体内的营养处于一种失衡的状态。或许你需要学些营养学知识,来改善自身的营养状况。有条件的话,你可以考虑向专业的营养师咨询。

**2.生活方式。**或许你需要采取一种更为健康的生活方式,比如亲近自然,亲近艺术,与周围的人(最好是积极向上的人)多交流,加强体育锻炼,保持充足的睡眠和有规律的作息,等等。

**3.心理调节。**用新的、积极的思维和行动方式代替过去的、旧的思维和行动方式。经常思考自己想要什么、能做什么以及怎么做(实现目标),培养自己的意志力、果断性和行动力,最终成为自己生活的主人。

如果认真采取上述方式一段时间后,仍然没有效果,我建议你直接找当地规范的心理咨询机构咨询。



**Q** 小A同学今年刚上大学，向老师诉苦，自己在生活中实在是太敏感了。跟朋友、同学相处的时候经常因为别人的表情、语气或者种种细节反复琢磨，他们为什么这个表情，是不喜欢我吗？是我哪里做错了吗？还是我哪里话说得不对了？考虑太多反而弄巧成拙的感觉，做的事、说的话感觉不像跟要好的闺蜜在一起时候的那个人了。本来就是一个不太擅长人际交往的人，现在直接变成了一个别人眼里的坏人。特别纠结，有时候真的控制不住地会去想那些。



## 在新环境中待人接物太敏感 怎么办？

文/静静

**A** 针对你的问题，我从以下两个方面进行分析。第一个可能性就是性格本身的因素，由于遗传、生长的环境、从事的行业等等，使得一个人养成了这种人际交往上的谨小慎微，说到底是一种过度谨慎的表现。这种类型的人一般来说不光是对社交方面，在其他事情上也会出现类似状况。比如说考试的时候总是怀疑自己哪里算错了，写作的时候特别在意自己哪里是不是有错别字或者标点符号用错了会不会让别人看不明白（写到这里我去修改了一下标点符号）等等一系列的情况。本质上其实是对自身的过度审视，当你在意别人的目光的时候，其实是你没有满足心中的自己对自己的要求。这就是第一种可能，你的行为来自于你性格深处的一些属性。

第二种可能，就是一个人对于自己所在领域的不自信导致的，在你的这个例子上就是对于自己社交能力的不自信。这种情况也很普遍，比如演讲的时候哆嗦，怕自己说错，是因为自己的演说能力不够强或者没有得到过别人的认可，再比如数学考试的时候特别怕哪里做错了是因为自己没有足够认真地复习（你见过学霸考试紧张的吗？反正我老检查个十几遍还是错），再比如初进公司的时候怕业

务做的不好是因为你觉得自己业务不熟练。以上种种，说到底是因为对这个领域不自信。

那么了解了原因，我们要解决这个问题就很简单了。

1.假如这是你性格中的自带的属性，那么就要正视它，首先你要认识到也许这种谨小慎微会伴随你终身。但是你可以用几种方法去化解它：a.尝试着去习惯这种感觉，哪怕内心觉得很介意，但是不要让它影响你的行为。b.把谨小慎微转化为谨慎，你会有这种感觉其实说明你对自己的行为有很高的标准，这并不是坏事，学着利用它并把它作为修正自己行为的工具，这种心理与其说是一种社交焦虑症，不如说是一种很强的社交本能，学会利用它，也许你会成为一个无往不利的人。c.但也有可能有些时候什么事也没有，只是你在无缘无故的焦虑。对于这种可能，我建议你多学习，多丰富自己，尝试去理解人的心理。当你能够分辨什么时候你的焦虑是对的，你确实做错了，什么时候你是在无缘无故地焦虑，这种本能会成为你最大的武器。

2.假如这是因为你对自己所在领域的不自信。那么让自己变强，强者是不在乎别人的目光的，因为在这件事情上，他说什么是对的，那不认同他的人就是错的。



Q 林峰同学是一名刚进入大学的新生,在上过几次英语课后对老师产生看法,他觉得英语老师从第一节课就让他从心底上看着不爽,他觉得老师的话和行为看上去都很幼稚,上课净说些没用的,有时候还突然自说自话地笑起来,然后又扯一大堆废话,简直无法忍受。他想知道该怎样去对待这个英语老师,他觉得根本不想再见到老师了,还有该怎么面对这一年的课程?

## 我很讨厌这个老师, **该** 怎么办?

A 针对该问题,我们先来梳理一下,现在的问题是:你特别讨厌一个人,而且还必须面对这个人,还得从她那获得知识,你该怎么面对这些知识?或者说该怎么平衡她与知识在你心里的位置?接着就是你为什么讨厌她?

- 1、就看着她不爽,第一眼看着就来气。
- 2、他教的英语太不好了,所以我才看着她不爽。

解决办法:

如果是1,我觉得你是犯了先入为主的错误,即心理学上的首因效应,首因效应是人与人第一次交往中给人留下的印象,在对方的头脑中形成并占据着主导地位的效应。它是指当人们第一次与某物或某人相接触时会留下深刻印象,个体在社会认知过程中,通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。第一印象作用最强,持续的时间也长,比以后得到的信息对于事物整个印象产生的作用更强,且通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。如果是这样,建议你通过慢慢的了解老师,多发现老师的优点,进而慢慢的不讨厌再到喜欢上老师及英语课。

如果是2,她的教学方法跟你的学习方法有冲突,那该怎么解决呢?

(1)去适应她的节奏。纵使你心中有不满,她毕竟是老师,每个老师都有自己的一套教学方法,要学会适应。去接触她,才有可能改变你心中的固有观念,可以给老师提意见,把自己心中的想法表达出来。

(2)你是不是太在意这种感受了呢?总在无限放大对老师的不满。跟同学们聊一聊,看看大家对她的感受。你也别总跟自己较劲,这种束缚会把你越勒越紧,但只要你松手,就会舒服很多。这真的只是生活中的一些小事,通过和同学的交流,与老师的交流都是可以解决的事情,没有必要总是自己挂在心里,甚至影响了自己的课程学习。



## 生命可以达到如此高度

文/叶尔

蛹看着美丽的蝴蝶在花丛中飞舞，非常羡慕，就问：“我能不能像你一样在阳光下自由地飞翔？”蝴蝶告诉它：“第一，你必须渴望飞翔；第二，你必须要有脱离你那非常安全、非常温暖的巢穴的勇气”。蛹就问蝴蝶：“这是不是就意味着死亡？”蝴蝶告诉它：“从蛹的意义上来说，你已经死亡了；而从蝴蝶的生命意义上来说，你又重新获得了新生。”

从这则简短的寓言故事中，我们不难悟出三个真理：首先，“必须渴望飞翔”，才能真正飞翔，也就是说，人必须志存高远，才能达到生命的至高境界；其次，在学会飞翔的整个过程中，“必须有脱离你那非常安全、非常温暖的巢穴的勇气”，也就是说，我们要想实现自己心灵的梦想，必须具有放弃现有的安逸舒适生活的勇气，历经磨难，才能达到生命的至高境界。最后，“从蛹的意义上来说，你已经死亡了；而从蝴蝶的生命意义上来说，你又重新获得了新生”。这说明人如果想要获得全新的生命体验，得到生命的升华，就必须付出代价，勇于改变自己，打破原来赖以生存的模式、习惯、规矩、制度，才能获得新生，实现质的飞跃。

毛毛虫变为蝴蝶的过程，是那样的痛苦，那样的难耐，但这是一次新生。人生也是如此，历尽痛苦，历尽挫折，才能化羽成蝶，获得重生，从而抵达

成功。

然而，在现实生活中，我们太习惯于在自己的圈子里像机器般运转、劳作。偶尔驻足，看着圈外的风景，我们是如此地渴望突破自己的圈圈，去吮吸自由的气息。而事实却将我们拉了回来，安逸的环境，何故要去打破？我们在心灵的自由面前，并没有轻易地去放弃安逸的勇气。我们太习惯于反反复复的生活，老祖宗安身立命的警戒根深蒂固，仿佛谁有了一个争取自由、放飞心灵的举动，谁便成了众矢之的。所以，翻开历史，司马相如和卓文君的私奔显得那么异类，李白的纵情恣肆显得那么与世格格不入。究其根源，我们被习惯束缚得太死，我们甚至不敢往自由的方向迈一小步，尽管偶尔想想，但又很快地被许多冠冕堂皇的理由拉了回来。可是，难道人们就没有意识到，蝴蝶能重获新生，成就了蝴蝶翩翩起舞的美，不是因为破茧成蝶的痛苦和勇气吗？

想要拥有自由，就要敢于突破常规，拥有陶潜的“采菊东篱下，悠然见南山”的那份释然；想要实现心中的梦想，就要拥有打破舒适生活的勇气。只有这样，自由和幸福才能真正发挥它的功效，成就我们心灵自由飞翔的梦想！



## 唯爱为大

文/钧钧



那是很久很久以前的事了,在山东,一个父亲,一个母亲,一个儿子,组成一个家庭。那一天,十六岁的儿子和父亲闹翻,离家出走。就在儿子掉头不顾的时候,母亲追出来,一路追赶,一路叮咛:“孩子啊,什么时候想回来,你就回来”。儿子走后,母亲除了倚门倚闾以外,每天晚上都在窗前点一盏灯,终夜长明。每晚睡前都收拾孩子的床铺,把被子打开,枕头摆好。每天都烧半锅稀饭,灶下留着灰烬。每天夜里都不闭门。终有一天,她的儿子回来了,白天怕羞,躲在村外的树林里等天黑,等夜深,窗户上的灯光给了他勇气,他站在自家门外,伸手推门,他的手一碰到门,门就开了。进了门,掀起锅盖,舀起稀饭就喝,掀起被窝,倒头便睡,风风雨雨就这样过去。

也是很久很久以前的事了,也是三口之家,也是儿子离家出走,那父亲一路追,一路骂:“你死在外面好了,敢回来,我打断你的狗腿!”第二天,做父亲的就找来锁匠,大门换了新锁。终有一天,他的儿子也回来了,也是躲在村外的树林里等夜深,可是下面的情节不同,他推门推不开,用原来的钥匙开门,投不进。他在门外徘徊了半夜,没有勇气叫喊,又向村外走去。这一去音信杳然,生死茫茫,任凭做父母的追悔莫及。

“爱能遮盖别人的罪”,这话一点也不错。遮盖了别人的罪,往往也就避免了自己的悲剧。前者是付出,后者是报偿。



## 倾覆之船

文/利维亚



我曾在某本书里读过一个故事：

一群旅客乘坐一条船旅行，一天夜里，他们听到隔壁舱里有奇怪的响声，这些好奇的旅客去了那个房间，发现有人正在里面挖洞！大家惊慌失措：“你在做什么？你这么做，我们的船会沉的！”那个人却说：“这里是我的房间，我挖我的洞，和你们有什么关系？”故事的最后，人们把这个疯狂的家伙绑起来关在一个密闭的牢房里。其中的道理不言而喻，人不能随心所欲做自己想做的事情，因为你得设想这件事情是否会给其他人造成困扰。

我们可以修改一下这个故事。同样是这群旅客在船上旅行，忽然大家觉得船正在倾覆，然后旅客们寻找船上发生损坏的地方。他们跑到一个旅客房间里，发现他那里漏了一个洞，正在汩汩冒水，这个旅客竟然还在那里悠闲地读报纸。大家当然发疯似的指责那个人，然而他却说：“这个洞又不是我挖的，和我有什么关系”。大家可以猜到，这样的修改是为了告诉读者，我们活在这个世界上，应作为社会的成员而生活，我们不仅为自己活着，更应在与

同胞的相处上担负许多责任。

我喜欢对着同一个故事，反复做各种修改，例如在第三次修改中，故事可能是这样的：

听到动静的旅客跑去那个正在挖洞的人的房间，对他说：“你正在做什么？你这么做，我们的船会沉的”！而那个人却说：“我被船长以盗窃罪关了很久，事实上，我是无辜的。因此，我挖洞以便潜水跑出去，我只是在为自己的权利做斗争”！或者，那个人对惊慌失措的旅客们说：“瞧！我这里有一条从渔夫那里得到的鱼，我希望把它放生，我在船板上挖一个洞，好把它放生”！

在第一个故事里，我们都会觉得那个挖洞者可怕，但如果这个故事再复杂一点，我们在其中附加很多额外细节，那么，我们就开始忽视它的荒诞。我们有各种理由，也许这些理由是正义的，也许这个理由是道德的，但它们的本质没有任何变化——那个旅客仍然是在挖一个洞，他的行为很可能令整条船倾覆。但我总觉得第三次的修改，会让我产生一种恍惚的印象，我对那个疯狂旅客的反感没有之前那么强烈了，正如我上面所说的那样，仅仅因为他给自己附加了一个“合理”或“合情”的理由。

但是，结果都一样：船会倾覆。不知是否会有人原谅第三个故事里的荒诞。坦率地说，我对这种不由自主的宽容或谅解，感到一丝隐隐的毛骨悚然。

总是听周围的人说，我们凭自己无法改变社会，所以我们不需要为社会的很多事情承担责任。但事实是：我们每一个人，构成了当下的这个社会。

我们每个人都在自己房间里挖洞，而我们却对周围的人说：“这和你们无关，我只是在我自己的房间挖洞而已”！或者，我们对周围的人说：“我是在为自己的权利做斗争”！或者，我们对周围的人说：“我在做道德的事情”！

我们也许很难强迫其他人做“正确的事情”，但我们必须为自己的选择负责。假设那个疯狂的旅客仍然继续自己的行为，我们却因为某种与生俱来的道德感受或自圆其说的合理性，放弃了质疑他的权利，那么我们注定要落入大海。



有一个河南新乡的女孩叫青果,豆蔻年华,却因车祸高位截瘫,从此卧床不起,妈妈照顾了她多年,她却时常觉得生活没意义、没指望,只会给家人徒增烦恼。她总对妈妈说:“让我死吧,我不想再拖累你了”。

偶尔也有让她感到快乐的事,其中之一是收看每周末的《勇往直前》。有一次她看到电视里的明星蹦极,对妈妈说:“你肯定不敢!”妈妈说:“只要不放弃希望,什么都有可能”。后来我们收到了这位母亲的来信,她说:“我要为女儿尝试一次蹦极!”

那一期节目是在桂林录制的。年过半百的母亲站上70多米高的跳台,吓得抖作一团。见惯明星们在开跳之前,哭得眼泪鼻涕一把抓,这位大姐的表现已算很勇敢了。



## 笑中带泪才是最好的

文/李锐

“大姐,我跟你说道个事儿”,我故作轻松,准备给她戴眼罩。“锐哥,你放心,为了青果,我能行”。她紧紧抓住我的手,眼神很坚定。

“我放心,放心,我就想跟您说,跳的时候千万别拽着我不撒手……”

无论生活中还是镜头前,我总是习惯于在别人陷入悲情的时刻,冷不防打个

岔。我奶奶教会我,改变人生首先要改变人生态度,她老人家就是用微笑化解了大半个世纪的磨难。

大姐果然乐了,戴着眼罩,底气十足地喊了一句:“青果,你要幸福地活下去!勇往直前,不后悔!”

这一刻,现场的编导、摄像、化妆师……无不眼圈泛红。

对于慈善,有一颗真心足矣。面对苦难,笑中带泪才是最好的。

## 卖水果的盲人

文/笛歌



从前,有一个人,生来就双目失明,他在路边摆了一个货摊,以卖水果为生。他的生意并不算很好,但他专注于自己的生意,无人光顾时精心护理着每一只水果,有人经过时则热情吆喝着争取每一个成交的机会。他的日子过得自在充实,心安理得。

有一天,他的儿子告诉他,现在的医学有了很大的进步,他的眼睛可以治好了。于是,他在儿子的陪同下去医院做了手术。手术后,医生问他:“你拆开绷带后最先想看到的是什么?”这个卖了半辈子水果却因双目失明从未见到过水果的人,几乎是不假思索地答道:“我想看到我的水果摊上的水果”!

在这个人的水果摊前,医生小心翼翼地替他拆开了蒙在眼睛上的绷带。这个人多么开心呀,他终于看到了自己打了多年交道的水果的模样了。

欣喜过后,他注意到街道两旁还有不少别人摆的水果摊。从那以后,他的注意力就不只在自己的水果摊上了,还时不时地关注别人的生意。

他发现,有的摊主的水果看上去比他的更新鲜,有的摊主的水果明明不如他的好却卖得比他多,有的摊主占据着更能招来顾客的位置,有的摊主弄虚作假却能把生意做得很红火……似乎别人的买卖都做得比他顺利,而他自己仿佛一切都不如意!

