

春之怀古

文/张晓风

春天必然曾经是这样的：从绿意内敛的山头，一把雪再也撑不住了，噗嗤一声，将冷面笑成花面，一首澌澌然的歌，便从云端唱到山麓，从山麓唱到低低的荒村，唱入篱落，唱入一只小鸭的黄蹼，唱入软溶溶的春泥——软如一床新翻的棉被的春泥。

那样娇，那样敏感，却又那样混沌无涯，一声雷，可以无端地惹哭满天的云，一阵杜鹃啼，可以斗急了一城的杜鹃花。一阵风起，每一棵柳都吟出一则则白茫茫，虚飘飘，说也说不清，听也听不清的飞絮，每一丝飞絮都是一株柳的分号。反正，春天就是这样的不讲道理，不讲逻辑，而仍可以让人心平气和。

春天必然曾经是这样的：满塘叶暗花残的枯梗抵死苦守一截老根，北地里千宅万户的屋量受尽风欺雪扰犹自抱着一团小小的空虚的燕巢。然后，忽然有一天，桃花把所有的山村水廓都攻陷了，柳树把皇室的御沟和民间的江头都控制了——春天有如旌旗鲜明的王师，因为长期虔诚的期盼祈祷而美丽起来。

而关于春天的名字，必然曾经有这样的一段故事：《诗经》之前，在《尚书》之前，在仓颉造字之前，一只小羊在嚼草时猛然感到的多汁，一个孩子的放风筝时猛然感觉到的飞腾，一双患风湿痛的腿在猛然间感到的舒活，千千万万双在溪畔在江畔浣沙的素手所猛然感觉到的水的血脉……当他们惊讶地奔走互告的时候，他们决定将嘴噘成口哨的形状，用一种愉快的耳语的声量来为这季节命名——春。

鸟又可以开始丈量天空了，有的负责丈量天的蓝度，有的负责丈量天的透明度，有的负责用那双翼丈量天的高度和深度，而所有的鸟全不是好的数学家，他们吱吱喳喳地算了又算，核了又核，终于还是不敢宣布统计数字。

至于所有的花，已交给蝴蝶去数。所有的蕊，交给蜜蜂去编册，所有的树，交给风去纵宠。而风，交给檐前的老风铃去——记忆，——垂询。

春天必然曾经是这样的，或者，在什么地方，它仍然是这样的吧？穿越烟囱与烟囱的黑深林，我想走访那踯躅在湮远年代的春天。



心苑

XIN YUAN

■ 鲜活的注意力
■ 多维心理学
■ 时间都去哪儿了
■ 处处是一种幸福



2014 1

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

2014/1 总第85期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁春 王美林 王润贤
王亚河 刘启东 许金如
杨廷桂 芮鸿岩 李军
张庆奎 陈荣华 季跃东
柯晓扬 胡效亚 姚冠新
徐铭 高立松 唐靖辉
梅纪萍 曹喜山 彭怀祖

主编:周春开

编辑:周敏 赵静

费燕敏

卷首语

1 春之怀古 /张晓风

心理聊吧

4 累觉不爱 /李老师

5 我想搬出游戏宿舍 /果果

7 爱情友情我都想要 /图图

心理人生

8 做个能讲出细节的人 /沫沫

9 在森林里种首歌 /曼娟

10 我始终相信努力奋斗的意义 /卢思浩

心息速递

12 怎样学习才更好效率 /嘉斯

12 熬夜小贴士

13 时间控制术 /薛巍

13 人际距离

心理讲坛

14 心理弹性:压力/逆境下的成功适应积极成长
与蓬勃发展 /小哲

17 修复你的注意力 /大雷

心情驿站

19 借钱等

心路历程

21 奔跑的母女 /华明月

23 要么别想 要么别放 /刘昭

心理影像

26 电影《黑天鹅》心理剖析之旅

心桥指南

30 乘电梯心理学 /薛文夏

31 巧搭讪,帮你扩大社交圈 /李玲

33 出门六要 /星云大师





33 如何平静地面对生活 / 贝 贝

心语沙龙

34 生活半饱即好 / 青 牧

35 先和自己恋爱 / 叶 梅

心海觅踪

37 我为负性情绪说句话 / 杨 莹

39 时间都去哪儿了 / 小 冰

心理测验

41 人际关系诊断量表

心声絮语

43 优雅 / 小 斌

43 哦

44 情动处莲花朵朵开

44 爱的比喻 / 超 超

心理文萃

45 我们和我们的信仰 / 宋石男

46 独处是一种幸福 / 钟 芳

心育传真

47 扬州大学举行第二批“心理健康教育示范学院”授牌仪式

47 扬州大学召开心理访谈工作会议

47 扬州大学开展“3·20心理健康教育周”系列活动

47 江苏大学举办“3·20心理健康教育周”系列活动

47 南通农业职业技术学院启动“新生助跑六个一”工程

47 江苏科技大学布置新学期心理健康教育工作

47 南通农业职业技术学院举办心理健康教育周活动

48 泰州职业技术学院“3·20心理健康教育周”活动圆满结束

48 江苏农林职业技术学院“3·20咱爱您”心理健康教育周活动拉开帷幕

48 扬州职业大学“3·20,咱爱您”心理健康宣传周活动圆满结束

48 扬州工业职业技术学院举办“3·20咱爱您”心理健康教育周系列活动

48 南邮通达学院举办“3·20咱爱您”心理健康教育周系列活动

48 扬州商务高等职业学校开展“3·20心理健康宣传周”系列活动



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)

心理健康教育中心

地 址:扬州市大学南路88号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail: xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2014年3月



Q 如何才能从一段失败的恋情中走出来?我男友在和我交往一年多之后,又重新和他的前女友好上了。原来他们一直有联系!这算什么?难道我只是一个替代品?这件事严重影响到了我的学习和生活,我一直把他当成自己的未来,现在感觉自己很难再相信男人了。

累觉不爱

累觉不爱

文/李老师

A 亲爱的姑娘:

大学时代非常适合广交异性朋友,当然这种结交朋友首先是要建立在真诚、互信、专一的基础上,不是指滥交朋友。大学时代人在交往时的功利色彩不重,容易看到真性情,利于双方了解对方的优缺点。但恋爱只是走向婚姻的途径,这条路走不通还有其他路。不要一恋爱就奔着结婚而去,恋爱失败了就认为没有未来。恋爱失败了,只是说明你们两个人不合适;这个人不合适,将来还可以碰到更合适的人。

祸福相依,凡事有一弊常有一利。至少从我这个旁观者的角度来看,这个男孩离开你未尝不是一件好事。从你的描述来看,这个男孩并不太成熟,他对于情感的选择举棋不定;而且也不太负责任,在前一段情感未处理好的情况下就和你交往。所以,我倒有些庆幸你不是和他走进婚姻,否则,婚后的生活可能会令你更加失落和苦闷。这次失恋尽管对你有很大影响,但相对于婚姻,恋爱的伤痛仅是小的伤害。分手纵然是一种遗憾,但通过这个经历,你会知道什么样的人才真正适合你,什么样的生活才是你想要的。

我一直建议年轻的朋友一定要多参加一些社团活动,多认识一些异性朋友,在这些异性中寻找一位较为优秀的,个性、兴趣、人生观、价值观都和自己较为接近的,若对方也有意,双方可尝试交往和恋爱。并要交往30个月左右,也就是2至3年的时间,等过了感情保鲜期后,双方已了解对方的优点,接纳对方的缺点后,还愿意在一起,就表示双方能够长久相处了。婚前多选择,婚后不再选择,两个人可以集中精力去冲刺事业。如婚前只谈过一次恋爱,且恋爱过程中已经发现对方有很多不适合自己的地方,或恋爱没多久就进入婚姻,婚后出问题的几率就非常大。

所以,希望你能够重拾微笑,把这段经历放下。前路一定有更适合你、更优秀的男孩子等着你,也需要你以更健康、更积极、更理想的状态去迎接新的恋情。祝你幸福!

李老师



Q 您好,我是男生,同宿舍其他三个人都玩游戏,只有我一个人不玩。他们玩游戏从来都是开外音,并且到很晚,这种行为严重影响我的休息,和他们沟通好多次都没用。我和他们的关系现在很紧张,感觉矛盾很尖锐,我想搬到别的宿舍去住,但现实情况又不允许。这件事相当困扰我,我感觉他们三个都在排斥我,我不想激化矛盾,我想请问一下李老师,这个问题该怎么解决?

苦恼的学霸



我想搬出“游戏宿舍”

文/果果

A 苦恼的学霸:

我很能理解你的烦恼,因为根据你的描述,我感觉你这三个室友都无法做到这一点。这可能是跟他们人多有关系,三个人都玩游戏,就你一个人不玩,“少数服从多数”,所以有一点儿以多欺少的意思。事实上,玩游戏到很晚已经很不应该了,而且还开着外音,你提醒后他们依然如故,这种行为是不可取的。

但我想你也不必为此过于焦虑,因为这一情况不会一直持续下去的。为什么这么说呢?因为客观地讲,每个人对于自己的所作所为都会有一个认识。长期只顾自己玩游戏、影响他人休息,不尊重他人的权益,其实他们三个人心中是会有不安的。只不过处在这个年龄段的人都比较自我,有时会任性不顾及他人。而随着他们三个人之间相互关系的变化、每个人想法和生活重心的不断变化,再加上外界因素的影响,比如你的持续反对、大学学业负担的逐渐加重,目前这一对你不利的情况肯定会逐渐改善。

任何一个人都很怕被群体孤立,尤其是年轻的时候。表面看起来,你是被孤立的对象,但你的内心其实是比较强大的。因为你能够在其他人都玩游戏的时候仍按时休息,没有为了融入其中,违心地也去玩游戏。你可以多次表达自己的不满,即使被他们忽视仍不断争取权益,这都说明你很能坚持自我。寝室主要是休息的地方,其次才是娱乐。你正常休息的权益屡次受到侵犯,却仍能以“不激化矛盾”为目标,说明你较为理性,不情绪化,这都是心智较为成熟的表现。



男性处理问题一般比较直接,我建议你去和这三个人中较为中立的一个人谈谈,争取他的理解和支持。社会学上有一个观点:三个人的关系较为不稳定。100多年前就有社会学家专门研究过两人、三人和四人的关系。两人关系是一个较为私密的关系,因为一对一的交往是人们互动的基础,所以一般来讲两人关系最为稳固。

而两人之中如果有第三个人加入,就会导致心理距离的拉远。因为三人的共同兴趣叠加区域会减少,沟通和交往容易流于表面、宽泛;再加上三人中必有两人的关系相对来讲更为密切,导致总有一个人易被边缘化,不得不扮演“离间者”“说和者”或“渔利者”的角色,所以三人关系并不具有稳定性。而且社会学上还有另外一个观点,外力会使群体内部的关系更稳固。你不玩游戏,相对于他们这三个玩游戏的人来说,利益是不一样的。你像是一个外力,你这个外力越给力,越可能使他们更坚持自己的利益,反而导致他们三者联盟更稳固。

所以,我建议你不要在他们玩游戏兴致正高的时候情绪激动地反对,因为这可能很难奏效,要反对首先要控制好自己情绪,要解决问题也要冷静和理智地去处理。找其他时间和场合,挑选三者中较为中立、同理心较强、和你在某方面有共同语言的人,拿出交朋友的诚意,去和他谈一谈。可以先聊其他事,不必开门见山,否则容易给人火药味较重的感觉。毕竟是他们错在先,如果是知书达理之人,你又心平气和地和他交朋友,争取他的友情,我想一般人是不会粗鲁拒绝的。

我一直强调一件事:这世上的人有千万种,不一定每一种人都合你的意,但你要学会怎样和你不喜欢的人相处,甚至做朋友,这非常重要。所以你说话的时候就要讲究方式方法,运用换位思考,首先去尝试理解他,说出能让对方接受的话,然后对方才能逐渐理解和接受你。生活中有时候错的力量很强大,对的力量很弱小,如何能够扭转局面,在于你有坚定和冷静的心,有开阔的心胸,有乐观友善的态度,有充满希望的精神。

所以,不妨把这件事看作是一个机遇,一个磨练你心性、让你从中学习如何与人相处的机会。不要畏惧和嫌恶这样的事,因为畏惧和嫌恶无法帮助你成长。你的室友无论多么让你生气,他们其实也都是和你一样有爱有恨有弱点的普通人。动用你的智慧,拿出你的勇气,真诚地与他们相处,相信他们终有一天会认识到自己的错误,了解到你对他们的包容和善意。我知道这一切并不容易,但这就是生活,不是吗?

果果

下接第7页

的榜样作用、有强烈的人格魅力,身边的人也会纷纷效仿你,那么你认可的价值观就会被大家认同,你才真正为大家传递了正能量。

宿舍生活不能以自我为中心。凡事要尽量为别人着想,要对寝室的公共事务多关心。你很少参加集体活动,自然和大家分享的机会就少很多,这些都是需要你做出改进的地方。我建议你适当减少和男友相处的时间,增加呆在寝室的时间。从小事做起:常打扫寝室的卫生,常买些零食与大家分享,常把内心的想法多说一说,室友有了困难要主动帮忙。在室友过生日、节日等特殊日子,你也要尽量送上礼物或祝福。

不要小看这些日常事物,其实,宿舍生活又能有什么大事呢?无非就是这些琐碎小事,但人与人之间关系的好与坏,往往就是在一件件小事中形成的。同学之间很少有根本的利益冲突,发生矛盾也全是因为一些鸡毛蒜皮的小事,因为大家有不同的性格、观念和生活习惯等。长久地住在一间屋子里,若要相安无事,心胸一定要开阔,不要去计较,尽量多包容。尤其是女孩,一定要学会大度、宽容,正确看待每个人的长处和不足。金无足赤,人无完人。对别人的标准适当放低,对自己的要求适当提高,记住这一原则,也许你就能够妥善地处理和室友的关系了。

图图



Q我非常苦恼,因为我一入校就有了男朋友,所以和同寝室的几个人就显得关系很淡,平时很少和她们一起玩。而且因为我男朋友高我们一届,学习非常好,又是学生会的主席,我被他影响也特别上进。平时我们的约会也几乎都是在学习。而反观我的室友,她们都不算是有追求的人,差不多在一起就是玩、逛街、议论人家,说心里话我有些看不上她们。但被人排挤还是挺不舒服的,因为有时候我在宿舍自修,她们三个人就在旁边聊天,聊得还特别开心,却没一个人和我说话。我不明白上进有什么错,我为什么这样被她们排斥,我不愿意融进她们的圈子,被隔离却非常难受,我不知道怎么才能改变这样的局面?

妞妞

爱情友情我都想要

文/图图

A可爱的妞妞:

你好,看了你的问题,我看到一个拥有爱情却渴望友情的人。上进不是错,你的室友能够考上大学,肯定也不是不求上进的人。你有没有想过,她们之所以排斥你,也许并不是因为你的“上进”,而很可能是你在言谈话语之间、有意无意中流露出来对她们的轻视?

你说自己多多少少看不上你的室友,这取决于你自己的人生和价值观。你不喜欢玩、不喜欢议论别人,这都无可厚非。甚至从某一方面讲,“闲时莫论他人非”,这还是我们每个人修身养性都应该秉承的一个原则。但反过来讲,让我来看一下你内心的真实想法:你看不上室友们议论别人,不喜欢她们讲人家的短长,而你自己也分明在心里把自身和她们做了比较。认为自己上进可取,她们的所作所为不那么有意义。这样的议论虽然是不出声的,但也是一种议论,而且很容易被人捕捉到。

在人际交往中,如果关系处得不好,首先应该反省自己。如果你在寝室比较孤立,首先要检讨自

己。不要一感觉关系紧张、自己心里不舒服,就先把矛头指向别人、抱怨别人,期待别人做出改变。为什么三个人都“齐心协力”孤立你一个人呢?你有没有想过,或许真的是你有某些言行、表情、态度伤害了她们,让她们三人逐渐形成了统一团体,不知不觉中对你形成了一致的态度,那就是隔离你、不对你的行为作出反应。

我赞赏你是一个有理想、有上进心的女孩,但世界是由千差万别的人组成的,你有权追求自己的人生,却一定不要以为这样的人生适合每一个人。你的室友们有权享受自己的青春年华,她们爱玩也不是错,她们的时间可能没有全部用在学业上,但同样也能收获一些美好的人生风景。如果你觉得她们在浪费时间,希望室友们能在学业上更用心,那么正确的做法是敞开心扉,放下偏见,拿出诚意,主动和大家友好相处。只有她们接受了你这个人,才可能逐渐认可你的行为。如果你有强大

上转第6页



做个能讲出细节的人

文
沫
沫

北岛曾经说我们生活在一个没有细节的时代。他在大学里教散文写作,让大家写写童年,发现几乎没有人会写细节,这非常可怕。意识形态化、商业化和娱乐化的时代正在从人们生活中删除细节。一个概念出来,大家纷纷去跟风。话语中也是一样,有些人,说话只会炫耀和抱怨,却听不到任何清新动人的细节,这个情况是越来越明显了。所以,有些话越说越累人,越说越不想开口,有些人见了不如不见。但是,有些话,过去了这么多年,我却一直记得。

几年前,一位友人曾对我说:“我去了七次凤凰,将来老了,我还愿意穿一件红衣裳坐在沱江边喝一杯自己亲手煮的奶茶。”她说到冬天,凤凰的人很少,她在吊脚楼上吃火锅,漫天的雪飘飘扬扬,红灯笼,热气,雾气……这样的细节,有审美的成分,我一直记得。对生活的热爱是通过细节表现出来的。

现在,太多的人会说,我去了哪些地方,花了多少钱,用什么相机拍了什么照片……但是,他们一个细节都讲不出来,他们说的你一句也记不住,因为没有真正的热爱,只有炫耀和跟风。

我记得最让人悲伤的一个细节是三年前一位朋友讲的。那段时间,她妈妈刚去世不久,她说:“昨天,我开着车子走在深南大道上,儿子坐在车后。开着开着,我突然控制不住情绪,只得把车停在路边,趴在方向盘上泣不成声。儿子在身后怯怯地问,妈妈,怎么了?我静静地说,我想我妈妈了……”这个细节让我忍不住潸然泪下,友人后来对我说:“趁父母在时,好好待他们吧。”那天下班,我就回了父母家,陪他们吃了一顿漫长的晚餐,慢慢吃,慢慢聊……

我还记得这样的一个细节。女主人住在一套只有70平方米的旧房子里,却打理着一个漂亮的花草露台。夏天的黄昏,她穿着一件宽松布裙,把冰镇西瓜挖空盛了凉面端出来,浇上芝麻酱,再泡一壶绿茶。她端着西瓜凉面走向露台时香风习习,伴着夏天的蝉鸣。这样有创意、漂亮的场景一直留在我的脑海里。

前段时间与一位长辈聊天,他谈起自己的女儿。他说女儿上小学、中学时他从未接送过,但是上了大学后,他反而每个周末送女儿上同城的大学,这成了一件让他愉快的事。为什么?因为一路上可以聊天,什么都聊,边走边说,一两个小时的步行,他很享受这个过程。路上有风吹,有鸟叫,有甜品铺,还有青春的女儿神采飞扬的表情……类似的是在一个多人饭局上,听某位男士聊起自己刚上大学的女儿。他说暑假时,他每天最快乐的事是陪着女儿看一档电视节目,房间里开着空调,父女俩坐在地板上吃着瓜子评头论足,他觉得很满足很特别很惬意。假期结束,女儿要回上海,他第一次有一种浓浓的离别伤感,不敢去送别,而是让孩子的妈妈去送……讲这段话时,他的眼睛湿润了。这些细节我一直记得,父亲的深情,有时旁人看着,也是感动的。这个世界再怎么喧嚣、浮躁、动荡、变迁,还是有无可替代的深情和简洁纯粹的爱存在。

相信点什么。保持某种天真,做个能讲出细节的人吧。



文/曼娟

在森林里种首歌

如果你在路上遇见一个人,他一边走一边哼唱着一首歌,也许五音不全,或者根本不成曲调,然而,你听得出喜悦的气氛,像一颗颗跳动的光粒子,与你擦身而过。这时候你会怎么想呢?真是一个幸福的人啊。

几年前,一位相识多年的朋友开车载我在北海岸兜风。刚刚吃完一袋新鲜草莓,春天的阳光和暖风都很温柔,我们有整整一天的时光可以消磨。我在被草莓的香气裹覆的车中唱起歌来,因为记性不好,每首歌只唱几句就换下一首,却也能不间断,一副可以唱到天荒地老的样子。

朋友忽然转头望着我:“从来没有见过像你这么爱唱歌的人。”

我觉得不好意思:“我太吵了。”

“不是,不是,我喜欢听你唱歌,虽然你从没唱完过一首歌,可是你总是唱啊唱的,好快乐!”

