

听见花儿的呼吸

文/水 唇

我常常面对一朵独自绽放的花儿发呆,仿佛能听见它的呼吸。

我不知道它叫什么名字——红的、白的、粉的、紫的……寂寞且骄傲地伫立在时光的拐角,但它总能让我慢下来,在静默中深深地凝望。

于我而言,这可能源于我心中一粒思考的种子,一只孤独高飞的苍鹰,或者一种等待了千年的渴望。

每当痛苦煎熬、寂寞守候、欢喜若狂、怅然若失的时候,我总是想起山径幽谷中那些卑微清雅的花儿,想起与它们的对视、轻触、自语,那种随之而来的坦然,瞬间便充溢身心,赋予我镇静、喷涌的勇气,让我看到生命中的美与希望。

我喜欢作家钱红丽的座右铭:纯洁羞涩,寂静清芬。只有在领悟了“落花无言,人淡如菊”的苍茫遥远之后,纯洁的心才会打开一扇门,让灵魂远行,抵达一个淡泊高远的纯净世界。如果一个人的欲望过于泛滥,生命的脚下必是一片焦土、一片汪洋,又何来花香四溢、青翠葱茏的风光?

“生命在低处,灵魂在高处。”尊重且敬畏那些低调谦卑的美丽,冷静而达观,恭敬而自足,这不仅是一种人格的彰显,更是一种遵循本性的可贵品质。

面对一朵花儿发呆,让躁动的心安静下来。听见花儿的呼吸,一如听从自己心灵的声音,这,何尝不是一种幸福!



心苑

XIN YUAN

ISSN 1002-0088



2011/2

《国家心理咨询师职业资格认证考试指定教材》
《心理咨询师(二级)》、《心理咨询师(三级)》

2011/2 总第74期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁 琦 王美林 王润贤

王亚河 刘启东 许金如

杨廷桂 芮鸿岩 李 军

张庆奎 陈荣华 季跃东

柯晓扬 胡效亚 姚冠新

徐 铭 高立松 唐靖辉

梅纪萍 曹喜山 彭怀祖

主 编:周春开

编 辑:周 敏 刘 恋

谈佳颖 赵明明

周 梅

卷首语

1 听见花儿的呼吸 /水 唇

心理聊吧

4 该去什么规模的实习单位 /十三樱
5 不想平庸 /贞 子
6 不是班委,却干班委的事 /累累
7 我们都活在自己的心境里 /房香莲

心理人生

8 感谢“敌人” /王叶梅
9 接受不可改变的,改变可以改变的 /海尔城
10 从《聪明误》说难得糊涂 /陈福新

心息速递

11 独生子女社交能力并不差 /曹淑芬
11 多交朋友可使寿命延长3.7年 /李 梅
11 称呼名字会让关系更亲密 /内藤谊人
12 越焦虑越爱“插话” /九 华
12 每人都有一缕“不听话”的头发 /杨 明

心理讲坛

13 零距离解析情绪 /张 婧
15 迷信的心理根源 /张 晶

心情驿站

17 享乐吧 /明 明

心路历程

20 向日葵的约定 /一路开花
23 一路逃不掉的你 /安 宁
25 属于你的爱在等待 /骆昌芹

心理影像

27《盗梦空间》的释梦空间 /闻 之
29《2012》留给我们什么? /赵景亮





心桥指南

- 31 应届生职业规划
——如何寻找第一份工作 /丁 静
- 33 时间管理幸福学 /姚 杰

心语沙龙

- 35 做大你的生命格局 /于 丹
- 37 人生数问 /青 青

心海觅踪

- 38 读脸人 /紫 苏
- 40 以色列人 /韦春娜

心理测试

- 42 你是变脸大师吗 /朱 蒂
- 43 拿杯子与你的欲望 /晓 小

心声絮语

- 44 修好这颗心 /星云大师
- 44 救命的微笑 /曾必荣

心理文萃

- 45 绝境开花 /常占国
- 46 从容一生 /俞敏洪
- 46 人生赢在“0.8” /滴水石

心育传真

- 47 我校组织开展“5·25”大学生心理健康节活动
- 47 扬州市政协委员来我校调研心理健康教育工作
- 47 我校举办第一届扬州高校大学生心理协会联席会
- 47 我校举办新疆克州学员心理素质拓展训练活动
- 47 我校大学生心理协会举办“感恩母亲节”活动
- 47 我校举办心理健康教育案例交流暨心理咨询督导活动
- 48 南通大学召开心理咨询员会议
- 48 江苏畜牧兽医职业技术学院举办关爱生命
- 48 扬州工业职业技术学院心理委员 WKB 拓展训练成功举办
- 48 泰州师范高等专科学校启动“5.25 心理健康教育月”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:2011 年 6 月



该去什么规模的实习单位

文/十三樱

Q: 十三樱:我在杭州下沙读书。学的是包装工程专业,今年大三了。近来学院为我们推荐了杭州挺有名气的包装大企业去实习。令我惊讶的是我们专业大部分同学都报了名,哪怕有些人日后根本不想从事这个行业。我很纳闷。他们回答我说:反正假期这么长,回家闲着也是闲着,去实习可以在简历上多写那么点实习经验。可我却觉得那么做是浪费时间,因为我想毕业后在动漫、设计之类的公司发展。所以就自己一个人去找实习单位了。事实上实习单位真是不好找,所以我很想知道,在一家比较有规模、有名气的公司实习,日后写在简历上是不是才更有分量?有挺多小公司要求我去面试,可我总觉得在小企业实习很不靠谱。如果我真找不到规模大的设计公司实习,是不是也该追随大家的脚步去包装厂下车间呢?

小 贝



A: 小贝,看到你的问题让我突然想起了一句话:“我只选择做与我的未来相关的事。”这句话对我的影响非常大。在真实的职场中,你简历上写的内容将直接影响到你申请的职位是否能成功。试想一下,如果你的简历上写满了“包装业”的经历。动漫公司怎么可能招你呢?公司不管是招实习生还是正式员工,都要求进来就可以工作,不需要经过很多的培训指导就可以开工干活,但是如果你什么相关背景和经历都没有,大公司又该如何获悉你是否可以胜任呢?单凭你的热情和“觉得会……”吗?因此你要明白,自己今天所做的一切都是关乎未来的,因此现在做的一定要和未来有关。

至于你说的小公司是否能学到东西这个问题,我个人觉得,任何一次锻炼都是宝贵的经历,作为一个一穷二白什么经验都没有的在校生,社会上不管大小公司,只要比自己强的都应该去学习,而不需要挑挑拣拣,一定要找个神一般的大牛人物去跟随。如果你不能起步就到大公司,那就要去想,如何才能进入大公司?有哪些经验和能力是大公司看重的?然后着重培养自己。很多初始的经历和能力是完全可以在小公司培养起来的。况且即便你起步就到了大公司,也并不意味着会有人手把手地教你一些看起来很高深的东西。在职场的起步阶段,全靠自己主动打拼,所以在哪里都一样的。反倒是如果你能从小公司的磨砺中得到一些经历,对你未来的“大公司目标”十分有利。

罗马不是一天建成的,通往牛人的道路要一步步地走。如果你真的很喜欢动漫,那么就要踏踏实实地去努力去学习,而不要去在乎一纸简历是否好看。抓住每一次的锻炼机会后,你会发现,那张简历远远承载不了你的丰富与智慧,那时候的你才真的牛了起来,而不是靠一张纸的美丽。

十三樱



不想平庸

Q: 贞子:我是广东一所本三学院的大二学生,很爱学习。小学,我是班上的亮点,不论课外活动还是学习,都很出色。中学,我拼命学习,没参加课外活动,拼上了重点高中。高中,我想像小学那样,既搞好学习又搞好活动。于是,我高一当了团支书,之后心思却收不来,成绩一直下降。高三时,我才醒悟,只考上本三。

我一直觉得小学的我才是真正的我,要做课内外都优秀的学生。本三只有三年,我不想毕业后回家当个普通的老师,我想创造未来。于是,大一我拼命学习,没参加任何活动,结果,全班49人我的成绩排22,前两名的同学是那些参加活动很多的,我的心真的碎了。我为学习付出那么多,却得到这样的结果。我羡慕我的同学,也想参加活动,但我没有勇气。