这个人,眼睛好了,心却从此不再安宁。



你是对的，  
我也是对的，  
我们只是不同。

文 / 苏苏



在现实生活中，我经常看到许多情侣或夫妻因为选择的  
不一致而发生矛盾和冲突。

为什么两个人的选择会不一样呢？因为差异。关系中的两  
个人对于同一件事的处理方式不同，是因为他们的年龄、性  
别、思维习惯、生活经验、家庭环境、教育背景、宗教信仰、价值  
观、看问题的角度等方面都是不同的。

但亲密关系中的两个人，如果能够认识到他们是不同的  
这一事实，很多争吵就可以避免。如果再多一点探索和好奇，  
去看看两个人为什么会不同，进一步的尊重和理解就能达成。

决策学中有个“信息先行”的原则。很多亲密关系在作决  
定时发生矛盾和冲突，正是因为信息不足导致的误会。比如  
给女朋友过生日，女生要在家里两个人一起做一顿丰盛的晚  
餐；男生要在外面请朋友一起吃蛋糕，吃大餐庆祝。女人认为  
男人不尊重自己的想法，乱花钱；男人认为女人不接受自己  
的一番好意，不认可自己的安排。

这时如果两个人坦诚沟通，表达出更多的信息，就会知道  
女朋友想要的其实是两个人一起做家事，创造生活的温馨幸  
福的感觉，男朋友则想要自己的付出被另一半接受和肯定的  
感觉。看到这一点，他们就会作出一个双赢的决定：两个人一  
起去买蛋糕。然后在家做晚餐，做饭的过程中女人积极肯定  
男人的付出。

举个我自己的例子。通常我一个人在家的时候，房门不  
关。而男友在家的时候，房门一定是关得紧紧的。刚开始那  
会儿，每次我晚上回家看到紧闭的房门，就会很来气，觉得那  
关上的门就是不欢迎我回家，两个人为了这个小事居然吵了  
两次架。

后来，我们就这个问题谈了彼此的想法。男友关门是为  
了安全，他担心家里会来小偷，我开门是为了表达对晚回家  
的另一半的欢迎，为什么我们会有如此大的差异呢？因为我  
们的成长环境不同。我从小在农村长大，大门都是敞开的，  
左邻右舍常来家里串门；男友从小住在厂区的楼房里，小  
时候独自在家时，父母总是叮嘱他关好门窗，注意安全。

看到这一点，我立刻就不再因关门这个事情而生气。当  
我尊重男友关门的习惯后，在我晚回家的日子里，他反而会  
特意为我敞开门，让我感受到被欢迎被接纳。

想获得幸福和谐的亲密关系，就要先放下改变另一半的  
念头，尊重彼此的差异。在此基础上，携手并肩去寻找一致  
性的解决方案。亲密关系中的选择题不是争论谁对谁错，  
而是你是对的，我也是对的，只是我们是不同的。



# 14条人际交往小常识

文/泽润

在人际交往中,有些小技巧看上去微不足道,却可以在很多情况下带来迥异的结果。

1.初次见面时,微笑注视对方的时候尝试去辨别一下对方眼睛的颜色,会给对方留下特别的印象。

2.聊天时,如果别人脚朝着其他方向,那是在告诉你你可以结束对话了。

3.想让别人帮忙,让他们先为你做一些简单的事情,然后再请求更复杂的帮助。或者,先请别人做一件非常困难或者不合理的事情,别人拒绝后再提出一个相对简单很多的请求,往往别人更容易答应。

4.当你问了问题而对方只给了一部分答案的时候,保持沉默和目光注视,过不了多久他们就会继续给出更多答案。

5.面对紧张的情况,吃东西或者嚼口香糖。这会提示你的大脑:“如果有危险我就不会吃东西了。”从而缓解紧张情绪。

6.马路上遇到路人怎么避免碰到一起?你只需故意将目光延伸和越过对方的肩膀。或者对着两人的脑袋之间的方向,往往别人就会闪出空间来为你让路。

7.当你在学习新事物或者新知识的时候,试试看装成老师去给别人讲解一下,当你可以教得很好时,你的理解就到位了。

8.人们往往不会记住你说了什么,而是记住你让他们有什么样的感觉。所以社交中多关注对话氛围和对方情绪。

9.当别人不爽对你发火的时候,保持极端平静,这样他们会更加生气,但是过会儿气消了他们会感到非常不好意思。

10.自信的关键是,走进一个房间的同时,想象所有人都特别喜欢你。

11.当你感到紧张和焦虑的时候,迅速地在脑海里重构:“这不是焦虑,这是身体做好准备要发力和迎接挑战了!”

12.当你提到别人的时候,尽量直呼他们的名字,他们会立刻对你有更多的信任和喜欢。

13.人的行为与情绪之间的影响是双向的。如果你感觉低落,做出几个在很兴奋的时候才会做的庆祝动作来,感觉也会立刻不一样。

14.让小孩子做事情的时候,永远记得给他们选项。比如你想让他把鞋穿上,就问他:“你想穿白色的那双还是灰色的?”某些时候对大人也适用。





## 为什么洗澡时才有灵感

文/良辰



我们或许都有过这种经历：你站在花洒下，温暖细密的水珠喷洒全身。在一片氤氲朦胧中，听着淅淅沥沥的水声，你突然灵光闪现，工作上遇到的难题有了个好对策，或者，你突然想起了手机充电器究竟忘在哪里……

这种天降灵感也可能发生在别的时刻，比如长途开车或是心不在焉地嗑瓜子时。这些时刻有一个共同特征：你正做着一种重复呆板且无须太多思考的工作。

最奇怪的是，一旦你意识到灵感来了，准备好记录，好点子就往往再也不出现了。

心理学家将这种现象称为大脑的静息默认网络。“在这种状态下，你对周围环境的敏感度减弱了，内心的想法会变得清晰活跃起来”。美国费城德雷塞尔大学的约翰·库尼奥教授解释。

库尼奥专门研究了创意和注意力涣散之间的关系：要引导大脑进入静息默认网络，你所从事的活动就必须维持一种长久且频繁的活跃状态，虽无须太多注意力，但你必须足够投入，才能捕捉到不间断的思绪。

大脑是按事件内容来分类的。当你想到窗户，大脑就会自动跳到建筑类，然后你的意识会沿着这条单一的思路往前走。但是，如果你中途走了神，放松下来，思路就会脱离轨道。当这些原本不可能接触的想法相互碰撞时，创意就产生了。就像阿基米德在泡澡时突然想出测定皇冠纯度的方法一样。

然而，专门让一个人坐在那儿，等着他想出一个绝妙的点子来是不现实的。但库尼奥发现，尽管大脑不会判断哪些思路的碰撞更有价值，但跨界越大、心态越愉快，结果就越好。

最重要的是，你心里不能有一个明确的目标。一旦你准备好记录，就会暗示大脑集中注意力，让思路回到轨道上。甚至暗中关注它们也不行。

这是不是意味着，我们只能坐看这些好主意白白流失？库尼奥有解决的办法：把你的记录工具分散藏在看不到又触手可及的地方，等大脑适应了这种环境，不再有思考的压力后，就能轻松地让灵感自由碰撞了。你可以试试在淋浴间放个防水笔记本，或在汽车里装个语音启动录音App。





## 运动对我们的心理健康有哪些好处？

文/玲玲

有朋友说不选择假期去出行，一不想给道路添堵、二不想给景区添堵、三不想给自己心理添堵，我表示理解；有朋友说选择假期去运动，一是能和好友见见面、二是能把身体强强健、三是能让心理充充电，我非常认同。我们都知道适宜的运动对身体有好处，但很多人并不一定了解运动对心理健康的帮助。

### 一、运动可以改善人际关系

在工作生活中我们经常可以看到，那些人际关系好的人总是心情舒畅、容光焕发，对什么事情都充满兴趣；人际关系不好的人常常无精打采，萎靡不振，对生活缺乏应有的乐趣。心理学家通过观察发现，人际关系好的人相比人际关系不好的人，更善于制造与他人接触的机会，从而提高彼此间的熟悉度，相互产生更强的吸引力，而热衷于运动便是其中之一。

原因是什么，因为运动总是在一定的社会环境中进行的，它总是与人群发生着交往和联系。我们看无论是三大球项目，还是网球、羽毛球、乒乓球小球运动、还是广场舞、健身操、滑冰、游泳等等都离不开与他人的接触，可以说运动是增加人与人之间互动的好形式。由于运动本身的需要，人们在运动中不仅能够突破害羞腼腆、增加沟通、增进了解、能够协调人际关系、扩大社会交往面、并且通过运动还能够找到志同道合的伙伴消除心理上的孤独感。我国著名医学心理学教授丁瓚也曾指出，人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，而运动恰恰对消除人的孤独感和改善人际关系具有显著的作用。





心理研究发现,外向性格者比内向性格者对社会联系的需要更强烈,换言之,内向性格者需要更多地从事运动锻炼,以增加与他人联系的机会。内向性格人应该多选择团队运动,参与的人越多,越可以增强自身活力和合作共赢的精神,从而拥有更好的人际关系。

### 二、运动可以降低心理压力

无论是在日常生活交往中,还是在影视剧的演绎里,我们都听到这样的话语,“别愁眉苦脸的啦,咱们去跑步机上出出汗,你的心情就会好些的”、“工作压力好大啊,咱们去打场球,好好放松放松”。这些描述绝不是空穴来风,运动减压是十分有效且无副作用的“良药”。面对这个节奏越来越快的现实世界,我们每个人都有自己的心结,要处理自己的心事、减轻焦虑和压力,都可以用运动来解决。

科学研究发现,运动本身可以促进人体的内分泌变化。大脑在运动后会产生名为内啡肽的物质,人心情的好坏与大脑内分泌出来的内啡肽多少相关。运动可以刺激内啡肽的分泌,当运动达到一定量时,内啡肽的分泌增多,在内啡肽的激发下,人的身心处于轻松愉悦的状态中。内啡肽因此也被称为“快乐激素”,它能让人感到欢愉和满足,可以帮助人排遣压力和不快。心理学家认为,运动可使人减轻因精神压力过大带来的心理负担,这如同人们在愤怒时“敲、砸、撇、摔”一样具有释放和宣泄作用,只不过用运动这种合理的行为进行替代,实现减弱或消除心理压力的目的。并且我们遇到心理压力,选择长时间冥思苦想、穷思竭虑会引起生理上的不适和心理上的疲劳,而运动能使不良刺激得到变换,可使紧张、焦虑、不安的情绪状态得到改善,心理承受能力得到提高,适应能力得到增强。

为了更好的享受运动带来的减压效果,我们建议选择中等偏上强度的运动,比如健身操、跑步、登山、羽毛球等,运动30分钟以上才能刺激“快乐激素”的分泌。当然为了实现完全放松身心的作用,要选择自己喜爱的运动项目也是非常必要的。记住,你郁闷呀?那就运动吧!你想快乐吗?那就运动吧!

### 三、运动可以提高自我效能感

通过观察不难发现,成功人士都喜欢那么一、

两样运动。比如王石喜欢登山,马云玩太极,跑步达人非潘石屹莫属。我们也会将经常锻炼的人描述为“更积极、更专注”,心理学称之为心理效能感高。这是我们每一个人走向成功需要具备的基本心理品质,而运动是为我们提供提高它的途径。

在解释原因之前,我们需要了解一下自我效能感。通俗的讲就是人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度。我们在运动中,需要不断克服客观困难(环境、难度、意外等)和主观困难(胆怯、退缩、不自信等)去做运动,如果我们通过不断的练习、训练和磨练,在运动中得到了肯定、赞美和羡慕,必然会获得自我成功的认知和高峰体验。成功的经历是影响自我效能感最重要、最基本的方式。它是检验自己能否调动成功所需的一切提供最可靠的证明,为自我效能感的提高提供了最有效的支撑。自我效能感不断提高,能够让我们人感觉到自己有能力、有实力去完成自己面对的各类艰难险阻,也就是常说的我能行、我最棒、一定没问题。

读到这里,大家会更清楚的知晓运动对我们的益处。运动的好处除了强身之外,更是使一个人心理健康保持最佳状态的途径,所以说运动有理也“有礼”,那就是康心又健体。





## 用积极想象 + 情绪来改变你的命运

文/叶馨

有心理学家统计过，我们每个人每天会有6万到9万个想法。但这些想法中有90%的想法跟昨天我们的想法是重复的。

很多时候，我们之所以没有办法改变，最根本的原因是因为我们的想法没有变！我们跟昨天一样的想法，会让我们有跟昨天一样的行为倾向；而跟昨天一样的行为倾向，会让有跟昨天一样的行为；跟昨天一样的行为，会最终导致我们有跟昨天相似的情绪；这样跟昨天相似的情绪，会反过来加强我们跟昨天一样的想法。

当这一切都每天在不断的被加强时，最终我们的思维习惯就成就了我们的行为习惯。这就是为什么我们很难改变的原因。我曾经说过基因不是我们的命运，我们可以通过一种叫做头脑演练(mental rehearsal)的方式，来改变自己的命运。

### 积极想象(头脑演练)的力量

我们先来讲一个美国非常有名的影星金凯瑞(Jim Carrey)的例子。在1980年代末，他作为一个默默无闻的小演员来到洛杉矶。他给自己写了关于他会遇到对的人脉，得到对的角色，在对的电影中出演并且很成功，作出很大贡献并且改变世界的一小段话来鼓励自己。

他会每晚跑到一个叫做Mulholland Drive的地

方，然后在他的车里仰望星空。他会把那段鼓励自己的话说给自己听，然后想象他所描述的一切都成为现实，并把这些想象变成他的记忆。而且他会一直想象，直到自己能感觉到他已经成为了那个他想象的人，才会回家。他甚至给自己写了一张1000万美金的支票，在上面写上“奖励为演艺事业的贡献”，并标注日期“1995年感恩节”。在之后的很多年，他都把这张支票放在他的钱包里。

最终，在1994年，他凭借同时出演的3部电影成为了一个明星。第一部电影：Ace Ventura二月份上映，紧接着6月份上映了他的The mask，在他的第三部电影Dumb and dumber在12月份上映的时候，他正好收到了一张1000万美金的支票。他让自己愿景了多年的画面成为了现实！

如果你觉得这件事情不可思议的话，那么还有无数更不可思议的故事。

前苏联的人权运动积极分子Natan Sharansky在1970年代因为被错误的判定是美国人的间谍，被迫在监狱里度过了9年的时间。他在一个阴暗、狭窄、冰冷入骨的狱房里度过了整整400天，这400天他每天就干一件事情：在头脑里跟自己下象棋。他会把棋子在整个棋盘里的位置，还有他和“对方”走的每一步，都牢记在脑子里。这让他能够在很多年都保持自己头脑的功能。在他出狱后，他移民到了以色列并成为那里的内政大臣。当世界象棋冠军1996年



来拜访以色列并跟他对峙的时候,Sharansky打败了世界象棋冠军。

很多职业运动员同样是用这种头脑演练(mental rehearsal)的方式取得惊人的成绩的。高尔夫球神话Jack Nicklaus在他的自传中写道:“我从来不会在进球的画面在头脑中清晰的呈现之前去碰球杆,即使是在练习之中。它就像是一部电影。首先,我“看到”球在我想要让它最终到达的位置,漂亮的在鲜绿色的草坪上。然后画面转换,我“看到”球到达那里的过程:它的路线、路径和形状,甚至它落地时的样子。之后这一幕就退出,我“看见”自己挥舞着球杆,姿势刚好能让我刚刚想象的一切成为现实。只有在这一小段好莱坞式的想象之后,我才真正开始拿起球杆。”

这样的例子不计其数。我们在这些故事中发现的一个共同规律是:这些人都是通过在自己的头脑中清晰的想象出自己想要的过程和结果,清晰到它的真实程度甚至超过了自己生活中的现实,并在这个过程中引起了自己强烈的感情共鸣。

### 头脑演练是如何起作用的?

如果我要充分的把这件事情解释清楚,这篇文章的长度恐怕要超过一万字。所以我会用最简化的原理尽可能的跟朋友们解释清楚。

#### 1.你的大脑无法区分你的想象和现实

脑科学家发现,当你想象自己在弹钢琴时,你

的大脑被激发的部分会跟你实际在弹钢琴时一样!也就是说,大脑并没有办法区分出你是在想象还是在现实中,也就是为什么你在梦里被人追杀时时常觉得自己的生命真的危在旦夕了,也是为什么盗梦空间里的莱昂纳多为什么到了最后都不知道自己是否在梦里。

2.当你能够全心全意的把注意力放在你想象的未上时,你的大脑前额叶(frontal lobe)就因为它的神经弹性(neuroplasticity)的能力,开始对你的神经元之间的连接进行修改。

你的前额叶,也就是你大脑中的CEO,会在你把注意力完全的放在你想要的未来上时,开始抑制你大脑中那些旧的连接,然后在你的大脑中选择那些能反映出你所想象的画面的神经元,并把它们连接在一起。当你脑中这些神经元以新的形式彼此连接时,你就有了新的神经回路。换句话说,你思考的方式就发生了改变。

而你的思考方式直接决定了行为倾向,行为倾向决定了你的行为,行为又决定了你最后的情绪,情绪反过来强化了你的思想。从生理的角度来说,你的大脑在建立了这些新的连接之后,会向你的基因发出新的神经化学物质(neurochemistry),然后你的基因会有新的表达,产生新的蛋白质,最终变成你新的身体。用一句话说:当你的思想发生了根本的改变时,你就发生身体上和行为上的改变。

### 如何进行头脑演练(mental rehearsal)?

如果你现在对于头脑演练已经产生了兴趣,那么要如何操作呢?