“是因为和你在一起,很有安全感的缘故啊。”

我笑嘻嘻地回答,避开快乐不快乐的问题。

因为在那时候,我多半的时间其实并不快乐。因着好强性格的驱使,我命令自己不可以被打倒,一定要若无其事地过日子。每一天,我穿戴整齐去学校教书,试图将国文课上得生动有趣。字词的来与考证也许很重要,而我更在意的是我们能从古文与古人那儿学到一些什么?也许是一种看待人生的态度,也许是一种超越苦难的方法。常常当我写完板书,要花费好大的力气才能转头面对那些满怀憧憬的面孔,那些纯真清亮的眼睛,并且,给予他们一个合宜的、肯定的微笑,让他们相信世间的美好。

我并不是那么快乐,我只是坚持,不肯让痛苦掠夺了我的快乐。

1997年8月,只身到香港教书。因为尚未开学,

校内人烟稀少,几十个单位的面海宿舍只有我和一位高龄老教授居住。老教授善意地与我打招呼:“你住哪间房?……哦,那间啊,白蚁特别多的……”我渐渐觉得脸颊上兴高采烈的笑意已转为肌肉的抽搐了。

我在寄给朋友的明信片上写着:“住在这里就好像住在森林里,空气很新鲜,每天都在鸟鸣声中醒来。”

天黑之后,去一幢大楼前打电话回家报平安。我听着远方的家人一声声问:“那里怎么样?安不安全?人多不多?”

“这里很多人的,学校嘛,当然很安全,不用担心。晚上都有人来巡守的。”

为什么我会知道有人来巡守呢?因为那已是我的第三个难以安眠的夜晚了。

第一夜,我在两房一厅的宿舍里整理行李,收音机里播放着音乐,忽然听见DJ喊叫一声,噼里啪啦,一阵火花,四周一片黑暗,寂静的黑。我怔怔地坐了片刻,这才意识到,跳闸了,冷气也没有了。同时,我听见简直不可能响起的滴答声。那是客厅里的挂钟的行走声,可是,白天我已经注意到它没电罢工了,此刻,它却走得龙马精神,滴答滴答,在卧室里也能听见。

我逃进书房,将房门紧闭。因为难以成眠,我不断起身到厨房喝水,看见窗外经过巡守的保安人员。

有一天,我得了急症,腹痛如绞,转乘了一个多小时的车,去城里找一位旧识,那人曾交代我有事一定帮忙。我在那人的办公室附近打电话,对方好像很忙,两三句就急着收线,我没透露出求援的讯息,只是平静地说再见。蹒跚地走到店门口,我蹲下去等待另一阵剧痛的宰割。

回到学校的时候,已经好些了,只剩下深深的疲惫。小巴士载着我,在森林的入口处下车,然后,我必须独自一个人穿越黑森林回家。那晚的月色很好,将树影清楚地投射在地上,像一株株萍藻,夜风从海上吹来,有一种走在水中的凉意。忽然,听见歌声,在寂静的夜里,在我一向畏怯的森林中,我听见自己的歌声,保持着愉悦的腔调。

这令我觉得难以置信,却又有些明白了。

其实,生活中的琐碎、折腾和挫败,都是不可避免的,正因为这些困境来势汹汹,安然度过以后,便有了一种庆幸与感激。真正可贵的幸福,原来不是从快乐之中来,而是从忧愁之中来的。



我始终相信 努力奋斗的意义



文/卢思浩

一

从北京回家的动车上,偶然听到邻座的小姑娘边哭边打电话给家人,她说:“妈,对不起,本来说好了赚钱了才回家的……”她蜷坐在座位上,极力压制着自己的哭声,“但是我尽力了,妈,我不后悔。”

联想起之前看到的一篇日志,有人说他始终不相信努力奋斗的意义。然而努力奋斗的意义,真的只是为了赚钱,或者为了社会所认可的成功吗?

我突然想起我日夜颠倒的那个死党,M。

有一天周末晚上,他发来自己的封面设计,还没等我给出评价,他又说,不行,我还得再改改。其实我觉得已经很好了,可是他总是不满意。第二天中午他把改好的设计给我看了看,然后语音另一边的他突然叹了口气。

“你说,我们这样日夜颠倒,这么忙碌,到底是为了什么呢?”他问我。

那时我想起一句,对他说:“归根结底,我们之所以漂泊异地辛苦奋斗,是因为我们愿意。我们这么努力,不过是为了给自己一个交代。”

就像那个跟我萍水相逢的姑娘打动我的那句话:“但是我尽力了,妈,我不后悔。”

不知道为什么最近出现了很多文章说不相信努力的意义。然而这对于我来说似乎从来不是一个问题,努力从来不等于成功,而成功也从来不是终

极目标。那些终极的梦想,其实是很难以实现的。但在你追逐梦想的时候,你会找到一个更好的自己,一个沉默努力充实安静的你自己,你会因为自己所做的事情而觉得充实。

二

我始终相信努力奋斗的意义,因为那是本质问题。我朋友曾经问我:“如果有一天你的梦想始终没有实现,你会不会觉得很可怕。”

我对他说,没什么好可怕的。

他看着我说:“即使那些努力都没有回报?”

我觉得努力就是努力的回报,付出就是付出的回报,写作就是写作的回报,画画就是画画的回报,唱歌就是唱歌的回报,一如我的死党所说,虽然每次觉得很累,但他看到自己的作品的时候,心里的兴奋和激动没有任何一样别的东西能够代替的了。

如果你的努力能让自己做自己喜欢的事情,那为什么要放弃努力呢?如果人能够做自己喜欢的事情,谁说这样不是一种回报呢?

我相信,任何人,不管他是个大人物还是小人物,只要做自己喜欢做的事情,一定是开心的。只要为了自己想要做的事情努力,那一定会感到充实。相反,如果你的努力是为了你不想要的东西,那你自然而然地会感到憋屈和不开心,进而怀疑努力的意义。



如果你的努力不是为了自己喜欢的,自己想要的,那么请停下来问问自己是不是太急躁了。

三

曾经在山区里看到过无邪的孩子们念书的情境,正如那些文里所说,这些孩子也许将来只能接过父母的活,在山区里继续着他艰苦的人生。然而他们却比很多比他们家境好的人快乐许多,因为对于他们来说,念书就是念书的回报。

曾经一个北京飘着的哥们跟我说,他也许这辈子也无法逆袭,也许那些高富帅们不需要怎么付出也能做出更好的成绩,但他还是决定继续漂泊,做一个奋斗的屌丝,他觉得这样子值得,失败了也不会有借口,也算是给自己一个交代。

你说登山的人为什么要登山?是因为山在那里,是因为他们无法言说难以满足的渴望。

为什么明知道梦想很难实现还是要去追逐?因为那是我们的渴望,因为我们不甘心,因为我们想要自己的生活能够多姿多彩,因为我们想要给自己一个交代,因为我们想要在我们老去之后可以对子女说,你爷爷我曾经为了梦想义无反顾地努力过。

诚然,也许奋斗了一辈子的屌丝也只是个屌丝,也许咸鱼翻身了不过是一个翻了面的咸鱼,但至少他们有做梦的自尊,而不是丢下一句努力无用心安理得地生活下去。

你不应该担心你的生活即将结束,而是担心你的生活从未开始。

其实我在追逐梦想的时候,我早就意识到那些梦想很有可能不会实现,可是我还是决定去追逐。失败没有什么可怕的,可怕的是从来没有努力过还怡然自得地安慰自己,连一点点的懊悔都被麻木所掩盖下去。

不能怕,没什么比自己背叛自己更可怕。

四

九把刀在书里说过:“有些梦想,纵使永远也没办法实现,纵使光是连说出来都很奢侈。但如果没说出来温暖自己一下,就无法获得前进的动力。”

人为什么要背负感情?是因为只有在人们面对这些痛楚之后,才能变得强大,才能在面对那些无能为力的自然规律的时候,更好地安慰他人。

人为什么要背负梦想?是因为梦想这东西,即使你脆弱地随时会倒下,也没有人能夺走他。即使你真的是一条咸鱼,也没人能夺走你做梦的自由。

所有的辉煌和伟大,一定伴随着挫折和跌倒,所有的牛逼背后都是一座座苦逼的高墙。谁没有一个不安稳的青春?没有一件事情可以一下子把你打垮,也不会有一件事情可以让你一步登天,慢慢走,慢慢看,生命是一个慢慢累积的过程。

有一个环卫工人,工作了几十年终于退休了,很多人觉得他活的很卑微,然而每天早起的他待人总是很温和,微笑示人,我觉得虽然他也许没能赚很多钱,但是他同样是伟大的。

活的充实比活的成功更重要,而这正是努力的意义。

五

我常说,你是一个什么样的人,就会听到什么样的歌,看到什么样的文,写出什么样的字,遇到什么样的人。你能听到治愈的歌,看到温暖的文,写着倔强的文,遇到正好的人,你会相信那些温暖,信念,梦想,坚持这样子看起来老掉牙的字眼,是因为你就是这样子的人。

你相信梦想,梦想自然会相信你。千真万确。

然而感情和梦想都是特冷暖自知的事儿,你想要跟别人描述吧,还真不一定能描述的好,说不定你的一番苦闷在别人眼里显得莫名其妙。喜欢人家的是你又不是别人,别人再怎么出谋划策,最后决策的不还是你;你的梦想是你自己的又不是别人的,可能在你眼里看来意义重大,在他们眼里无聊的根本不值一提。

在很大的一部分时间里,你能依靠的只有你自己。所以,管他的呢,管别人怎么看,做自己想要的,努力到坚持不下去为止。

也许你想要的未来在他们眼里不值一提,也许你一直在跌倒然后告诉自己要爬起来,也许你已经很努力了可还是有人不满意,也许你的理想离你的距离从来没有拉近过,但请你继续向前走,因为别人看不到你背后的努力和付出,你却始终看得见自己。我之所以这么努力,是不想在年华老去之后鄙视我自己,是因为我始终看得见自己。



怎样学习才更有效率

文/嘉斯



如果想学的东西有一大堆,该如何才能好好消化吸收?一般人倾向于先精通一样,然后再学下一样,也就是所谓的区块式学习法。但你知道吗?其实,东学一点、西学一点的交错式学习法,能让你进步幅度更大。

加州大学洛杉矶分校的心理系名誉教授毕约克指出,成功的交错式学习能让你将每一种技巧“安置”在其他技巧之间;同样的道理,如果你研读的资讯,能够用记忆中其他资讯加以解读,学习力将会大幅增强。

比如,你不必花一个小时只练习网球发球,而是要利用相同的时间,学习各种技巧,例如反手拍、截击、高空扣杀和步法。

这会使人感觉很难学起来,因为,人们通常看不到学习立即产生的影响。专心练习发球一段时间之后,你会注意到发球能力明显大跃进;但交错式学习法强迫你同时练习许多技巧,却几乎察觉不出各方面有什么进步。不过,一段时间下来,这些小进步的总和,会远高于你花相同的时间,轮流精通每一种技巧的进展总和。

但是,要注意一件事:在某个比较高的层级,一定要有关联。如果你正在学网球,就必须交错学习发球、反手拍、截击、扣杀和步法;而不是交错学习发球、花样游泳、背诵欧洲各国首都,以及用JAVA语言写程式。

实在迫不得已要熬夜时,由于饥饿激素(ghrelin)水平会上升,准备一些安抚胃肠的吃喝之物在所难免。既然已经是“多余的一餐”,为了把影响降到最低,不妨按照如下三标准来选择:健康低热量;提神不催眠;最后完成工作后还不影响入眠。不妨熬夜前预先吃点自己喜欢的水果,能提供饱腹感和多种维生素。准备好大量饮用水,豆浆与牛奶可以任选一种作为休息时段饮料——与传言不同,热牛奶其实并不是催眠圣品,碳水化合物才是。再备好足够煮一碗热食的原料,可以是事先浸泡后速冻的八宝粥原料,煮好一碗粥只需几分钟;也可以是一锅好汤加一枚蛋、少许蔬菜外加一小把面。饼干蛋糕催人睡,泡面烤串油盐多。自己动手,营养均衡。咖啡和浓茶则务必斟酌使用,尽量作为战略武器而不是常规武器。

熬夜小贴士





时间控制术

文/薛巍

很多人都会觉得,自己特别忙,时间不够用,研究者给这种感觉命名为“时间荒”。近来,他们又创造了一个词描述与之相反的现象:“时间富足”,即感到自己的时间非常充裕。“时间荒”的人感到压力更大,对生活更加不满意;而感到时间富足则会使人振奋、愉悦,比物质上的富足更强大。

虽然我们无法让每天多出几个小时,但可以控制自己对时间的感觉。不需要辞掉工作、离开城市,或强烈地改变自己的生活方式,我们只需要作出一些很小的努力,就能使自己感到时间充裕。

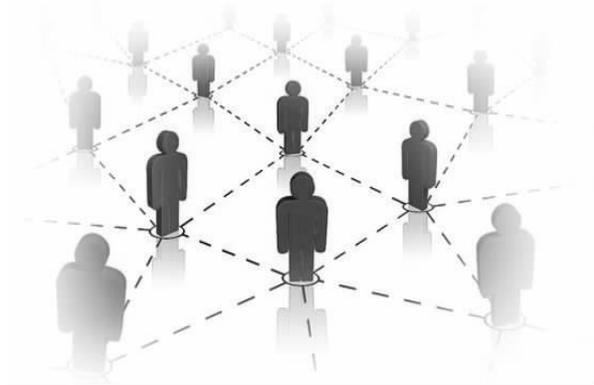
第一个措施跟我们的直觉相悖:花时间帮助别人,即牺牲自己的时间。研究发现,与“捐钱的人比不捐钱的人会觉得自已更有钱”类似,那些捐出时间帮别人干活的人,比那些浪费时间的人觉得时间更充裕。研究论文中说:“把时间花在别人身上看上

去扩展了未来。”原因是,通过为别人做事,人们感到自己很有成就、很有用。不管是帮助朋友,还是帮助病人,或者给配偶做一顿饭,或者做志愿者,都会比花时间做自己的事情让人觉得时间更多。

另一个研究小组在考虑某种情感能否扩展人们的时间,比如惊奇,因为这种情感能使人们把注意力放在当下。研究人员给被试人员看能够让人感到惊奇的视频,让他们写下个人惊奇或愉快的经历,让他们读一篇登上埃菲尔铁塔鸟瞰巴黎的文章,然后调查他们的时间感。结果表明,即使是一点点的惊奇感也会大大提高他们的生活满意度,感到自己有了更多时间。研究者的结论是,惊奇感让人们更珍惜当下,而不是回忆过去或为将来感到烦恼。更重要的是,提高时间充足的感觉能让人觉得更愉快。

美国社会心理学家霍尔发现存在着4类人际距离:

- 1、公众距离,360厘米~760厘米,它属于人际交往中的正式距离;
- 2、社交距离,120厘米~360厘米,如职场交往和商业会议;
- 3、个人距离,44厘米~120厘米,朋友或同事间接触的空间距离;
- 4、亲密距离,0~44厘米,如父母与子女、夫妻、恋人。



人际距离



1、如何看待心理弹性?

先看一组故事梗概：一位家徒四壁的儿童，后来成为商界精英；一个生活窘迫的家庭，培养出一位出色的政治家；一位儿时颠沛流离、饱受困苦的人，最后成为科学家；一名身体残疾的孩子，成为战胜困难、传递正能量的社会榜样；一些亲历自己父母被德国纳粹屠杀的儿童，长大成人后生活幸福；一些家庭重要成员长期患病，从中走出来的孩子不仅懂事地承担起沉重的家务，而且学习成绩优秀……如果我们愿意，这个单子还可以长长地列下去。我们多多少少都接触过这样的故事，无论是从什么媒介，情节尽管相似，但每一次听到这类故事，我们的心灵都受到震撼。我们感动于这极其可贵的

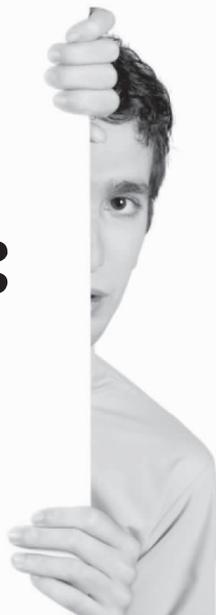
生命能量的伸张。这些现象目前正为心理学及相关学科热烈探讨着，业已发展成为一门被称之为“弹性科学”的研究领域。

心理弹性是指曾经过或正在经历严重压力而逆境者的身心功能并未受到损伤性影响，甚或愈挫弥坚的心理发展现象。心理弹性发展通常包括以下这些层面：经历了严重的压力/逆境，个体的身心功能未受到损害，正在经历严重的压力/逆境，个体的身心功能未出现消极状况；个体成功应对了大灾难，从中恢复过来。虽然“成功发展”在日常生活中屡见不鲜，但这种发展现象被研究界接受却经历了一个漫长的过程。主要是因为这种摧而不垮的心理发展现象与传统认识颇不一致。在以心理病理学为

心理弹性：

压力 / 逆境下的成功适应 积极成长与蓬勃发展

文/小哲



主导的研究者看来，身处严重压力/逆境中的个体，出现心理问题的概率是非常高的，如果认同了心理弹性发展现象，会让人非常费解。因此，长时间以来，心理弹性发展现象一直是民间故事的主题，却鲜有将其视为一个科学领域的。即便有研究者注意到愈挫弥坚的发展现象，也只是将其视为一种发展例外，而选择有意无意地将其忽略。

这种情形在一位叫迈克尔·路特 (Michael Rutter)的学者那里得到了逆转。在路特的具有里程碑意义的发现发表之前，心理学界长期遵循由鲍尔贝 (Bowlby)倡导的研究思路。鲍尔贝认为，母婴依恋质量对于儿童以后的发展有着至关重要的影响。母婴

依恋出现故障，是很多人出现心理健康问题的根源。但路特发现，纵使一些人与自己母亲的依恋质量并不太高，但进入青少年期甚至成年期并未出现严重的心理社会发展问题。这引发路特思考另一发展路径：即便母婴依恋质量不高，儿童后来的发展经果也不是注定的。而且，越来越多的研究者发现，摧而不垮者并非寥寥无几，而是十分普遍的。大量追踪研究揭示，那些童年即使经历过非常严重压力的逆境者，到成年期后有心理问题的比例通常也不会超过半数。

心理弹性研究挑战了不利环境与消极心理社会发展结果关联的传统假定。传统上认为，若一个



人曾经历过或正在经历严重的压力/逆境,此人似乎很难“逃脱”消极发展结果的“阴影”或“魔咒”。心理弹性发展现象帮助研究界还原了这样一个事实:环境质量与心理发展结果的关联是非常复杂的。完整的发展图景应该是处境不利者既有发展得不好的(缺乏心理弹性),也有发展得好的(心理弹性);同样,身处优裕环境者也既有发展得不好的(能力不济)和有发展得好的(充分发展)。总结来说,心理弹性领域的确立,有助于提醒研究者从更完整的发展图景出发,去考察环境与人的发展的关系:还促使发展学者对人的发展有更深洞察,那就是,人的发展是影响因素多重性和成长结果多样性的统一。

因为“摧而不垮”者的比例相当可观,所以有学者用“平常的魔力”来描述心理弹性。这个词颇有趣味,至少包括这样两层涵义:其一,心理弹性发展现象普通而常见,并非凤毛麟角;其二,为何存在心理弹性发展,答案似乎并非显而易见,这又让其披上了浓厚的神秘色彩,因此许多研究者充满了好奇与期待,对之孜孜以求进行探索。心理弹性科学探究的核心命题是:在严重的压力/逆境面前,缘因一些人被摧垮,另一些人却摧而不垮甚或愈挫弥坚呢?伴随着研究者探讨的不断深入,心理弹性的“魔力”面纱也被逐渐揭开。

2、心理弹性从哪里来?