我好怕,不知怎么办。我不想做个平庸学生,可是,我似乎是这种人了。

小 雨



A: 不甘平庸的小雨:

很爱学习,很努力学习,与学习好并不能划上等号,这个道理很浅显。要是爱学习,努力学习却学习不好,究其原因有几种。第一,学习方法是不是有问题?一旦方法有问题,会大大影响学习的效果。第二,是不是小和尚念经有口无心?坐在书桌前一呆就几个小时,但是书中的内容压根儿没有看进去,这样的功夫不是学,而是坐。第三,学习遇到了某个阻碍,一旦没有解决,就钻牛角尖了。第四,学习靠悟性,没有悟性学习也不得力。当然,还有其他原因。

你的学习不得力,估计与你的要求有关,想学习好又想搞好活动,就是希望做一个文武兼备的人。有这样的想法当然不错,但是,你有可能形成了思维定势:要学习就搞不了活动;搞活动就学习不好。在上学期期间,你学着学,却想着搞活动;搞活动时,又想着会影响学习。在这种矛盾中,你的心情如同一只老鼠被关在了一根两头都堵死的管子中——来回窜却徒劳无功。其实,不论是学习,还是活动,做好哪一样都不是件容易事,不要给自己太大压力。即使一样都不成功,只要自己努力了,就不必埋怨自己,因为自我幸福是最重要的。

我要批评你,不想做平庸的学生,这个想法是不是太out了。难道学习不好,不会搞活动就意味着平庸。那么,你的不平庸是什么?发大财、当大官,要是这样,你该进博物馆了。学习、活动不是人生的全部,找到自己喜欢的事才是通向幸福的第一步。

不要再抱怨自己了,好好平静下来,先列出两个十个:你自己的十大优势和十大劣势,看看能不能从中找到点儿线索?

贞子





不是班委,却干班委的事

文/累累

Q:累累:我读大一,在班里是个普通的人。虽然我不是班委,但我对班里事情参与的热情并不比班委低。大一下学期,我发现自己对班级和社团的事情变得不关心了,甚至抵触,厌倦。上学期,我的大学生活很累。现在,我想把时间和精力放在自己身上,做一些自己想做的事情,但又不知怎样推辞班级里的事情。我该如何平衡我对班级的感情和关系?对于班级的事情,我该以何种心态面对?

138

A:138:每个人都是普通的。继续投身于班级的事情,还是只关心自身,是你的选择,取决于你的兴趣。

从来信中,我觉得你是一个热爱班级活动的同学,同时你也需要其他人承认乃至回报你的付出,这是人之常情。但是,至今你也不是班委一员。这两者之间的矛盾是不是令你纠结?如果是这样,你要是选择只关心自身,说的

不好听,那就是逃避,以此报复其他人不回报你的付出。但是,你不可能只关心自身,你会在以后的大学生活中变得不开心,“但又不知怎样推辞班级里的事情”证实了这一点。其实,你还是留恋班级的事情,却不好意思把自己的想法和要求直接说出来,不得已选择了“逃避”。你完全没有必要“逃避”,因为你为班级付出的努力,大家都看在眼里;你的不争,更让人佩服。也许,下次班委换届选举

中,大家会投你的票,让你名正言顺地干班委的事情。就算没有当选,你首先要反思自己,到底有哪些做的不好?如果没有什么不对的地方,只要自己感兴趣,多做点也无所谓,就当为以后的工作打基础。重要的是,心态要保持平和,要学会环境随心变,而不是心随环境变。

当然,也许你真的“厌倦”了为班级奔波,你可以把自己的真实想法与班委们谈谈,首先感谢他们给了你锻炼的机会,并表达要投身于学习的计划。在交流中,你还可以表白,以后有机会,只要不占用太多的学习时间,你会配合班委的工作。即使你不能帮忙,也会全力支持他们。这样,你就可以顺利脱身,不会给其他人留下不太好的印象,干自己感兴趣的事儿了。

做出决定之前,希望你能从内心审视自我、班委和班级活动之间的关系。

累累





我们都活在自己的心境里

文/房香莲

今年冬天的天气有些反常，冷得让人不爱走动。今天是个难得的好天气，很想出去透透气。临出门，清脆的短信声响起，打开短信，是位学生发来的，我想该生此刻的心情与这冬日的暖阳是格格不入的，她的心冷着呢！

部分短信内容如下：老师，我叫某某。这几年来，我一直生活在担心、害怕、痛苦、忧郁当中……我对自己一点信心都没有，可以说，我很自卑，平时有意识地疏远人群，觉得别人会嫌弃我，日常生活中种种怪异的现象，使我无奈，更使我无助，我无法用言语表达清楚。没有人理解我，我不知道该向谁求助，心理很纠结，我不知该向谁去倾诉。我压抑着自己，甚至封闭自我。我的成绩也因而下降，纵使平时掌握得很好，考场上却老出问题，现在的状态是一塌糊涂，我对未来很迷茫……我不知所措，不知这样的日子何时才是一个尽头。我不敢要求自己去做什么，冥冥之中总觉得自己不能做好，没有那个能力，别人不经意的一句话、一个眼神、一些细微的动作等都会使我陷入痛苦之中，我不知道该怎么办？老师，您能给我指条明路吗？

看完短信，准备出去的想法又收了回来，我想如果我的辅导能给她带来些许温暖，那么我也算是让自己的心灵透气了。找了

一把椅子，给自己泡了杯红茶，坐在温暖的阳台上，与该生通过短信聊了起来。

几个来回，基本清楚了导致该生如此压抑的原因：该生现在是一名大一的学生，成绩不理想是一个方面，另一方面主要是她认为自己太胖了（1.55米的个子，体重达到65公斤），且这几个月来，脸上长满痘痘……。另外还因为她本来想毛遂自荐当班干部，结果没选上。暗恋的男孩跟自己同宿舍的某某谈上朋友……一系列不如意的事情接踵而至地发生在她身上，因而就有了短信里所谈的那种挫败感，如“我不敢要求自己去做什么，冥冥之中总觉得自己不能做好，没有那个能力”等等。

听了她的叙述，我想起了被誉为中国的“海伦·凯勒”——那个自强不息的女孩周婷婷，靠自己的努力创造了一系列奇迹……

后来我们谈到其实我们每个人生来都是平等的，不存在卑贱之分，老天赋予我们不同的天分、才能、形象，不是让我们自惭形秽，而是看我们是否充分利用好它。其实我们都活在自己的心境里，你觉得孤独，你的生活便是孤独的；你若开放，它便丰富；你若热情，它便友善；你若封闭，它便压抑……

末了，我还给她讲了“一只蜘蛛和三个人”的故事：雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来。它一次次地向上爬，一次又一次地掉下来……

第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所不得。”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。

第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

谈到这里，她笑了，以短信的形式发了这样一句话过来：老师，谢谢您！我现在真正明白了“有成功心态者，处处都能发觉成功的力量”这句话的意思，如您所说，我只活在自己的心境里……呵呵，我以后有事还可以找你吗？

我笑了。人，总是这样，在秋天怀念春天，在冬天怀念夏天。其实在春天，我们应该学会倾听花开的声音；而在冬天，应学会欣赏枯草的柔韧。试着敞开怀拥抱拥抱生活，也许我们会发现生活对我们不薄，想想自己所拥有的，会发现原来自己也可以幸福的……



感谢“敌人”

文/王叶梅

一位动物学家对生活在非洲大草原奥兰治河两岸的羚羊群进行研究，他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸强，奔跑速度要比西岸的羚羊每分钟快13米。这些差别让动物学家百思不得其解：羚羊的生存环境和属类是相同的，饲料来源也一样，都以一种叫芨芨的牧草为主，是什么原因使东西两岸的羚羊群在生存状态上有如此巨大的差异呢？

他在动物保护协会的协助下做了一个大胆的试验：在东西两岸各捉10只羚羊，把它们送往对岸。一年后，从东岸运到西岸的10只羚羊繁殖到14只，从西岸运到东岸的10只却只剩下3只，其余7只全被狼吃了。动物学家终于明白了，东岸的羚羊之所以强健，是因为在它们附近生活着一支狼群，它们时时生活在警觉和危机之中，自然养成了较强的繁衍能力、应变能力和奔跑速度；西岸的羚羊所缺少的正是这么一群天敌，太平盛世，毫无压力，生命便懈怠起来。