#### 1.用冥想(meditation)的方式进行头脑演练

不知道你有没有尝试过被人指导去想象某一样东西呢?比如在很多让人放松的练习当中,我们都被指导去想象自己在一个很舒服的海滩上或者在一处特别幽静的小溪旁。当然了,我们完全可以没有指导语的情况下自己进行练习。

请你找一个不会被打扰的地方,然后首先把自己的注意力集中于当下。你可以先从把自己的注意力放在自己的呼吸上开始,每当你发现自己走神的



时候,你可以把注意力无数次的重新拉回到你当下的呼吸。你也可以选择进行身体扫描(body scan)的练习,就是从头到脚的把自己的身体都关照一遍(跟瑜伽练习里面的最后一步很像)。

大概10分钟以后,请你尝试着把注意力放在你想要的改变上。现在,第一件你想改变的关于自己或者你的生活的事情是什么?你现在对这件事情的信念或者理解是什么?

比如你一直很想让自己成为一个优秀的演讲者,但你发现自己在台上非常紧张。你对自己“成为一个优秀的演讲者”信念可能是“到了台上我一定会紧张”或者“我永远都无法泰然自若的表达自己”。再或者你检查出自己患有冠心病,你非常希望自己健康,但你对这件事情的信念是医生在看你的心脏彩超时那句让你惧怕的话:“如果再这样下去,你通向你心脏的血管就会堵死,你随时都可能有生命危险”。你忍不住的会去想象自己心脏血管阻塞的样子。

然后请你问问自己:我愿意继续怀揣着这样的信念吗?

如果答案是否定的。我希望你可以做一个决定,可以非常坚决的做一个决定。这个决定的坚决程度会比你脑中已经形成的程序还要有更加强大的能量,并且比你身体的抵抗更加强大。你的身体会做出一个全新的反应。

现在,你希望自己对于生活或者自己的信念是什么?

请你花时间充分的想象这个信念的细节。在想象的过程中请不要去怀疑它要如何成为现实。请屈从于你的想象然后去感受你情绪的变化。去相信你通过想象而引起的情绪会强大到对你的身体发出化学信号,你身体里的基因会接收到这个信号,然后做出相应的响应。你的基因会产生新的蛋白,你的蛋白会组成你新的身体,你新的身体会克服原来一切情绪对你的控制,然后让你想象的画面成为现实。

## 2.冥想中要注意的事情

1)冥想的时间和时长。一般冥想的时间最好在早上刚刚起床和晚上睡觉之前。因为这样两个时间

是我们的大脑正好处于两种状态的交界处时,更容易接受我们的暗示和想象。同时,冥想的时常最好是每天45分钟到1个小时左右。这样我们可以给自己比较充分的时间来进行整个过程。

2)你的意志力。这个过程在开始的时候一定是相当枯燥的。不用怀疑,你会不停的走神。你的思维会不停的回到你不想要的东西上:“我的病不会好的”、“我一上台肯定又非常紧张了”“万一当时我说错了,又把事情搞砸了怎么办”。每当这个时候,你都需要重新开始你刚刚已经编制了一部分的画面。这个过程可能要经过无数次,最终,当有一次你能够集中自己的注意力,然后不受任何打扰的想象出你想要的未来时,你才可能让自己的大脑相信,你所想象的就是正在发生的事实。

3)让你的情绪充分参与进来。在这里情绪的调用非常重要。我们之所以能调动起自己的整个身体对我们想象的未来做出响应,很大程度上是因为被我们的想象激发起的情绪,能够强大到战胜储存在我们身体里的原来的情绪(由我们过去的经历所塑造)。这也是为什么金凯瑞每天在想象自己的未来时,要让自己真的“感觉”到已经成为了那个自己,才能回家的原因。

亲爱的你,如果你愿意,请不要让你的过去成为你的未来了。用头脑演练的方式去让你想要的未来和现在统一起来吧!

相信自己,并在此刻,成为你想要的未来!





## 无厘头

白娘子受伤现了原形不知所踪,许仙狂奔到西湖边找到当年的船夫,急切地问:“快告诉我娘子在哪里?娘子在哪里?”船夫一脸茫然:“我,我不知道……”许仙发疯似的紧紧掐住船夫:“你是摆渡你不知道?”

## 土豪

“大爷,您是个卖肥料的,找了个老婆却这么年轻漂亮,说说你和大妈的故事吧。”

“我也不知道你大妈咋看上我的,那年情人节,我卖完肥料路过一家黄金饰品店,进去看看热闹,你大妈在里面当销售员,我就习惯性问了一句:这玩意多少钱一吨……”

后来他们就结婚了。

## 铁证

甲:你可知道,人类先有男人还是先有女人?

乙:先有男人呗。

甲:根据是什么?

乙:这都不知道,我们男人被称为“先生”,不就是一个铁证吗?

## 秘诀

今天碰见一个炒股大神,告诉我一个稳赚不赔的策略,太棒了。

首先,你要加入各种交流群,认真学习炒股知识,获取各种内幕消息。群友股票涨停抢先祝贺,让他发庆祝红包。别人股票跌停,抢着安慰,让他发转运红包。最重要的一点,一定要做到:你只管闷头抢红包就行了,千万别买股票!



## 轻松一刻

### 得喝

宣布戒酒了!

但以下情况例外:一、有朋自远方来,得喝!二、朋友远行,要钱行,得喝!三、朋友相聚,得喝!四、有亲朋好友的喜事,高兴,得喝!五、碰到不开心的事,借酒浇愁,得喝!六、有人请,要给面子,得喝!七、请人喝酒,要陪好,得喝!八、昨天喝醉了,难受死了,得透透,得喝!九、朋友出门回来,要接风洗尘,得喝!十、宣布戒酒成功,得庆祝,得喝!

### 理发

针对如今理发店里新人激增的情况,我朋友每次去理发店时,都找发型最丑的那个理发师剪头发。问其原因,他说:“因为他的发型最丑,又不可能是他自己理的,那么他就不可能是这店里最差的理发师。”

### 论股市

股市大跌,问朋友股票情况如何,答:“别提了,比离婚还惨,资产损失一半,老婆却还在。”

问朋友炒股心得,答曰:“股票

赚了,我老婆就在家得意洋洋,指挥我打扫卫生。要是亏了她就自己干。所以,从内心说我还是希望她亏一点的。”

### 无言以对

说到这些年嫁不出去的原因,朋友来了一句:“老天有眼,也要看脸。”

我竟无言以对。

### 找女朋友

找女朋友就应该找一个不爱化妆的,偶尔化一次,感觉会怦然心动。要是找一个总化妆的,偶尔不化一次,容易猝死啊!

### 缺点

刚刚碰见一好久没见的女同学,聊着聊着就聊到她男朋友的问题上了。她把男朋友一顿猛夸:“我男朋友优点可多了,阳光帅气、聪明确心、懂幽默、懂浪漫、会赚钱……”

我问她:“这么好,就没一点儿缺点?”

她说:“小缺点也有,主要是懒散拖沓、好玩神秘,等了25年还没有出现……”

### 正确答案

一天,到我一个远房的表哥家。侄子面临中考,正在紧张地复习——做数学卷子。休息时他跟我聊天,说到卷子中的一道大题,给了一堆条件,最后问题是:这位经理怎么做才能获得最大的利润?侄子算了半天,怎么算都是亏本,很是无奈。我就劝他看看参考答案。答案上写着:改行。



### 财务自由

财务自由可以分成5个等级：一级财务自由，到菜市场买菜不看贵贱；二级财务自由，到商场购物不看贵贱；三级财务自由，到珠宝奢侈品店血拼不看贵贱；四级财务自由，买房不看贵贱；五级财务自由，买公司不看贵贱。中国股市让投资者直接进入了第五级。

### 后来

多年前，我在逛街时遇到一个很漂亮的女孩子。

我鼓起勇气上前去搭讪：“美女，你会喜欢我吗？”

“不会啊！”

“那我教你好了。”

后来，她成了我的老婆。

### 小饭桶

老公说：“媳妇，你网名别叫胖妞了，叫‘无敌小饭桶’吧。”我说：“也行啊！挺可爱的，无敌小饭桶。”老公说：“不是无敌！是无底，无底洞的底！”

### 猪丢了

我哥自从找了女朋友，都不回自己家住了，未来丈母娘天天给他做好吃的，各种乐不思蜀。老妈以45°角仰望天空说：“这白菜没拱着，还把养了快30年的猪给丢了……”

### 作料

一个哥们儿，一吃月饼就拉肚子。那年，出于好奇，我就和他一起吃。只见他拿出月饼，华丽地撕开干燥剂，撒在月饼上，

一口咬下去，回头对我说：“你吃月饼不撒作料吗？”

### 有诚意的话

和女朋友吵架冷战了，我想和好，她不理我，于是上午我给她的支付宝账户转了520元，然后又转了1314元。后来她发来一条信息：“有诚意的话，一句话就不要分两次说。”我当场惊吓过度：5201314，那得多少钱啊！

### 相亲经历

今天去相亲了，点了几个菜。其中有一盘糖醋鲤鱼，我一看价格：32元。突然想到，我第一次相亲时，一盘糖醋鲤鱼才8元，到现在都涨到32元了，我竟然还在相亲。

### 最实用的情书

我的一个同学有封情书，开头称呼是“嗨~”，接下来是表白内容，结尾是这么写的：“如果你不喜欢我，请把它还给我。”结果，那封情书用了6年……

### 吃亏

我带老婆去吃自助餐，感觉还行，挺实惠的，老婆全程在吃。两个小时后离开餐厅，她小声地说：“老公，吃完自助餐还走得动，我感觉吃亏了……”

### 玩点浪漫

那天，我把女朋友送到车站，突然想要玩点浪漫，于是就像电影里一样在公交车后面追。但我考虑错了，电影里面追的是火车，而我追的是公交车。于是，公交车在我挥手后停了下来，我

只好转头就走。我觉得公交车上面的广告都在嘲笑我。

### 车怒一族

楼下有人长按车喇叭，并大喊：“谁的车，会不会停车啊，挡道了！”我拉开窗帘说：“吼什么吼，就停那儿，有种你碰一下试试。”然后，我看见那人拎着灭火器对着车玻璃狂砸，再然后就看到另外一个人跟他打起来了。

### 阳光

今天，我问兄弟：“你觉得我长得怎么样？说实话！”他想了想回答说：“嗯，挺阳光的！”

我得意道：“我就说嘛！我长得还不赖……”他说：“就是有点刺眼！”

### 影子

军训好累，我站一会儿军姿就汗流浹背。这时，一个男生主动站在我旁边。他总是跟我贴得很近，还时不时地朝我脖子上呼气。

刚才他又这样做，我忍无可忍了，说：“干啥啊？”

他显然被我震慑住了，低声说：“太晒了，你的影子比较大！”





## 你的蓝图里没有我

文/源源



发现我们家书房的门背后有一块凹陷,我和她开始各执一词。

她说:“那是你青春叛逆期的时候发轴踢成这样的。”

我说:“那是你当时在家追杀我时失手留下的。”

回忆着,回忆着,语焉不详。还是坐在沙发上并排歇会儿。

这样的日子真好,我不再喜欢躲她,防她。她也全不必寻我,查我。

青春期过去并没有太多年。脸上凹凸的痘印尚可像一个记忆新鲜的战士,回忆着那段此消彼长的腥风战场。只是,敌我双方却已经讲和多年了。

她问我申请学校的事情是不是有什么进展。我明白这背后的深意,说:“你放心,念完书我不会直接回来的,我得在外面多闯几年。”她挣开我缠绕在她的脚上的小腿,恶狠狠留下一句:“我放心个屁!”

她甩开我午睡去了,我不明白她一阵阵抽紧来的焦虑,就像个叛徒一样和同学讨论起了更年期症状。

下午,她不在家,我的微信响个不停,全是她发来的网页链接。点开来就都是我们这个城市的十年目标:城市金融中心、浙大国际学院、杭嘉城市轻轨。

我把手机扔得老远,看穿她的居心!

歇了好一会儿,手机安静着。她终于发来了一句话:“从没有想着你回来,总希望你优于我。只是

你要知道,城市在变好,可圈可点之处不少!”我好像舒了口气,为她敲上了个章:还算通情达理。

今年的农历年,是她的本命年。红袜子、红围巾,更加执着于新年祭祖的每一个细节,还在祭祀的那天,把我送出了家门。因为她担心我会随时说出一些犯忌讳的话。她越发对于这样子的事情热衷,我越发觉得她老了。只是,她总是这样说:“我是在替那些总跑得没影的人求平安。”没有等她说完这句话,我又消失在她的视线之外了。

在我看来,她确实已经老了,可以明鉴的地方还有许多。

单位里报兴趣小组,她不报摄影、登山,却报了一个太极拳。也总愿意在我的面前展示她轻盈飘忽的打法,自鸣得意。

她的微信里收藏的,全是有关养生的资料,她买养生的书,尝试各种名目的保健品。偶尔甚至心知肚明,还去保健品直销人员的工作室听产品说明会。做菜拿量勺放盐,每天细数着吃下去蔬菜粗粮的种类,不再醉心于鸡鸭鱼肉,津津乐道于那句俗不可耐的话:“粗茶淡饭保平安。”

有时,她甚至老到,对于用钱的原则也失去了主张,变得迟钝不爱算计。这几年来,从我的嘴里说出的所需所求她并非悉数懂得、也不再有兴趣一一弄懂:英语培训班、出国中介费、健身年卡、祛痘修复卡。她那样平静地往我的卡里一点点补充输送,宿命本该如此的样子,淡淡说一句:“商业化在我的



理解里,就是别人都很擅长让你掏腰包,你呢,擅长让你爸妈掏腰包。”当然,我也知道,她在另一面,永远像一个江浙的精明女人一样,在“双十一”的网上和无数年轻女人一起拼杀,买来的东西往往是物美价廉,深得老姐妹的效仿。或者也因为房子每月多租出去了500元钱向我发来喜讯。

她说她惊恐于大大小小马路上横冲直撞的车辆,保护欲却未退,总是牢牢拉着我的手,让我慢点过去。她说自己已经老得不想去学车了,却强逼着我去学车。她向我宣告:“等你学会了开车,必须载着我去上海吃点心,去乌镇过夜。”不过我正告诉她:“等我学会了开车,我要去德国没有人的公路上,不限速飙车。”她听到这样子乌烟瘴气的想法,习惯性扭过了头去,好像是闻到了一阵鱼的腥臭。

节假日,她去河边公园活动手脚的次数多过了她每日刷牙洗脸的次数。她喜欢一个人坐在木椅子上,伸着头,看着河面的细波,一会儿敲胆经,一会儿拍足三里。她和我讲解人体经络,我远远躲着看着。

即使她因为练习瑜伽使得身材像从前一样挺拔,她也不愿意接受人家说她像一个年轻小姑娘的玩笑,更加不愿接受什么登台参加歌唱比赛的倡议。她觉得这是对于时光与岁月的亵渎,已经发生过的变老,又怎么可以视而不见呢?

我总对她说:“你过得好无聊!”

她说:“只希望你每天都过得有聊。”好在,我好像总有逃遁之所。即使不能够马上回学校,也大可以来一场自以为“说走就走”的出游。

回家一个月后,我再次离开她日复一日的陪伴,短暂出游。

回来后,发现家里的水果、面包全都是新鲜的,她也权当是我哪里也没有去过一样。

她只在睡前把我拉到了她的身边,对我说:“你以后可不可以不再和我说你的未来,我听得好烦乱呀。”我问:“不该是觉得很有雄心,壮阔得很吗?”

她回答了我一句:“那你的人生蓝图里有没有我?”

我一下子,被她的这句话噎住了。

她在高铁附近买了一套房子,她说,这样即使你在北京、上海工作,也能够一下车就回家。

她甚至给自己买了学习机,开始温习那些已经生疏的英语句型。她说:“万一你真的要出国,那我也得体体面面来看你,说英语。”那时,我正在计划着留学的事情。

终于到了大四的新年,从小长大的小伙伴有的有了像样工作Offer,同岁的表妹也把自己的男友迎进了家门。她坐在一旁,拍拍我的肩膀说了句:“我知道你的心里不止那么一点儿乾坤,那么就拿出一点厉害的样子来!”

那一刻,我和她,有种心照不宣的默契。好像小的时候,我们相视一眼,就会把彼此逗乐一样。

新年以后的京沪高铁上,我总能看到不少年轻的父母带着自己的孩子,让孩子对着手机说:“爷爷奶奶,我们明年新年见!”每次听到这句话,与其说是一种问候,不如说是一种杀戮。我便有了另一种车外的画面感:一对生活优裕的老夫妻,在空荡荡的大屋子摸索,等待着来年新年的那一次雨露泽被。会不会有一天,她也变成了他们?