一些因素或过程显然“影响”了严重压力/逆境对身心发展的损伤性影响。迄今为止,研究界在生态系统的不同水平上总结出了对于心理弹性发展具有积极作用的因子。这些因子涉及个体、家庭、学校、社区和文化社会等层面,在微观、中观和宏观生态水平上均有涉及。请注意,以下所列的心理弹性发展相关因素并未涵盖全部。

从个体水平看,对心理弹性起积极作用的因素包括强健的神经生物学系统(遗传素质好),保护性因素乐群性及适应性的气质,良好的认知能力和问题解决、决策技能,良好的适应能力和沟通能力与社交技能,有效的情绪、行为调节策略,积极看待自我(自信、高自尊、高自我效能),乐观主义(希望感、意义感和方向感),具备社会推崇的优良特征(比如,富于才华、幽默感、魅力、助人/利他、创造性高、思维灵活,富于同理心和自律性,爱好、兴趣广泛,健康

状况良好。与他人的安全依恋,学业成绩好,计划决策能力强,良好的语言能力,忍耐力、坚实的自我感,内控性,坚定的价值观,可塑性、灵活性,坚毅性等等)。这些因素的参与或对这些因素的调用,有利于个体有效应对压力/逆境。

从家庭水平又可把对心理弹性成长起积极作用的因素分为两个亚类,第一类为家庭系统特征,第二类为父母特征。家庭系统特征包括温暖、稳定与支持性的家庭环境,父母/家庭成员间冲突少,个体与反应热烈的照料者关系亲密,与父母之一或照料者形成安全型依恋关系,民主的父母教育方式(情感温暖、结构性强、控制有力、合理期望、规则清晰一致),父母对子女予以合宜监管,积极的兄弟姐妹关系,有其他家庭成员的支持,家庭充满温暖的爱,家庭成员住在一起共同参与家庭生活,有效解决家庭冲突。有明确的家庭仪规(比如庆生、祭祀、节日聚会和周末活动等。)父母特征主要包括,父母参与儿童教育,父母具有前述可起保护作用的个人特征(即个体水平特征),社会经济地位好,父母教育水平高,父母有精神寄托等等。

学校特征则包括,益于个体成长的学校环境(整洁、卫生、赏心悦目等),充满体贴、关怀、欣赏的教师和教育,教育中适时向学生传递积极成长能量,注重培植学生的幸福感,有供学生锻炼的运动场馆和娱乐设施,良好的学风和浓郁的学习文化,尊师爱生、民主平等、融洽密切的师生关系,科学儿童观指导下的教育和教学,家校之间的良性沟通等等。

促进心理弹性发展的社区特征:社区质量高(比如,周遭安全、社区暴力事件少、支付得起的住宅、有娱乐设施可供利用、空气清新、水质优良、有社会支持网络、健康的日常运动和娱乐活动、有文化内涵给人以历史感、归属感和自豪感),可给父母和青少年提供工作/兼职的岗位,良好的公共医疗保健服务,有紧急状态应对服务(匪警、火警和医疗急救),有良师益友或行为道德楷模,邻里和睦等等。

利于心理弹性成长的社会文化特征:儿童保护政策法规,国家重视教育并为教育调拨充裕资源,有效预防暴力犯罪,保护儿童免受侵犯,营造关怀



儿童成长的文化,推进平等、正义和包容的社会政策,杜绝偏见与歧视,积极的媒体信息等等。

3、弹性科学有何价值?

第一,弹性科学为研究人类发展提供了新思路。弹性科学突破了“压力/逆境导致消极问题”的“公式”、促使研究界从更宏观、更整体的视角审视环境质量与发展结果的关系。这对于心理发展病理学不只是研究视点的更新,更是内容、方法的突破。弹性科学的确立,在某种意义上,像理论物理学家霍金在其新作《伟大的设计》一书中倡导的宇宙来源的新观点一样,为学界站在更高的位置把握人类发展,带来了宏观思维的革命,使研究者不再将注意力囿于环境低质量与发展低水平的单维视域。第二,弹性科学丰富了积极心理学的思想。无论是个体还是组织系统,在发展过程中,必然会遭遇到各种挑战或变化,这是不可违抗且不随任何人的意愿意志为转移、更无法摆脱的“铁律”,是真真切切的事实。弹性科学主动阐释了个体或组织系统对于是挑战(包括压力、逆境、危队、巨变等)的成功适应、积极成长和蓬勃发展。这不是非一种被动、无奈的适应,而是一种主动、成功的适应,这不是一种“无压一身轻”的发展,而是一种“迎难而上”的积极成长;这不是一种“勉为其难”的“凑合式”、“还说得过去”的发展,而是一种彰显人类积极向上生命能量的蓬勃发展。第三,弹性科学带来了发展研究的新内容。将环境(从“差”至“好”的连续体)看作一维(X轴),将发展结果(从“差”至“好”的连续体)看作另一维(Y轴),构建平面二维坐标系,容易看到有四个象限:顺境而发展好者(第Ⅰ象限)、逆境而发展好者(第Ⅱ象限)、逆境而发展差(第Ⅲ象限)和顺境而发展差者(第Ⅳ象限)。我们立即意识到,对于第Ⅰ、Ⅱ象限,研究者给予了充分的注意,而对于Ⅲ、Ⅳ象限,过去的研究却都有意无意忽略了。卢塔尔(Luthar)指出,不仅研究弹发展很必要,研究那些顺境却发展不佳者(能力不济)也很重要。这几个象限的结果相互助印证,才能更好把握发展的实质。第四,弹性科学对发展干预、促进提示了新路径。对于个全体而言,当前已有称为“弹性心理治疗”的技术,旨在调动诸多利于个体健康发展的因子和过程,增强个体的抗压能力,促进其实现成功适应和积极发展。对

于组织而言,弹性科学既有助于帮助管理层分析所面临的挑战,从而找出应对的好办法,也有助于帮助组织发现潜在危险(比如工作中的漏洞或安全隐患),未雨绸缪、防微杜渐,避免恶性事故发生。再如,对于不同发展转折期的儿童青少年心理行为问题,弹性科学可以帮助研究者从个体、家庭、学校等生态系统层面,甄别保护性因素和危险因素,通过干预启动利于个体弹性成长的机制过程(如累加模型、调节模型或间接模型等),从而有效减轻由于身心发展不协调,同时又要面临环境变迁(比如升学)这双重挑战给处于发展转折期的儿童青少年发展带来的消极作用。还有,一个益于个体成长的家庭环境系统,也应该是弹性的。在家庭教育辅导或设计中,鼓励父母与孩子交朋友、营造以读书为乐的家族文化氛围、引导父母多关注儿童的积极品质并保护好这些品质等,都是弹性家庭教育构建中不可或缺的。第五,弹性科学为心理自助带来了新希望。心理弹性发展研究提示:健康发展并非必须以撤除压力/逆境为前提。如何在“压力山大”的社会里保持良好的心身状态,就成为现代社会的人们必须认真对待的严肃课题。弹性科学为我们准备了一个方案备选表,上述所列的心理弹性发展相关积极因素,即是这个备选表上的关键词。如何去做,那仅仅是技术问题了。





文/大雷

修复你的注意力

我们可以细细回顾一下白天的生活：

早上非常不情愿地从床上爬起来，做完一系列杂事，开始上课或者上班。

打开手机或者电脑，作为一个靠谱的人，先查看电子邮件，看看今天有没有新的任务和使命。

看完邮件，你突然被邮箱页面上的一则大衣广告吸引，轻轻一点，页面就到达淘宝。

然后你想起，身边有个朋友好像穿过这件大衣，还上传了图片，你决定去社交网站看一看。

接着你开始刷微博、登录人人网和微信等，然后再次被什么内容吸引，接着看下去。

正在网络世界遨游的你，不经意间瞟了下时间，已经快到中午了。

你暗暗骂了自己几句，恨恨地想下午一定好好工作或学习。

下午你终于能开始工作了，其实你知道自己根本没法平静下来。

总有一种想上网娱乐的冲动，但是自己又在竭力克制。

在这种煎熬中，终于到了下课或下班时间。

如释重负的同时，一种深深的疲惫感袭上心头，再看看该完成的任务，却还在孕育之中。

你觉得，这个世界不会再好了。

熟悉吗？对于很多人来说，这就是生活的常态。

毫无疑问，在网络迅猛发展的今天，我们正在享受它带来的便利。我们不用翻山越岭就能看望亲人和朋友，我们不用逛遍商场就能找到心仪的商品，我们不用读书看报就能在第一时间了解整个世界发生了什么，我们不用在图书馆的书架上翻阅就能找到想读的书籍。这一切在很多时候，只需轻轻一点即可完成。社交、购物和获取信息都是如此容易，这世界让人兴奋得不知所以。

于是，你有了一个格外繁忙和疲惫的大脑。疲惫多来源于注

意力的不断转换。想象一下，你的大脑是一间黑暗的房子，外部世界是温暖的阳光，注意力是这间房子唯一的窗户，房子里有一个小人儿在操纵着这扇窗户。当我们集中注意力的时候，小人儿扶着窗户几乎不动，忘情地享受着外界的阳光；当我们需要转移注意力的时候，小人儿抱起窗户转移到房间的另一个地方，等待着阳光来临。以前的日子里，小人儿过得很从容，因为他几乎不怎么移动。而在网络时代，你能想象出小人儿过着怎样悲惨的生活吗？他在不断地移动窗户，有时候还需要以百米冲刺的速度，跑呀跑呀，手酸了，腿麻了，最后却发现其实也没有多少阳光照射进来，屋子里还是黑暗潮湿得厉害。

累吗？当然。

注意力绝对是被人们忽略并被滥用的资源。是的，注意力是一种宝贵的资源，是外界环境进入人的意识的大门。什么能够进入，在很大程度上决定了我们是什么



样的人以及我们未来的发展,但是能够意识到这一点的人很少。我们花了很多的心思来管理自己的金钱、时间和人际关系,偏偏对自己的注意力这一隐性资源视而不见。是该好好了解注意力的时候了。

40分钟理论

人的注意力是有限的。研究表明,人们的注意力和认知力都有一定的限度,就像一台电脑的处理器一样,如果开启的任务太多,速度就会变慢甚至崩溃死机。就算是专注于一件事,成年人大约只能持续40分钟,儿童能持续专注的时间相对更短。

世界著名媒体文化研究者和批评家尼尔·波兹曼在《娱乐至死》中提出,随着新媒介的发展,信息爆炸大大增加了人们“分心”的机会,所以人们能专注的时间在缩短。2012年,网络写手“和菜头”曾宣称要退出微博一段时间,并在其博文中写道:“现在这世界基本上是一个由信息碎片所构成的大型显示屏,完整的信息已经非常少见。”想必也是意识到碎片化信息所带来的注意力碎片化,专注能力的下降让其感到焦虑。因为有了专注力,人们还能完成什么任务呢?

鸡尾酒效应

关于注意力,很多人会有疑问:为什么我们会注意到一些事情,而忽略其他的事情呢?不着急找答案。现在我们来设想,你正在一个朋友聚会场合穿梭,周围的人在窃窃私语。突然你好像听到有人说到你的名字,但是又没有听清楚他们说的是什么。这就是一个典型的“选择性注意”的例子。为什么你会对自己的名字如此敏感呢?首先,名字对你来说是再熟悉不过的了,注意力倾向于

捕捉那些我们熟悉的信息;其次,受自我中心主义的影响,人对于和自己相关的信息比较敏感,当听到自己的名字时,会不由自主地想:“那两个人在说什么?不会是说我的坏话吧?”这就是心理学中著名的“鸡尾酒效应”。

关于注意力的选择性,心理学家还做了很多实验。其中一个比较经典的实验叫“双耳分听”。心理学家让受试者戴上耳机,耳机的左右两边播放着不同的内容(词语),最后检查受试者对词语的记忆。实验的结果发现,受试者的两耳都能听到一些内容,但是某只耳朵会更占优势。也就是说,注意力确实存在一定的选择性。

存在选择就存在竞争,也许你还没有意识到,注意力已经成为需要抢夺的重要资源。比如网上突然爆出某明星的负面新闻,或有关某明星私生活的新闻。这样的新闻的出现往往意味着最近有这个明星参演的电影上映或者有他的新歌发布。这是我们都知道的商业炒作方式。有人就问了,既然是宣传,为什么多是负面的?这难道不会引起人们对电影或歌曲的反感吗?当然会存在这个问题,但是商家考虑更多的是吸引你的眼球,抢夺你的注意力。他们要的是你对这件事产生印象,而民众喜欢关注八卦的心理无疑是抢夺眼球的着眼点。除此之外,因为暴力、色情等内容更容易引发人们的关注,所以很多商家就会利用人性的弱点进行炒作,目标就瞄准了你的注意力和金钱。人们的注意力就像一个幼稚的孩子,会不断被各种刺激吸引并控制,这在网络信息爆炸的时代表现得尤其明显。如果我们一味地放纵自己的注意力,使其游走于不同的刺激之中,不再花

时间思考和学习,我们会变得疲惫,甚至愚笨。

注意力修复理论

生活中有6%~7%的人想集中注意力却没有办法。他们很容易走神,从一个任务跳到另一个任务,他们坐不住,很难集中自己的注意力做事情。这种情况在儿童,特别是男孩中比较常见,他们往往是让家长老师头疼的孩子。这样的问题不仅仅会出现在儿童身上,很多成年人也深受无法控制自身注意力的影响,而这个问题往往被我们忽视。有意思的是,研究发现注意力缺乏的人非常喜欢看电视。研究者在对注意力缺陷障碍和网络成瘾的关系研究中发现,两者存在显著的正相关,即对注意力的管理能力越差的人越容易形成网络成瘾。细想这两个结论,我们不难发现,电视和网络等新媒介给人们提供了分散注意力的机会,对人们的注意力形成了巨大威胁。

注意力分散不仅会影响我们做事的效率,还会影响我们的心理健康状态。一旦意识到注意力是一种珍贵的资源,我们要学会好好照顾它。环境心理学家 Rachel 和 Stephen Kaplan 在 1980 年提出了“注意力修复理论”,他们认为人们精神上的疲惫多表现为注意力不能集中,因此恢复注意力应该成为减压的重点。他们的研究表明,要想恢复注意力,甚至是提高注意力,就得到大自然中去。

除了到自然中去,在这个信息爆炸、太容易分心的时代里,我们应该学会做自己的主人。让自己利用环境,而非被其控制。针对互联网的利弊分析,有学者说:互联网让聪明的人更聪明,愚笨的人更愚笨。



借钱

- A:给你10块钱帮我办件事?
 B:啥事?
 A:先答应我,10块钱就是你的。
 B:呃……好吧。
 A:借我200块钱。

按哪里

我刚上电梯,一位女士牵着条又大又壮的德牧跟了进来。狗狗力气很大,女士两只手很用力地牵着狗链不敢松手。

我很绅士地问:你好,请问到几楼?要不要我帮忙按一下?

女士说:15楼,谢谢啊。

我点点头,用尽力气一把将狗按倒在地,对女士说:快快,我按住它了,你可以按15楼了。

黑屏

朋友终于决定向男神表白,可男神说:我已经有喜欢的人了,要给你看看吗?

朋友不忍拒绝就说:好。

男神拿出自己的手机,缓缓地拿到她面前,她看到的,是一片反光,屏幕上,便是她自己的脸。她感动地看着男神,男神看她这副样子,拿过手机看了一下:啊,不好意思,黑屏了。

朋友:……

攀比

和老婆下班回家,路上有点堵,旁边一台保时捷跑车跟我们并排行驶。

老婆往窗外看了一下说:你看,人家开保时捷的帅哥比你帅哦!

当时我就有点恼火,回了一句:你没看到坐在副驾驶的女孩也比你漂亮!

老婆:你为什么总这么喜欢攀比呢?

下跪

儿子和爸爸正在看电视,电视里男主角跪下向女主角求婚。

儿子很好奇地问爸爸:爸爸,你向妈妈求婚的时候有没跪下?



爸爸:没有。

儿子:为什么?

爸爸:你妈说以后跪的机会多着呢,这次就免了。

免费搓澡

这几天在听单田芳讲的西游记,有一段说,别看唐僧这一路西天取经各种吃苦受罪,澡可没少洗,不管哪个妖怪都挺讲卫生,吃之前至少得洗个十遍八遍的,里里外外涮得是干干净净,眼看要上锅蒸了,叫孙猴子给救走了,敢情猴子是故意的啊,体贴师傅赶路辛苦,隔三差五趁着妖精们的力气给他免费搓澡。

命真的只有一条

今天查了字典才发现,居然没有和“命”一个读音的字,原来命真的只有一条,汉字博大精深啊!

荷塘月色

同语文课上老师抽查背诵,要背朱自清的《荷塘月色》。当抽到同桌的时候,他来了句:“我像只鱼儿在你的荷塘……”

猪扒饭

第一次陪喜欢的女生吃猪扒饭,我静静地看着她不怎么淑女的可爱吃相。发现我在偷看之后她脸一红,嗔道:“看什么呢?”

我突然有些紧张,就随口说道:“没什么,你吃你的,我在看猪扒饭呢!”她正在扒饭的动作一顿……



抱孙子

今天中午午休,我说我想抱孙子了,然后同事们笑翻了,还用鄙视的眼神看着我。

当时我啥也没说,就是把他们都抱了一下。这下他们都不笑了。

狂草处方

有一个老外精通书法,哪怕是狂草,也能片刻解读。他傲慢地说:“只要是中国书法,就没有我不认识的!否则,我就自杀!”

有很多人拿了狂草书法来找他,结果都没有难倒他。有一天,他感冒了,去了趟医院;结果回来后,他就自杀了!

上班的感觉

晚上九点多的时候,最喜欢吃的那家烧烤摊还没出摊,于是给店老板打电话催了他两次。

他说,这些年卖烧烤一直自由自在的,自从遇见我,有了一种上班的感觉。

对快递员好点

老爸躺在沙发上看手机报,跟我说看到一则新闻,讲的是北京有一名快递员每天送150到160份快递,太辛苦导致猝死。

我以为老爸接下来会说“咱们以后对快递员态度好点”,结果他说:“以后少在网上买东西,没有买卖就没有杀害,懂吗?”

一个人

今天在淘宝网看上几样东西,就找客服砍价,客服1不答应就找客服2。一直找到客服6,对方回话:“亲,您还是别磨了,客服1到客服7都是我一个人!”

和女友的日常对话

最近加班比较多,没时间陪我女朋友,女朋友一脸委屈地说:“你不爱我了,一点都不关心我,只在乎你的工作,”我很无奈地说:“我怎么就不关心你了,最近是真忙啊!”她说:“我明天不吃饭了,晚上去打你们老板一顿!”我问她:“你打我老板干嘛?”她愤怒地咆哮道:“你都不问我为什么不吃饭!你果然不爱我了!”