小小的故事带给我们极其深刻的启迪，任何生命的生存和成

长都需要相对稳定的环境，然而，这种相对稳定是有限度的，“生于忧患，死于安乐。”生活的指数需要有一定的压力和危机感，在这样的限度内，生命才会葆有旺盛的活力，才会有源源不断的前进动力。人的一生，无论顺利还是坎坷，注定要扮演“战士”的角色，与大大小小的“敌人”遭遇，形形色色的“敌人”将会伴你终生。战场上的真刀真枪自不必说，哪怕是在和平年代里，大到开创事业，小到一场牌局，同样需要艰苦奋战，才能手操胜券。至于平日工作中的竞争对手或小人，学习上的懒惰情绪，也会处处与你作对。

“敌人”是世界上最聪明的对手。他能轻而易举地找出你在生活、工作中的疏漏甚至暗藏着的危机。记得一位法学人士说过，人类几乎所有的法律条文，都可以说是在罪犯或违法者的“协助”下一遍遍地“修订”而成。仔细想想，可不是吗？每项政策或法规出台之后，那些别有用心者便可以迅速找出其中的漏洞，钻法律的“空子”，并加以利用，正所谓“道高一

尺，魔高一丈”。然而正是这些每天涌现的新型犯罪，却促成了现有法律的不断完善。再宽泛地说，买卖场上，消费者和不法商贩也算得上一对“敌人”，双方斗智斗勇，商场里、网络上等敌手相争的故事不绝如缕。

但正是因为存在与你竞争的对手，处处为难你的小人，才激发了你内在的潜力和斗志，使你不断地得到超越自己的力量，从而使自己站立起来，甚至获得事业上的成功。也正是因为对手的强大，竞争的剧烈，才造就了强大的你，在不断的较量、不断的努力和改进之下，你不断地达到一个又一个高度。所以说，生活中时时、刻刻、处处都充满了竞争，如果你能把握好，就会收到意想不到的效果，如乔丹和米勒，米勒每次打进东部决赛都是被乔丹的芝加哥公牛淘汰，但正是因为如此，米勒才刻苦地练球使自己不断强大起来。

那些强劲的对手让你看到自己的不足，令你变得更加顽强、坚韧和完美，哪怕是身边的小人也会令你在为人处事上和其他方面有所提高，所以，你的努力都离不开对手给你带来的压力。但是在日常生活中，每当一个人获得荣誉时，发表感言的话一般都只会说感谢领导的赏识、栽培和关照，感谢父母，感谢妻女，以及感谢老师和朋友等诸如此类的话，很少人会说感谢敌人和对手，也许根本没想到这一点，也就不会说感谢了。但实质上，“敌人”也是督促你进步和完善的“恩人”，使你获得人生的成长和成熟。因此，当你取得成绩和获得成功之时，请记得感谢与你“相伴”的敌人和对手！



接受不可改变的, 改变可以改变的

文/海尔城

很小的时候就听过这样的故事,讲的是蚌与珍珠:

当女工把沙子放进蚌的壳内时,蚌觉得非常不舒服,但是又无力把沙子吐出去。所以,蚌面临两个选择,一是抱怨,让自己的日子很不好过;另一个是想办法把这粒沙子同化,使它与自己和平共处。蚌选择了同化,于是蚌开始把它的精力和营养分一部分去把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外衣时,蚌就觉得它是自己的一部分,不再是异物了。沙子裹上的蚌成分越多,蚌越把它当作自己,就越能心平气和地与沙子相处。后来,沙子成了珍珠。

蚌并没有大脑,它是低等的无脊椎动物,在演化的层次上很低。但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境,把一个令自己不愉快的异己,转变为自己可以接受的一部分,并且使它成为世人所追求的稀有珍品,人的智能怎么会连蚌都不如呢?

接受是一种理性的心态,接受是改变或不想改变的前提,关键是接受以后如何获得最大的改变以及为什么不想改变。接受不可改变的,那叫成熟;改变可以改变的,标志着仍然在茁壮成长。人的自我意识很强,当一个人在遇到不如意的事情时,往往会将“改变”作为第一选择,这种不如意,人们通常称之为“坎”。在漫长的岁月里,人对外界及内在关于“坎”的改变在许多方面以及许多

时候确实是有收获的,而这种收获往往又成了助长下次改变的动力。

现实生活并非总是随人所愿,烦恼、挫折、痛苦和磨难在所难免,我们凭什么一有挫折便怨天尤人,跟自己过不去呢?天生丽质人人所愿,但并非人人所拥有,你天生的容貌没法选择,所以必须得接受,如何使自己变美,增加自己的内涵才是关键。你也无法选择自己的家庭,家庭贫穷并不重要,重要的是你要有一颗执着、努力和进取之心,改变现有的处境,力争上游、创造财富、获得家庭幸福才是关键。打牌时,拿到什么牌不重要,如何把手中的牌打好才是最关键的。对于交易也是一样,作为交易者有时甚至会偶然撞入获利的交易,赢利不是问题,损失甚至也不是问题,而没有处理好损失才会毁掉赢利;接受损失,从中收获智慧的经验总结,改变操盘的方式,终将抵达成功的最顶层。

尼克·武伊契奇(Nick Vujicic),一个天生“没有四肢的生命”(life Without Limbs),勇于面对身体的残障,创造了生命的奇迹。你可以设想,一个从出生就没有双臂没有双腿、仅拥有漂亮脸蛋的年轻人,他没有手臂去用抱别人,没有双手去体验触摸,没有双腿去跳舞、走路和奔跑,甚至仅仅是站立都不可以。现在把这些假设的场面放在一起——没有双臂没有双腿,你会怎么做呢?这将对你

每天的生活带来怎样的影响呢?

但是尼克愉快地接受并且拥抱它,坦然地面对自身的残疾,努力追求并实现了自己的理想,通过自己充满激情的演讲和亲身经历去鼓舞他人,与他的听众分享远见与远大梦想的重要性,给他人带来阳光和希望。他认为生命中有些东西是我们不能控制及改变的,我们只能接受,我们能有的选择就是放弃或继续生活下去;但生命中还有一些东西是可以改变的,我们能有的选择就是坚持和继续,并且扩大和优化,然后不断获得一种向上的姿态。

在平静中的祈祷也非常有效,尼泊尔曾经有过这样的祈祷:“上帝,请赐给我们胸襟和雅量,让我们平心静气地去接受不可改变的事情;请赐给我们力量,去改变可以改变的事情;请赐给我们智慧,去区分什么是可以改变的,什么是不可以改变的。”应该永远记住这则有用的祈祷,因为其中包含了获得成功的工作和生活的关键。智慧已经传递了这样一个真理:成功的生活不是由我们获得的多少来决定的,而是取决于我们如何对待失去。我们必须勇敢地接受生命中的种种失去,改变生活中的不利条件,努力营造有利条件并使之最大化。

其实对于每个人来说,在生活中都应该习惯因势利导,因为你的生活并不一定是一帆风顺的。在面对挫折时,你要是能这么想,就不会被它吓倒了,人也就前进了。



王熙凤是曹雪芹在《红楼梦》一书中着力刻画、塑造的人物，也是成功的一个人物。她是荣府内实际上的第一号当家人，各类人物都围绕着她活动着，她是荣国府这个封建大家庭中最有才干的人，她何等的聪明，简直人中之凤，可她最后还是聪明反被聪明误，害了自己性命。一曲《聪明误》是最好的注释：

机关算尽太聪明，反算了卿卿性命。

生前心已碎，死后性空灵。

家富人宁，终有个家散人亡各奔腾。

枉费了，意悬悬半世心；

好一似，荡悠悠三更梦。

忽喇喇似大厦倾，昏惨惨似灯将尽。

一场辛苦忽悲辛。叹人世，终难定！

“聪明”的对立面是“糊涂”，从养生的角度来说，“糊涂”不失为一剂保健良方。清代著名诗人、书画家郑板桥曾写过一个条幅——“难得糊涂”，条幅下面还有一段小字：“聪明难、糊涂难，由聪明转入糊涂更难……”自然，这里讲的“糊涂”是指心理上的一种自我修养，指明白事理、宽以待人的博大胸怀，是老实憨厚的真诚，即人们常说的“宰相肚里能撑船”之意。