我们俩不吵架的时候,她曾和我说:“如果你要出国,那一定要把我带出去,不然我要拍死你。”

我连声应道:“好,知道了。”

她继续发散着自己的思维:“你老妈我当时报考的还是英语专业呢。隔壁英语老师王老师是笃定要出国了,因为他儿子会留在美国,可是,你这脑子也不会念工科的呀……”

她又走进了在我主导下的她的人生规划中,一发不可收拾。

或许下一秒,她真的又会打开学习机练习口语了。

我开始相信,只要我的未来有多少种可能,她便会去做多少种准备。因为她是那样发休于一句:“你的蓝图里没有我。”

只是,我的蓝图里好像真的没有她。

岁月静好是她一厢情愿的神话,而我疯疯癫癫变幻着自己随时可以想到的人生角色。



15岁时,我并不高挑出众,也不算能说会道,唯一的优点是学习成绩好。小学时,我在班里总考第一名,升初中时,全校只有两名学生的语文和数学考满分,我是一个。进入初中后,我的成绩也没掉出过前三名。在对个人能力界定狭隘的初中时代,成绩好往往是“聪明”“厉害”的标签,于是在其他方面表现一般的我,仍旧被选为班长兼语文课代表。

为了对得起这些称谓,我利用课余时间读了很多书,学习一些复杂的疑难生词,一方面是为了在课堂上回答问题时凸显我丰富的知识储备;另一方面是为了在写作文时博个熟练引经据典的印象,得一个高分。那时我想要的并不是考第一名,而是拉开与第二名的差距。

总考第一名的人,继续保持第一名不会被表扬太多,但若某次落到第二名就会被责问:“怎么退步了呢?”长得好看的人,大家喜欢他是理所当然,没有人会去在意他有多么美好的品质。人一旦落到某种设定里,好像随之相关的一切都

变成理所当然。

不甘于被限定的我们,会急切地渴望让别人看到自己还有无限的可能性。在学生时代展露自我的方式有限,所以,成绩好的人拼命表现自己人缘好,长得好看的人拼命表现自己有才智。

我和N的友谊大概就是在这种背景下形成的。

总考第一名的我和长得最好看的N,我们都一样早熟,都深知如果总是一个人便会落下话柄,于是在初二的一节体育课上,N走到我面前,朝我伸出手,笑盈盈地说:“我不想变成‘花瓶’,你也不想被当作书呆子,我们互相弥补不足做朋友吧!这样的搭配一定很吸引人的眼球。”

我没想到N这么直白,但她说动了。我不想做拒人千里的书呆子,想被认为是更优秀的人。如果我和N在一起,我的生活会少一些沉闷。我伸出了手,

和N结盟似的成了闺蜜。

我们曾经非常要好过。

初二暑假我们约好到她家做海报,她画画、排版,我负责写内容。N的房间外面有一个很大的阳台,我们搬一张小桌子到阳台上,铺上凉席,就那样围坐着,商量怎么把海报做得更好看。做完海报,我们就躺在地上望着天空聊班上

的八卦……

我把课堂笔记借给N,临考前给她画重点、帮她复习,而她带我去参加她的朋友聚会,我也因此结识了不少其他学校的学生。学校的文艺活动,我总是陪N去参加排练;运动会时我报了800米长跑,N拿着糖水在终点迎接我。

我们遵守着闺蜜之间的规则,一起做了很多事,却保持着恰当的距离,不交心,不追问彼此的秘密,因此相处融洽,从未争吵过。

女生之间的亲密往往是在长时间的相处中形



## 涂抹色彩的花

文/小洁





成的一种习惯,而在所有的感情中最难克服的就是习惯。当我们放学后依偎在一起穿过长长的走廊时,我以为我们真的是闺蜜。但这份不“纯洁”的友谊后来因为我的“背叛”而迅速瓦解了。

这源于一次投票。

每年10月,市里的学校会联合举办辩论赛,决赛在我们学校举行,按照惯例,要从初三学生中选出辩论赛的一位主持人。轮到我们这一届,我们班敲定了两个女生去参加学校的主持人选拔。这两个女生,一个是长得最好看的N,另一个是主持经验最丰富的A。

投票结果是N以一票之差败给了A。失去这次机会的N当场在教室里大哭起来。看到她哭,我慌了神,急忙从包里翻出纸巾递给她。谁知我的手却被她重重打开,纸巾飞出好远。我愣住了,其他人也都被吓了一跳。

“阿洁,能不能不要再假惺惺地装好人?我为什么哭,你心里清楚。”哭得梨花带雨的N说,“我最讨厌你这种虚伪的人了!”

直到现在我还记得N当时的眼神——幽怨、厌恶、愤怒,我如芒在背,恨不得钻到地底下去。

是的,就在十几分钟前,我一边对N说“这次肯定是你赢啦”,一边悄悄地在纸上写下了A的名字。

这件事很快在学校里传开,大家都说我嫉妒N。

因为嫉妒而背叛最好的朋友的我,一夜间背负恶名,甚至我去办公室领批阅好的卷子时,也听到一直以为最喜欢自己的语文老师对其他老师说:“我不喜欢我们班的阿洁,她太有心计了。”

之后好一阵,在学校里被人指指点点,我可以佯装不在意,但N的眼泪却在我的脑海中挥之不去,渐渐成为我痛苦的根源。

他们说,我因为嫉妒N才选了A,其实那时候我并不嫉妒N,可是如果我选了她,我也许会嫉妒她。我选A的原因很简单——A不够漂亮。

我们学校的辩论队进入了决赛,一辩叫L,升初中考试时,语文和数学都考满分的另一个人就是他。班干部开会时,他都坐在最后一排心不在焉,我一句话也跟他搭不上。而代我去开过一次会的N,之后却和他传出绯闻。

我没有勇气追问N太多,但如果他们两个的交集增加,讨男生喜欢的N说不定会和他发生点什么,到时我一定会因为那个男生而嫉妒N。我知道我赢不了N。她总是先把我看透,而我总是迟一拍回应,这一点从她先朝我伸出手那一刻起,我就知道了。

赢不了,却不想输。

这点少女的心思,我不能跟任何人说,我宁愿被大家当成我嫉妒她,这样反而更轻松。

可是N哭了。她的眼泪粉碎了我所有的想法。我懊恼、后悔,以为失去了我们之间的友情。

我去N家里找她,想跟她道歉。

她满面春风地开门迎接我,还递给我好喝的橘子水。我愈发歉疚,但N摆摆手说:“那天吓到你啦?不好意思,我也是没办法,如果不那样做,我就彻底没机会了。”我不明白。N说:“刚才班主任给我打电话,通知我作为增补人选去参加学校的主持人选拔赛。”

N笑起来的样子很美,那笑容却刺伤了我。

“我不想输,阿洁,你是最明自我的吧?”N说,“不要用那副悲哀的表情看着我,太虚伪了!你不是怕我和L的交集太多才选A的吗?我们各取所需,继续做朋友吧。”

有时并不是气味相投的人才能成为朋友。害怕孤独,也是原因的一种。15岁的我们尚且年幼,心计也是肤浅的。我和N像两朵盛开的花,为了吸引别人和炫耀自己,极力盛开、极力张扬,却总嫌自己不够夺目,于是拼命为自己涂抹更多的色彩。我们却忘记了去想,自己原本的颜色或许更鲜艳、更美。

长大以后回想起那段过往,不禁莞尔。谈不上后不后悔,因为人与人之间的默契与惺惺相惜,原本就是因为难得才显可贵。不过,经历过就会有成长,我们会在这段感情经历中慢慢学会如何去爱一个人。

那天晚上,从N家里出来时,我知道自己还是输了。

夜风很凉,我打开手机删除了N的号码和跟她拍的合照。我不知道是因为N冷冷眼神,还是因为丑陋的自己,或者是因为我们从此又回到各自孤单的轨迹,我在15岁的那个夜晚,狠狠地哭了一场。



## 初恋

文/小君

# 教会我们爱

1

高一军训的操场上,我第一次见到姚静。在此之前,我从未见过这样好看的女孩。

高一18班,我和姚静成为同班同学,而且坐邻桌。我坚信,这一切都是上天注定。此后的日子里,我经常忘了带笔、橡皮、课本、修正液……这就意味着我可以冠冕堂皇地跟姚静说:“哎,橡皮借我。”

我常常发呆走神,姚静用眼角余光看我,愠怒地拍我的桌子,我一惊,侧脸看她,她皱着眉头,小声但严厉:“听课!”

我理科不好,常常凑过去问她:“洛伦兹力左手定则到底怎么用啊?”这时她就会吐出一个标志性的字:“笨”,然后手把手教我。说来也怪,我每次一学就会,可是下次用的时候又忘了,只好再问她,她就骂我笨,然后再握着我的手教我。

后来有人问过我:“怎样才能牵起姑娘的手于无形之中?”我就教他们:“笨!洛伦兹力左手定则啊。”

当然姚静可不止有一个追求者。那天,我打完篮球回到教室,看到肖轩奇坐在姚静旁边,两个人脑袋凑在一起,头发都碰到了,低着头小声说着什么。

我气得头发直竖,猛地冲过去,大声质问:“你

们在干什么!”两人同时抬头,姚静莫名其妙地看着我,有些不高兴:“你喊什么?肖轩奇在给我讲三角函数。”

我最讨厌三角函数了!大好青春,干吗要学这些一辈子都用不上的东西!

肖轩奇高傲地瞥了我一眼,继续讲题,姚静低下头认真听着,不时附和着。两个人完全把我当成了空气。我气呼呼地抱着篮球走出去,故意把门摔得震天响。

回去上课,政治老师让我们把练习册所有答案抄录一遍,明天交。我正在气头上,完全心不在焉,时不时偷瞄正在奋笔疾书的姚静,希望她能抬头看我一眼,没想到,她压根就当我是空气。我难过极了,心想,她一定跟肖轩奇好了,她劈腿了,她伤害了一个少年的感情。整整一下午,我一个字也没写。

晚上回到宿舍,我累坏了,原来冷战这么耗费元气。什么该死的政治作业,都去死吧!我蒙上被子,气呼呼地睡着了。

小树林里,肖轩奇拉着姚静的手,搂着姚静的腰,两个人在月光下说情话。而我只能站在一旁傻看着,肖轩奇时不时对我投来挑衅的目光,姚静根本就不看我。紧接着,肖轩奇俯下身去亲吻姚静。我



惨叫一声,从梦中惊醒,汗流浹背。

### 2

姚静是走读生,每天都骑着自行车上下学。而我因为离家远,只能住校。每天早上,我都早早进教室,等着姚静到来。

姚静终于来了,我特别傲然地瞟了她一眼。姚静看起来有些疲倦,眼睛红红的,我虽然心疼得要死,但心里很高兴。这说明她在乎我啊,说明她想我想得孤枕难眠啊。

政治课代表开始收练习册,收到我,我没好气:“没写,抄那些没用的干什么!”课代表愤怒地瞪着我:“宋小君,你不交作业,我告老师!”我冷笑:“你告啊,你告诉马克思我都不怕!”课代表不可思议地看着我,气呼呼地走开了。

姚静突然从桌洞里掏出一本练习册,拍在我面前。我疑惑地看了她一眼,慢慢翻开练习册,惊呆了。里面每一道题下都工工整整地抄满了答案,全是姚静的字迹。我一页页翻着,一直翻到最后一页,最后一道题下面,用铅笔画着一个可爱的笑脸。

我惊讶地问:“你一晚上没睡?”她冷笑:“别做梦了,我睡不着,拿着你的练习册练字呢。”话没说完就掩着嘴打了个哈欠。我原本已经结冰的心脏突然融化得开始滴水。

那一刻,我心里所有的鲜花怒放——我爱上她了。

学校大门口,我屁颠屁颠地跟在她后面:“姚静我错了,我以后一定好好学习,就算让我看懂马克思和三角函数都不在话下。”

姚静推着自行车往外走,忍住笑。我握住车把:“我送你吧。”她有些犹豫:“让我妈看见了不好。”我坚持:“没事,在你妈看到之前,我会消失的。”那晚,我骑着自行车,载着心爱的姑娘,飞驰在夜色中,如此幸福。

从此,我和姚静的关系有了突破性的进展。我们一起上自习,一起做作业。晚上偷偷去操场,说悄悄话。

有一天,姚静告诉我,有个胖子晚上尾随她。我气坏了,禽兽啊,竟敢跟贫道抢师太!第二天,我瞧见了那个胖子,目测良久,终于确认我一个人肯定打

不过他。

但是不怕,我有宿舍的兄弟。欧阳大志一听,表示甘愿赴汤蹈火,万死莫辞。据线报,那胖子正在篮球场打篮球。于是,我领着人,起义军似的冲向篮球场,当时气势特别震撼,连头顶的乌云都带着噼里啪啦的闪电。篮球场周围有一圈铁栅栏,上面是尖的,每一根都像是起义军的长矛。

欧阳大志指着操场里正在运球的胖子,转头问我:“是不是那头猪?”我点点头。欧阳大志冷笑一声:“他不要命了吗?敢跟我兄弟抢女朋友!”然后他一手撑着铁栅栏作势要翻过去,姿势相当帅气。不知是铁栅栏太高,还是欧阳大志裤裆太肥,只听一声惨叫——当他两腿叉开骑在长矛上的时候,我和小伙伴们都惊呆了……

我们打成一团,直到教导主任领着一众老师冲过来。

后来,我写了六份检查,在办公室罚站一个礼拜。姚静偷偷来给我送可乐,她看着我,泪眼盈盈的,然后塞给我一条手机链,上面有两个字:勇气。

### 3

我们始终没有表白,但这不妨碍我们越来越靠近。周末,趁她父母不在,我就去她家,两人手牵手去菜市场买菜,回来做饭,说一些幼稚可笑的话。

美好的日子虽然短暂,但在我的记忆里,这段时光被无限拉长,似乎永无停顿。直到那个周末,我们在菜市场遭遇了正在和猪肉小贩讨价还价的级部主任。级部主任看着俨然小夫妻样的我们,当天就通知了双方家长。

事情终于闹得沸沸扬扬。

我们俩商量,要不就先分开吧,好好考试,将来考同一所大学,上了大学就自由了,谁也管不着我们了。

高二分班,在级部主任的干预下,我和姚静被分到了两个班,虽然只隔着一层楼,但感觉就像异地恋。功课越来越多,见面越来越少。姚静的妈妈辞了工作,专心照顾姚静,我们更失去了在她家独处的机会。

高三有做不完的卷子,我被数理化搞得焦头烂额。姚静每天除了做功课,还要找老师补习物理。每



次,我们就去餐厅吃饭的路上,匆匆打一个照面。

高考前一天晚上,我想早一点回宿舍。刚走出教室,就看到姚静和肖轩奇并肩走在前面,肖轩奇书包的带子反了,姚静很自然地替他翻过来。这个动作深深地刺激了年少的我。我愣在原地,觉得整个世界都对不起我。

一夜无眠。第二天,不出意料,我考砸了。我拒绝知道姚静的任何消息,删掉她所有的联系方式,不再和她说话。我没有大学可以上,整个暑假,我都在家里无所事事。爸妈生怕我憋出什么毛病,给我报了驾校。

拿到驾照那天,我爸让我收拾东西。我愣住。

我爸一路开着车,把我送到了学校,只说了一句话:“复读手续我都办好了。”

## 4

高三27班,全是由复读生组成,班主任是风趣幽默的谭哥。我一进教室就看见了姚静,她给了我一个微笑。我胸口一疼,站在门口,不知道自己是什么表情。这下我俩成为因为早恋考不上大学的反面教材了。谭哥知道我们轰动校园的恋情,入学第一天就找我们谈话。

他说得很诚恳:“你们复读了,已经比别的同学晚了一年。我也是从你们那时候过来的,早恋不丢人,考不上大学可就丢人了。我希望你们两个收敛自己的感情,多为对方想想。上了大学,你们随便爱,没人管。”谭哥说完,站起来,“给你们一个小时,说说话吧。”谭哥走后,我和姚静对望,我耿耿于怀:“肖轩奇考得好吗?”姚静答:“他去了北师大。”

我故作轻松:“这一年我们都好好学习,就不要打扰对方了。”姚静点点头:“怎么算不打扰?”我说:“尽量少说话吧。”姚静低下头,我装作没看到她眼里有眼泪滴下来。

谭哥把我和姚静安排在相隔最远的两个座位,上课下课,我控制住自己,不要看姚静在干什么,不要听姚静在说什么,形同陌路。

我努力学习极为讨厌的数理化,晚上,我总是梦见姚静对着我笑,醒来时却更加难受。我那时觉得人生最痛苦的事,就是明明喜欢死了姚静,却要装作对她视而不见。

黑板上距离高考的时间在倒计时,我们都知道,这次不能再失败了。整整一年,我没跟姚静说过一句话,把所有的思念都写进了日记里。

高考那天,我和姚静坐大巴去考场。进去之前,我不知道哪来的勇气,冲过去,狠狠地抱她,在她耳边说:“好好考。”姚静回答:“你也是。”

高考成绩下来,我和姚静考得都不错。填完志愿,离校的时候,下着雨。姚静推着自行车走在前面,我突然对着她的背影大叫:“姚静!”她回过头,在雨水里看着我。我喊:“姚静,高中四年,我只喜欢过你一个人,我不后悔。”说完,我大步跑向了相反的方向,不敢回头看她的反应。

我和姚静去了不同的大学,隔着很远,偶尔发短信说说近况,彼此都很收敛。毕业后,我们联系更少,偶尔听到她的消息,她考了公务员,生活平和安静。

再见到姚静,已经是十年之后谭哥召集的同学聚会。我们都喝多了。姚静醉眼迷离,凑在我耳边说:“如果我们当时考同一所大学,会不会幸福地在一起?”我哈哈大笑:“废话,当然会了。”心里却已经泪如雨下。

上厕所,谭哥也在。谭哥告诉我:“姚静高三考得比高四好,她是为了你复读了一年。她求我不要告诉你,现在你们都过得很好,我也可以说了。”我难过得只能笑出声来。

临别之际,姚静跟我说:“我一直都不敢在人人网上放我的婚纱照,就是怕你看见。”

我笑着说:“我其实比谁都想看到你穿婚纱的样子。新婚快乐。”

姚静笑着看我,一如高一那年,我第一次见到她。

每个人都有过初恋,爱得热烈,爱得不计后果。每个人都许过勇敢的诺言,有多美丽就有多脆弱,无数次戳穿,又无数次相信。每个人都有过莫名其妙的倔强,伤害过自己,也伤害过深爱的人。但不就是这些组成了美好的青春和短命的初恋吗?