看电视上他们吃法国鹅肝喝红酒,觉得好浪漫,就憧憬着什么时候也能有这份情调,二货老公居然来一句,明天买个猪肝给你吃吃,比鹅肝大多了……瞬间觉得回到现实了……

昨晚同学聚会回家,到家一摸,坏了!钱包丢了,赶紧全家一块去找,找到12点多,啥也没有啊!回家被骂到一点多,第二天起个大早,补办身份证,结果回到家。楼道门口贴张条,有人捡到了来找我,我没在家。所以给留了电话,让我去拿!哎……这世界还是好人多!下楼买礼,好好谢谢人家去!

学长跟我们说:“你们是不是觉得很怕期末考试,不知道老师会出什么。我跟你们说,老师更为难,因为老师根本就不知道你们会什么。”

现在看病真贵,随便打个点滴就百来块钱,而且都是小小一瓶。我问护士以前都是大瓶的现在怎么都这么小瓶了?护士微笑着对我说:“节约用水,从点滴做起。”

刚才在合肥骑电动车上高架的哥们,你要火啦,大雪天骑电动车上高架竟然还听收音机发微信,这就算了你还敢跟主持人互动,现在整合广播跟交警都在通缉你,你丫难道就不知道收音机说的一个骑电动车的上高架让司机跟交警部门注意逮你,你竟然敢微信主持人说你骑电动车在高架可以帮忙找找……服了你了……

LZ小兵一枚,一战友吸烟被连长抓个正着,罚他一个星期以内在营区捡200百个烟头。第二天他问我吸烟不?我说吸,这二货直接从兜里抓出了一堆捡到的烟头对这我说:挑根最长的拿走吧。我瞬间石化……

朋友和她姐是双胞胎,像到难以分清,家有三岁侄子一枚,由于姐姐只有节假日出现,过年时面对两姐妹,孩子蒙了:我怎么有两个小姑,我长大了是不是能变成三个……

一小萝莉考试考了74分,回家妈妈审问她:“告诉我,为什么考74分?”,小萝莉苦思冥想一分钟,弱弱地说:“因为…因为…考试扣了26分…”,额,什么节奏啊!



奔跑的母女

文
华
明
月

一
送别奔向新生活的女儿，她的心干瘪了。

她是单身妈妈，女儿高二时，孩子爸爸因病故世，她的空巢感比一般人家更猛烈——送别相依为命的女儿，回到家中，看到空了一半的衣柜、书橱，她心里空荡荡的。

离家第一个月，女儿被大学生活的种种新奇吸引，来不及体会妈妈的失落感。她每天都很忙，被招录到新社团，为见到学术偶像雀跃不已……她的话又稠又密，妈妈总是插不进嘴。可要是她忙起来，铁定两分钟内挂电话。

一开始，妈妈和一切新鲜

人、新鲜事较劲，争取女儿的关注度。比如在人人网上，她也是女儿的好友，可她发的新鲜事，女儿溜一眼就过去了，也不评论，而小伙伴们随便打个岔，女儿都会回复；再比如，自从加了女儿的微信，她一直叮嘱女儿少吃油炸烧烤食品、多跟老师讨教……这边殷殷切切，那边回应渐稀。有时，一拨子微信发去，隔几天才有7个字回应：“知道了，你真操心。”

她嗔女儿“有了伙伴忘了娘”，女儿称她遥控欲太强，“老妈你的心理断奶没完成——你太依赖我了，知道吗？”

她一连几晚无心做饭，靠速冻水饺糊弄肚子。偶尔去超市买

牛奶，往结账台走时忽然苦笑：放在购物车里的东西都是女儿爱吃的。瞬间的恍惚提醒她：女儿如今不在身边，她的心似乎失去了方向。

从超市回家，她默默整理女儿从小到大的照片。她发现书橱里散落着一沓沓素描纸、成把的素描铅笔和各种画册。她记起当年带孩子四处拜师学画的日子，记起升高三那年，女儿不肯当美术生，对她嚷：“画画是你的梦，不是我的！”

她只好让步，而那些绘画用具从此被束之高阁。现在，她摩娑着纸笔，强烈的冲动升上心头，那么，就来画画吧，现在她有的是时间。



当年在画室当陪读妈妈,培养了她的鉴赏力、模仿力。她一上手就画静物,瓜果、花瓶,随意组合,可以画一晚上。

为了找画材,她频繁地上菜市场。她好像长出了画家的眼睛,能在一堆蔬果里找到需要的。画完画儿,那么多食材也不能浪费了,于是生发出新的兴趣:做菜。做醉鲤鱼、苹果派、南瓜锅贴等。一个人吃不了,就去看孩子的爷爷奶奶,给老人送一点。

二

一天,女儿看妈妈发的微信,点开一瞧,竟是两幅素描,老南瓜和玉米们散发着晚秋的粉霜光泽,透着一股把小日子过出味道来的志得意满。

看着看着,女儿的心很痒。当晚,女儿回传了一幅画“傍晚6点钟的寝室”,一幅纪实作品。妈妈放大了看,敏锐地发现,新鲜劲过去后,女儿和室友过得何其懒散——刚吃完晚饭,大家已换上睡衣,床上桌上放满零食,眼睛不是粘在手机屏幕上就是粘在电脑屏幕上。

妈妈在微信上问:“前两天听你说,室友联机打游戏打到三更半夜,还要拉你入伙,你入伙了没?”

“还没有,不过要是我待在寝室里,总有一天要少数服从多数。”

“那你就别待在寝室,去图书馆啊。”

“上了一天课,这个时候会犯困嘛。”

“从今起,你一切生活学习

细节我都不管,就管一件事。你从小虚胖体弱,你每天傍晚要跑步,我跟你一起。每晚6点我给你打个电话,看看你是不是在跑步怎么样?”

靠跑步能摆脱一切絮叨、控制吗?女儿如蒙大赦,赶紧隔空拉钩!“我放假回来一捏你的小腿肚,就知道你跑没跑,不许耍赖。”

她说到做到,果然只在跑步时打电话来,也不问别的,只问:“跑了没有?找到跑友了么?别老在操场上跑,太枯燥。”

这下,轮到女儿有些许失落了。眼看别人的老妈来送特产,关心女儿跟室友关系怎样,而她老妈都只是催促说:“换好鞋了吗?开跑啦!”她完全不能理解,跑步有这么重要?

一开始,女儿跑四五百米,就到了极限,喉咙腥甜,脑袋缺氧;跑到一千米,脸色发白,太阳穴突突直跳。正想放弃,监督电话来了,妈妈喘得比她还厉害:“喂,我今天跑到明故宫了,满月,打算赏一会月亮再跑回去。照这样的进度,很快可以去玄武湖环湖跑,你怎么样,哪天你才能绕着东湖跑?”

武汉东湖,那是一片苍茫大水,看上去和海一样。但有43岁的老妈在千里之外奔跑,18岁的女儿怎能说“想放弃”?

渐渐地,奔跑唤醒了自律,一到时间,就想把自己发动起来,迈开步子。步伐、心跳、呼吸,在奔跑中找到属于自己的三重节拍。初来乍到的孤独仿佛都随着汗水发散了,而那种肃清了一

切怠惰的自豪感,渐渐升腾……

女儿在校园中奔跑,肺叶和感观完全打开。她依次嗅见红叶散发的糖霜气,嗅见露水和芒草的香气,嗅见初雪的清甜气,嗅见梅花和樱花的香气……

三

大一将要过去时,女儿终于有体能出校门绕着东湖开跑了。她跑过东湖的磨山风景区,闻到满湖荷叶传来微凉的清香,夕阳正给一两朵白荷花镀上胭脂粉红。拍了照传给老妈看,老妈说:“哦,我在太平门到情侣园的湖岸上跑,景色和你看到的很像呢。”

是每天跑步给女儿无穷能量吗?她传回的照片上,皮肤微黑,笑容绚烂,再也不是高中时那只懒洋洋、茫然不知方向的小病猫了。女儿打电话或微信妈妈的频率也高了:“妈妈,很多南京跑友准备沿秦淮河跑,你想不想入伙?”“妈妈,天太热,去紫金山夜跑也有意思,沿途还可以看到萤火虫。”

一天,月亮在苍茫的湖面上升起,妈妈微信女儿:“看到湖上的月亮了吗?跑龄9个月,千里共婵娟。”

女儿由衷地说:“能跟妈妈一起在不同的地方跑步,还能一起看月亮,够美好。但现在,我不是先前那个我了,你可以不必这样以身作则吃苦了。”

妈妈笑:“你当我坚持跑下去,只为了你?我是为自己能从空巢阴霾下挣脱出来。我不想成为你的包袱,能做你的跑友,说明我随时可以重新开始。”



要么别想,要么别放

文/刘昭



一

再见她,已经是三年之后了。

起初我并没有认出她来,质地剪裁优良的连衣裙,纤细的长腿和红底高跟鞋,尖尖的下巴……在这个时尚编辑、大小模特云集的发布会上丝毫不显逊色。要知道,她在大四的时候几乎瘦到八十斤,脸却还是圆圆的。

“小昭?”她笑盈盈地看着我,“还是那么漂亮,我没认错人吧?我是晓晖呀。”

我茫然地盯着她的脸,是的,精致妆容下依然可以清晰辨认那熟悉的五官,可却像是罩了个透明壳子一般,因为我所认识的她,不会八面玲珑笑,

也不会这么驾轻就熟不动声色的夸奖别人。

二

晓辉是我大学同班同学的女朋友。

当时一群人算是个小团体,没事的时候就混在一起。她的男友是我大学里关系最好的男生朋友,最开始他们在一起的时候,我还嘲笑过男生,怎么找个这么个没心没肺的?

晓辉的样貌只能算是中等偏可爱,眼睛和脸圆圆的,有点婴儿肥。男生外形不错,以他的挑剔眼光,我一直以为他会找一个更优秀更漂亮些的。可晓晖似乎和优秀漂亮都不沾边,唯一出众的是她浑不吝的性格。

而他们能在一起,还要拜她初生牛犊不怕虎的愣脾气。

当大一刚军训,男生在列队的时候看到代表新生致辞的文学院的一个美女,立马被勾跑了魂儿。

作为朋友,我自然责无旁贷地成为他追女智囊团的核心之一。集思广益大会还没开几次,我就发现哪儿都能看到瞪着圆溜溜小眼睛的晓辉的身影,我还没来得及提醒男生注意,她已经直接跑过来对他说:“我很喜欢你,但我看出来你喜欢的是别人。你是要追那谁谁吧?她是我们班班长,我帮你。”一番话说得一向大大咧咧的男生都有点哭笑不得。但我们这帮臭皮匠觉得有个内线好办



事，于是智囊团里就多了一个她。

我总怀疑她有些居心叵测，有天周围没人，就问她：“你到底是什么想法？”

她瞪着眼睛说：“我一开始就说了呀！我喜欢他啊！我觉着我是最适合他的了，所以我帮着他追我们班长，等追了一段时间他就会发现其实她一点也不适合他，还是我最好。”

我被她说的哑口无言了。

三

不知道是因为晓晖有点犯傻的真诚，还是由于校花MM的矜持高傲，男生在与校花MM约会过几次，我们都觉得有戏的时候，他反而有点兴味索然。

有一次大家相约去北大听讲座，我和一个女生坐公交车先走，晓晖和男生还有另外一个男同学骑自行车后出发。

在北大会合的时候，和晓晖他们一起骑车过来的男同学忽然把我拉到一边，神秘地说：“我说了你肯定不信，他俩好上了！”

我确实吃了一惊：“不能啊，要是好上了，晓晖肯定要满世界宣传吧！”

“我估计她自己也没想到呢！你听我给你讲。今天从学校出来的时候，我们骑了两辆车。我骑的是带后座的那辆带着晓晖，他骑的是他那辆连挡泥板都卸了的山地。”

“刚走出没多远，他突然说要跟我换车，然后晓晖就坐他后座了。等红灯的时候，我听见他对晓晖说：手总抓着铁车架

不冷吗？把手搁我兜里吧。”

“我当时还只是隐约觉着可能是有点意思，没想到过了一會兒，我看他是单手扶着车把骑车，回头一看，嘿！这孙子，他的手也放兜里了！”

我听了，在人群中寻找晓晖的身影，只见她一改往日昂着头瞪着圆眼睛的没心没肺样儿，跟在男生身后脸红扑扑的，不停用手冰自己的脸，可爱极了。

四

于是就这么好上了。

我总能在中午的食堂看到晓晖的身影，似乎他们已经有了固定的相处模式，像老夫老妻一般。

上午晓晖上课，课间给男生打电话叫他起床。下了课去食堂，点好男生喜欢吃的盖饭，等饭的时候跑去隔壁小卖部买一瓶冰到刚好的百事可乐。之所以不在食堂买，是因为食堂的不够冰，小卖部的总是能恰好带着小冰碴。12点整，男生睡眼惺忪地穿着拖鞋走进食堂，拿起桌上的可乐喝一口，此时盖饭也差不多叫到号，晓晖颠颠儿跑过去把盖饭端来，两个人吃完，她还会拿出切好装在饭盒里的各种水果，像喂药一般哄着男生吃。

虽然我是男生的死党，也难免有些打抱不平：“你对他这么好会把他的惯坏的！”

“我对他好100分，这样他就不会被别的姑娘20分的好迷惑跟别人跑了呀！你也加油哦！”她眨眨眼睛，一副语重心长的

样子。

可男生还是跟别的姑娘跑了。面对长腿大眼睛小模特梨花带雨的哀求，他纠结再三，还是做了不能免俗的决断。

我以为晓晖一定会大吵大闹绝不善罢甘休的，可她居然忍了。除了在学校里每次见她都瘦一些之外，照样和同学一起看书上课吃饭逛街。

直到有一次，期末考试的时候，大家都在图书馆自习，晓晖大概坐在隔我两排的位置。这时，男生忽然给我打电话要借一门课的笔记。我就跟他说你进来拿吧。男生进到图书馆，四处张望着找我，可他不是一个人。小模特穿着一件皮草外套挎着小包跟在他身后，高跟鞋的嗒嗒声在安静的图书馆听起来格外刺耳。我翻出笔记递给他，说你快走吧，全图书馆都看你俩了。男生并没有看到隔我两排的晓晖，眉开眼笑地搂着小模特走了，背影看真是挺般配的。

我猛然想起什么，一回头，看到晓晖。很多文学作品都说“面如死灰”，我一直觉得夸张，直到我看到她的那张脸。她转身跑去洗手间，我懊恼不已总觉得自己办错了事，便也跟了过去。

她靠着洗手台旁边的墙，似乎整个人的力气都被抽走了一般，我不住地道歉，说真的没想到他会带她过来。她摆摆手打断我：“这和你没关系……真的，而且，就算他带着那个女孩到处转，也是人家的自由对不



对?他没看到我,而我也相信他不是故意的……是怪我自己没出息,心里还是过不去。”

五

在那之后我们就再也没有遇见,直到这天在发布会上。我八卦地打探:“你最近如何啊?有没有找到真命天子?”她有点诧异地愣了一下,看着我说:“你不知道吗?我一直在等他。我一直觉得心里过不去,总是会想他。而我的做人原则你也知道的,要么别想,要么别放。我看自己一时半会儿也放不下,那索性就别放吧。”

我几乎找不出语言表达我的震惊,语无伦次地问:“那他知道你在等吗?你们还有联系吗?可他一直换女朋友的啊!你这样不会觉得委屈吗?他对你哪儿好呀值得你这么一直……”

晓晖笑着打断我:“第一,我们联系不多,但也没有断了联;第二,有些话说一遍就够了,他知道我在等。第三,我等他是我的事,他没准备好是他的事,这不矛盾;第四,没有什么委屈或者值得不值得,说不定哪天我觉得心里过去了,就不等了,都是我自己的决定,没什么可抱怨的。”

她笑着优雅地呷一口香槟,这时有有人在远处招呼她过去拍照,她深吸口气,踩着细高跟鞋袅袅婷婷地走了过去。

六

工作之后的时间过得飞快,转眼又是两年。

有天在MSN上碰到男生,他说最近遇到一个女孩,各方面

都不错,准备年底结婚了,问我到时候能不能去。

我说:恭喜恭喜啊!如果我在北京的话一定去呀……打到一半,猛然想起晓晖,心里有点刺痛,手指停在了键盘上。

其实我没跟你说,我和晓晖,年初的时候又在一起来着。他忽然说。

我几乎被口水呛到,连忙问,怎么回事?

你们肯定都觉得,是我对不起她,一直拖着她……其实……怎么说呢?她也是我的初恋啊!你们笑我要流氓趁天冷牵人家手,其实那也是我第一次主动牵女孩的手啊……我们俩在一起三年多,她对我的照顾体贴你当我是傻子吗?

你知不知道,我跟后来那个模特分手之后也没去找她,为什么?不是不想她,而是在我跟她说分手那天,我们俩一起吃饭,她一直听我说,从头到尾一句话不说,一滴眼泪不掉,就那么一直低头用筷子拨弄菜,最后我急了,她抬头看着我笑:你看,我把水煮肉的花椒都给你挑出来了,这样你就可以直接吃,不怕嚼到讨厌的花椒啦。

她话没说完我眼泪就掉下来了。然后她接着说:不知道她能不能给你挑碗里的花椒?算了,不比这个了,人总要多看看才能知道自己真正想要什么,你放心,我不着急,我等你。

讲完这些,男生那边半天没有动静,过了好一会儿,才说:刚出去抽了根烟缓缓。我就是觉得辜负她的感觉太难受

了。直到今年,我全想明白了,才去把她追了回来。

可为什么又分了呢?不是为了现在这个吧?我重重地敲着键盘。

当然不是。分手的理由你一定很好奇吧?其实我也好奇。我们俩风平浪静地好了三个月,我也带她见了爸妈。准备差不多就定下了。我以为我一辈子心里都过不去呢,可我发现,我过去了。然后就分手了。

七

故事大概就是这样,不够跌宕,也算不上励志或者正能量。可我脑子里却一直在想象她说“我以为我一辈子心里都过不去呢,可现在发现,我过去了”的情形。

很多人为她三年的等待打抱不平,可她说得明白:这不是牺牲,只是我的选择而已,没必要要跟人人都解释。

周围朋友也难免猜测,第二次分手是否因为她发现得到的不是自己想要的?