从心理学角度看，对无原则性的不中听的话或看不惯的事，装做没听见、没看见，这种“装糊涂”或“难得糊涂”的做法，不仅是处世的一种态度，亦是健康长寿的秘诀之一。美国心理专家威廉跟踪了数百人，以无可辩驳的事实得出惊人的成果：凡是太能算计的人，实际上都很不幸，甚至是多病和短命的。太能算计的

人90%以上都患有心理疾病，这些人感到痛苦的时间和深度，比不善于算计的人多了许多倍；太能算计的人，心率的跳动一般都比较快，睡眠不好，常有失眠现象伴随；消化系统遭到破坏，气血不调，免疫力下降，容易患病；太会算计的人常常把自己摆在世界的对立面，树敌过多，他们非常贪婪，过高过多的欲望像山一样沉重地压在心头，没有一点快乐。

其实，人们日常生活中许多纠纷常常由一些鸡毛蒜皮的小事引起，这些小事在双方感情好时常会被忽略、被谅解，感情不好时就会被放大，甚至搞得剑拔弩张。聪明的人在处理这类纠纷时常常用“不置可否”、“听其自然”的方法，或者称为“冷却法”，因为感情冲动常会因时间的消逝而冷静下来，冷静下来之后就能看出这些纠纷是何等的渺小，因而矛盾常于无形之中随之化解。倘若过分热衷于搞清谁是谁非，一味的斤斤计较，或只顾发泄心中的怨恨，无异于“火上浇油”，结果反而会激化矛盾，于心身健康无益。

由此可见，在处理某些感情冲突时，在适当的情况下，“糊涂”一下是很有必要的。尤其是当你处于困境或遭遇挫折之时，“糊涂”更能显示出它的价值。它会帮助你消除心理上的痛苦和疲惫，甚至逾越难以想象的鸿沟。当然，“小事糊涂”决非事事糊涂，处处糊涂。若在大是大非面前不分青红皂白，不讲原则性，那就成了糊涂虫了。总之，在生活中，大事明白，小事糊涂，能使你经常保持心胸坦荡，精神愉快，减少对大脑的不必要刺激。常言道，“修成大愚方为智”、“吃亏是福”，即是此理。

从《聪明误》说难得糊涂

文/陈福新





独生子女 社交能力并不差

文/曹淑芬

没有兄弟姐妹?没关系!美国的一项研究发现,在没有兄弟姐妹的环境中成长,并不会损害青少年的社交能力。

这项对 1.3 万多名中学生所进行的调查发现,独生子女和那些拥有兄弟姐妹的学生相比,在学校交上朋友的机会大致相同。

研究人员指出,儿童在幼儿园到中学期间从他人那里学到了很多与人相处的技巧。他们在学校里有互动机会,经常参加各种课外活动,在校内外都有社交活动。即使家里没有兄弟姐妹进行互动,在学校还是会有很多机会来培养他们的社交能力。

一项新的研究显示,要活得长寿又健康,秘诀可能在于拥有强大的社交网络。美国研究人员发现,朋友多的人要比个性孤僻的人平均多活 3.7 年。

杨百翰大学和北卡罗来纳大学的研究人员对 148 项研究中涉及到的 30 万人的资料进行了长达 8 年的研究。在研究期间,有正常社交关系的人的死亡几率,比社会支持较少的人低 50%。正常的社交关系是指有朋友、家人,且经常参与社区活动。

研究人员说,就死亡率而言,良好社交网络的影响等同于戒烟。研究人员还指出,人类拥有众多不同的调节系统,像血压、新陈代谢与压力荷尔蒙。这些系统都会受到社交关系的影响,拥有较多正面社交关系和社会支持的人,血压与胆固醇较低,葡萄糖代谢更佳,且压力荷尔蒙也较低。

文/李梅

多交朋友可使寿命延长 3.7 年



称呼名字会让 关系更亲密

文/内藤谊人

美国堪萨斯大学的心理学者丹尼尔·巴特森,以 60 名女大学生为对象,做了名为“囚徒的困境”的游戏。

游戏的内容是让一半参加者在游戏前做自我介绍,另一半则以完全的陌生人状态参加游戏。

结果显示,相互告知名字的一组中,有 45% 的人有合作意向;而相互之间不知道名字的一组中,合作意向是 0。千万不要轻视名字。和别人说话的时候,比起“那么,你怎么认为?”这样的询问,加进名字的说法更能给人好感,比如“那么,铃木先生怎么认为?”虽然仅仅是称呼对方的姓名,但是已经建立了不再是陌生人的亲密关系。



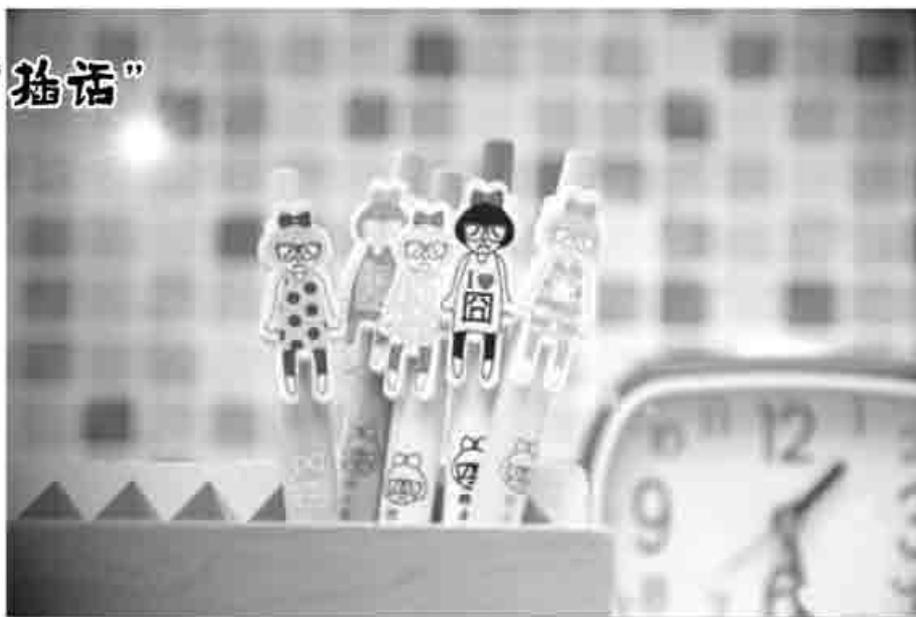
越焦虑越爱“插话”

文/九华

我们从小就知道，在别人说话的时候随便打断，是非常无礼的表现。尽管如此，在日常生活中，你可能还是会遇到这样的人：他们很热衷交谈，当别人阐述自己观点时，他们喜欢打断别人，谈论自己的看法。这样的人往往会让人厌烦，不愿与其交流。

据《信息时报》报道，从发展心理学的角度来说，那些爱打断他人谈话的人，很可能是没有完成从青春期自我向成人期过渡的阶段，没有在社会中找准自我的角色，自我认同不良的心理焦虑导致他们不断在与他人交谈中打断别人，不断重复青春期的那种自我防御的谈话机制。

他们过分关注自我内心的感受而误以为周围的人都不大能理解自己，所以也就不大能去照顾别人的真实感受，并且他们往往会曲解别人，以为大家都在对自己指手画脚、品头论足，所以，自我中心化的说话方式成了他们的一种自我防御与保护机制。



每人都有一缕“不听话”的头发

文/杨明

德国心理治疗师莱因霍德·克普经过多年研究发现，头发的颜色、光泽等信息，与人的心理状态息息相关。头发的颜色不仅由年龄决定，也代表着人的心理能量。心情郁闷苦恼时，白发也随之而生。而生活轻松幸福、心态乐观的人，年过花甲却仍能有一头黑发。

发型也是表达个性的方式。头发往右梳的人，通常比较理性；而往左梳的人，则十分感性。头发中分或不分则表明人的性情亦刚亦柔，摇摆于理智与情感之间。有时，有一缕头发总是翘着或牵拉着，让人很难打理。克普认为，这缕“不听话”的头发，代表着我们生活中尚未完全接纳的观念和情感，试着认识并接受它，头发也会更加柔顺、自然。