谢谢你,我初恋的姑娘,就让十八岁的我们,留在那里,继续相爱。



# 花千骨

## ——恋父情结经典

文/千千



芒果台暑期强档热播剧目《花千骨》，平时甚少看仙侠作品的我，也不免被颜值超高的《花千骨》所吸引，细细看下来无非是一段不食人间烟火的爱情，就连吃包子也少不了超炫特效打造的现代仙侠，明知道故事都是瞎编的，观众为什么还要乐此不疲的参加仙侠剧盛宴呢？满足了观众什么样的心理需求呢？

且看，《花千骨》剧中的主要人物：孤女花千骨；上仙白子画；魔君杀阡陌；幕后推手东方彧卿；皇帝孟玄朗。简单的来说，就是一个女人和4个性格迥异的男人之间的情感纠葛故事。剧情就不在此一一介绍了，如此剧情牵动了观众的许多深层次心理需要。

### 需要之一：女性恋父情结的满足。

精神分析教父弗洛伊德指出女孩在3-6岁之间将度过一个“厄勒克特拉情结”（即恋父情结），也就是恋父妒母或称亲父反母的阶段，顺利度过该阶段的女孩通过将注意力投向父亲而获得对外界探索的勇气，并从父亲处得到勇气和支持，继而向母亲认同，向母亲学习如何做一个女性，而将父亲作为学习与男性相处的榜样。“厄勒克特拉情结”通常能够帮助女性找到自己正确的性别角色身份认同。

女性在恋爱中的渴望自己的男性伴侣是高大

强壮有力的形象也常常来自于幼年对父亲形象的感知。而未能顺利度过“厄勒克特拉情结”的女孩则往往停留在这一阶段，不能顺利认同自己的女性身份，可能固着于小时候的儿童角色，希望自己不要长大，永远可以享受父亲一般的照顾，并由此对伴侣产生诸如父亲般的期待，而在日常生活中，不能履行成熟女性作为女性和作为母亲的角色身份。

《花千骨》中花千骨一出生母亲就去世，与父亲相依为命，不可不称为是“恋父妒母”的典型代表。到白子画出现在花千骨生命中时，父亲去世，白子画成为花千骨的“完美父亲”，不仅像中国传统父亲一样，寡言少语，冷淡高傲，同时重责任、守承诺、正义凛然、善良温柔，既有霸道总裁的味道，又有柔情似水的一面，既是精神导师，又是授业恩师，自然令拥有“厄勒克特拉情结”的花千骨难以把持，不自觉陷入爱恋之中。

在这场惊天动地的爱恋中，花千骨由一开始的爱恋，到自我牺牲，到为爱成魔幻化为妖神，到最终的心死魂破，使一场“恋父情结”最终以白子画的再三劫难——中毒、丧尸仙身、被诅咒、和解而完胜。

“恋父情结”的魔力由此可见一斑。情深至此，可以牺牲自我，牺牲自我也不可，必毁之而后快。

### 吸睛术二：父性原型的完美呈现。



《花千骨》一剧不仅仅是一部给女人看的虐恋爱情剧,还是一部满足广大女性观众对完美父性原型的理想勾画。

剧中4名男主,有象征传统父亲形象的白子画,权威、强大、冷淡、背负责任重担,回避谈论感情,时下经常“缺席”的父亲在孩子眼中都具有类似的特点,这个“缺席”的父亲以高标准严要求对待子女,“错就是错,对就是对”,标准无法更改,感情不能考虑,既是深爱孩子,也狠下杀手,绝不留情,当真是让孩子又怕又爱。

杀阡陌,无疑象征着正向父亲的反面,一个“魔君”,被感情控制,具有超强力量,为了孩子不惜牺牲一切,爱孩子不惜一切手段,在满足孩子愿望面前毫不吝啬,表达情感直接而强烈,是一个敢于追求自己内心真实感受的父亲形象,但这个父亲的行事风格与社会规范之间有一些距离,与社会现实有一些脱离,更象征着孩子心目中想象的一个与正面父亲形象不同的形象,更加贴近孩子的情感世界——“唯我独尊”、“爱恨分明”。

东方彧卿,通晓天文地理奇行八卦,也是一个通古博今的奇才,还能沟通天地、神仙、妖怪,甚至还能从蛮荒救人,几乎无所不能。这样一个人就是古代的巫师,他所提供给花千骨的各种解决问题的方式也更加的“接地气”,所提供的帮助尽管另有目的但都比较接近普通人的思维逻辑,更加能够被花千骨所理解和接受。东方彧卿象征着父性的现实层面,在孩子的眼中,父亲们在现实生活之中,总是能够用各种各样奇奇怪怪的方法解决我们生活中的各种难题,通晓天文地理无所不知,是一个神奇的人。

孟玄朗,人间的国王,但却拥有着“任性”的表现,不为国家黎民百姓着想,尽想着自己的花千骨,不好好的诞育皇嗣却为了花千骨守身如玉,不肯俯就“轻水”,着实有些任性,有些长不大,各种爱玩,像极了青春期尚未成熟的男孩子。孟玄朗,象征着父亲们身上那些有些任性有些调皮的部分,在孩子的眼中,父亲们有时候是很好玩的,可以和父亲打打闹闹,称兄道弟,父亲会带孩子去坐一些蛮出格蛮好玩的东西,尽管有些长不大,但这样的父亲还

是蛮可爱的。

四个男性,象征父性的部分,既有成熟稳健责任心重羞谈感情的正统父亲形象,又有敢爱敢恨为了所爱可“杀尽天下人”的重情重义的眼中只有“你”的离经叛道的父亲形象,又有现实层面的解决现实问题的神奇的父亲,还有那个尚有童稚童心未泯的长不大的父亲,我们的父亲集四种父亲形象于一身,《花千骨》一剧戳中了我们心中那个完美的父亲形象,怎能让人不爱?

### 吸睛术三:男性的恋母情结。

精神分析教父弗洛伊德指出男孩在3-6岁之间将度过一个“俄狄浦斯”期(即恋母情结),也就是恋母妒父或称亲母反父的阶段,顺利度过该阶段的男孩通过将注意力投向母亲而获得母亲的认可,并从母亲处得到勇气和支持,获得向外界探索的力量,继而向父亲认同,向父亲学习如何做一个男性,而将母亲作为学习与女性相处的榜样。“恋母情结”通常能够帮助男性找到自己正确的性别角色身份认同。

男性在恋爱中往往渴望自己的女性伴侣是包容隐忍积极善良的形象,该形象往往来自于幼年对母亲形象的感知。未能顺利度过“恋母情结”的男孩往往停留在这一阶段,不能顺利的认同自己的男性角色,以平等的角色与女性相处,而往往希望女性以照顾者的角色与自己相处,在日常生活中,对伴侣的期待带有原始的儿童对母亲的期待的色彩。

《花千骨》一剧中,花千骨的角色从一开始被各种迫害却顽强生存的孤女,到结识杀阡陌,认识东方彧卿,拜入白子画门下,以及后来的种种救白子画的事迹,从这些事迹中,我们不难看出花千骨在故事中的隐忍包容的角色,花千骨包容东方彧卿的各种欺骗冒犯,包容杀阡陌的与众不同,包容白子画的冷漠与孤傲,并始终以积极正向的色彩面对身边的各种人和事,一个自小被排斥被周围人视为妖女的女孩子,是怎么成长为这样一个心怀天下包容力如此强劲的人的呢?除了她是女娲后人,再无别的解释了。

花千骨盗取神器之后所受的种种迫害,再次让观众感受到花千骨巨大的包容力和忍耐力,其母性力量真是冠绝古今。然而这样一个极(下转第38页)



# 5 招让你更幸福

文/马东霞



## 1 认清基因只决定一部分

心理学家曾说过：“对幸福80%的追求是由基因决定的。”

从这种论点来看，一个人幸福感指数的高低早在他出生的时候就决定一大部分了。假如基因里带有很强的快乐指数，那我们就会感到幸福。

基因决定论确实让不少人得意、不少人沮丧，可我们也要明白，生活中有太多的未知数，我们的基因不能把所有情况都考虑到。所以，后天的因素也会影响我们对幸福的追寻与体验，只要我们去体会、去改变。

## 2 经常微笑

英国的研究人员发现，一个微笑相当于2000块巧克力所产生的脑部刺激，还相当于16000英镑现金所产生的刺激。这个发现告诉我们，当我们保持微笑的时候，微笑改善了我们心情的激素水平，提高了大脑里的内啡肽，这都让我们心情愉悦，并深感幸福。

很多成年人感慨童年不再，回忆自己虽不太懂事却幸福、快乐的童年。一般人会将此归咎于工作的压力、生活的忙碌。我们不得不承认，成年之后的我们需要面对很多责任，我们也承认一点，那就是我们一天中微笑的次数随着年龄的增长变得越来越少。调查发现，儿童每天微笑的次数能达到400次左右，而成年人一天微笑的次数不足20次。

## 3 幸福日记

调查显示，幸福感指数高的人并不是比其他人幸福了许多，而是这些人善于感受幸福。炎炎夏日，入口的第一勺冰淇淋无比美味，再吃下去我们会觉

得口味变得越来越一般，这就是我们的感受度在下降。生活中对幸福的体验也是如此，所以，提升幸福感的一个有效方法便是坚持写幸福日记。

每天坚持记录一天中让你感到幸福的5件事，哪怕它极微小，哪怕只是一个眼神、一个动作、一句话，只要你感受到了快乐，就把这一瞬间记录下来。这样的幸福日记要记得坚持写、定期回顾，坚持一段时间你会发现，原来幸福真的那样具体，它们就在你身边。

## 4 幸福冥想

给自己安排一个固定的时间段，可以是晚上临睡前，也可以是早上刚刚醒来，又或者午间休息的片刻。时间由你自己确定，重要的是你需要安静的、不被打扰的10分钟或者再多一点时间。静静地坐着或躺下，找一个你感觉舒适的姿势，然后进入一个属于你自己的安静时刻。可以几分钟什么也不想，什么也不做；也可以去回想让你感觉幸福的瞬间。此时，最关键的是调整好自己的呼吸，静静地体验那份安静、那份从容。

## 5 与亲朋好友拥抱

每天记得给你最爱的人一个爱的拥抱。研究发现，人与人之间的身体接触可以有效提升双方的幸福体验。我们的传统文化是高情境文化和低接触文化的，也就是说，我们习惯于将自己的想法“藏”在语言、眼神里，却不习惯通过身体的接触来表达彼此的关爱。然而，被忽略掉的恰恰是重要的。这是一个双赢的过程，通过幸福拥抱，增加了双方的依恋感，也从根本上解决了语言所不能触及的身体感受。



无论是日常生活还是职场,我们都要和人打交道,然而,公正地看清一个人并非易事。如何通过第一印象迅速对人作出判断,以下10个关键性问题可以帮助你。

1. 这个人用来表述与倾听的时间比例是多少?大家都喜欢自信又不惧怕表明立场的人,但如果一个人表述与倾听的比例高于60%,这个人是过于自大,还是他只是怯场,导致说话杂乱无章,漫无边际?

2. 这个人是能量的给予者还是获取者?有一种人的身上总是散发着正能量和乐观情绪。正能量的给予者富有同情心、慷慨大度,他们会是你立刻想要共度时光的人。

3. 面对任务,这个人比较倾向“反抗”还是“行动”?有些人在接受任务时,会立即进入防守性、批评性状态。另外一些人会立即行动,进入解决问题的模式。

4. 这个人给人的感觉是真实可信还是阿谀奉承?那些虚假的赞美,无法让人感觉良好。真正优秀的人不需要巴结他人上位,那些敢于做自己的人,才是工作环境中令人愉悦的伙伴。

5. 这个人的配偶是什么样的?俗话说得好,物以类聚,人以群分。

6. 这个人如何对待陌生人?仔细观察一个人是如何对待与自己素未谋面的人,是否表现出应有的大方与厚道。

7. 这个人过去是否有遭遇挫败后重新振作的经历?研究发现那些在性格成形时期经历过困难的人,有2/3会在后期形成“勇气主导型”人格。比起过早的成功,早期失败与磨难对于后天的人格养成,起着非常重要的作用。

8. 这个人读过哪些书?阅读能发人深省,帮助一个人了解历史,开阔思路,激发新思考,还能帮助你紧跟时事动态。阅读是求知欲的最佳体现。

9. 你能否忍受和这个人同坐长途车?这也是“飞机场试验”的一个变体,试问自己,当你和一个人同困于飞机场时,你的真实感受会是如何?相似的问题还包括,你是否可以和这个人一起完成公路旅行?

10. 你觉得这个人是否有自知之明?这个人是否可以正视自身的优势与不足?他能不能根据对自身的了解采取措施?这样,能判断出一个人是否谦卑,他的所想、所说、所为是否一致。

要想认清一个人,尝试着问这10个问题或者其中的几个,你就能做到窥一斑而知全豹。



## 识人 “十条军规”

文/东东





## 遭遇“网络欺凌” 后该怎么办？



文/阿丽

我正在办公室备课,突然一个女生哭着冲进来。刚刚打过上课铃,一般来说这个时间段不会有学生咨询。看着她痛哭流涕几近崩溃的样子,我赶紧把她带进了心理咨询室,一边把纸巾递给她,一边默默地守候在她身边等她慢慢地平复情绪。女孩是高二选修课班上的学生,这是她第一次到咨询室找我。看起来是一个有些敏感内向、不善言辞的孩子。她慢慢平静了下来,抽噎着把事情缘由告诉了我。原来是隔壁班的一个男生向她表达了好感,为了追求她,和前女友分手,她也慢慢喜欢上了这个男生,两个人走到了一起。而前女友的一帮好姐们却为此愤愤不平,认为是她勾引了这个男生导致了他们的分手。于是她们在学校的百度贴吧发帖,恶意歪曲事实的真相,并造谣她同男生开房的事情,还在贴吧上贴上了她的照片和具体班级信息,很多不明真相的人在下面留言议论……她们还在她的QQ空间里留言诋

毁她,穷尽各种词语来羞辱她,每次删完又会有新的留言……“我几乎要疯了,早上课间操的时候,我看到好多班级的同学都在指指点点,议论纷纷,她们说的都不是事实……”说着她又痛哭起来。

听到这样的一件事情,我也相当震撼。这是一件典型的网络欺凌事件。“网络欺凌”是指通过手机、互联网等电子通讯方式,持续对他人实施折磨、威胁、伤害、骚扰、羞辱等攻击性的有意行为。2005年英国针对11至19岁的青少年做了一项关于网络欺凌的调查,770名被调查人员中20%的受访者表示他们曾经通过电子手段欺凌过他人。2010年香港面向初高中共计1800名学生进行网络欺凌的调查,结果表明30.9%的学生曾经遭受到网络欺凌,而17.8%的学生曾参与过网络欺凌。近几年,网络欺凌愈演愈烈,青少年因网络欺凌饱受精神痛苦选择自杀的事件时有发生。与传统的欺凌(如肢体冲突、

冷酷的恶作剧或是社交孤立等)相比,网络欺凌具有隐蔽性,欺凌者可以注册假名发表言论,任意进行言语攻击,而其他他人也可以随意地评论、转发,这就使得网络欺凌的影响范围更广,伤害性更大。青少年群体是网络欺凌的主体,往往担任着双重的角色,他们是受害者,同时他们也是施暴者。这和他们青春期的心理特点密不可分,一方面他们希望唤起人们的关注,渴望被人认同,有时往往会用一些极端偏激的方式来表达情绪,展现自己;而另一方面他们又非常敏感自卑,非常在乎周围人的看法,同伴的否定、不认同会给他们带来沉重的打击,造成严重的心理问题,甚至使他们选择放弃生命。

当我们在生活中遭遇网络欺凌该如何应对呢?作为受害者,首先要勇敢面对,积极看待。面对,并非要反复阅读网上的文字,重复回想当时的经历,那样做只会造成更为巨大的心理创伤。我们可以选择将空间设置为