不知为什么,我总觉得她其实已经得到了想要的。

就像我每次在脑海里想象她说那句“我过去了”的时候,一定是嘴角挂着笑的。

要么别想,要么别放。

往前走,别回头,我的磊落的姑娘。





电影《黑天鹅》 心理剖析之旅

剧情介绍：

电影《黑天鹅》讲述了一个有关芭蕾舞女演员的超自然惊悚故事，女主角妮娜是生活在纽约的一个芭蕾舞演员，和她的同行一样，妮娜这一生中的绝大多数时间和精力都奉献给了芭蕾舞。她和自己固执的妈妈艾瑞卡住在一起。艾瑞卡曾经也是一名芭蕾舞演员，现在她不再跳舞，但是为了让女儿能在舞蹈上有所建树，她对自己的女儿施行着令人窒息的管教。

现在，妮娜所在的芭蕾舞团要排演《天鹅湖》。导演托马斯也准备替换掉原先的首席芭蕾舞演员贝丝，使用妮娜做为这出新演出季的首演演员。妮娜是他的第一选择，但不是唯一选择。现在妮娜有了一个竞争对手：一个叫做莉莉的芭蕾舞演员一样用自己的表演打动了托马斯。《天鹅湖》是一部对演员要求极高的芭蕾舞剧。女主演既要能扮演纯洁、高尚、善良的白天鹅，还要能扮演邪恶、凶线、狡诈的黑天鹅。

妮娜试演了白天鹅，她的表演技巧相当完美，打动了导演；但导演相当不满意妮娜在饰演黑天

鹅时候无法传递出黑天鹅身上的特质：诱惑性的、有力量的、自我的、甚至是邪恶的、凶残的部分。而与此同时，莉莉饰演的黑天鹅一样获得了众人的赞赏。故事由此在极大的张力下拉开了帷幕，整部影片描述了妮娜为了饰演好黑天鹅的内心痛苦与挣扎，这个过程伴随着对以往乖巧、可爱、顺从、脆弱的自我的强大挑战与攻击。

让我们就此展开对妮娜的心理剖析之旅：

以爱的名义来控制女儿长大的母亲 vs 丧失了真实自我的女儿

先来看看妮娜成长的环境：28岁的成年妮娜依然与妈妈生活在一起，整部影片没有父亲的影子，也从未在语言上提及到父亲，显然在妮娜的成长环境中，缺失了父亲——男性的角色，也象征着在妮娜的性格中也缺失了一半。妮娜的母亲在整部影片中永远是一袭黑衣，且有着一张禁欲者的脸，她曾经也是该公司的舞者，在公司内依然有人脉关系，妮娜在公司的举动和表现，她都执掌在心。在家里面，妈妈细致地照顾着已经28岁的妮娜的生活，为其穿外衣、做饭、亲密地喊妮娜是小宝



贝、在发现妮娜背部有抓伤的时候,强行扒掉妮娜的衣服来检查她的身体、不由分说给她剪指甲,很显然,在妈妈心里面,妮娜只是一个还未长大没有隐私且需要人照顾管理的小女孩。

电影中不止一次显现妈妈的房间,整面墙上挂满了妈妈的自画像,妈妈独自一人一边画像,一边哭泣或者狂笑,整个人处于神经质的状态之中,很显然,这是一个在舞蹈生涯上非常失意的角色,生下女儿就将所有自己未曾实现的期望都加在了女儿身上,从女儿很小的时候就带着女儿去看芭蕾排练和演出,妈妈得知女儿成为天鹅皇后的人选后,不无骄傲地说“当年我生下你,带你去每节芭蕾课,让你对芭蕾着迷……”。女儿变成了妈妈实现自己梦想的替代品。

在影片中刻画了一个情境,妮娜成为天鹅皇后的人选,妈妈准备了带着芭蕾舞女的蛋糕来庆祝,妮娜因为胃部不舒服不想吃的时候,妈妈立马生气了,要将蛋糕放进垃圾桶,妮娜只好委曲求全地说想吃,与此相类似的片段是妮娜无法忍受妈妈的控制,在芭蕾舞演员莉莉邀请她吃晚餐的时候不顾妈妈的阻拦夺门而出,喝醉了回来后,妈妈打了她耳光,妮娜一直沉睡到第二天快中午的时候醒过来,妈妈坐在客厅里,丝毫不搭理妮娜。从这些小小的片段可以看出,妈妈要么是不断用让自己受罪的方式而让女儿感觉到内疚和不安,也因此用内疚和不安牢牢地控制了自己的女儿,要么就是严厉地责备和武力的干预来直接控制妮娜。

这就是妮娜从小长大的人文环境。从家里到公司,无一不在妈妈的掌控之内。

在这样环境长大的妮娜形成的是小心谨慎、脆弱、乖巧、听话、不敢越雷池半步、规规矩矩、不断追求完美的个性特点。同时,内心又充满着焦虑和冲突,因为渴望成长和独立、渴望拥有自我的力量是无法控制的,所以,影片中反复呈现妮娜焦虑时就抓后背,后背出血和手指甲带血的画面,抓的过程我们看不到,妮娜也没有意识到,当看到血的时候才意识到。这恰恰反映了妮娜想成长的焦虑,害怕不再符合妈妈的心愿了,害怕其他人认为她不再可爱乖顺了,害怕无法达到别人期待的完美

时候的焦虑。

因此,在心理上,28岁的妮娜还停留在青春期前的儿童期阶段,自我还没有完全苏醒,完全像妈妈操控的傀儡一样,按照妈妈的期待努力地追求着舞蹈上的完美表现,就如同妮娜的房间,完全是小女孩的打扮,放满了各种毛绒玩具,到处都是粉红的颜色、睡衣上的蝴蝶结等。所有这一切是以丧失自我成长为代价的,以避免让爱自己的妈妈伤心难过、也避免落入妈妈每天哭泣的失败者的形象之中。

善于洞察人性恰到好处进行成长引导的导演托马斯 vs 逐渐释放内在力量的演员妮娜

导演托马斯是整部影片中非常重要的能够看清楚妮娜的人,在妮娜涂上偷来的前天鹅皇后贝丝口红去见他,希望能获得天鹅皇后这个角色,托马斯直接一语点破妮娜的特点“你美丽、恐惧、脆弱,是白天鹅最理想的人选,四年了,每次你跳舞,每一步都很完美无瑕,但是我从来没有见过你释放感情,从来没有。完美不是只靠控制出来的,它同样要求释放,突破自己超越自己才能惊艳观众。”

托马斯通过亲吻妮娜来试图检验自己的想法,让他没有想到的是妮娜竟然咬了他一口,这一口让托马斯看到了隐藏在妮娜乖顺脆弱外面下内心所压抑的突破性能量的小爆发,因此,他毫不犹豫选择了妮娜作为扮演白天鹅和黑天鹅的天鹅皇后。

在接下来的排练过程中,托马斯用各种方式来不断引导妮娜释放自己、布置作业让妮娜在家





里投入些抚摸自己的身体(目的是让妮娜爱自己,激活她身体内部的原生能量)、甚至不惜自己来扮演王子诱惑妮娜,让妮娜看到诱惑的力量、在妮娜无意识将贝丝的撞车认为是与自己有关时,他毫不犹豫告诉妮娜与妮娜没有任何关系,是贝丝内心的黑暗破坏性力量在作祟,直至到最后演出关头,托马斯在选择了莉莉的时候,看到镇静坚持的妮娜,他贴近妮娜的脸颊,郑重地说“你最大的障碍就是你自己,是时候放开自己了,释放你自己!”“在关键时刻,他依然对妮娜内在爆发性力量充满了信任。

所有这一切,我们都可以看出:托马斯是真正了解妮娜的人,了解她身上的束缚,了解她内在压抑的力量,束缚得越是厉害,内在所压抑的愤怒、邪恶、狂暴的力量就越大,28岁的妮娜就像一座沉默的火山,终于在黑天鹅的扮演过程中以势不可挡的力量爆发出来了。也就完成了她自己人格的统整的过程。

因此,托马斯从某种意义上来说也扮演了妮娜所缺失的父亲形象,一个可以与妮娜的心灵共舞的人,可以深刻懂得妮娜的人、可以安慰妮娜的人、可以给予妮娜成长力量的人。

这也就正呼应了托马斯开始介绍黑天鹅剧情时候的解说,“那个故事我们众所周知,纯洁无瑕的美丽少女被天鹅的躯体束缚,她渴望自由,而只有真爱才能打破魔咒,她的愿望马上就要和王子实现,但就在他表白自己的爱意之前,她邪恶的双

胞胎姐妹,黑天鹅,诱惑勾引了王子,在绝望之际,白天鹅跳下了悬崖,选择自杀,并在死亡中,最终得到了自由。”

28岁的妮娜在心理上还是个纯洁无瑕的少女,被其母爱的控制所束缚着,根本就没有空间真正长大成长为28岁的成人,而母亲所给予她的爱是披着爱的外衣的控制,妮娜成为母亲实现自己梦想的替代品,母亲所给予的并不是让妮娜成长为自己的真爱,因此,在妮娜内心深处渴望自由和真爱,影片中妮娜反抗母亲的情节也越来越多,从不理会母亲的暗示同莉莉出去晚餐玩到很晚回家、将所有象征小女孩的毛绒玩具扔进垃圾道、到拒绝母亲进入自己的房间、到冲进母亲房间撕掉墙上象征着控制的母亲的脸的画像、到将母亲死命关在自己的房门外等,这些都凸显出妮娜需求自己的物理空间和心理空间,当母亲发出声嘶力竭的叫声,“我的宝贝女儿怎么了?”妮娜厉声说,“她已经死了!!!”,的确,这正表明妮娜已经从童年期大阔步进入了狂风暴雨般的青春期,用反抗的力量来表明童年期的妮娜已经死了,真正的自我由此复活!

洒脱自在的莉莉 VS 循规蹈矩的妮娜

与妮娜形成鲜明对比的就是莉莉,这个洒脱自在的女孩,毫不避讳自己对妮娜的好感和羡慕,愿意接近在剧团中形单影只的妮娜,在妮娜受伤的时候主动来安慰她,在发现妮娜因为自己受到导演误解的时候主动登门道歉,带着妮娜出去玩,也让妮娜看到舞蹈世界只是人生的一个部分,并不是人生的全部,也让妮娜体验到从未有过的愉悦感和兴奋感,还有那份对于妮娜来说难能可贵的自由与反抗的力量。

同时,莉莉的存在也在心理上形成了对妮娜强有力的竞争,不断挑战妮娜的底线,不断激发出妮娜内心的嫉妒、愤怒、邪恶的力量,其实这些不过是妮娜在成长过程一直压抑的自我成长需要的变形产物,影片中透过妮娜从背部拔出黑色羽翎开始到演出中象征性地长出了满身黑羽,象征着这个女孩所压抑的黑色邪恶力量都完全爆发出来



了,因此,黑天鹅的演出部分得到了经久不息的掌声。

就像导演托马斯所说“她邪恶的双胞胎姐妹,黑天鹅,诱惑勾引了王子,在绝望之际,白天鹅跳下了悬崖,选择自杀,并在死亡中,最终得到了自由。”莉莉就是妮娜邪恶的双胞胎姐妹的象征,或者换言之,莉莉就是妮娜被压抑在潜意识层面的部分,因此,双胞胎姐妹意味着人性中矛盾冲突的善恶两个层面的不可分割,一旦割裂,善被苛刻地完美化、恶被狂暴地邪恶化。这在妮娜所扮演的角色和妮娜自己身上被我们深刻体验。

对完美的重新解读

究竟何谓完美?一方面,在妮娜心里,做到母亲、导演所要求的一切就是完美,她要做一个别人心中所谓的完美的人,所以,我们看到妮娜是最刻苦练习的舞蹈者,而且,妮娜的家里面是有三面大镜子的另外一个排练场,镜头中几次出现妮娜因对自己不满,回家后继续练习的镜头。因此,舞蹈已经淹没了妮娜的人生。我们也看到妮娜一直小心翼翼地揣摩着别人的需求,努力来满足别人的需求。所以就形成了妮娜乖顺、脆弱、刻板的个性特点。另一个方面,在妮娜实际为黑天鹅这个角色训练的过程中,由于各种各样的因素,如莉莉带领她到酒吧狂欢、导演托马斯一次次的直击其情绪要害、贝丝的悲惨境遇等都将妮娜个性中被深深压抑的成长力量给真实地激发了出来,这些成长的力量长期被压抑变形为人性中邪恶贪婪占有欲的部分呈现出来。当妮娜在最后流着鲜血,带着成功的微笑说出“I'm perfect”的时候,就是人性中善与恶完整呈现的完美。妮娜经历了滴血的成长经历,破茧化蝶,最终获得人格上的重生,真正迈向了人性复杂的完美。

人性的复杂

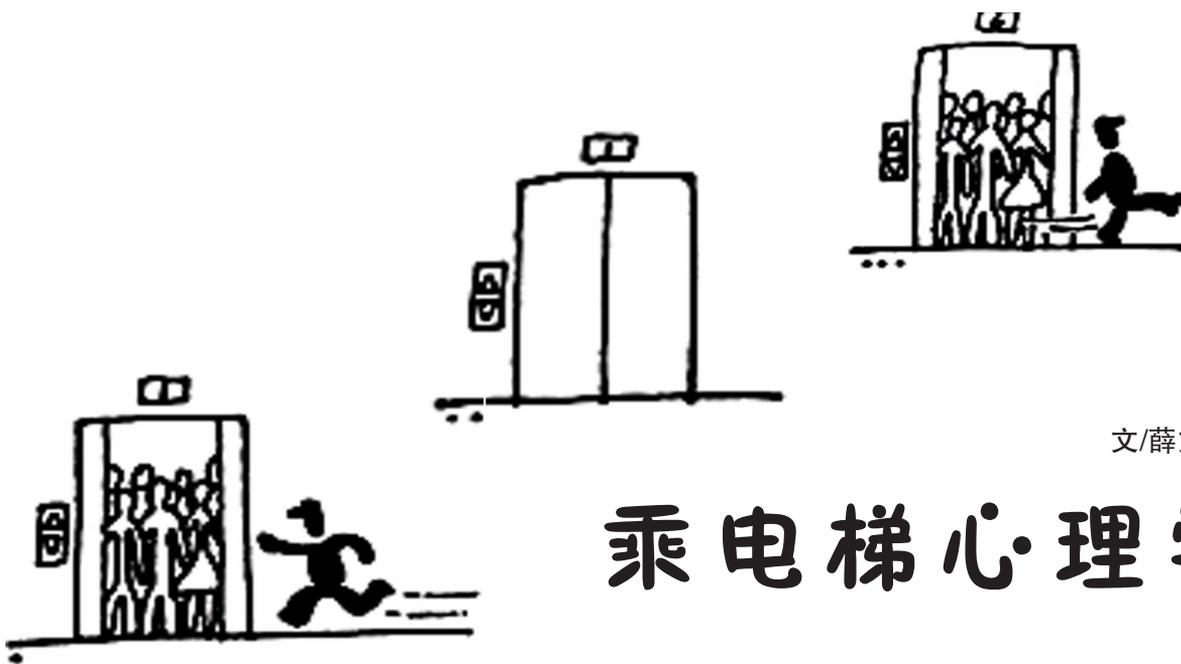
人性是复杂的,人的心理也同样是复杂的,我们不得不承认在这个世界上不存在完全完美的人,每个人都有人性的阴暗面和复杂性。若在一个人的成长过程中,这些部分能被很好的包容接纳和消化,会转换成人性中不可多得的洞察力和感悟力,而不是带着十足的杀伤力。若这些部分被压抑,反而会转化成更强大的邪恶的力量,造成人格的缺陷。如我们所熟知的2004年马加爵杀人事件的马加爵,2009年北京大兴灭门事件的李磊,他们都是日常生活中非常乖顺的人,长期的压抑导致爆发式的反弹。

此外,最危险的游走于人性边缘的是那些演员们,他们需要在舞台上、电影上、电视剧上演绎不同个性人物的人生,这也极有可能启动了他们内心未曾碰触的阴暗面,我们所熟知的张国荣在历经了电影《霸王别姬》和《异度空间》后,整个人无法从影片中的人物中自拔出来,记者在采访他时,张国荣提到经常做噩梦看到电影中的那些可怕的东西,张国荣自己本身也被深深地激发了。最后他用死亡结束了一切,也演绎了破茧成蝶的神话。

结语

戏如人生,人生入戏,若能不固着在完美苛刻的超我需求里面,若能用更加淡定、从容、悠闲之心态看待复杂多变的人性,就多了一份宽容和游刃有余的力量。同样,父母养育孩子的过程何尝不是如此,若父母能够依据孩子的天性顺势而为,而不是将自己的期望强加在孩子身上,抹杀孩子的个性,那么,孩子也同样可以成为一个更加具有完整人格的人。这样,每个人都会拥有属于自己的真正人生。





文/薛文夏

乘电梯心理学

美剧中有许多乘坐电梯的场景。在《广告狂人》中,同事们下班时往往是一起乘电梯下楼。在《实习医生格雷》中,剧中人物在电梯相遇的情形往往比较尴尬,大多是上级和下级或男女恋人在电梯中不期而遇。《生活大爆炸》是一个例外,那部电梯一直坏着。

电梯也是电影里的“常客”,它可以烘托悬疑的气氛。美国大片《生死时速》一开始就是一场惊心动魄的电梯人质劫持案。还有《007:大破天幕杀机》,这部电影可能有点误导人,克雷格能从电梯上的窗户爬出去吗?答案是,最好别那么想。因为那个窗户是锁住的,仅供救援人员从外面爬进来。

心理学家说,我们在乘坐电梯时大部分情况下都会感到很尴尬,这是常态。通常我们遇到他人时,会相互保持一臂远的距离,在乘电梯时,基本上做不到这一点,所以我们会感到很不自然。在电梯这种狭小、封闭的空间里,我们的行为必须不能让别人感觉受到威胁、奇怪或暧昧。做到这一点最简单的办法就是避免直视。

工作场所心理学家菲茨吉本说,电梯打破了所有常规的人与人之间保持距离的“保护罩”,乘客没有移动的选择,这引起了某种类型的紧张。在电梯里,人们最害怕的就是碰到过度友善的人,他们把电梯当作自己的迎宾马车。另外还有不知道自己要去哪一层的“走失的灵魂”,以及自言自语的可怕怪

客和经常对镜梳妆的自我形象狂。

有社会心理学家专门研究了人们在进电梯时如何选择站立的位置。走进电梯时,一般我们会面朝电梯门站立。如果有人进来,我们可能需要移一移。研究者发现,电梯乘客的移动有着固定的模式,乘客好像本能地知道如何在电梯中安排自己的位置,就像骰子上的点。

如果电梯里只有你一个人,你可以随便站。如果又进来一个人,设想电梯空间是骰子的一个面,你和他这两个点会各选择一个角落——对角线两端的两个角落,这样两个人之间的距离最大。第三个人进来后,你会无意识地把电梯的空间分成两个直角三角形,第三个人站到电梯中央、对角线的中点。第四个人进来后,四个人站成一个方向,各把一角。第五个人会站在电梯中央。再往后,进来的乘客就审时度势,自己决定站在哪儿。一旦进来之后,大家都会低着头,或者抬头看天花板,或者查看手机。

大概每个人乘电梯时都设想它会不会自由落体一般地坠下。让人释然的是,这种情况在历史上只发生过一次,还是因为大楼里的电梯被飞机拦腰撞着了。现代安全电梯的理念是,电梯刹车系统可以保证升降机即使失控也不会掉在地上。从业人员说,电梯是最安全的交通工具,电梯每年要运行数十亿英里,而出事故的次数是非常非常少的。



文
李
玲

巧搭讪

帮你扩大社交圈

搭讪是门“技术”

会搭讪,无疑会让你结识更多的陌生人,从而拓展自己的朋友圈子。

但是,高质量的搭讪并不是见到一个人就闲聊,唐突和不恰当的闲聊有时候会引起对方的反感,导致事与愿违的结局。

搭讪之前的了解很关键

在不认识一个人的情况下,这种了解首先是一种直觉。其实,每个人都带着一种气场,比如,有的人让你感觉到舒服,有的人则让你感觉到不安全……总之,对于想通过搭讪认识朋友的人来讲,请尊重自己的直觉。

接下来,我们开始有了理性的判断。比如,对方的言谈举止、穿衣打扮,这些表面能够看到的东西,都是我们判断要不要结识这个人的重要标准。这也是我们所说的第一印象。

之后,我们判断出要不要与其搭讪。也可以说,这个时候,搭讪才真正开始。

找到一个合适的话题切入

找到对方感兴趣的点,并由此展开话题是最常见、也是很有效的一个方式。比如以两个人正在看的书为切入点,即推断对方的兴趣爱好是什么,由此打开话匣子。在生活中,类似的例子很多。比

如。看到对方正在刺绣,可以向对方询问些刺绣的知识;看到对方正在种植花草,可以向对方询问些花草的种类。这些与对方爱好有关的简短问题,一般来讲,都能引发对方的话题。这是因为,每个人都有分享的愿望,而分享自己熟悉的、感兴趣的、擅长的东西,往往会带给人一种价值感。

表达“相同的感受”

这也是一种搭讪的好方法。比如,到菜市场买菜,一个人可能对身边的一个人搭讪道:“这菜真新鲜!”“今天菜涨价了!”由此,完成与对方的搭讪。再比如,同时在路边等公交,互相搭讪道“今天天气真热!”这种共同的感受,很容易搭讪成功。不过需要注意的是,在有些要求安静的场合,诸如图书馆,即便是有“共同的感觉”,也不便搭讪。