零距离解析情绪

文/张婧



“人非草木，孰能无情？”在生活中人们常常有各种各样的情绪体验，可以说，情绪渗入了人们生活的方方面面。喜、怒、哀、乐、惧……想必在生活中你也一定有各种有关情绪的心理体验，你也一定在他人的脸上看见过各种表情。这些情绪都反应了人们内心的心理活动，都是十分正常的。你也许不知道情绪的惊人力量，情绪对我们的生活有太多的影响呢！

不同的情绪对于人的身心健康和成长发展有不同的作用。正常的、积极的、良好的情绪不仅有利于我们的身心健康，对我们的学习、工作和生活也有积极的作用，比如说能提高个人活动能力，充实人的体力和精力，激励人勇敢地面对艰难困苦等。不正常的、消极的、不良的情绪会影响我们的身心健康，妨害我们的学习、工作和生活，比如说会抑制人的活动能力，减弱人的体力和精力，使人的自制力下降等。

（一）情绪影响人的健康

俗话说“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，虽然有点夸张，却

告诉我们一个道理：良好的情绪有益于健康，不良的情绪有损健康。科学实验证明，人的情绪发生变化时，往往伴随着生理上的变化。例如，在人感到愉快时，人体血液中会发生一些变化，增加一些有利于健康的化学物质，如激素、酶和乙酰胆碱等，它们能够调节机体的兴奋性，使机体处于良好的机能状态。人在感到恐怖时，会出现瞳孔放大、口渴、手心出汗、脸色发白等一系列生理变化。这些生理变化是情绪发生时的正常反应，它具有一定的积极作用，可以使身体各部分积极地动员起来，保护机体以对抗环境中的刺激。

然而，过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、伤心，会抑制食欲、减少胃肠运动，从而影响消化系统等官能。消极的情绪会给人以负面影响，诱发各种疾病，或者使原有的病情加重。现代医学表明，那些常常处于情绪紧张或激动状态的人易患冠心病。许多医学家认为，躯体本身就是良医，85%的疾病可以自我控制。因此，有的心理学家把情绪称为“生命的指挥

棒”、“健康的寒暑表”。

（二）情绪影响智力

有一个心理学实验测试了儿童在情绪良好和情绪紧张下的智力水平，结果发现，在情绪良好情况下儿童的平均智商为105，但在紧张状态下却降至91，二者的差别十分显著。事实上，在高兴时，大脑处于兴奋状态，会增强工作的信心和兴趣，产生努力工作的愿望。此时，人们会感到大脑像一台高速运转的精密机器，思路清晰了，工作效率提高了，也不容易产生疲劳感。而当人处于焦虑、抑郁、恐惧时，则会降低工作的愿望和兴趣，极大地抑制思维活动，使疲劳及早到来，从而影响智力活动。如某些接待人员在接待上访者时情绪愉快、充满自信，往往能够较好地处理问题，安抚对方的情绪；相反，过度抑郁、焦虑则会导致肌肉紧张、思维堵塞，常常不能从容应对上访者，甚至发生工作失误。

（三）情绪影响人际交往

在心理学中有一个效应称为“情绪效应”，即一个人的情绪可以影响到其他人对某一个人今后



的评价。尤其在第一次交往过程中,人的情绪状态显得十分重要。人们拥有稳定、积极的情绪,并通过积极的情绪表情,如真诚的微笑、满意或欣赏的点头、富于同情的表情等,可以使别人在接近自己时感受到喜悦、开心,从而喜欢亲近自己,促进自己与他人的沟通和理解,从而有助于建立良好的人际关系。

有诸如情绪低落、愤怒等消极情绪的人往往容易让其他人产生避而远之的心理,从而导致人际关系疏远。消极情绪还常常会影 响人们的行为反应,如愤怒可能会引发攻击性行为。由于自己的消极情绪使得人际关系受到不良影响 的例子,在现实生活中比比皆是。我们常常对身边情绪激动和易怒的人敬而远之。因此,常常伴有消极情绪的人若肆意发泄其消极情绪,虽然得到一时的宣泄,但是容易招致周围人的疏远,长此以往还可能 导致人际关系的破裂,从而更容易体验到孤独。

既然情绪的影响力这么大,那么及时体察自己以及周围人们的情绪状态,并作出相应的行动就显得十分重要,要学会“察言观色”。我们必须清楚地了解情绪的表现究竟有哪些,我们又如何通过这些表现来感知别人的情绪。

(一)看“脸色”

情绪的一种典型表现就是面部表情,也就是“脸色”,这是情绪最为直观的表现,也最容易使人觉察。每一种情绪都有着自己独特的面部表情。如人们感到高兴时的面部表情有面颊上提、嘴角上扬、额眉平展等显示。因此,人们可以通过面部表情的变化来察觉别人的情绪。

心理学家发现,人类至少有

六种与生俱来的原始面部表情:喜悦、悲伤、厌恶、愤怒、惊讶、恐惧。而且通常在两岁之前,我们就已经能够用脸部表情来表达这些原始情绪(即使一个小孩又盲又哑,仍旧会有这些情绪表情)。也就是说,人们用表情来表达情绪的能力似乎是先天具备的。而我们“看脸色”的能力也是自幼就养成的,在四五岁时,我们就能辨认一半的面部表情,而到了六岁左右,看脸色的正确度就达到了75%,很神奇吧!

至于辨认表情的诀窍,则在于分析脸部的几个重要线条:嘴角(上扬或下垂),嘴型(张开或紧闭),眉毛(上扬或下垂),眼角(上扬或下垮),眼睛(睁大或微眯),以及额头(眉毛上扬则额间有横纹,眉头紧簇则眉间有直纹)。而我们之所以能区别这些情绪,是因为我们知道,某些脸部区域对辨认某些情绪特别重要。例如,表达悲伤与恐惧的情绪,眉毛及额头就特别重要;而厌恶与喜悦的情绪,则以嘴巴的表情最有意义。又如高兴时嘴角后伸、上唇提升、两眼闪光,即笑容满面;而愁苦时则眉毛紧皱、眼睑下垂、头部低垂,呼吸缓慢微弱并不时发出叹息声。

(二)解读“肢体语言”

在情绪发生时,除了有典型的面部表情外,有时还有姿态表情,也就是除面部外身体其它部分的动作,如手、脚的动作。如高兴时手舞足蹈,生气时拳头紧握、肌肉紧张。因此,通过对肢体动作的观察也能察觉人的情绪。但是人的肢体动作很多,要从一个人的肢体动作来体察情绪,实属不易。

在解读“肢体语言”时,人们必须遵循一些原则:

一个简单的肢体语言,可能代表不同的情绪。例如不停擦汗可能表示紧张或恐惧,所以,不能将肢体动作与某种情绪直接划等号,而是根据面部表情、肢体动作、以及其他的情绪线索来判断不同的情绪。

“一致性”是解读肢体语言的关键。美国FBI在训练调查员时,强调的不只是“他做了什么”,更是“他改变了什么”。如果对方一直低头沉默不语,而当问到某个问题时,他忽然抬起了头,那么这个转变就值得花心思好好琢磨。这也就提醒人们不可忽略肢体语言的细微变化,因为往往这些肢体语言的变化容易泄露其情绪。

(三)破解语调密码

除了面部表情和姿态表情外,语调表情也是一种情绪的外部表现。人们在不同情绪支配下,常常会有语调的变化,如语言节奏、声调的高低、语速的快慢等。高兴时,语速快、语调高昂;紧张时,说话断断续续,不连贯。语调表情容易被忽略,然而其不失为一种判断情绪的重要线索。通过对语调表情的了解,将使人们很好地觉察对方的情绪。

在对他人的情绪进行辨认,也就是察言观色的过程中,不能仅仅凭借情绪的一种表现(如面部表情)来解读他人的情绪。应该结合情绪的三个外部表现,对他人的外部表现进行整体的了解,然后再对其所处的情绪下结论。