禁止留言,可以暂时远离那些留有攻击性文字的网站,也可以将电子邮件的地址拉入黑名单等等;面对,是说我们要试着接受已经发生这一事实。如何看待这一事件具有更为重要的意义。尼采说“没有杀死我的,让我更强大”,如果成长中有些伤痛无法避免,那么不如把它视为我们成长的契机。它能让我们更深刻地认识自己,让自我更强大,能够真实地面对自己,坦然地面对世界的种种诋毁。其次,要主动寻求帮助,学会自我保护。研究表明很多青少年在遭遇网络欺凌后会保持沉默,不会告诉老师或者家长,他们或是羞于启齿,或是担心事情变得更复杂,或者害怕指责,害怕失去接触网络的机会。然而,正是沉默、软弱才使得恶行肆意横行,甚至发展到无法收拾的地步。一旦发生了网络欺凌,要第一时间告知家长,家长不但可以帮我们理性地处理问题,也是我们强大的情感支持和心灵慰藉。此外,我们可以和网站联系要求删除帖子,禁止实施者对网站的访问权,如果实施者

是学校的同学,则可以告知老师,学校可以联系对方家长,进行严厉的惩处;如果涉及到发布私密照片、进行人身威胁等,严重影响到自己日常生活,也可以报警寻求警方的帮助。最后一点,己所不欲,勿施于人。受害人在遭遇网络欺凌时往往积聚了很多消极情绪如恐惧、愤怒、耻辱等等,消极的情绪无法排遣则易生报复之心,最终无论是锁定目标引发骂战或是现实中的斗殴,还是处心积虑地搜索目标伺机报复,无疑都将自己推入了另一深渊。因网络欺凌带来的巨大心理伤痛自我无法调适的话,可以寻求心理老师的专业辅导。

如果我们是一个旁观者,在网络世界里目睹了类似的事情,该怎么做呢?首先要能够识别这是一起性质恶劣的网络欺凌事件,意识到可能会带来极其严重的后果,研究表明,很多欺凌者和旁观者会把网络欺凌认为是恶作剧或者开玩笑,并没有认识到可能产生的后果。其次要学会换位思考,如果你是那个被人肉、被羞辱的对象,你会有什么

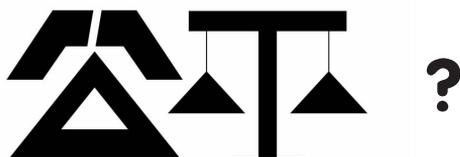
感受?尤其当我们面对的是和我们一样能力还比较薄弱、身心发展并不成熟的未成年人,即使对方真的有过一些不妥当的言行,也要学会宽容。最后,请不要做一个哗众取宠、盲目从众、冷漠无聊的看客,更不要在不明真相之前就添油加醋,以讹传讹。我们要有独立思考的能力和明辨是非的睿智。记得电影《熔炉》里有一句台词“我们一路奋斗,不是为了改变这个世界,而是为了不让这个世界改变我们”,如果我们以学生之力制止不了一起网络欺凌事件,那么至少我们可以做到理性地看待,客观地回应,做好我们自己,这是最基本的要求。

作为家长、学校,要认真严肃地对待网络欺凌的事件,这对实施者、受害者、旁观者都有着重要的意义。此外,在日常的学习、生活中,要通过多种方式引导青少年在网络世界畅游时既要学会尊重他人,也要学会保护自己,维护网络文明,遵守上网规则。





## 我们都喜欢不



文/飞飞

作家柯云路讲过这样一件事：有一次，他参加一个学术活动结束后，刚刚认识的一位朋友提出送他一程。坐进朋友的车里，朋友似乎并不急于发动车子，而是掏出一张湿纸巾擦手，边擦边解释：“会上跟那么多人握过手，要消毒。”这自然可以理解。没有想到的是，那位朋友仔细地将手擦净后，按下车窗十分优雅地将团成一团的湿纸巾抛到路边，这才将车发动。柯云路顿时像吃了苍蝇一般有些不自在。其实，这样恶劣的场面我们经常见到，一个人对你滔滔不绝控诉垃圾成灾、有毒空气、污染食品时，一转身却将一口浓痰吐在街面上。

有个朋友经常说他特别喜欢“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”的景象。前几天他向我抱怨乡村现在也很少听到蛙鸣了，倒是我们的菜市场里蛙声一片。他将那首诗改为“黄梅时节家家雨，农贸市场处处蛙”，引得大家唏嘘不已。但后来见他在一家夜宵店里点了一大盘炒田鸡，而且还执意要野生的，不要家养的。当他大快朵颐的时候，我吟出了被他窜改的那两句诗，他嘿嘿一笑说：“我不吃，还是有人去吃……我一个人能改变什么？”在我心目中，曾觉得这位朋友是个充满正义感的人，然而他的正义感是有限的，他的愤怒只是针对别人的。

邻居老大爷看病回来，一进门就破口大骂，说检查个骨质增生就用掉几百块，医生没有一个不是

黑心烂肝的东西。然后又对自己的孙子呵斥道：你小子一定要好好念书，一定要考医学院当医生，只要当上医生，工资一分不要都行，单拿红包和提成就几辈子吃不完！

生活中，这种自相矛盾的现象无处不在。他们愤怒，不是因为不公平本身，而是因为觉得自己处在不公平中的不利位置；他们抗争的目的不是为了消灭不公平，而是想方设法让自己处在不公平中的有利位置。这种人骨子里甚至是喜欢、迷恋、崇拜这种不公平的。

面对这个世界的脏、乱、差，我们忧虑、哀叹、愤慨。然而，我们也许更需要内省，如果我们每个人都清扫好自己的内心，这世界上还会这样脏、乱、差吗？





## 没有成功的聪明人

文/兰兰



1921年,斯坦福大学的特曼想知道:一个人若聪明,又有最好的环境,他的天赋可发展到什么程度?他筛选1528个3岁到28岁、智商在140以上的人,提供最好的学习条件,追踪他们的一生,这就是著名的“天才基因研究”。

整体来说,这些聪明人的表现都不错,但是并没有人拿到诺贝尔奖;而在最好的条件下,仍有许多人不成才。最著名的是一位6岁就会读《莎士比亚》的小女孩,她IQ 195分,特曼惊为天人,把她全家从奥克兰搬到斯坦福大学附近,使特曼自己可以全心培养她。

她16岁哈佛大学毕业后去法国留学,特曼支付所有的费用,但这孩子在欧洲混了十年,一事无成,最后回到加州,靠着把特曼最初买给她住的房子,分租给斯坦福的学生度日。她过世时,死亡证明书上写的是“女房东”。

1968年,研究者从这专案尚存活的一千多人中,选出最杰出的一百名专业人士和一百名普通人士来两相比较。结果发现,这两组在IQ上没有差别,差别在他们成年后各自发展出的自信、毅力和耐挫力。

聪明反被聪明误的例子很多,世界上成功的人,都不是最聪明的人,却是最有毅力的人。

最近,在和高中的学弟学妹接触时,我发现几乎每一位高中生,在说起自己某一科成绩不够好的问题时,总会把原因归结为自己没有好心态或是没有自信。

我先给大家讲一个故事,主人公是美国射击运动员马修·埃蒙斯。

2004年8月22日,雅典奥运会男子步枪三姿决赛,马修·埃蒙斯以绝对优势领先进入男子步枪三姿的最后一枪。他只要不脱靶,拿金牌就仿佛探囊取物。

于是,像之前一样,埃蒙斯耐心地端起步枪,慢慢地瞄准,稳稳地扣动扳机——成功将子弹送到了隔壁的靶子上,把近在咫尺的金牌拱手让给了中国老将贾占波。那时候很多专家就认为埃蒙斯虽然能力出众,但是心态不够好。

北京奥运会上,埃蒙斯在倒数第二轮领先将近4环,但就在金牌几乎唾手可得的的情况下,他又一次重演了雅典的悲剧。

2010年,他被诊断患有甲状腺癌,在纽约一家医院做了手术。在身体恢复之后,埃蒙斯并未放弃,他重新举起步枪,并获得了参加2012年奥运会的入场券。不过,相同的失误在2012年伦敦奥运会重演,在决赛第9枪还领先对手1环多的情况下,埃蒙斯的最后一枪只打出7.6环,将几乎到手的银牌拱手“送给”韩国选手金钟铉,只获得了一枚铜牌。

讲完这个故事,我问学弟学妹:“听完故事,有什么感想呢?”这时候大多数人都说:“埃蒙斯心态不好才失败了,我也正是因为没有好心态才学不好啊!”我则说了下面的两段话:埃蒙斯因为心态不好导致的失误确实令人惋惜,但是在世界上60多亿人中,埃蒙斯曾4次打进奥运会决赛并拿到3枚奖牌,虽有遗憾,但终究是做到了其他几十亿

好心态没你想的那么重要

文/冯吴怡





人没有做到的事情,怎么可以说他失败了呢?即便拿到的是铜牌,他依然值得享受全世界的关注和掌声。他顽强守护自己的射击梦想19年,在患癌后,依然不放弃训练和参加比赛,正是这种执着的追求和超常的行动力让他成为世界闻名的射击运动员,假如他只是盲目自信,不付出努力,每天只是对着蓝天白云青山绿水大喊:“我埃蒙斯要拿金牌!”不要说是铜牌,连奥运会的入场券他都拿不到。

我想对学弟学妹说的第一点就是,心态波动对于学习成绩有一定影响,但这种影响最多只是让你的成绩从原本该拿的金牌变成一个银牌,一个银牌变成一个铜牌,一个985高校变成一个211高校,这种影响只会限制于一个很小的区间内。就算你心态再好,每天嚷嚷着要考上清华北大,但是却上课玩手机、放学玩网游,不思进取,那么能上一个二本就算不错了。不要放大心理素质的影响,一只蚊子就算再有自信去咬一个人,使出再多的花招,它还是躲不过被人一掌拍死的命运,因为在绝对力量面前,任何的幺蛾子、花招都是没用的。

什么是绝对力量,努力和行动就是你学习中的绝对力量。

每个人只有在竭尽全力后,才有资格去谈论心

态这回事。没经过风雨的洗礼,不愿意接受磨难,不愿意咬牙坚持却还相信自己能有个好未来,这样的好心态和自信是盲目的,而且是应该被嘲笑的。你说你不自信、心态不好,也只是因为你每天总是比班里其他学生起得晚、不愿意背书、不愿意练习,碰到困难不愿意去想办法解决,坚持不下去而已,你的不自信是因为你“心虚”啊!

实际上,浮躁的社会和自我催眠式的心灵鸡汤让现在的学生变得“脆弱、懒散又敏感”,作为学生的家长或者老师,已经没有必要再去放大心理素质和自信的影响。如果一件事情世界上的绝大多数人都需要去经历和承受,那么这件事就称不上什么艰难和痛苦,更不需要时刻把自信和好心态挂在嘴边。因为只要够用心、够努力,就会发现,学习原本像吃饭喝水呼吸一样,也是这世间最平常的事。

对现在的学生来讲,不自信并不意味着自卑,而是一种不浮夸、不迷失的学习态度,会让学生有危机感,找到自己学习生活中的不足。对物理不自信就去多思考多练习,对英语不自信,就多背单词多阅读。

愿你用行动征服世界。

禅宗语:百尺竿头,更进一步。  
这就是说,绝对的高度一定在竿子的丈量范围以外——也就是在竿头之上。所以,只有超越竿子,更进一步,才有可能达到绝对高度。

同样的道理,绝对自由,也就不可能存在于对任何东西的依赖之中。

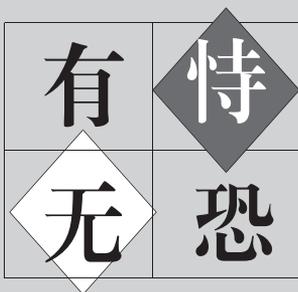
一般的常识是:有恃无恐。

而庄子告诉我们的是:无恃无恐。

庄子在常识中发现谬误,在反常识中找到通往自由的道路。

有人会说:这种无所依赖的状况是不可能出现的,所以,庄子所说的绝对自由是不可能实现的。

我对他们的回答是:哲学给我们的,是可能性,



文/鹏山

而不是现实性。

问题是:对于我们的心灵来说,一些没有现实性的可能性,往往非常必要。比如,我们仰望窗外,有时会幻想在无垠的蓝天白云下飞翔。

这当然不具备现实性,但是,一颗不会想象飞翔的心,岂不是人生最大的悲哀?

最大的悲哀?

只对现实的东西或具备现实可能性的东西感兴趣,不仅暗含着智商的低下,更是心灵的萎缩。

人的世界,和动物世界的最大不同,在于人不仅有现实的世界,还有一个想象的世界。人的生活,不仅有现实的生活,还有想象的生活。

从某种理想的意义上说,想象的生活,才是人的生活,才是人的生活的本质,或人的本质的生活。



## 网络红包来袭，网民心里窃喜

——心理学视角下的网络红包

文/洪礼

2014年腾讯公司上演“珍珠港偷袭”，引发全民哄抢网络红包。今年势头不减，中新网通过粗略统计，今年微信、支付宝、新浪微博等平台推出现金红包与购物红包或代金券总金额超过140亿元。单除夕一天，平台推出的现金红包就超过7亿元人民币。央视春晚“微信摇一摇就有机会拿888元红包”的活动把春节领网络红包推向了高潮。网络红包有两种含义：一是网络运营商(网站)在春节等假日期间，通过组织互联网线上活动，派发红包，让利网友的一种促销式营销模式；二是代替传统纸质红包，通过支付宝等第三方工具给亲友及其他人发放红包并支持提现的红包派发方式。是什么让全国观众如此着迷呢？我们不妨从心理学视角作一分析。

### 一、满足“我也要分一杯羹”心理需求

2014年春节期间，腾讯公司突然来袭，规模发放红包，使很多网民措手不及。“微信红包”一夜走红，深入每位网民心中。2014年“来不及分羹”的朋友纷纷憋住了劲，等待2015年的红包大战，想一展身手，捞得“满金”归。

### 二、满足了人们便捷性的心理需求

现代人人手一部移动终端，只要打开网络，轻轻手指一点，秒秒钟的时间，便可以在规定时间参

与抢红包活动，也许还会收获一份大大的惊喜。发放红包也只需要简单几步，就可以为自己的亲朋好友或者其他人士送上自己一份心意。网络红包打破了时空地域限制，无论何时，无论对方身在何处，都可以向对方表达自己的祝福，向对方发放红包。现代人可以说已经经过把钱从转到我卡上吧的“卡时代”和转到我的支付宝吧的“宝时代”进入到了发我个红包吧的“包时代”。

### 三、满足了人们情感交流的需求

社会越进步，人的社会属性越凸显，对人与人之间的交流需求越高。目前社会各种社交软件被高度认可便是例证。每一次红包的收发都是一次情感交流的过程，满足了人与人互动交流的心理需要。红包潜意识中给人喜庆、祥和和积极的感觉，每次收发红包都会传递如此正能量，给人愉悦感。哪怕是几分钱、几毛钱，也许这些钱在现实中是被人不屑的，但在网络上却格外受重视，因为它凝聚着人的浓浓情谊。

### 四、满足了人们追求趣味的心理需求

在学校，趣味游戏、趣味教学、趣味学习被从事教学工作所推崇。寓学于乐的情景下人们才能学之不乏，不断进步。同样，人们无论做什么，都希望



“好玩”。“好玩”的意思就是不枯燥,有一定的趣味性,有新鲜刺激感。网络红包把收发红包当做一种游戏,颠覆了传统发放模式,给人眼前一亮的感觉,新鲜刺激好玩,自然引来无数人的追捧,使其乐在其中。

#### 五、满足了人们探索新奇的心理需求

对知识的学习归根结底是好奇心的驱使,是我们对这个世界好奇才促使我们学习各种知识,去认识这个神奇的世界并去改造世界的。网络红包是如何满足人们探索新奇的心理呢?那就是抢到红包后拆红包的过程。发红包的人选择一个群体(比如自己的一个QQ群)发放红包,抢到红包的人只有拆开后才知道自己到底抢到了多少。收到多少钱具有随机性,这种随机性很让人好奇,很想知道自己到底获得了多少红包。2015年春节我发了个分10份共计1.88元网络红包,发到了我QQ上命名“班长”的群组(12人)里面,10人抢到,每人抢到金额不同,最大0.38元,最小0.08元。

心理学家常常告诫人们要保持童心,童心会使我们保持青春,保持活力,拥有幸福。因为社会大染缸总可能会在潜移默化中一点点地夺走我们的幸福开心,所以我们要以各种方式回归内心,寻找童真。当抢到了一个网络红包,也许是0.01元,也许更小,但是它会让我们内心一阵窃喜,突然一阵狂笑,

.....  
(上接第29页)

端正向的母亲形象——女娲——在遭遇了种种的极端的挫折之后,在遭遇了父性力量的极端拒绝之后,猛然崩溃为一个极端负向的毁灭性的的母亲形象——妖神,美艳而危险的妖神,具有致命的诱惑,拥有强大的摧毁天地的力量。