夸赞对方的优点

夸赞通常对人们认为是搭讪的最好方法,但是,必须注意的是,夸赞一定要用得恰当,否则,会引起对方的心理防御。比如说,一个陌生男士在大街上遇到一个女孩,如果他贸然上前夸赞对方很漂亮,就很容易让对方产生防御心理。但是,如果是在舞会上,则容易被对方接受。

总之,搭讪看似很简单,但实际上,一个高质量的搭讪,需要技巧。



要想朋友多，不妨这样做

目光专注，认真聆听

眼睛是心灵的窗户，你的目光传达出来的信息甚至胜过语言，而且目光不太会撒谎，所以，要想让你的目光表现得和善，你在内心中应该先对方有尊敬之情。另外，在对方说话时，眼睛要专注地看着对方，仔细聆听，同时充满鼓励和欣赏。这会让对方觉得你充满亲和力，进而产生愿意与你交往的想法。

记住别人的姓名

社会心理学家研究发现，人们更加喜欢那些在第一时间记往自己姓名的人，他会因此感觉到被重视，进而对对方产生好感。在一些聚会上，如果你想结识一个人，不妨先向别人打听一下对方的名字，然后带头尊敬的口气问：“您就是某某先生/女士吧？”

对对方的观点感兴趣

在一些会议上，如果你想结识发言的人，最好的办法就是对他的观点表现出兴趣。比如会下与他探讨观点，或者对他讲的观点进行更深入的了解。这样的搭讪可以为进一步交流奠定基础。

给人留下积极正面的印象

积极正面的情绪最具感染力，而且容易引发人们对你的兴趣。假设你选择讨论天气为搭讪的话题，那么，尽可能地去赞美当下的天气吧！即便是阴云密布，你也可以说：“这样的天气，正适合大家聚在这里喝茶！”而不是说：“这天气真讨厌，我新买的鞋子又要完蛋了。”

学点幽默

幽默能化解尴尬，也能给别人带来快乐。平时多留意一些有意思的小段子，在合适的时机讲出来，能给人留下深刻的印象。

搭讪雷区需绕过

雷区一：过度自我暴露

虽然一定的自我暴露让人觉得你不设防，但是，如果自我暴露过度了，则让人觉得反感。比如，除非在专业的婚姻辅导聚会上，否则，你若以自己的婚姻矛盾为搭讪内容，就会让人觉得很不舒服。

雷区二：打听隐私

虽然不排除有一见如故的朋友。但对大多数人来讲，结交朋友是个循序渐进的过程。如果刚开始聊天，无视彼此的投缘度，就索要对方的电话号码和家庭住址，人让人觉得唐突。

雷区三：肢体上的接触

不同的文化，对肢体接触有不同的理解。比如，在一些国家地区，会以拥抱来表达热情。但对于有些国家和地区，你这样做可能会让人觉得冒犯。

所以，入乡随俗很重要。了解你所在的场合，控制肢体的距离。即让人觉得的热情，又不要让人觉得被冒犯才是最合适的。

雷区四：负面语言

第一次聊天，尽量不用负面语言，尤其不要与对方用负面言语评价第三方。否则，会给人“事儿多”的印象，进而影响对方想与你交往的愿望。





文/星云大师

出门六要

每个人每天几乎都要出门。出门就要融入到大众里,所以应该注意自己的礼仪。以下列出“出门六要”,供读者参考:

一、仪容庄重:出门之人,一定要带着愉快的心情,要有庄重的仪容,保持自然,保持微笑,保持端庄。见了人不能苦着脸,一脸严肃的神情,让人见了就不欢喜,如此怎么与人洽谈办事呢?

二、衣履整齐:出门的人,虽然不一定要穿着华丽的衣服向人炫耀,但是出门在外,衣履总要整齐清洁,朴素大方,不可邋遢随便,以免给人留下

不良的印象。

三、情绪安详:出门的人,不可以把在家所受的气,发泄到别人身上,也不能把自己的烦恼、不良情绪,传染给别人。出门在外,要保持心情愉快、情绪安详,对人微笑有礼,讲话心平气和,这是做人之道。

四、主动问好:出门在外,不管认识与否,既然照面了,不妨问一声“你好”“早安”。假如是熟人,也不要匆忙地擦身走过,所谓“见面三句话”,完全可以寒暄几句,问候对方近来可好、家居是否平安、事业是否顺利……让别人感受到你对他的关怀。

五、精神焕发:平时在家,可以闲散、放松,但是一旦出门,就要容光焕发、精神奕奕。所谓“在家一条虫,出门一条龙”,说的就是这个道理,出门在外,一定要打起精神,说话铿锵有力、目光炯炯有神,尤其跟人握手时,一定要表达出诚意。

六、肯定、自信:出门办事,尤其是每天外出上班,一定要带着饱满的精神以及愉快的心情,尤其要充满信心、专注地投入工作。如果是出门访友或参加会议,更要八面玲珑、八方周全,说话妙语连珠,引起别人的好感,这样容易达成访谈的目的。

当困难和挫折肆意侵袭你的时候,你可以停下来,和它们作简短的“交流”,然后继续做自己的事,该吃饭时吃饭,该睡觉时睡觉、需要工作时工作、需要休息时休息……正如面对捉摸不定的天气变化一样,当我们学会平静地迎接恶劣天气时,我们也会慢慢学会平静地面对生活中的不幸福。我总结了以下几点:

1、摒除每个人都有的错觉——自己痛苦的同时总觉得别人比自己幸福。

2、强化“你不会是这个世界上最痛苦的人”信念。观察生活中比自己痛苦的人,从中培养感恩的心语。

3、允许自己在遭遇困难、挫折或者疾病痛苦的同时,继续生活。学会和生活中的任何不幸福和平共处。不去想着摆脱它们、逃离它们,而是体会接受和理解之后的释然和放松。

如何平静地 面对生活

文/贝贝





生活 半饱即好

文/青牧

位于德国东柏林的赫尔曼双子塔大厦里面，有一间普通的卧室。阳光从宽敞明亮的落地窗照射进来，房间里所有的摆设只有一张白色床铺和一盏黄色的落地灯。除此之外，再无他物。这就是德国女建筑师伊娃·玛利亚·斯特德尔在东柏林的家。

黑色上衣，配上宽松的牛仔裤以及脚上那双恒久不变的大头鞋，这是“乔帮主”生前的标准行头。除去简单的衣服，同样简单的还有他的简约的经典之作——苹果手机。

他们不是偏执的苦行僧，也不是悲观的消极主义者，他们有个时尚的名字——极简主义生活者。

Less is more(少即是多)的生活理念在这个极速发展、物欲膨胀的时代受到格外的推崇。

有人说，最资深的极简主义生活者大概是梭罗。没有物质的叨扰，没有俗世的牵绊，一个人，一间木屋，除了一颗沉静的心，他什么也没带。满目的山光、澄澈的湖水、此起彼伏的蛙鸣与鸟叫，这样的生活看似简单到极致，但在梭罗眼中，却是丰富而美丽的。因为生活简单，所以心灵明朗。在这里，时间被锁在了风里，而诗意却真正驻足在了生活里。

不是每个人都有梭罗的勇气，能够抛开周遭的一切，独居于瓦尔登湖的月光下。但当我们在选择的悖论中失去选择的愉悦，在复杂多变的世界里迷失自我时，我们可以借一点哲人的智慧，给生活做一做减法。

欧阳应霁曾经提出一个“半饱”的概念，大概就是这个意思。“半饱”是一种程度，更是一种知足常乐的态度。果断减去我们苦苦执迷的五分，才能得到那真正值得我们拥有的另一个五分。“半饱”对应

着“常满”——那些希求常满之人反而常常不满。或者就如欧阳应霁所说：半饱是一种完美的缺陷，一半的希望，再加上一半的耐心，才是一整片蓝天。对现实保持一种满足，对未来保有一分好奇，相信生活里头总有更好玩的事情，会在下一个阶段出现。

有时候，极简成为我们灵感的来源。

云门舞集的《行草》，黑暗的舞台上，一个黑衣女子，在团聚、舒展着身体。音乐，是没有的，只有声音。色彩，是没有的，只有黑白。故事，是没有的，只有舞动。林怀民说，他花了二十年忘记故事，忘记一切辅助的形式，只剩下舞动，纯粹的动。这就是舞蹈创作家林怀民想要的极简。

“简单线条、大块留白、基本图形”，提到极简主义，如果你给我的只有这样几个在现代画展中风头正劲的抽象元素，我只能说你还不够潮。在我看来，葛大爷说得不对——21世纪缺的不是人才，而是生活的艺术家。

我们总在阳春白雪中寻找艺术之源，却忘了，真正精妙的艺术是生活本身。因此，如果在生活艺术的江湖，让各大流派对号入座，那么极简主义一定是低调智慧的恒山派，以柔克刚，以无形胜有形。

1921年，爱因斯坦一度受邀到荷兰莱顿大学执教。学校要给他许多高规格的待遇，他却婉言谢绝。对于他来说，所要的只是牛奶、饼干、水果，再加上一把小提琴、一张床、一张写字台和一把椅子。

台湾作家舒国治，至今还在租房子住，家里甚至没有冷气和电视机。他白天在高档酒店里和朋友喝着昂贵的葡萄酒，晚上在干净的房间里美美地入睡。没有多余的东西打扰，走路、吃饭、喝茶，实在是惬意。把自己从外物中解放出来，于是培养了丰富的内心。他的这种生活理念，成了台湾文艺青年争相效仿的时尚。

爱因斯坦和舒国治的出现似乎瞬间让极简主义显得高端大气上档次了，但究其本质，极简主义终归是一种生活的形态，充斥在我们生活中的方方面面。

所以，今天你“极简”了吗？

1、极简主义的穿衣风格



纯棉T恤、牛仔裤、白衬衫,当然都是没有LOGO、没有品牌标识的——极简主义生活家只为自己代言。如果你够有型,购衣这一步骤都可以省去,一台缝纫机,几尺布就可以做出最亮眼的衣装。

2、极简主义的消费理念

不买最贵,只买最贴心的。棉质衣物、环保手袋、牛皮纸笔记本、手工蜡烛……没有多余的设计元素,仅简单加工,呈现出物质最本真的特质。

3、极简主义的文艺生活

谁说极简主义生活家就不能走文艺范儿?读书作为最受欢迎的文艺消遣方式,它的选择有讲究,一面书墙的时代已经过去,一部Kindle就能解决所有问题。

4、极简主义的饮食习惯

如果你有毅力,坚持全素的饮食习惯、去除繁杂的烹饪步骤当然是第一选择。如果不巧你是个食肉狂徒,那么去掉味精的渲染,将会成为你极简饮食的第一步。而这种尝试,除了收获更加敏锐的味蕾,你什么都不会失去。

5、极简主义的说话特征

从来不拖泥带水,语气词尽量省略,能表达出核心思想才是王道。简单明了,保持语速平衡,不紧不慢道出人生真谛。

6、极简主义的住房特色

极简装修设计追求对空间的释放——一张床,一盏灯,几扇窗,原木地板,几个盆栽,无需繁复装饰。

7、极简主义的运动方式

减少器械的使用,游泳、慢跑、俯卧撑、仰卧起坐都是受欢迎的极简主义运动方式。过多的装饰与辅助只能成为身体的牵绊。丢掉那只响个不停 iPod吧,运动时倾听自己的呼吸是最有趣的事情。

8、极简主义的交友观

极简主义生活家的字典里没有应酬两个字。君子之交淡如水,合则留,不合则去,避开利益纠葛,告别逢场作戏。当然,极简的友谊也不用其他的手段来维系,偶尔一句“最近好吗”,也能牵动一颗远方的心。

9、极简主义的出行方式

低碳出行是它的孪生兄弟,不开车,乘坐公共交通工具,或者选择自行车,甚至是步行。

10、极简主义的作息特征

极简主义的作息方式大约是最顺应自然的一种。日出而作,日落而息,早晨8:00前起,晚上10:00前睡,这是极简生活家的习惯,也是最低成本的养生方式。



先和自己 恋爱

文叶梅

国际芳香疗法治疗师金韵蓉老师曾在她的佳作《先斟满自己的杯子》中讲到:“不要再等待别人来斟满自己的杯子,也不要一味地无私奉献。如果我们能先

将自己面前的杯子斟满,心满意足地快乐了,自然就能将满溢的福杯分享给周围的人,也能快乐地接受别人的给与。”

生命,先要学会自爱,才能

爱别人。爱自己并非自私,如果一个人连自己的“储爱槽”都是空空如也,又何来“爱”去施与他人?有句话说得好:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”爱人者,首先要懂得爱自己。爱自己就要悦纳自己的一切,包括自己的身体、情绪、情感、思想,以此来升华自己的心灵。

“世事无常,生命有限。原来,在癌症面前,人人平等。”9月5日晚,创新工场CEO李开复发布微博,称目前因为全身20多处肿瘤正在遵医嘱治疗。这位历来是年轻人的人生导师因为日夜忙于工作,操劳过度而不幸罹患淋巴瘤。成功固然重要,但是假



如身体一旦倒了,没有了“1”,后面再多的“0”也是虚无。记得我的另一半曾经和我说过:“我以后要比你晚走。”我问他为什么,他说:“如果我先走了,那谁来照顾你呢?”听到这里我很感动,是的,生命只有一次,爱一个人就是要先让自己好好地活着,才能让所爱的她更加好好地活着,这才是真正的爱!一位母亲曾对她的女儿说:“我会好好照顾自己,多活几年,不是为了我自己,而是为了陪我的女儿多活几年。”

所以,爱自己首先要爱惜自己的身体,珍惜、重视、照顾好自己的身体。所以要记得按时吃饭,特别要记得吃早餐,长期不吃早餐对身体的伤害很大,容易造成反应迟钝和各种胃病。你还可以学习煲汤、炒菜和做饭,照顾、滋养好自己肠胃。你要积极锻炼自己的身体,学会几样感兴趣的运动:跑步、跳舞、打球、游泳等,保持身体的健康。你要注意休息,建立规律健康的作息时间表,不要因为工作而过度劳累,也不要因为沉迷网络或者电视剧而熬夜伤身,更不要因为情绪情感挫败而伤害自己的身体,那样做不仅不爱自己,还很愚蠢。要避免让自己受到外界的伤害,远离那些会伤害自己和人其事。

爱自己还要管理好自己的情绪,保持积极、乐观的心态,遇到困难不要逃避、害怕和退缩,保持稳定向上的情绪,相信“总有一天会好起来”,相信“未来是美好的,困难是暂时的,总能克服的”。远离耗费你精力的人和事,明确自己的心理底线,保护好和他人相处的心理界限,不过

度沉溺于悲伤、消极、沮丧、绝望的情绪中,管理好自己的伤痛,设定一个允许自己难过的期限,通过积极参加社交活动,学习一门新的技能,带自己去旅行等转移注意力的方法使自己阳光灿烂起来,你阳光灿烂了,家人朋友也会跟着阳光灿烂的。

爱自己就不要把自己的情感全部寄托在爱的那个人身上。恋爱先从自己开始,就算他是一个非常非常爱你的人,但你给了他太多太多的爱,会让他感觉到一种无形的压力。爱就像沙子,抓得越紧漏得越多,唯有轻轻地捧着,才会溢满整个掌心。不要为了某个人而忘我地去爱他,因为他有时更希望你能更爱自己多一些。爱他太多最后收获的往往不多,真的,越爱越会失去,所以,亲爱的,在爱情里面,不要做无谓的牺牲品。感情这回事,回报和付出并不成正比。现实中因为爱的“分配不均”而离婚的例子比比皆是,而是因为你爱他爱得少,而是你爱他胜于爱自己,自己也不爱自己了,还会让谁来爱你!爱自己,多一点阳光灿烂,少一点烟雨凄迷,即使有一天相爱的人飘然远去,不要枉然去追寻那留不住的脚步,回过头,看一看,人生虽有岔路,照样有绿叶,有鲜花,即使有一天你拥有了一段无望的爱情,不要就此否认了爱情的真谛,开一盏台灯,泡一杯浓茶,独自写下一段心灵的感悟,这不失为一份美丽的心情。

爱自己是一种善待自己的情感,是对自己的无条件的悦纳,而并非贪婪、傲慢和虚荣。如果你能够认识到自己是一个有

尊严的个体。如果你能够注意养生保健,爱护自己的身体和心灵,那你就已经学会爱自己了,如果你拥有了这种爱,那你就也可以把它奉献给别人了。那么我们该如何来善待自己呢?请你在比较轻松、事务较少的日子里,可以专门抽出一天的空余时间。用一整天的时间来爱自己。存这一天中,请做你自己最要好的朋友,满怀感情地对待自己,为自己祝福,将自己泡在充满泡沫的浴缸中,放声歌唱为自己做一顿最爱吃的饭菜、慢慢地享受;你还可以多看好的电影,多听好的音乐,也可以学几样高雅的乐器弹奏,熏陶自己,使自己的气质变得美好起来;最好你还能培养一点幽默感,和家人或者朋友聊聊天,通电话,为自己和他人的生活增添一些欢笑。通过友善地对待自己,你会逐渐地发现自己的状态慢慢开始好转,觉得生活是美好的,而且你还会对自己的身心产生感激之情。

如果你能够时不时地用爱来滋养自己,你就会很自然地更加爱别人。爱就像花儿散发出的香气,香飘四溢,无论有没有人去闻它,香气都是存在的。那些充满爱的天性的人们,无论走到哪里,都会向身边辐射出别样的爱的光环。当你真的让自己过得开心之后你就会发现你的亲人和朋友,你周围的世界,反而因为你的“自私”而变得更加美好起采。正因为你活好了自己,他们才分享了你的幸福、快乐和成功;如此,你所能给予家人和这个世界的,反而会更多。

自己是浪漫人生的开始,生命请先和自己恋爱。



文/杨莹

我为“负性”情绪说句话

在人类丰富多彩的情绪世界里,有一些让人感到舒适愉悦的情绪,称为“正性情绪”;而让人感到不愉快体验的情绪,称为“负性情绪”。于前者,人们都心向往之,认同它们对成功事业和幸福生活的贡献;于后者,人们却避而远之,甚至与之为敌,想要消灭它们,以达到无忧无虑的美好境界。其实,负性情绪作为一种心理能量,对人的认识和行为同样具有一定的积极作用。从进化的角度来看,负性情绪对人类生存和发展意义更加重大。

一、愤怒——让我们克敌制胜

愤怒是人的愿望不能实现或行动受挫时产生的一种较为激烈的不愉快情绪。愤怒常常伴随着强烈的神经生理激活过程,如心跳加速、血压上升,以及类似“战斗或逃跑反应”的系列外显动作,如咬牙握拳、横眉怒目。愤怒是一种原始情绪,它的作用在于帮助人类祖先维持生存,守护家园。在危机四伏的原始地球上,人类要面对恶劣的自然环境、凶猛的野兽、外族的侵略等。每当直面危险时,愤怒即时出现,作为一种强大而猛烈的情绪力量,帮助人类在瞬间发起攻击,甚至让人体超负荷运转,最终消灭敌人。可见,愤怒是人于险境中克敌制胜的力量。一味地压抑或者消灭愤怒并不能解决现实问题,也不利于人的身心健康。

科学管理愤怒情绪的方法有:一是理性看待自己的境遇,及时遏制愤怒情绪的爆发。情绪与思维相比,更接近人的生物、本能或潜意识层面。当愤怒迅猛产生时,大脑的理智分析能力骤减,人往往会本能地启动攻击模式。而在现代文明社会中,危及生命的事情很少发生,事业受挫、人际矛盾与原始人面对的野兽有着本质上的不同,愤怒导致的攻击行为往往会带来实际的人身伤害,造成严重后果。因此需要用理性的力量及时遏制愤怒,比如当意识到自己心跳加速、眉头紧锁时,采用深呼吸、立刻离开事发