经过上面的分析,想必你对情绪有了更加深入的认识。只有在这个基础上,我们才能够遏制那些不良情绪,不受不良情绪的困扰,从而能够保持愉快、乐观的情绪。



迷信的心理根源

文
张
晶



迷信普遍存在于各种文化背景中,至今已有近千年的历史。最初的迷信起源于人们对于自然灾害和生老病死等自然规律的恐惧,并认为世上存在着一个主宰一切的力量,而人类能做的仅是通过一些仪式来祈祷和消除灾害。随着社会的发展,人们无法排解来自社会的不断加剧的心理压力,希望通过一些迷信行为来寄托精神。如今,虽然科学早已得到普及,但类似星象说、血型说和算命等类型的迷信活动仍受到人们的推崇。与此同时,对迷信的研究也受到更多心理学学者的关注,他们试图通过迷信产生的心理、社会、政治和生理因素的分析来挖掘出迷信的心理根源。

●迷信产生的心理根源

1. 归因理论

心理学研究表明:错误的归因可能导致迷信思想的产生。许多迷信者之所以会出现迷信的思想,就是他们往往认为一件事的结果与和这件事同时发生的事情有因果关系。例如:一个人疾病康复可能被认为这是与菩萨的保佑有关,当他祈祷之后,获得了现实中的效果,这个人就认为是菩萨主宰一切,可能就会产生迷信思想,然而如果他未能收效,则会怀疑是不是自己不够真诚。这样长久之后,他的迷信则会因为这些巧合而有增无减。

强化理论也可用来解释说明迷信的产生。斯金纳做过一个著名的实验“迷信的鸽子”:实验者无规律的向箱里投入食物,而正巧鸽子在这时抖动翅膀或做出其他的行为,它们则会以更多地抖动翅膀等行为来试图获得更多的食物。而我们知道,这些投放食物的时机和各自的行为之间并没有

因果关系。那些鸽子的行为会在一段时间内消退,然后“迷信”消失。由此可见,迷信行为可能是在几次偶然的巧合、强化,被试又产生了错误的归因的情况下产生的。

2. 认知失调理论

迷信心理的产生与社会认知也有着密不可分的关系。社会认知指的是个人对他人的心理状态、行为动机和意向作出推测和判断过程。有研究表明,认知者的生活方式不同会影响其认知结果。巴克拜在实验中让美国和墨西哥小孩同时观看斗牛场面,虽然两国的小孩看到的场面是一样的,但他们却认知到了两种不同的场景。同样,如果一个人从小接受的是科学观的、无神论的教育,他会产生迷信认知的可能性就比较小。社会认知同时还受到了认知者的经验、目的和性格等因素

的影响。

里安·费斯廷格于1957年提出了认知失调理论。该理论认为,当两种认知因素在心理上不一致时,会引起人的心理上的紧张感,并产生不愉快的心理体验。减少认知失调,通常有三种方法:1、改变我们的行为,使行为与认知一致。2、改变其中的一项认知失调的方向,使其与另外一项协调。3、增加新的认知,重新调整原来的认知系统。例如:吸烟者读了吸烟很可能引起肺癌的文章后,心理体验是不愉快的,认知失调。对吸烟者而言有三种可能减少失调的方法。第一种,吸烟者戒烟。第二种,吸烟者降低对吸烟危害的认识。第三种,吸烟者们通常会以极具创造力的方式来找寻理由,如:尽管我的朋友吸烟几十年了,但他仍然很健康。以上的例子同样可以运用于迷信的形成中。



当今社会,随着科技的日益发展,人们越来越相信科技能给社会带来与日俱增的好处。但与此同时,人们也发现科技并不是万能的,很多新科技的出现非但不能解决长久以来人们对于生老病死的恐惧感,反而增加了一些社会问题,这时人们在认知上就会出现失调。另外,由于社会体制中的一些问题,导致了不公平现象的出现,比如:能力不如自己的人靠借家里的关系找到了一份好工作,而自己却被公司回绝,这时认知失调也会出现。为了解决这些问题,人们通常会通过改变自己的行为 and 认知来减少这种认知失调,但是这往往不能很好地解决问题。于是,人们就增加新的认知,认为世界上存在一些看不见的东西决定着命运,迷信思想也就产生了。

3. 观察学习

许多迷信者的行为和观念可能是模仿和观察他人而得来的。本世纪初,以塔尔德和麦独孤为代表的一些社会学家和心理学家把模仿看成为一种先天倾向。麦独孤认为,人类有一种天然的冲动去模仿他人的行为。班杜拉的观察学习理论更好地说明了这个问题。他认为,个体在社会中常常通过观察别人的行为而学习,学得又多又快。观察学习是仅通过观察别人的行为就能学习到复杂行为的过程,可以不依赖自我强化,也就是说替代强化、自我强化和外强化这三种强化都有可能

导致行为的产生。在生活中常有这样的例子,有人在做生意前去求神拜庙过,随后生意兴隆,于是在他身边的人也会去烧香拜佛以求神灵庇佑。每年高考的时候,家长们总会

对出租车的车牌号码是否含有6(落榜)和4(死)等数字很敏感,起初是只有几个家长这样,但后来,有越来越多的家长相信这些数字对于考生运气的影响。在我国,特别是一些年长的人,常常会保留一些传统的迷信思想。但现在也有研究表明:在以大学生为代表的青年一代中,迷信的思想似越来越严重。这也很可能是由于从众的心理而产生的。从众俗称随大流。它之所以会产生,主要是由于实际存在的或头脑中想象到的社会压力和团体压力使人们产生了符合社会要求与团体要求的信念和行为。它不仅表现在行为上表现出来,也在观点上表现出来。因此,由于很多人生活在充满迷信氛围的环境中,他们为了防止被孤立和排斥,希望得到大家的好评,往往很可能不自觉地接受了迷信的观念。

4. 认知风格

场依存型和场独立型认知风格也会对迷信的产生有影响。场依存型独立型是美国心理学家威特金在研究知觉时发现的。根据他的理论,可将人划分为场依存型和场独立型两种类型。场依存型和场独立型是认知方式中的一个主要方面。一般认为,场依存型的人,更多地利用外在参照,用外在的社会参照来确定自己的态度和行为;场独立型的人,更多地利用内在参照,他们的行为是非社会定向的。

美国心理学家勒温提出的心理场理论也可以用来解释迷信心理。勒温认为,影响人们心理活动的主要因素是人的心理场,即心理生活空间。心理生活空间由外部环境和心理环境构成,也就是说影响一个人的心理,不只是外

界的环境还有人们内心感受的心理环境。外界存在的事物可以进入人的心理环境。外界不存在的事物只要进入人的心理环境,也可以成为影响人的行为的因素。就像迷信活动,本来外界并不存在神仙妖怪,但这些已经作为意识形态的东西一旦为人们所接受,则成为人们的心理环境的一部分。这时,它们理所当然地会在人们的行为中发挥作用。鬼怪神仙已成为迷信人的心理环境的重要组成部分,他们在思考问题时会不自觉地运用迷信思维,选择他认为对的、正确的原因去解释自己的行为或发生在自己身上的事情。所以他对迷信深信不疑,只要有一点符合他认知的因素,他也会把它放得特别大,迷信灵验的传闻在他那里就会变得确定无疑。

另外,迷信心理的形成还存在着性别的差异。女性比男性更容易受到迷信的影响。早期 Blum 提出女性比男性更容易受迷信影响, Scheidt 提出女性比男性更倾向于相信超自然现象。研究表明不管是积极结果的迷信,还是消极结果的迷信,女性都显著比男性更容易受到影响。

● 消除迷信的关键

迷信人数的不断增加,给我们的社会带来很大的影响。这不仅不利于个人的身心发展,也会对社会和政治的发展带来危害。为了消除迷信,我们可以从以下几个方面展开:第一,消除迷信产生的认识根源,对人们进行科学教育。第二,消除产生迷信的社会根源,例如制定措施来减少社会中的不公平现象。第三,由于在日常生活中难免会出现社会认知失调,因此,加强人们的心理调节也事关重要。



享乐吧

文/明明

韩版《唐山大地震》

如果韩国导演执导《唐山大地震》，故事一定是这样的：

爸爸是个贫穷的画家，妈妈是个善良的家庭主妇，养育一对儿女，一家四口虽然穷困但是其乐融融。爸爸原本是个富家子弟，和妈妈为了爱情私奔被家里赶了出来，膝下有一儿一女俩兄妹，哥哥总是让着妹妹，妹妹每天都追着哥哥喊“欧巴”。