应该说人们的直觉是正确的。在母性的温柔包容的力量当中,在这温柔背后,其实隐藏着许多的危险,当这温柔过度了,当这包容太强大,其实对于孩子来说是具有毁灭性的。君不闻“慈母多败儿”,当母亲的温柔过度时,孩子的成长的动力就被毁灭了,孩子的独立性是被吞噬的——妈妈能做所有的一切,孩子不需要做了,也就不能成长了,就像是那个负向的毁灭一切的妖神,孩子内在的成为自己的

并高声告诉亲人或小伙伴“我抢到了,我抢到了”。也许你看到了这样一句话:“你与幸运擦肩而过,请等待下个节目参与投票。”你可能会伤心、难过,甚至如孩童般哭啼(这是2015年春晚节目抢红包项目的话语,春晚每个节目都可以投票一次,投票一次就有一次抢红包机会)。无论是开心亦或是懊恼,但是网络红包这个激发我们孩提时代感觉的活动是会受到人们极力推崇的。

#### 六、满足了人们别具一格的拜年方式的心理需求

“有钱就是任性”这是2014年网络红词,而网络红包为人们提供了“任性”的途径。在网络红包的天地里,对方不在乎收到的红包是多少。所以,无论你有钱没钱,都可以用这种特别的方式向对方拜年。

现在社会是人力资源高效配置的社会,是人口大流动社会,传统发放红包的方式受到限制,但是人的情感是无法被限制的。

网络红包还是有一定风险性的。因为网络红包的收取常常与我们的银行账号和个人信息相关联。对于陌生网站或陌生人发来的红包,要严查并慎之又慎,不可因贪一时便宜而悔之不及。即使是朋友发来的,为安全起见也建议先与对方确认,以免造成不必要的损失。

动力将被毁灭殆尽。

《花千骨》剧中,花千骨一角色既是正向母亲的象征,同时也是负向母亲的象征,一个包容一切,一个毁灭一切,正如大地母亲,万物生发依靠大地母亲,但当地震山崩之时,万物也毁灭重归于大地母亲。从这一剧中,既看到母亲情结对作者的影响,观众也产生深深的共鸣。

既然剧中这么多的父亲情结、母亲情结呈现出来,如何解决呢?《花千骨》一剧给出了答案:转化是需要付出耐心和时间,同时只有有意识的成为那个独特的自己,不回避、不躲闪、不刻意,与过去和解、与自己和解才是唯一道路。



这不是斯德哥尔摩综合症,而是米兰昆德拉描述的“媚俗”。

米兰昆德拉的“媚俗”是一个比较难以理解的概念。他举例说,草坪上有一群孩子在大笑着奔跑,人们正常的反映当然是觉得感动,觉得温馨等等。但一个人可不可以面对这样的场面无动于衷,或者感到厌恶?米兰昆德拉认为,当然是可以的。但在现实生活中,大家会觉得,面对这样的场面无动于衷的人是冷血的,至少是不正常的,每个人都担心自己被看成那个不正常的人,于是,看到小孩和草坪的场景就会表现出感动、温馨的反应,以求得那种融入人类集体的安全感。久而久之,这种反映成了一种不用经过大脑思考的条件反射,反而遮蔽了我们正常的心理感受。

这样的场景在生活中有很多。亲人去世,你应当悲伤,朋友离别,也应当悲伤,恋人出轨,你应当愤怒,这种情感和对应的场景,早就通过各种方式,固化在我们脑海中,甚至在很多情况下,遮蔽了我们的真实感受。

为什么面对军训结束这样的场景,流泪是很多人的反应方式?

对大多数人来说,军训就是吃苦,但这种吃苦是没有意义的,是被校方强制参与的。但人们对这种价值的虚无是恐惧的,他们不愿意承认自己是白白受苦,那样的打击太大了,并且这容易激起人们反抗的欲望,但反抗可能意味着更大的打击。

为了消解这种恐惧,人们回望自己经历的没有价值的苦难的时候,总是试图用一种感动的方式,来为这段苦难赋予一种崇高感,借此来安慰自我,逃避价值的虚无,消解自己反抗的欲望。

例如,很多知青的青春历经了本不应该经历的磨难,但他们中的很多人至今仍宣称——“青春无悔”。同样很多有过军旅生涯的人也经常说“当兵后悔三年,不当兵后悔一辈子”,你见过读大学出来的人说过类似的话么?当人们有必要宣称某段经历“无悔”的时候,至少说明这段经历有让人后悔的理由。

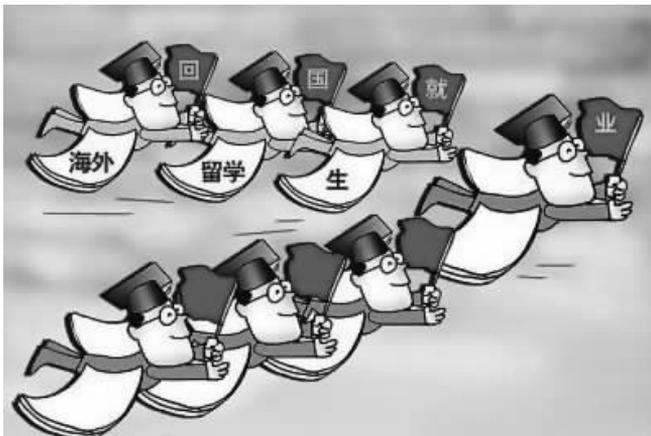
这种面对苦难的方式,是一种积极的心态,本无可厚非。但是,由于某些原因,这种一回望苦难就开始自我感动的场面,渐渐的符号化了、模式化了。人们遇见这样的场面,已经不用思考,直接从“数据库”中调用便是。并且这种情感反应,如同洪水一般,完全淹没了那些对苦难表示憎恨,表示愤怒、甚至表示反抗的那一部分人的情感。

大家回想一下,当军训结束,大家都在用眼泪为过去的这段时光赋予意义,你不参与,你就是异类。大家都在为集体的解散感到悲伤,你不悲伤,你就是冷漠。在这种情况下,你不流泪,是不是有一种被集体抛弃的恐惧感?而你参与了,就获得了一种融入集体的安全感。当一个人面对这样的场面,不经过自身的思考,而让自己随着群体的感情的洪流而去,这就是媚俗。(下转第42页)

## 为什么军训后学生都会抱着教官痛哭流涕?

文/俊俊





## 你是不是容易“随大流”的人

此测试不具有临床诊断作用,仅作为参考依据来判断你是否有“随大流”的倾向。根据问题的阐述选出你认为更符合自己实际情况的选项:1表示绝对没有,2表示偶尔如此,3表示经常如此,4表示完全符合。

1.我喜欢列很多计划,但如果没有周围人的鼓励,我便不再有实施计划的热情了。

2.当我做的决定不被大家看好时。我会重新慎重地考虑一下。

3.我很在乎别人对我的看法,也会努力去迎合别人对我的期待。

4.我是个很怕麻烦的人。

5.我喜欢过平静的生活,不希望生活有什么大的变动。

6.在我最近一次遇到的重大抉择上,我听从了别人的意见。

7.我喜欢获得周围人的认可。

8.我更乐于维持现状而不愿去尝试一次新的挑战。

9.当我需要独自做决定的时候会感到很不安。

10.我觉得一个人想法太过独特不是什么好事。

11.要我开口去拒绝别人,或者向别人寻求帮助,对我来说很困难。

12.我觉得在社会交往中,性格比较独特的人很容易闹出笑话。

13.我觉得自己是一个小心谨慎的人。

14.我和朋友们在一起时会变得格外殷勤。

15.我内心有自己的想法,但很少在别人面前说出来。

把每道题所选的数字加在一起就是测试的总分,如果你的得分是在:

15~30分:恭喜你,你是一个比较有主见的人,没有活在他人的看法之中。你有强大的内心,所以不会被旁人的观点左右。但你同时也要注意,日常生活中不要显得过于不合群,这样会使你变得像一头独自觅食的“孤狼”。

31~45分:你处在一个比较平衡的状态,既会征询别人的意见,又能在此基础上加以思考,做出自己的判断。必要的时候,你可以很好地融入集体氛围,其他时候你也依然能保持自我。希望你能继续把握好这个分寸,不要滑向任何一种极端。

46~60分:你“随大流”的倾向有点重,你喜欢跟随大多数人的模式去生活,你喜欢一成不变,但是你必须要知道的一个真理是:这个世界上唯一不变的就是改变。所以,请从现在开始为自己带来一些改变吧。



## 你在别人眼中是什么形状

文/青莲

核心提示：人各有不同，有些人像圆形，待人处事都很圆滑，有些人像正方形，有棱有角，不容别人些许的冒犯。来做个测试，看看你在别人心目中是什么形状。

1、如果两个朋友各自在你面前指责对方，你会随他们的意思，表现出对另一方的不满吗？

是的→2题                      不是→7题

2、你觉得自己是那种藏不住心事的人吗？

是的→8题                      不是→3题

3、在别人眼中，你的谈话艺术非常丰富，这样说对吗？

正确→4题                      不对→9题

4、一般情况下，跟别人说话的时候，你会经过深思熟虑才开口吗？

是的→5题                      不会→10题

5、你可以容忍别人针对你的冷嘲热讽吗？

可以→6题                      不可以→11题

6、朋友们都喜欢跟你聊心事，发泄心情吗？

是的→B?                      不是→A

7、假如你中了巨奖，你会保守秘密，连最亲近的人都不说吗？

是的→13题                      不会→8题

8、你的情绪是不是很容易激动呢？

是的→9题                      不是→14题

9、日常吃饭的时候，你习惯细吞慢咽吗？

是的→15题                      不是→10题

10、你的兴趣和爱好广泛吗？

是的→11题                      不算→16题

11、相对来说，你认为自己感觉重要，还是身边人的感觉重要呢？

自己的感觉→12题              别人的感觉→17题

12、与别人相处的时候，你更多地注重对方做事的一些细节，而不是他整个人的性格。这样说对吗？

正确→D                      不对→C

13、西方的节日和我们的传统节日相比，你会更喜欢哪一个呢？

西方→8题                      传统→14题

14、你喜欢怀旧的东西吗？

喜欢→15题                      不喜欢→9题

15、大部分情况下，你会觉得自己是一个追求完美的人吗？

是的→16题                      不是→10题

16、大部分情况下，你做事会不顾后果，随心所欲吗？

是的→11题                      不是→17题

17、在不同性格的人面前，你跟他们的相处方式会有所不同吗？

是的→18题                      不是→12题

18、你会因为别人的意见而改变自己的观点吗？

是的→B                      不会→D



## 【分析】

### A 圆形

你的情绪丰富而敏感，很容易揣测出别人的心思，非常懂得如何讨人欢心。无论是生活还是与人交往，你都习惯保持一种中庸之道，在人前不会表现出尖锐的棱角，就像一个正规的圆形，给人一种圆滑的感觉。在交往初期，别人可能会觉得你不太可靠，对你有种防备之心，但是日子久了之后，你温和的性格很快就会让人产生好感，进而对你产生信任之心，成为别人推心置腹的对象。

### B 六边形

你开朗大方，性格随和，无论与什么类型的人都能和平相处，深得别人的欢心。你与人交往的手段高超，给人一种八面玲珑的感觉，是社交场上的高手。你就像一个六边形，每个面都一样，即使有棱角也不会刺伤别人。可是，有时勉强自己去应付那些不喜欢的人是一种受罪，你要多听听自己内心的想法，不要为了其他原因而忽略了自己的感受。

### C 三角形

你的个性较为冲动，性格当中带有一种倔强，只要是你认准了的事情就不会轻易改变。你特别关注自己的感受，因此有时会忽略了身边的人，

给他们造成了一定的感情伤害。因此，在别人的印象里，你就像三角形一样有着尖锐的棱角，让人觉得不好亲近。其实，你的内心对其他人都没有特别的敌意，如果你在表达自己意见的时候能够适当修饰一下自己的言语，那么你的形象将会有所改变。

### D 菱形

你的好奇心特别旺盛，对很多事物都有浓厚的兴趣，而且自身的风格也比较多变，不同的时期可能会给人不同的感觉。因此，你就像一个没有稳定方向的菱形，摆放的方向改变，产生的视觉效果也会不同。同时，虽然你的性格不算特别难缠，可是有时却会过于计较细节而让人觉得麻烦。要想给人留下稳重成熟的形象，你除了要增添一点宽容度之外，还要学会长时间地保持对一件事情的兴趣。



(上接第39页)

所以，孩子，淡定，你和教官仍然不过是萍水相逢而已。大家都逢场作戏，结果都入戏了，就这么回事。

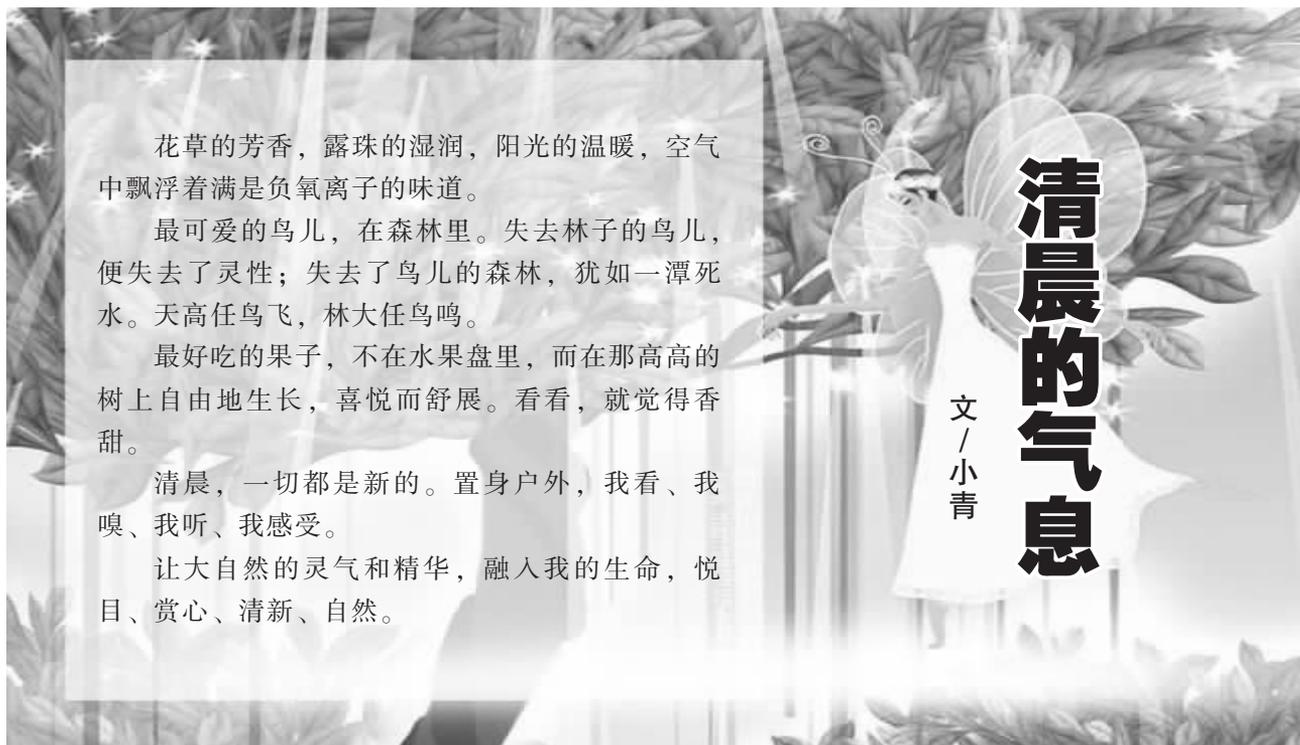
尤其值得注意的是，这种“媚俗”在军营文化里最为盛行。因为军队特别需要士兵团结一致，并且在必要时献出生命，因此常常需要在军队营造出一种奉献生命的崇高感、士兵之间那种生死与共的战友情。而运用“媚俗”就是最常用的宣传方式，比如官方组织誓师大会、送退伍战友等等重大场面，都有助于唤起官方需要的情感。所以，你在军训结束时产生这样的疑问，并不是巧合。

现实生活中大规模媚俗的场面还有很多，比如升旗仪式、阅兵式、婚礼、情人节的玫瑰、母亲节的康乃馨、钓鱼岛事件后上街的爱国游行、衡水中学

恐怖的高考誓师大会等等。

米兰昆德拉并不是要反对感情的流露，更不是反对感情本身。他反对的是那种在大众中高度符号化的情感反应，因为这遮蔽甚至扭曲了人的真正情感，甚至形成了一种情感暴力，对个人进行绑架、利用。母亲节的创始人安娜·贾维斯的后半生都在呼吁取缔母亲节，因为她发现，母亲节已经完全被商业化了，很多人靠卖康乃馨发了大财。另外，知乎上的男同胞，有没有一到情人节就抓狂的感受？很多人一定有吧。