地等方法来转移注意力,可以在愤怒将发而未发时阻止它。二是在一些极特殊场合,把愤怒转化为力量帮助我们应对危险。比如,当个人受到犯罪分子的威胁、侵害或身处险境时,愤怒可以启动正当防卫行为。在战争中,对非正义方残忍行径的愤怒,可激发我方将士同仇敌忾、冲锋陷阵、英勇杀敌。三是学会用建设性的方式宣泄情绪。广义上的愤怒可以从强度上划分为轻微不满、生气、恼怒到狂怒。不满情绪犹如池中水,宜疏不宜堵,否则轻微的不满也会累积成狂怒。听音乐、运动等自己喜爱的方式都是宣泄情绪的合理方式。而勇于直面并解决问题,将愤怒升华至为祖国人民奉献的事业中,是最理想,最富有建设性的方法。在长期的生活实践中,不断提升个人道德修养,开阔心胸,也可达到止怒的境界。

二、恐惧——让我们躲避危险

恐惧是人在现实或想象的危险中感受到的一种强烈而压抑的情绪状态,并伴随着逃避愿望和行为。试想一下这样的情景:你在高速公路上飞速行驶,前方的车辆突然大幅减速,一秒钟内,你心跳加速、血压升高,并下意识地猛踩油门,及时避免了交通事故。恐惧情绪在你的大脑做出理性分析判断前已经让身体产生了躲避行为。因此,恐惧是让人保



持警觉、应对危险,获得安全和生存的情绪力量。人类如果没有恐惧情绪,恐怕也很难在地球上繁衍生息。恐惧有可能来源于集体无意识中人类祖先趋利避害的倾向,比如大多数人都害怕黑暗,也有可能来源于个人后天经历,如一朝被蛇咬,十年怕井绳;有可能来源于未知,因为未知中包含着不确定不可预测的因素,让人处于无法控制、无能为力、无所适从的非安全状态。

科学管理恐惧情绪应秉持“不打压也不放任”的原则。生硬地打压、消灭恐惧,会使人心理失衡,陷入自我冲突,甚至产生神经症。而任其发展,恐惧强度持续增加,会使人失去理智,破坏行动。真正的无畏不是没有恐惧,而是善于将恐惧情绪调控在适度的范围,并将其转化为警醒的力量,积极直面危难险境,智慧行动,直到克服困难完成任务。调控恐惧情绪有如下途径:一是扩大认知视野,增加人生阅历。不仅通过书本、课堂和借鉴他人经验来扩大自己的知识面,而且将学到的东西进一步运用起来,不断积累经验,实现未知向已知的转换。二是运用系统脱敏方法。在个体能够通过心理放松方法对抗恐惧感的前提下,按照刺激物对其心理造成恐惧感强度的等级,由弱到强逐渐进行训练,以最终达到降低恐惧强度的方法。此法可针对人在后天经历中习得的恐惧情绪。三是运用心理行为训练。针对特殊高危职业人群,比如消防员,可通过一些挑战极限的训练科目,激发心理潜能,克服恐惧。四是树立远大理想,坚定崇高信念。理想和信念是人类特有的,在一定认识基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的精神状态,是人类克服恐惧情绪并采取积极行为的强大精神动力。

三、焦虑——迫使我们解决难题

焦虑是人主观上感到的担忧、紧张、不安、甚至痛苦和难以自制等综合情绪体验。焦虑含有恐惧的成分,又有别于恐惧。一是个体的情感、行为倾向不同。恐惧情绪中,个体有强烈的回避情感和倾向,一旦威胁消失,恐惧即消失。而焦虑情绪产生的根本原因是个体希望趋向某种目标但又无法完成,比如考试焦虑的原因是希望取得好成绩,获得自尊和他人认可,但担心达不到这样的目标而害怕回避。缓解焦虑的途径是取得好成绩,而不是回避考试。二

是威胁的性质不同。造成恐惧的威胁与特定的危险相关,克服恐惧就是学会面对危险时降低情绪体验强度;而焦虑与难度较大的困境相关,需要个体付出较大主观努力才能解决,常常伴随着不确定感和无助感。

应对焦虑的方法有:一是坦然接受。我们必须接受一个真相,即人类在大自然面前非常渺小无力,在与环境博弈的过程中,焦虑始终相随相伴。弗洛伊德和阿德勒都曾说过,原始人的焦虑体验,是来自野生动物的尖齿利爪的威胁警示。在人类祖先发展思考能力,以及运用象征与工具来拓展保护范围方面,焦虑扮演了非常重要的角色。焦虑迫使我们直面困境,只有成功解决问题,才能解除不断困扰内心的情绪,焦虑于我们是必然也是必须。二是合理调控。耶尔克斯定理启示,情绪唤醒水平与任务完成效率成倒U型关系。情绪唤醒水平较低时,人得不到足够的情绪激励能量,智能操作效率不高。情绪唤醒水平的上升,其效率也相应提高。但唤醒水平上升到一定的高度后,再继续上升,情绪激励的能量过大,使人处于过度兴奋状态,反而会影响效率。合理调控就是运用一定的方法,把焦虑的强度控制在最有利于任务完成的合适范围。深呼吸、想象性放松和渐进性肌肉放松等心理放松方法可以有效帮助缓解焦虑。三是解决问题。只有依靠自己的智慧和能力,积极主动地解决问题,才能真正告别焦虑。如果遇到的问题解决难度较大,还可以寻求社会支持和专业人士的帮助。

四、抑郁——提醒我们反思内省

抑郁是一种包含了压抑感和忧伤的情绪体验!当人感到抑郁时,往往会对外界活动兴趣降低,丧失斗志,甚至不想吃饭,难以入眠。这几种境遇会导致抑郁。一是人体处于超负荷运转状态,如果把人体比作一台机器,抑郁产生时,就是机器的电量将要耗尽,甚至零部件也磨损严重的时候。二是个人遭遇生活事件,如亲人离世、事业受挫,身心受到创伤。三是个人的愿望、需要无法得到满足,行动一再受挫。当一个人固执地想要实现一个他根本没有可能实现的目标或者改变一些根本不可能改变的东西时,抑郁就会出现。

(下转40页)



时间都去哪儿了

文/小冰



今年的春节晚会上歌手王铮亮一曲自弹自唱的歌让无数人唏嘘，连习近平主席在接受采访时也感叹不已，他说：“今年春节期间，中国有一首歌，叫《时间都去哪儿了》。对我来说，问题在于我个人的时间都去哪儿了？”为什么在物理学上一成不变的时间，总会让人生出“它去哪儿了”、“时间怎么过得这么快”、“简直是度日如年”这样的叹息？

对时间快慢的感知受内心情绪的影响

“时间都去哪儿了，还没好好看看你眼睛就花了；柴米油盐半辈子，转眼就只剩下满脸的皱纹了。”伴随着大屏幕上一年又一年，女儿长大而父亲变老的照片，无数人不禁泪眼婆娑。无论儿女还是父母都不禁感叹：“时间都去哪儿了？”

时间真的越过越快吗？其实答案我们都知道，即便全世界的表都坏了，时间也依然会一直按照自己的节奏一秒一秒地走下去，变快的只有可能是我们对时间的感知。比如，与某人一见钟情的时候，感觉时间如白驹过隙，而被某人甩了的时候却感觉度日如年。所以有人为此创造了一个名词叫“心理时间”(mind time)，因为我们对时间快慢的感知受内心情绪的影响。消极的情绪，比如恐惧可能让时间“变慢”。有研究者让一些恐惧蜘蛛的人

盯着蜘蛛45秒，所有的受试者都觉得自己好像被折磨了很久。所以如果你真觉得时间过得很快，也许应该恭喜你生活还算平顺，因为难熬的日子总显得漫长。

美国作家雷蒙德·卡佛在他的小说《当我们谈论爱情时，我们在谈论什么》中写道：“所有我们谈论的爱情，只不过是记忆罢了，甚至可能连记忆也不是。”我们感觉时间越过越快其实与记忆中的“第一次”越来越少有关。心理学家威廉·詹姆斯(William James)在百年前的经典著作《心理学原理》(Principles of Psychology)中说，随着我们逐渐老去，也许是因为成年后难忘的回忆越来越少，时间似乎越过越快。因为这些难忘的“第一次”往往是我们的记忆对时间的标注，比如第一天上学、第一次接吻、孩子第一次叫爸爸妈妈。年龄越大我们生活中令人新鲜激动的“第一次”相对会越来越来少，于是当我们回顾过去的几个月甚至几年的时候可能什么都记不起来，最终感觉时间飞逝，生命被荒废。

对生命的期望同样会影响我们对时间快慢的感知，小朋友总想长大，所以老觉得时间太慢，什么时候自己才能和大人一样不用上学，自己买吃的；而老人又总想让时间多停驻一会儿，好像有太



多的事情都没有来得及做，太多的话还没来得及说……可惜时间总显得有些近人情，从来不会为我们的期望而改变。大概正是这种期望和现实的对比让那些想留住时间的人有手握沙的感慨，让那些想往24小时里塞进更多工作和精彩的人总觉得时间过得太快。那些深夜不肯上床的夜猫族不过是想留住一天中真正属于自己的几个小时。通过调整内心的时钟来“留住时间”。

既然时间的快慢很大程度上取决于心理感知，那么我们也许可以通过调整内心的时钟来“留住时间”。研究指出，那些最容易准确记住的时间节点就是那些特别的、有个人意义、强烈情感卷入以及鲜明画面感的记忆片断。换句话说，如果我们在人生中尽量创造这样的时刻，也许当你再次回首你会更多感叹丰富精彩而不是虚度荒废，因为时间最终会被定格为记忆。有一种心理现象叫“假日悖论”（holiday paradox），假期出去玩儿的时候我们感觉时间过得很快，但是回忆起来却有种“悠长”的味道。那是因为普通人一般2周内，记忆中只会增加6-9件新事情，而假日中几乎每一种体验都是新鲜的，所以回忆中的假日会显得“悠长”。看到这儿，千万别伸着脖子等待下一个小长假，其实你每天都能根据这个原理来让时间变“慢”，你可以选择一条不一样的上下班路线，尝试做一道新菜，和孩子玩一

种新游戏，或者干脆拿起孩子的画笔涂个鸭……

还有一种让时间变“慢”的方法：认真体会当下，全然的觉察和感受可以放大时间。比如，慢慢地吃一餐饭，细细地品一杯茶，或者哪怕让自己的脚步和语速慢下来。很多人感觉时间飞逝是因为超高速运转的生活让他们无暇体会生活中所经历的一切，虽然每天从天没亮忙到天黑黑，却感觉自己如同上了弦的机器人，每天的生活都如同例行公事，记忆中空空荡荡，一天下来根本想不起来做了什么，只有通过精神与身体的双重透支才感觉到这一天应该“很忙碌”。他们不知道时间去哪儿了，是因为从“忙”到“盲”，内心的感受似乎已经关闭，忘了自己也忘了时间。可是那些缺乏情绪感受和个人意义的事件即使经历再多也无助于形成关于时间的记忆，于是时间真的不知道哪里去了。

岁月飞逝而过，时间不会为任何人停留，其实我们每天都应该问问自己“时间去哪儿了”，这样才会提醒自己把时间花在那些对我们重要的人和事上面，而不至于多年以后像歌中唱到的“还没好好感受年轻就老了”或者“还没好好看看你眼睛就花了”。也许唯有如此，当下次新年钟声敲响的时候我们才能由衷地说一句：“虽然一年又匆匆而过，但是很值得也很安慰。”

（上接38页）

应对抑郁的方法，一是理解抑郁。在竞争日益激烈的现代社会中，人们为了生存和发展，不得不承受过大的压力，甚至超负荷工作。当身心处于过劳状态时，抑郁提醒我们停下脚步，调整身心。心理学专家李子勋说，抑郁让人无力、想歇下来，放弃权利、责任，放弃追求或苛求，得过且过。如果把情绪比喻成生命的能量，抑郁情绪就是当个体过度释放能量后，心理需要重新调整以达到平衡和谐的信号。只有深刻理解抑郁，坦然接受抑郁，才能走出抑郁。二是休息调整。当注意到抑郁情绪产生时，不要强颜欢笑，可以借助哭泣、呐喊、向亲人倾诉等方法宣泄心中的烦忧和苦闷。然后做一些自己喜欢的事情，唱歌、爬山、跑步或者写日记、练

书法、绘画等都可以帮助转移注意力并调整放松心情。三是积极反思。抑郁一般表现为情绪低落，此时人可以把注意力完全集中在自己的内心世界，潜心反思挫折事件发生的原因，从失败中吸取经验教训，积极解决问题。四是直面真相，调整目标。在与环境互动的过程中，我们要学会放弃一些不切合实际的追求，接受不能改变的东西，及时调整自我顺应环境。在对自己的阶段性人生目标进行定位时，需切合当前实际，目标不能太高太难，否则很容易使人失望，自尊心受损；也不能太容易，否则个体就失去成长进步的动力。设定目标后需要马上行动起来，才能逐渐改善现状。抑郁犹如黎明前的黑暗，勇敢面对就能迎来光明。



人际关系诊断量表

人际关系综合诊断量表指导语

本量表共28个问题,每个问题做“是”(打√)或“否”(打×)回答。请你认真完成。然后参看后面的记分方法,对测验结果做出解释。

1. 关于自己的烦恼有苦难言
2. 和生人见面时感觉不自然
3. 过分羡慕和妒忌别人
4. 与异性交往太少
5. 对连续不断的会谈感到困难
6. 在社交场合感到紧张
7. 时常伤害别人
8. 与异性来往感觉不自然
9. 与一大群朋友在一起,常感到孤寂或失落
10. 极易受窘
11. 与别人不能和睦相处
12. 不知道与异性相处如何适可而止
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时,自己常感到不自在
14. 担心别人对自己有什么坏印象
15. 总是尽力使别人欣赏自己
16. 暗自羡慕异性
17. 时常避免表达自己的感受

18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心
19. 讨厌某人或被某人所讨厌
20. 瞧不起异性
21. 不能专注地倾听
22. 自己的烦恼无人可申诉
23. 受别人排斥与冷漠
24. 被异性瞧不起
25. 不能广泛地听取各种意见、看法
26. 自己常因受伤害而暗自伤心
27. 常被别人谈论、愚弄
28. 与异性交往不知如何更好的相处

计分及结果解释(回答“是”计1份,回答“否”计0分。请计算总分和计分表中各栏的得分):

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计:
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计:
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计:
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计:

如果总分在0~8分,说明受测者善于交谈,性格开朗,主动,关心别人,对周围朋友很好,愿意与他们在一起,彼此相处得不错。

如果总分在9~14分,说明受测者与朋友相处



有一定的困扰,人缘一般,与朋友的关系时好时坏,经常处于起伏变动之中。

如果总分在15~28分,说明受测者在与朋友相处时存在严重困扰。分数超过20分,则表明人际关系行为困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍:受测者可能不善于交谈,也可能是性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

下面根据各个小栏上的得分,具体说明受测者与朋友相处的困扰行为及其纠正方法。

记分表 I 栏上的小计分数,显示出受测者在交谈方面的行为困扰程度。

如果得分在6分以上,说明受测者不善于交谈,只有在极需要的情况下才同别人交谈,总难于表达自己的感受,无论是愉快还是烦恼;受测者不是个很好的倾听者,往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在3~5分,说明受测者的交谈能力一般,能够诉说自己的感受,但不能讲得条理清晰。如果受测者与对方不太熟悉,开始时往往表现得比较拘谨与沉默,不太愿意与对方交谈。但这种状况一般不会持续太久。经过一段时间的接触,受测者可能会主动与人搭话,这方面的困扰也就会随之减轻或消除。

如果得分在0~2分,说明受测者有较高的交谈能力和技巧,善于利用恰当的说话方式来交流思想感情,因而在与别人建立友情方面,往往更容易获得成功。

记分表 II 栏上的小计分数显示出受测者在交际与交友方面的行为困扰程度。

如果得分在6分以上,说明受测者在社交活动与交友方面存在严重的行为困扰。例如,在正常集体活动与社交场合,比大多数同伴更为拘谨;在有陌生人或老师在场时,往往感到更加紧张;往往过多考虑自己的形象而使自己处于越来越多被动和孤立的境地。

如果得分在3~5分,说明受测者在社交与交友方面存在一定的困扰。受测者不喜欢一个人呆着,需要和朋友在一起,但却不善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友。

如果得分在0~2分,说明受测者对人较为真诚和热情,不存在人际交往困扰。

记分表 III 栏上的小计分数,显示出受测者在待人接物方面的困扰程度。

如果得分在6分以上,说明受测者缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际交往中,受测者也许有意无意地伤害别人,或者过分羡慕别人以致在内心嫉妒别人。因此,可能受到被人的冷漠、排斥,甚至愚弄。

如果得分在3~5分,说明受测者是个多侧面的人,也许是一个较圆滑的人。对待不同的人,受测者有不同的态度,而不同的人对受测者也有不同的评价。受测者讨厌某人或者被某人讨厌,但却非常喜欢一个人或者被另一个人喜欢。受测者的朋友关系某些方面是和谐的、良好的,某些方面确实紧张的、恶劣的。因此,受测者的情绪很不稳定,内心极不平衡,常常处于矛盾状态中。

如果得分在0~2分,说明受测者较尊重别人,敢于承担责任,对环境的适应性强。受测者常常以自己的真诚、宽容、责任心强等个性特点,获得众人的好感与赞同。

记分表 IV 栏上的小计分数,显示出受测者同异性朋友交往的困扰程度。

如果得分在5分以上,说明受测者在与异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许受测者对异性存有过分的思慕,或者对异性持有偏见。这两种态度都有片面之处。也许是不知如何把握好与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

如果得分在3~4分,说明受测者与异性同学交往的行为困扰程度一般。有时受测者可能觉得与异性同学交往是一件愉快的事,有时又可能觉得这种交往似乎是一种负担,不知道如何与异性交往最适宜。

如果得分在0~2分,说明受测者知道如何正确处理与异性朋友之间的关系。受测者对异性同学持公正的态度,能大方自然地与他们交往,并且在与异性朋友交往中,得到了许多从同性朋友那里得不到的东西。受测者可能是一个比较受欢迎的人。无论是同性朋友还是异性朋友,多数人都比较喜欢和赞赏受测者。



优雅

文/小斌

我认为,哪怕最质朴的人,也有着他们的优雅生活。收割时弯腰与伸展的自如,不紧不慢地挖土,把钉子巧妙地钉到窗户的横木上,粗糙的手在上面抚摸。

是的,人生,只要这个人的动作娴熟,心理娴

我有事几乎从来不找父母商量——高中和大学时代都是一个人做决定,找工作也是先斩后奏。父母说一句带有建议意味的话我就生气,并刻意和他们对着干。比如找工作的时候,母亲明言希望我留在大阪,我反而决定无论如何都要离开,只要不在大阪,哪里都好。除了东京,我还考虑过总部设在京都或横滨的公司,最终我选择了一家位于爱知县的与汽车制造相关的企业。我喜欢车是原因之一,另外一个重要原因是“不想顺从母亲的意愿”。不出所料,母亲果然不满我的决定,埋怨说“你就是不想照顾我们吧”,而且还流下了眼泪;而父亲却自始至终一言不发。我离开家的那天,他也和往常一样弓着背,做着雕金的工作。

上班后,我住在公司的单身宿舍。如果有外部打来的电话,公司就会通过广播把人叫来。要是没有大事,没人会动用这么夸张的方式找人。虽然宿舍楼住了好几百人,但是这种“呼叫”电话的使用次数却少得惊人。

我想打电话的时候就会用公用电话。我会给友人和女朋友打电话,却很少打给父母。不得和他们联系的时候,我也会尽可能长话短说。即使这样,母亲仍会问东问西,我通常随意应付几句就把电话挂断,而父亲从来不接电话。

这样的我在工作两年后,给父亲打了一次电话。公司里发生的某些事情让我无论如何也无法接受,我郁闷了很久,最后决定辞职。我给父亲打电话

熟,他自然不会认为人生就是受难。因为,对娴熟的人来说,一切都没有阻塞,这是一个流畅的人生,或者说,它散发着浓郁的生活气息。

哪怕就是在地狱中,黑暗中,只要生活呈现出娴熟、流畅,我们仍然觉得他过着愉快的生活。

一个人在黑暗中摸索,只要他的摸索准确,他就无所谓黑暗与否。流畅的生活,使他充满着生活气息,也可以认为,这就是生命的活力。但是,这里面我看不到人的灵魂。

优雅,这里还涉及一种自生自灭的人生态度。人对他所面临的生命熄灭,已经完全想通了。

优雅里暗示着安详的结论。

任何流畅的心理活动,都无法与实际深入生活中,因做某一件事情流畅而带来的愉快相比。

包括托尔斯泰在内,他也认为,缝皮鞋是件快乐的事,因为他进入一针一线的真实生活中去了。

就是觉得必须向他报告我的决定。

我对电话另一端的父亲说：“我要辞职。”

听到这个消息,父亲想必很吃惊,不过并没有表现出来。他发出的第一声是“哦……”——那淡定的语气安抚了我的心灵。

沉默了一会儿,父亲问:“为什么?”