这天妈妈给孩子洗了一个西红柿，哥哥把它让给了妹妹，开始妹妹非要留着给哥哥吃。正当他们互相谦让时，地震发生了，一块大石板同时压住了兄妹两个人，只能救一个。爸爸已经丧生在废墟里，妈妈手足无措不知该怎么选择。哥哥说一定要保住妹妹，妹妹说一定要救哥哥，三个人哭作一团。泪眼婆娑中谦让了一个小时，谁也不知道该怎么办。

余震来了，哥哥失血过多昏了过去，妹妹毅然把那个西红柿塞进哥哥嘴里，对救援人员说：“救我哥哥吧，拜托了！”然后猛地一头撞向石板自尽了。救援人员只好把悲痛欲绝

的哥哥挖了出来。

震后，爸爸富裕的家人赶来了，指责妈妈都是因为教唆爸爸私奔才害死了他。妈妈受了很大的刺激，得了失忆症，被强制送进了精神病院。

没想到妹妹竟然没死，被一家人收养改名换姓，从此和哥哥失散了。虽然生活得很贫穷，但为人善良，没事总捧着一个西红柿泪流满面。哥哥回到了贵为某株式会社社长的爷爷家，接受精心栽培，成了富家子弟并且英俊无比，日后会继承家族企业。随着年岁的增长，哥哥虽然有了一个刁蛮任性的未婚妻，但是心里总放不下一个人。

妹妹由于家境贫穷只好去公司里做清洁女工，恰好就是哥哥家的企业。哥哥并没有认出她就是自己的妹妹，妹妹害怕打扰他的生活而不敢上前相认。哥哥发狂似地爱上了这个女孩，妹妹知道这样违背



伦理，又害怕说出真相会伤害哥哥，所以俩人一直在追逐和逃避中纠结。哥哥的未婚妻动不动就跑过来对妹妹冷嘲热讽：“你是个穷人，你配的上他吗？”妹妹不敢反驳，每次都把眼泪咽进肚子里。

后来，妹妹无意中在精神病院里见到了妈妈，那一刻，妈妈竟然神奇般地恢复记忆，吐露了两个人的身世。原来哥哥和妹妹并不是亲兄妹，妹妹是被抱养的，他们俩可以相爱！

哥哥和妹妹正要开始新的生活，突然发现妹妹得了白血病，即将不久于人世。最后一幕，哥哥背着妹妹来到大海边，说：“看啊，多美的海……”妹妹在哥哥的肩膀上咽了气。



老家特产

寒假结束大家陆续返校。寒喧完毕,家在成都的室友说:“你看我从老家回来也没给你们捎啥好东西,就带了点家乡特产茶叶,你们分了吧!”

我连忙回应:“嗨,都是一个屋的,你还这么客气。”室友遂掏出茶叶,然后我们就全体石化了。只见桌上一共 10 个茶叶包,上面都印着“成都市 XX 宾馆”的字样……

范云

我叫范云,有一回打电话去饭馆订餐,留姓名的时候对方问我姓名,我说:“范进中举的范,云彩的云。”

到了饭店,发现订餐记录上写的是“范晕”。我急了,质问他们,服务员一脸无辜地对我说:“您不是说‘晕菜’的晕吗?”

面试

有个同学去某公司面试,轮到他了,他走进屋安静地坐下。

面试官露出诧异的表情,说:“小伙子,你不要紧张啊!”

他说:“我不紧张啊。”

面试官又和善说:“你真的不要紧张,咱们只是随便聊聊而已,双向选择嘛!”

同学莫名其妙地说:“我真的没有紧张啊。”

面试官有点下不来台,当场怒了:“你敢说你真的不紧张?”

这个同学可怜兮兮地回答:“我真的不紧张。”

面试官无奈地说了一句话:“不紧张你坐茶几上干嘛!……”



古人英文名的最高境界

- 李白,字太白:T-bag
- 孔子,名仲尼:Johnny
- 曹操,字孟德:McDonald
- 韩愈,号昌黎:Charlie
- 王安石,字介甫:Jeff
- 唐寅:Tony
- 李世民:Simon
- 李煜——Levis
- 马英九——Angel
- 李莫愁——Don't worry Lee
- 李寻欢——Be happy Lee
- 任我行——Let me go
- 谢逊——Thankson
- 黄药师——Dr.Huang
- 张无忌——Whatever Zhang
- 容嬷嬷——Let me touch touch

寒假回家防盗绝招

如携带单肩笔记本电脑包,请在背包正面写上“同城速递”;

如携带中型手提旅行袋,请写上“管道疏通”;

如携带大型拉杆行李箱,请写上“专业保洁”;

如携带大量纸箱,请写上“商务快餐”;

钱包要写上“消毒面纸”;

胸前 MP3 裹上一层纸,上书“速效救心丸”;

如果是大袋值钱的东西,请用黑色晒图纸包裹,且写上:“XX 公司施工图纸建筑结构水电各 10 套。”





好奇害死猫

告诉你,世事无绝对!

有一天我和一个印度留学生在他家看电视,他告诉我印度小学的教科书也提到,灯泡放进嘴里会卡住,无论怎么拔都拿不出来。我十分怀疑,傻子都知道,灯泡的表面是十分光滑的,如果可以放得进去,就说明口有足够宽,理论上也可以拿出来。

但这个同学非坚持书里就是那么说的,所以一定正确。我被他这种不求甚解的态度给惹火了,羞辱他是书呆子,他反过来骂我缺乏常识,于是我们大吵了起来。

我带着一肚火回了家,拿起一个普通大小的灯泡左想右想,始终认为我没错。想到此人的无知,也本着科学家大胆假设、小心求证的精神,我决定要证实给他看。当然,我也做了充分的安全措施,找出一瓶菜油搁在手边,万一不小心卡住了就灌油,我就不信滑不出来!

一切准备就绪,我二话不说就把灯泡塞进了嘴里,不到1秒钟它就顺利滑了进去,照这么看来拿出来绝无问题。我心想,还是咱们中国人更有智慧和胆识,不像你这书呆子……越想越开心,打从心眼里高兴!于是,我轻松地



好奇害死猫

在英国留学期间,我发现一个有趣的现象。所有灯泡的包装纸上都有一句警示语:“Do not put that object into your mouth. (不要把灯泡放进嘴里)”我觉得好笑。哪有人会放这东西塞进嘴里?难道英国人如此白痴?

拉了一下灯泡,没反应;好,我多用点力,还是不行;我把嘴张到最大……娘啊,真的卡住了!好在我提前准备了菜油作为润滑剂。

30分钟后,我已经往嘴里灌了3/4瓶菜油,其中一半直接吞进了肚子里,可是灯泡还是纹丝不动,我只好打电话求救。正当我拨号码拨到一半,忽然想起嘴里还塞着灯泡,如何说话?

看来我只能向房东大妈求助了。我写了一张便条,立马去找房东。她一见我便大呼救命,我立即递给她便条:“Please call me a taxi and tell the driver to take me hos-

pital. (请帮我叫一辆出租车,顺便请司机送我到医院)”她看完以后放声狂笑,把我给气的!