独立和自由是属于勇敢者的。唯有那些敢于把自己解剖的血淋淋的给自己看的人，才能获得独立和自由。那些廉价的眼泪，易得的感动，只是弱者证明自己活过的安慰剂。



花草的芳香，露珠的湿润，阳光的温暖，空气中飘浮着满是负氧离子的味道。

最可爱的鸟儿，在森林里。失去林子的鸟儿，便失去了灵性；失去了鸟儿的森林，犹如一潭死水。天高任鸟飞，林大任鸟鸣。

最好吃的果子，不在水果盘里，而在那高高的树上自由地生长，喜悦而舒展。看看，就觉得香甜。

清晨，一切都是新的。置身户外，我看、我嗅、我听、我感受。

让大自然的灵气和精华，融入我的生命，悦目、赏心、清新、自然。

## 清晨的气息

文 / 小青

## 月亮是乡村的一枚邮戳

文 / 春雷

月亮是属于乡村的。乡村的月亮才是真正的月亮，而城市的月亮不过是挂在天空的一盏灯而已。这盏灯洒下的光芒，却被高楼下七彩的霓虹灯光浸染和淹没。走在霓虹灯下的人，有谁会抬头，去看天上那盏黯淡的“灯”呢？

在乡村，月亮的地位就不同了。夜晚，只要天气晴好，月亮就是天空当仁不让的主角。没人会忽视头顶这盏最亮的灯。

尤其是在夏日，人们与月亮最亲近。当炙热的太阳终于落下山去，月亮刚从东山上起来时，家里有石榴树的，坐在树下，看到月亮就挂在石榴树上；家里有樱桃树的，就看到，月亮挂在樱桃树上……

这时的月亮是自家的月亮。人们迫不及待地 will 将饭桌搬到院子里。灶房里刚出锅的山豆角炖肉，或者是土豆丝炒肉，被女主人麻利地端上了桌。

月亮被菜香吸引，急切地爬上了天空，如水的月光倾泻下来，院子里更加清凉了。男主人是要喝酒的，满满地倒上一茶碗，酒水里泛着月光。

房前的月季、刺梅，还有什么这花那花的，白天花开得正艳，这时候，花朵披了月光，像是镀上了一层银，显出幽幽的色泽来。清风一吹，花香氤氲。男人就着花香、月色喝酒，“滋滋”地喝着，酒更香了。

大街上的月光亮堂堂的。吃过晚饭的人，陆陆续续提着马扎来了。男人们抽着烟，说说地里庄稼的长势，聊聊在外面打工遇到的新鲜事儿。烟头在月光里一明一灭。女人们呢，聚在一起叽叽喳喳，说着些家长里短，不知说到了谁家的男人，不时爆发出一阵哄笑声，惊飞了旁边白杨树上栖息着的喜鹊。

直到夜深，村庄才静下来。一户一户的灯，开始陆续灭了。月光还在亮着。

也有人家的灯迟迟没有灭，那是即将远行的人，还在与父母说着说不完的话。即将离开故土的这个人，透过窗，看了看天上的月亮。这月亮，是村庄盖在天空的一个邮戳。从此，这个乡村的孩子，无论走到哪里，只要一看见月亮，就会立即想起家乡的月光，想起月光下那个美丽的村庄。



那是一棵什么树呢?在这深秋,黄叶已纷纷坠落的时候,它却是繁花满枝,显出一种青春和欢乐来。这是怎么样的一棵充满了奇迹的树呢?

当我一步步走近那树,才看清,那不过是一株秋叶落尽的枯枝,缠绕着刚刚绽开的牵牛花。枯树,把它的身躯借给了柔弱的牵牛花的长藤,而牵牛花,也便把鲜艳的花簪上了枯树的头顶。于是它们便复活了,和谐地美丽地生活在一起,使你猛然间感到它们本来就是浑然一体的。

枯树哟,你不厌弃新生者的柔弱,以你的坚硬支持了它,所以你也得到了美。

柔藤哟,你不厌弃那长者的衰老,以你的活力装点着它,所以你的美得到了发挥。

我看过一些枯枝傲然地挺立着,身上落满了肮脏的鸟粪,脚下卷过萧条的风。我也看过一些牵牛花,找不到支撑,委弃在地上,被荒草吞没。

望着这一棵树,我微笑着。

## 枯枝与鲜花

文/雷雁



## 思念

SI NIAN

文/倪匡

试过相思没有?蔡澜有一方印,他极喜欢用,印文是:“相思又一年”。

相思能一年又一年持续下去,那真是名副其实的长相思。长相思,甚至不期待有任何结果,只是一年又一年相思。这倒是典型的浪漫情怀。

更常见的相思,是思念一个人,渴望与他在一起,在旅途寂寞时,在灯红酒绿时,脑海中萦回的只有一个人,从头到尾思念这个人的笑,思念这个人的嗔,思念时销魂蚀骨,回肠荡气,心向下沉。下沉的心,要到紧紧地又拥着这个人时,才会渐渐升上来。

别离是十分无可奈何的事,根本不想别离,但是又非别离不可,这似乎也是悲剧形式的一种。

短暂的别离和长久的别离,似乎并没有分别,在思念时,都一样令人气为之窒,神为之夺。想起对方后的不眠,想起对方时的幽思,不知身为何物。

思念是恋爱,绝对是,如果没有爱意,谁会思念?思念的爱恋,有时不期望对方能够知道,对方只以为你是“轻别离”,不在乎分开,那也无法解释。



# 教养， 就是要让别人舒服

文/阿和

很多年前，余世维在“管理思维”课中讲过一个案例。他说他有一个习惯，每次离开酒店时，他都会把床铺整理一下，把摊在桌面上的东西整理好，尽量把房间恢复成他进来时的样子。这样进来清扫的阿姨会对住过的客人刮目相看。

也许客人和阿姨永远不会见面。阿姨高看这一眼也并不会对客人有什么影响，但这就是教养，在看不见的地方更显宝贵。

在研究生入学考试后等成绩的那段时间，我在一家麦当劳参加见习经理培训，培训的第一课就是倒餐盘。餐盘上有餐盘纸，只要不是被打湿或者故意破坏得很严重，清理餐盘是很容易的。只需要把餐盘倾斜45度角插进垃圾桶，餐盘纸和餐后垃圾就会全部滑进垃圾桶，自己的手一点也不会被弄脏。

可据我的观察，就是这简单的动作，国内大部分用餐者都不会做。父母更不太会鼓励孩子吃完麦乐鸡和开心乐园餐之后把餐盘清理了。用好习惯换别人高看一眼？很多人还做不到。

有一次跟同事一起搭飞机出差，吃完飞机餐，我看见他把餐盒、纸杯、废弃物都一样一样整理好，铺平，然后把擦过手的餐巾纸摊开，均匀地盖在餐盘上，再交给空姐。我坐在邻座，瞬间觉得自己之前是多么粗鲁。垃圾本身不是美好的东西，但我们在丢弃它时却可以显示出个人教养。

看得见的教养是容易的。因为怯于群体的压力，但凡有些自尊心的人，都会努力接近自己跟文明的距离。在干净的环境里，你不好意思乱丢垃圾；

在安静的博物馆，你不敢高声喧哗；在有序的队伍中，你不好意思插队；在清洁的房间，你不会旁若无人地点燃香烟。所谓的教养，真实存在于环境感染力中。

难的是看不见的教养。在乌合之众中，谁能保持优雅和教养？在群体无意识中，谁能保持清醒和判断？在舍生取义的时刻，谁能像一个绅士，把生的机会留给妇孺老人？这不是作秀和异类，这恰恰是最能体现教养作为品德的可贵之处。

更难的是那些“慎独”的教养。日本有一种文化，叫作“不给别人添麻烦”。比如不小心把水洒在了地铁座位上，即使下一站就要下车，也要想办法擦干净，这样下一位乘客就不会觉得麻烦。

虽然没擦可能也不会被人批评，虽然大部分时候并没有机会跟下一位乘客认识，但这种谨慎独处、保有敬畏的态度。恰恰是最能考验有无教养的地方。

再比如之前说到的整理房间、清理餐盘和盖上餐巾纸，听起来都是细微小事，难就难在明知道没有“好处”，还依然坚持，这就比“被称赞的道德模范”好得多，也可持续得多。

教养不是道德规范，也不是小学生行为准则，也并不跟文化程度、社会发展、经济水平挂钩，它是一种体谅，体谅别人的不容易，体谅别人的处境和习惯。

不因为自己让别人觉得不舒服，这就是关于教养的简单道理。



# 心情

文/未都



心情是个很抽象的东西，伪装得好的话只有自己知道，别人看不出来。喜怒不形于色是一种修行，不是每个人都能做到的。大部分人的心情都挂在脸上，我们都是凡人，生活中遇到的事情也基本上是凡事，即便你自己认为是天大的事情，在别人眼中也大不到哪儿去。比如家人罹患绝症，你觉得天都塌了，到了医院，医生也是一副见惯不惊的样子，照章检查，照方拿药；如果需要手术，医生只问你有没有人负责签字。至此，你也只好听天由命，没地儿说理去。

理论上，人的一生高兴的事情比郁闷的事儿少，所以只好自己找乐儿。过去老说穷欢乐穷欢乐的，说的都是普通人的生存哲学。穷人有办法自我调整，富人反而不行，碍于面子还没人能说，无法排遣就只好自咽苦果。穷人富人在古今社会各有各的难处，社会因此获得平衡。

我们今天的社会常常是大郁闷小欢乐。空气有霾了算是大郁闷，吃得不放心也是大郁闷，这些都是个人能力无法解决之事。小欢乐得自找，看看喜剧，发个段子，上上网，找个至死不见的人说说心里话，甚至往深了弄弄精神恋爱，大部分人都能借此排遣郁闷、寻找欢乐，让生活短暂得以充实。

其实，平衡是一种心情，是人生的必修课，是获得良好心态的途径。它需要自我练习，不断加入砝码，使之呈现平衡之势。心理不平衡，看待这个世界就是歪的。平衡必须自己找，别人给不了你，一个看什么都不顺眼的人，心情永远不好，还怨天尤人。古人说，记人之善，忘人之过；记人之长，忘人之短；施人勿念，受恩勿忘。都是极为平常的一种修行过程，每个人都可以在生活中试试。

# 生命力 来自哪里

文/阳阳



天寒地冻的北极，北极熊为什么能在如此恶劣的环境中生活下去呢？它强大的生命力来自哪里？

不是因为它征服了北极的冰雪，而是顺应。因为它顺应了那里的冰雪和自然，那身白亮的皮毛与北极冰融为一体，与那里的环境同生共存。

过去，我一直以为，死海是指海水干枯了，海不存在了。后来才知道，所谓死海，是指海里没有生物，生物无法在海

里存活下去，最后偌大的一个海，谁也容不下，只容下了自己。

谁也容不下，让谁也活不下去，这样的海，在人们看来已经“死”了，也就没有了生命力。

一滴水，投进水里，是生；一滴水，投进沙里，是死。

有时，决定一滴水生死的，不是其自身的强大或弱小，而是看它选择了跟谁在一起。



## 心动就是美

文/简竹

我想,美大概是指在某种运动状态之中激发出来的特殊心情吧。客观实体的存在纯属必然,但有时它以隐秘、暗示的方式出现。最重要的是我们的主体运作,将自己的生命全然投入运动场内,遂能因目睹画卷而神游山河,因歌声而遥想昔日缱绻。客体仍是客体,不会消长盈缺,美的是运动之后的自己。

同样地,箪食瓢饮不美,美的是居陋巷而不改其乐的人;竹篁短篱不美,美的是采菊东篱下的人。在我们夜眠不过数尺、日食不过三顿的现实生活中,日渐繁复精致的物质有时可以引起一声惊呼,但总是瞬间即灭。对设计者而言,可能透过创造的过程掌握到美;对销售者而言,可能经由贩卖过程,因拥有再运用的资金而油然而喜;可是,对拥有它的消费者而言,透过交易行为而得到的物品能在我们的生活中引发多少惊呼、激出多少美丽,就很值得玩味了。

因此,一方面我们必须承认,置身于现代消费社会,有些游戏规则非我们能推翻;另一方面则必须觉悟,要使生命酣畅美丽,首先得跳脱这个游戏范围,把心释放出来才有可能。

我们回不去那个古老的时代:浸糯米、推石磨、蒸粿、染朱砂、揉粿团、包豆沙馅、用模印出红龟粿,在祭祀诸神、祖宗之后慢慢咀嚼粿香,觉得天上众神与祖宗的灵魂与我如此亲近,甚至同吃一块红龟粿。那种经由劳动创造出来的与天地万有贴近的美,绝不是花一百元到市场上买几个粿所能享有的。

因此,当我们惊觉已失去过多,试图借着搜集乡下老瓮、绍兴酒坛、石凿猪槽、木制模印、粗坯陶碗,希望引发一点魂牵梦系的温暖之余,也应该从眼前的生活出发,建立自己的法则。一种使布衣与名牌同等美丽的生活美学。



我们的身体有很多感官,可以看见事物、听到声音、闻到气味、触摸到不同的物质。

照理说,感觉是中性的。我们特别喜欢某些东西,这与心灵活动有关。

大自然有黎明,有黄昏,很多人会特地在某一个季节到高山土,找个视野最好的地方等待日出。即使天气冷得不得了,也宁愿半夜不睡觉,只为了等待黎明到来的瞬间。

因为当黎明的曙光从山上跃出,那种朝气蓬勃的日出之美,那种心灵的愉悦,很难用笔墨形容。

日出很美。

黑格尔却说:“大自然本身,包括黎明和日出,其实并没有美丑的问题。”

日出之所以美,是因为我们看到黎明的时候,唤起了生命里的某种感叹。从看到日出的过程里,我们感觉到蒸蒸日上的朝气,感觉到生命的活泼,感觉到从绝望黑夜进入希望黎明的柳暗花明。

我们看到的不是黎明,是自己的生命。我们把自己对生命的美好渴望,投射在黎明上。

## 美是心灵的愉悦

文/蒋勋





## 扬州大学基地举办大学生心理健康教育“精彩一课”培训会

为有针对性地做好省教育厅开展的大学生心理健康教育“精彩一课”评选活动，9月10日下午，省大学生心理健康教育与扬州大学基地邀请有关专家在扬州职业大学举办培训会。培训会上，部分学校参赛老师分别进行了试讲，对课程设计的思路和理念等进行了简要阐述。有关专家对各位参赛者进行了详细点评，对课程设计等进行了培训与指导，对相关内容提出了修改意见。

## 扬州大学基地举办大学生心理健康教育“精彩一课”评审会

根据省教育厅文件精神与要求，9月28日，省大学生心理健康教育与扬州大学基地组织召开大学生心理健康教育“精彩一课”评审会。校党委副书记、副校长叶柏森参加会议并担任评委。

根据省教育厅统一布署，扬州大学基地负责“塑造健全人格”和“学会爱中成长”两个专题的评审工作，共收到来自全省高校选送的23位选手的申报材料。会议还邀请了省“微课比赛”一等奖得主、扬州大学教学“金话筒”奖得主、长期从事教育心理学及心理健康教育的专家进行了认真细致的评审。经评委会评审，每个专题各遴选8位选手进入下一环节评选。

## 扬州大学组织开展2015级新生心理普查工作

9月11日，扬州大学心理健康教育中心在各校区机房对全校六千多名2015级本科新生开展网上心理普查测试工作。新生心理普查是我校心理健康教育的一项常规工作，心理测试是新生心理普查的开始，后期对普查的数据进行统计、分析的基础上，撰写新生心理状况分析报告，并结合各学院前期的摸底排查建立需要重点干预的人群，及时主动地对需要帮助的学生进行心理辅导和跟踪支持，建立新生心理健康档案等。

## 扬州大学积极组织开展新生心理健康教育活动

连日来，我校积极组织开展2015级新生心理健康教育活动。校心理健康教育中心联合各学院积极开展新生心理健康专题报告会、团体心理辅导等丰富多彩的活动。校、院大学生心理协会积极行动，通过展板、书签、网络、杂志等多种途径积极宣传心理健康知识、心理访谈服务平台等。心理健康教育是我校新生入学教育的重要内容，旨在帮助刚入学的新生缓解压力，尽快适应大学生活环境，以积极阳光的心态开启大学新生活。

## 扬州大学大学生心理协会开展招新活动

9月20日上午，扬州大学心理协会以“金秋九月，与心相约”为主题分别在扬子津校区、文汇路校区及瘦西湖校区开展2015级新生招新活动。

在军训汇演结束后，2015级新生回到了各自校区，招新工作如火如荼的开始了。在协会的各大招新现场，心理协会对新生发放了《心苑》杂志、特制卡套、心协书签以及花草头饰等，工作人员向新生发放心理协会的宣传单，并耐心详细的解答新生提出的各种问题，招新现场气氛热烈。

## 南通科技职业学院“新生助跑六个一”工程正式启动

为加强2015级新生之间的相互了解，增强班集体的团队凝聚力，尽快适应大学生生活，南通科技职业学院正式启动“新生助跑六个一”工程，即发放一张心语卡、聆听一场心理教育讲座、参加一次团体心理辅导、开展一次心理健康普测、建立一份心理档案、观看一部心理健康教育影片。

“新生助跑六个一”工程是南通科技职业学院心理健康教育的一项品牌活动，受到学生广泛好评，先后获得江苏省“高校学生教育管理创新奖”和江苏省高职高专院校第二届“思想政治教育实践活动创新奖”等表彰。