于是,我把工作以及与工作相关的各种莫名其妙、无法理喻的事一股脑地发泄出来。当然,这是我第一次和父亲谈起工作。

“我不是为了做这种事才上大学,也不是为了忍受这些才进这家公司的。真是受够了,我要辞职!”我斩钉截铁地宣布,语气近乎歇斯底里。

一直默默倾听的父亲听完我的话,依然保持沉默。正当我以为他会臭骂我做事没长性时,话筒中又传来一声“哦……”,然后父亲说:“那也好,重新开始,没什么大不了的。”

“谢谢您。”我说。挂断电话后,我感到心情舒畅了许多。

其实,打那以后又过了三年我才辞职,而那时辞职的理由已和当初截然不同了——当初没有辞职真是太好了。让我改变想法的是父亲的那声“哦……”。时至今日,我偶尔还想再听听那个声音。只要听到那个声音,我就会觉得世上之事多半都没什么大不了的。

哦



情动处 莲花朵朵开



母亲夜聊,说的都是些几十年的故人旧事。放在今天来看没有一点现实意义的人、事、物,不知为何却在母亲的嘴角边轻轻绽开了花。

当年的恨,看似依旧是那个恨,但归根结底那恨已移了根,恨意只在嘴角边说起时微微泛上,但转瞬即逝,逝去时,母亲的嘴角边似还嗅得出努力去挽留与回忆的好。“人生几回伤往事,山形依旧枕寒流。今逢四海为家日,故垒萧萧芦荻秋”——这是刘禹锡面对“黯然收”的金陵王气所作的一番无可奈何的慨叹。人生不过百年,虽每一刻光阴都不会错过,但时光涸染之际,我们的心里难免会因时因境而微

微地喜,或微微地痛,只要我们还在爱。

即便平日里母亲很少提起父亲,但她还是不可避免地与我说起父亲。就像在父亲面前,他总也逃脱不掉提起天各一方的母亲。这看似“不是冤家不聚头”的恩怨,其实就是夫妻之缘,是福分。说起当年,母亲与父亲各有一套版本,而作为当时尚幼的我,如今唯有静静地聆听。总之,“公说公有理,婆说婆有理”,我在父亲面前信服地点头,在母亲面前也不得不说是,搞得我活像一个“两面派”。但做儿女的,面对自己的父母,手心手背都是肉,望谁的眼神都是一汪深情,怎可硬生生伤了谁的心?唯有自己在心里细细斟酌,努力在脑海中勾勒出那段早已消失的逝水年华,还有那座早已匿迹的梦里故园。

光阴之葬、家国之痛、身世之感,是一个人心中心中久不能愈的暗伤。但时光偏又是最佳解药,足以卷走过往郁结于人、事中的深仇大恨,唯余淡淡喜悦,留得日后思忆冥想。就像聊毕,母亲

便像一个听话懂事的孩子一样在我身边沉沉睡去,呼吸甜美,姿态沉稳:父辈的恩恩怨怨而今于我看来,丝毫不亚于唐传奇、宋话本、元戏曲,只因其中有我逃不脱的血脉关联。

人生一世,草木一秋。不知为何,随着年龄渐长,我时时有这种略为感伤的身世之感。死亡是我们必将面对的大限,悲极为乐,未然的死赋予每一日的生以足够蓬勃与鲜活的力量,促使我们有更多的定力思考怎样看待人和事、怎样泅渡情感、怎样活得明白、怎样死得安详。

生活中到处充满了悟道之禅机,情动之处,即是莲花朵朵开。得到和拥有都如莲花生在池中,待之应不生分别心。母亲说,人生不过几十年,一定要好好活,不辜负。我以为很有李白“人生得意须尽欢”的豪迈气度,也尽力试着与母亲一样做到“莫使金樽空对月”。父亲说,他会在乡下小镇,静静守候母亲有朝一日自远方归来。我也深以为好。

“对于生活中那些目之所及的残缺,或许我们应该放宽了心,动之以情,耐心思索那残缺背后的圆满。就像秋来的一池残叶中,终究还会有一二风荷举。”

爱的比喻

文超超



玫瑰可能这么说吗——“我只把芬芳送入好人的鼻息,但不要坏人闻到。”

或者灯这么说:“我的光只照亮房间里的好人,却不投给坏人。”

或者一棵树说:“我只为好人遮阴避凉,但回避坏人。”

爱,无边无界,没有分别心。



文/宋石男

我们和我们的信仰

这是我眼中的现世：所有的利益都集中在大城市，在那里，铁石心肠的野心家可以大显身手，其余的人则路断车轮生四角。城市在侵略乡村，乡村则在模仿城市。我们迷失在慢性自杀般的孤立之中，对我们的出生地茫然不知，切断了与过去的所有联系，被迫生活在匆匆忙忙的现实，像尘埃一样被吹向广阔无垠的平原。故土已经变得无关紧要，因为我们的心灵在任何地方都找不到寄托了。

就像鲁迅曾宣告的那样，我们不过是影子，要离开而沉没在黑暗了。然而黑暗又会吞并我们，然而光明又会使我们消失。我们只有彷徨于无地。

我们之所以彷徨，因为我们既缺乏古代人的自由，又缺乏现代人的自由。依照贡斯当的说法，古代人的自由表现为积极而持续的公共参与，每个人的意志都有真正的影响，而行使自己的意志是一种真实的、不断重复的乐趣。现代人的目标则是享受不受侵扰的私人快乐，对私人快乐的保障和私人快乐的本身即是自由。个人自由是现代人的第一需要，因此，决不能要求个体做出牺牲，以实现集体自由。可是，对我们来说，古代自由既遥不可及，现代自由又让人不堪重负。我们很难让自己的意志影响到这个国家，而尊崇快乐的个人自由又往往压垮我们，把我们从灵性之人贬低为一捆钞票、一座豪宅、一片掌声或者一次酗酒。

然而生活仍有希望，我们仍有希望。希望来自力量——如果不感到自身充满力量，就不可能有生活；力量来自信仰——如果没有坚如金石的信仰，生活就不值得过。

别害怕生活，要相信生活是值得过的，而信念将帮助我们创造这一事实。生活是一场真正的战斗，有信仰的勇者才能得救。勇敢的本质是生命之无穷可能性的冒险，信仰的本质则是坚信可能性的存在。

我们所说的信仰，是世俗意义的信仰，而非宗教意义的信仰。这信仰翻译成一个字，就是爱。

一旦我们有爱，生活就开始有意义。一旦我们将责任赋予爱，生活就持久而丰盈。一旦我们在充满责任的爱中发现诗意，生活就再也不可能被毁掉。

所有爱情都是短暂的，爱情到最后要维系下去，只能变成爱情、亲情和友情的复合体，变成责任的主体和客体。责任就是为所爱者许下无需说出的大小承诺，然后一一实现。责任听起来不浪漫，但我觉得它是世界上最浪漫的东西之一。没有责任的爱情，跟狎妓也差不多，或者说好听一点，不是狎妓，是狎感情。

不过，仅仅拥有责任感还不够。如果说责任是爱的骨骼，那么诗意则是爱的血肉。海德格尔引荷兰德林的诗说，“人，诗意地栖居在大地上”，这是一句非常深刻的话，触到了人类生活的本质。生活若没有诗意，可能沦为一张纸币；这诗意若没有爱，则可能走向纯粹美学。

当然，我们也承认，生活常是令人震惊的单调和雷同。但你若有勇气，就要战胜这种单调，要在单调中保护生活。诗意即是生活最大的保护伞。那么，如何让生活充满诗意？有三个好法子：重返天真、浪漫付出、共同梦想。

重返天真意味着，你要让自己的目光变得清澈，心脏变得干净，皮肤变得敏感而双脚穿上童鞋。你在人面前，再也不用堆上世故的微笑，也不用戴上消毒的口罩。你们是爱人，不是需要厮杀的黑帮，或者相互猜忌的敌人。你们应该像孩子一样，无拘无束地交谈，毫无保留地做事。

浪漫的本质是付出——出人意料的、富有想象力的以及有一定难度的付出。浪漫不一定需要大场面，尽情运用你的创造力，让生活洋溢细小的温暖，即是浪漫。浪漫没什么禁忌——也许唯一禁忌只是自私。

共同梦想可以让诗意持久，实现梦想则会让生活达到巅峰。我们不妨设计两个梦想，一个大梦想，一个小梦想。大梦想终身未必实现，但要持有；小梦想两年内或可碰及，乃至实现。大小理想的具体内容，因人而异，但一定要有，这样我们才能携手驾驭灵魂的马车往高处行去。

让我们低声吟诵陀思妥耶夫斯基那感人至深的话，带着信仰重新走上生活之路：“第一要真诚，其次要善良，最后还要我们永不相忘”。



文/钟 芳

独处 是一种幸福

“一个人,看着一朵花儿慢慢地开放,是自己一生最大的幸福”,诗人济慈说。独自一人看花绽放,聆听着花开的声音,独享心底的那份淡淡的孤寂,灵魂被洗涤,孤独的人沉醉了,沉醉在静谧的绝美意境里,是人一生中最幸福的时光。

其实,人有不少时光是处于独处状态,或静或动。它是一种情感体验,一道风景,一种安详,更是一种逍遥自在的幸福。

忽然有一天,我也有点喜欢独处的感受。

屋子不大,一张床,一盏灯。品杯中香茗,在氤氲的茶香中慵懒地翻阅一本喜爱的书;或聆听轻柔的小夜曲,静静地倚在床上,什么都不想。寂静的顾影自口中,卸掉生活的面具,默默地享受经典文化、音乐带给我心灵的美丽栖息,返璞归真。

朱自清在他的《荷塘月色》里写道:我爱热闹,也爱冷清;爱群居,也爱独处。生活中有些时候,并不需要热闹繁华、激情四射。

于是,我常常站在夕阳中,独自一人,看天际渐渐褪去的那抹辉煌;看一身疲惫的倦鸟归巢;看残红下漫步的老人;看暮风中飞舞的红叶……此刻,忘却了功名利禄,抛开了滚滚红尘,有的只是一种安详的幸福心境,一种佛禅的宁静意境,原来独处会有如此的美好。

时间在指尖悄悄地划过,独处虽有些寂寞,但是寂寞中却有一种充实满足的感觉。它是一种美丽的心境,如行云流水,无拘无束,是对人生中美好时刻和美好生活的体验,带给我们一份安闲自在的生活,带给我们波澜不惊的向往。

独处的时候,可以任思绪飞扬,也可以念起一段缠绵悱恻的爱情,把莫名的惆怅冲得很淡很淡,体会到那走过风风雨雨后的温馨与平静,让好的心情在生活的角落里得到历练。也只有在这个时候,才能细细品味自己的心境,与自己的心灵对话。遇上不顺心的事儿,多想想天地不老,人生无常;遇到不如意的事儿,多想想风雨彩虹,铿锵玫瑰。这样才不会为了生活中的不如意而苦闷,不会为了生活中的勾心斗角而烦恼,不会为了未来而唉声叹气,洗去生活中的灰尘,让生命充满蓬勃朝气,让日子变得亮丽生动。

独处,才会用心体会到生命的美丽,坦然面对人生的挑战。即使没有高朋满座、无人为你喝彩,但能让你更加真切地感受到生命的深度,咀嚼精神的韧性。尼采在孤独中感到:“人即便是在人群中漫步,实际上也是走在新的荒野上,人哪怕是和他人同桌吃饭,实际上他们之间也隔着一道厚厚的墙壁。”

独处的人生是一首隽永的诗,一曲动听的歌,一幅绚丽的画。



扬州大学举行第二批“心理健康教育示范学院”授牌仪式

2013年12月31日,扬州大学召开2013年度学院学生工作总结交流大会。会上校党委副书记、副校长为第二批“心理健康教育示范学院”授牌。

“心理健康教育示范学院”是扬州大学推进心理健康教育五级网络,充分调动各学院开展心理健康教育活动积极性的有效举措。在教育科学学院进行首批试点的基础上,经过各学院申报和综合考察,遴选农学院、商学院作为第二批“心理健康教育示范学院”,为所在校区和其他学院开展心理健康教育工作起到示范和辐射引领作用。

扬州大学召开心理访谈工作会议

3月6日,扬州大学召开全校心理访谈工作会议。会议邀请扬州市人大、扬州心理卫生中心有关领导专家对《中华人民共和国精神卫生法》进行了解读。会议就有关个案进行了探讨,对心理访谈情况进行了交流,对有关工作提出了要求。会议还就咨询值班、专业学习、个案督导、全省“3·20”及“5·25”心理健康教育与宣传等工作做了布署。来自各校区心理访谈室的心理访谈员参加了会议。

扬州大学开展“3·20心理健康教育周”系列活动

为贯彻落实省教育厅《关于在全省高校开展“3·20咱爱您”心理健康教育周和“5.25我爱我”心理健康教育月活动的通知》文件精神,努力提高广大学生春季心理保健意识,扬州大学在“3·20心理健康教育周”期间,围绕“追逐梦想,快乐生活”的主题,开展了丰富多彩的心理教育活动,包括心理讲座、心理素质拓展、心理知识橱窗宣传、团体辅导、心理知识竞赛、心理骨干培训、心理辩论赛、心理问卷调查等,旨在通过这些活动的开展,在广大同学中强化心理健康意识,提升心理健康水平。

江苏大学举办“3·20心理健康教育周”系列活动

“关爱生命 幸福人生”——江苏大学第三届“3·20咱爱您”心理健康教育周自3月17日拉开序幕后,七大系列活动开展得如火如荼:1、举办“培养阳光心态 远离情绪困扰”的心理专题讲座,教会学生掌控自我情绪的方法;2、布置系列春季心理调适橱

窗,广泛普及身心健康知识;3、组织开展全校27个学院的3·20宣传展板评比,展示莘莘学子青春才华;4、进行心理影片展映,在光影世界中探究心理的秘密;5、开展现场朋辈咨询,拉近你我心与心之间距离;6、举办“关于目标与执行力”团体心理辅导,在活动中碰撞心灵火花;7、27个学院家家都有1-2个自己特色的心理活动,彰显专业特色与学生风采。

江苏科技大学布置新学期心理健康教育工作

2月26日,江苏科技大学召开新学期心理健康工作会议。会议对上学期心理健康教育工作进行了简要总,并布置了本学期的工作重点,指出学期初各学院要加强对重点学生心理状况的跟踪和了解,进行摸底、排查,充分发挥班级心理委员的作用,做到早发现、早预防、早治疗,帮助学生度过季节性的心理危机。

另悉,该校于3月17日正式启动,以“感恩拥有珍惜现在”为主题的“3·20咱爱您”心理健康教育周活动。通过对重点关注学生跟踪排查、安排校区心理值班、制作心理健康知识宣传专题、开展精神疾病临床诊断知识与技巧的观摩学习活动等形式,形成合力,携手关爱学生健康和心灵成长,陪伴处在心理危机中的学生顺利度过季节性、阶段性心理难关。

南通农业职业技术学院举办心理健康教育周活动

3月17日,南通农业职业技术学院第三届“3·20咱爱您”心理健康活动周”正式拉开帷幕。本次活动周以“传递爱 温暖心 你我共成长”为主题,活动形式包括广场心理咨询、心理健康讲座、团体素质拓展、心理游艺运动会、宿舍心语卡片征集、梦想播种、心理影院等。学院还积极宣传心理自助方法和求助渠道,扎实开展心理晤谈、博客论坛、QQ聊天、心理热线、专业咨询等多种途径的个体心理疏导服务,帮助学生化解心理困惑,排忧解难。

泰州职业技术学院“3·20心理健康教育周”活动圆满结束

为进一步推动心理健康教育工作,普及心理健



康知识,营造和谐稳定的校园环境,泰州职业技术学院心理健康教育中心开展第三届“3·20”心理健康周系列活动。

活动于3月20日开始,持续一周时间。围绕“感恩学友情”的主题,学院精心组织了心愿墙、心理电影展播、学生户外心理素质拓展、人际沟通专题讲座等多项活动,使同学们了解更多有关人际交往中的心理健康知识,学会与人沟通,解决人际矛盾。

江苏农林职业技术学院“3·20咱爱您” 心理健康教育周活动拉开帷幕

3月20日,江苏农林职业技术学院主题为“普及知识,触抚生命,调适心情,健康人生”的大学生心理健康教育周活动拉开序幕。

活动现场,精彩纷呈。心理谜语及梦想墙、心理展板、心理手抄报、“敞开心扉”及《心语心苑》报纸等全面、直观地向同学们传播了心理健康知识。活动周期间将结合春季特点,针对不同群体,以专家讲座、团体辅导、心理电影赏析、心理委员培训等多样形式帮助学生心理自助方法,深入了解心理求助渠道,营造温暖、和谐的校园氛围。

扬州职业大学“3·20,咱爱您”心理健康 宣传周活动圆满结束

3月17日,扬州职业大学正式启动以“放飞心灵、快乐自我”为主题的“3·20咱爱您”心理健康教育周活动。在宣传周期间,学校开展了《放飞心灵、快乐自我》心理讲座、《做快乐女生》心理聊吧、播放心理影片、主题横幅签名、发放心理健康宣传单、写心愿墙等系列活动,各学院也配合此次宣传周开展了各具特色的主题班会。

扬州工业职业技术学院举办“3·20咱爱您” 心理健康教育周系列活动

3月19日至26日,扬州工业职业技术学院组织开展了主题为“活力校园 与爱同行”心理健康教育周活动。主要内容包括“我们在一起”团体心理辅导、广场宣传、心理电影、心理委员素质拓展训练

等丰富多彩的活动。通多活动的开展,促使每一位大学生在感受爱、接受爱的同时,为他人、为学校、为家庭、为社会回馈一份爱,为大学生健康幸福地成人、成才护航。

南邮通达学院举办“3·20咱爱您” 心理健康教育周系列活动

南京邮电大学通达学院举办“3·20咱爱您”心理健康教育周系列活动。活动围绕“放飞感恩心,共筑幸福梦”的主题,开展了包括春季心理保健讲座、百变“笑”园秀广场活动、“放飞感恩心”图展、团体心理培训及青春系列微电影等形式多样的活动,将“感恩”、“幸福”的甘露播撒到每个学生的心中。

扬州商务高等职业学校开展 “3·20心理健康宣传周”系列活动

3月20日,江苏省扬州商务高等职业学校心理健康教育中心推动开展了学校第二届“3·20”心理健康宣传周系列活动。活动倡导全校师生“关注情绪健康,体验工作(成长)快乐”。为此,校学生心理协会成员全员发动,用赠送心理箴言、观看心理电影、举办心理沙龙、张贴宣传海报等形式进行了广泛的宣传,使广大师生了解了情绪健康的标准和意义,掌握了情绪管理的策略与方法,受到了广大师生的普遍欢迎。