15分钟后,出租来了。司机嘲笑了我一路,还不停地说我们中国人的嘴巴小,如果是他们老外绝对没问题。我懒得搭理他,只顾从后视镜里观察自己,我的样子好傻,就像含着一条硕大的金鱼……

好不容易到了医院挂了急诊,我又被护士骂了足足十几分钟,说我没事找事,浪费医生时间和医疗资源,然后把我领到了候诊队伍里。我在人群中待了两个半小时,那些本来痛楚万分的病人

人们,一看见我都好像痊愈了,人人脸上都挂着幸福的笑。终于见到了医生,他把棉花填满我的口腔两边,然后把灯泡敲碎一片片地取出来。最后,医生告诫我这么做的危险性,我也再三向他保证下次再也不做这种愚蠢的试验了。

当我走出医院时,围观的病界仍然一个劲地冲我傻乐。我想,地球上一定没有像我这么白痴的生物了!当我推门离开时,迎面进来一个人,是刚才那位出租司机……

他嘴里含着一个灯泡。



向日葵的约定

文/一路开花

大学第一年，她们被分配到了同一间寝室。

同寝四人，唯独她是农村来的姑娘，沉默寡言，带着乡土气味的矜持。山里的孩子，上学都特别晚，因此，相比其他三人而言，她的年龄最大。

老二是个温州姑娘，时髦、小巧、心细如尘。因生得秀气干净，开学没多久，便收到了一大堆高年级学长的求爱信。

老三来自内蒙古，外表粗犷，内心纤柔。唱歌跳舞，骑马射箭，无所不能。最令人羡慕的是，老三家里有一块特别大的牧场，牛羊成群，骏马奔驰。

老四的外号是缺根筋，山西人，成天口若悬河、滔滔不绝。但对于很多事情，老四的反应特别慢。隔壁班的男生勒紧裤带请她白吃了一个学期的早餐，她都还不知道人家对她有意思。直到大一下学期，那男生捧着玫瑰花向她表白，她才恍然大悟地说，哇，原来这小子早有预谋！



起初，老大和其他三位千金的关系并不怎么好。到底是农村来的姑娘，虽然心里憋足了劲儿，想融入她们的小帮派，和她们打成一片，却不知该怎么说、怎么做。

老二大清早在宿舍里嚷嚷着手机丢了那天，所有人都有意无意地看着老大。其他三人，家里非富即贵，想要一部手机，根本用不着这样的伎俩。只有老大，勤工俭学，申请贷款，可狠狠苦了一年，还是得用宿舍楼里的公用电话。

老三说，别急，别急，我用我手机打一个试试。老三掏出手机，拨了出去。结果，是一阵又一阵关机的提示音。

老二急了，站在床上面红耳赤地乱喊。老四跟着掺和，是啊是啊，你拿人家手机也没用嘛。交出来算了！再穷，也不至于偷自己室友的东西嘛！

老三这下坐不住了，老二，昨天晚上你不是还发短信来着吗？发完短信，你把手机搁哪儿了？好好想想。

我能搁哪儿？我发完短信就把手机放到枕头边了。

老大不说话，慢慢地从床上下来，打开灯，握着电筒，到处找。所有人坐在床上，看着她。

十分钟后，老大跪在地上，小脸贴着冰凉的墙壁，如同变戏法一般，从老二的衣柜底下摸出了沾满灰尘的手机。

手机是顺着老二床边的缝隙慢慢掉下去的。打了一天的电话，发了一夜的短信，电量本来就所剩无几。



为了庆祝手机失而复得，三姐妹请老大去校门口的会宾楼大摆了一桌。

老二举着杯子说，老大，谢谢



你！你不知道，这手机对我有多么重要。里面可有七十多个追求者的信息呢！我的终身幸福，就全靠它了。

老大不说话，只是默默地傻笑，端着杯子，和老二碰了一下，咕噜咕噜，把整瓶啤酒喝了个底朝天。三姐妹全都目瞪口呆。

她们不知道，山里人大都有喝酒的习惯。天寒地冻出去劳作，为了取暖，只好随身带一壶自家酿制的烧酒。十一度的啤酒和山里人的烧刀子比起来，那真是有点小巫见大巫的意味。

当夜，四人坐在会宾楼的包厢里，聊得忘乎所以。老二拍着桌子趣谈温州美少女捉弄风流纨绔子弟的仗义史，老三甩着头发嗷嗷地吼着不知所云的蒙古歌曲，老四则眉飞色舞添油加醋地描述那些不知从哪儿道听途说来的惊人求爱事件。

听完之后，三人嚷嚷着要老大表演一段。老大躲不过去，只好关了灯，坐在漆黑的包厢里给她们几人说山里的鬼故事。

三个城里的丫头平日哪听过这样的故事？虽然彼此浑身发抖，毛骨悚然，可还是紧挨在一起，听得津津有味。

回寝室之后，恰逢停电，伸手不见五指。

老二怕黑，躲在蚊帐里求老大起身点蜡烛。老大翻箱倒柜，找了半天。蜡烛点上了，温红的光，在漆黑处跳跃着，像个浑身橘红的调皮孩子。老大，放近些，再放近些，我害怕。

老大是被灼热的气息逼醒的。刚睁眼，就看到了火红的一片。



老二的蚊帐被烧了大半，火苗呼呼地往上蹿。三姐妹从没见过这种阵仗，只顾哭得撕心裂肺，不知如何是好。

老二要起身，被老大喊住了，二妹别急，先用被子捂住头，我会来救你的！

老大一个纵身从床上跳了下来，把洗漱台上的毛巾全都扔进了水池里。哗啦哗啦，四个水龙头，在顷刻间全被拧开了。

老大双手开弓，攥着滴水的湿毛巾，朝起火的蚊帐一阵乱打。

其他寝室的成员还没赶到，火就已经被扑灭了。老大才掀开被子，老二就哭着扑进了她的怀里。

二妹，有没有伤着哪儿？都怪我，把蜡烛放那么近。老大一面说，一面细致地用手触探，看老二是否伤了身体。

直到第二天，三姐妹才知道，老大昨天晚上那一跳，把脚给扭伤了。耽搁了一夜，脚踝肿得像个馒头。

老二哭了，大姐，你昨晚为什么不说不呢？你看，都成这样了！这有啥？我在山里砍柴，不知摔过多少次，哪次不比这个严重？

其实，三姐妹都知道，老大之所以不说，是因为大火刚过，怕她们担心。



大三下学期，老二率先提议，要给老大好好过回生日。

三姐妹私下忙开了。

老二送手机，老三送电脑，老四送衣裤。老大原本说什么也不要，可一听到她们的话，眼泪就簌簌地落了下来。

老二说，大姐，这是我的一点心意，我实在不想看见，大冬天的，你还站在楼道里使公用电话。伯母会担心的。

老三说，马上就毕业了，写论文做简历都得用电脑。再说了，你不接受这礼物，以后你怎么帮我们三姐妹修改论文呢？

老四说，大姐，我听到过好几次了，你骗伯母说，你兼职找了份工作，待遇不错，买了不少新衣





裳,可如果你不穿着回去,伯母怎么会相信你在这里过得很好?这两套衣服,你一定要收下。一套是你的,一套是伯母的。

那天,是老大第一次流眼泪。在山里,被狗咬、被镰刀割、被牛踩,她都从来没有哭过。



大学还没毕业,老二就托父亲的关系,在温州帮老大找好了工作。老大最终还是没去。她把所有简历都投给了支援西部的工作机构。

毕业那天,老大又一次哭了。她摸摸老二的头发说,二妹,工作了以后,可得好好找个男朋友,不能再像以前那样捣蛋了。

接着,她转身抱了抱老三,三妹,你虽然是个大大咧咧的姑娘,但我知道,其实你很容易受伤。大二那年,你和男朋友分手,谁都以为你无所谓。可我知道,那天晚上,你躲在被子里哭了整整一夜。

(上接第24页)那一年中,像所有尽职尽责的父亲一样,在周末骑着摩托,载我回家改善生活。每隔两天,他还送来母亲炒的菜或者洗干净的水果。摩托开过的声音,在我听来不再那样刺耳,而是慢慢变成一首曲子,我隔着校园高高的墙,听见了,便觉得有一股暖流,漫溢过心田。

一年之后,我拿到了省城一所大学的录取通知书,并同时得到了他们离婚的消息。我依然记得他将这个消息告诉我的时候,扭过身去,不敢看我的眼睛。是我转到他的面前,一字一句地问他:“为什么骗我?”他这才坐下来,抱着头,沉默了许久,说:“丫头,是

老四,小飞是个好男孩,这是我观察几年得出的结果。虽然,他家里的条件不是很好,但他勤劳、肯吃苦。这样的男孩,你一定要把握好。

老二说,五年后,我们在温州聚会吧。老三不干,说要去内蒙古骑马。老四不乐意,说山西也不错。

最后,是老大开口了,妹子们,别争了,咱们就在青岛见面吧,我还从来没有看过海。



五年,像风一样,呼啦啦地从远处袭来,说过,就过了。

这五年间,她经历了太多的挫折。爱情失败,母亲早逝。她独自在西藏的莽莽雪山中,传递着温情、知识和希望。

这几年,她陆续得到了她们的消息。老二在温州开了家服装厂,情有可归;老三把她在内蒙古的牧场办成了旅游胜地,收入不

你妈非要与我分开的。这一年,我们都装得太累,如果你不喜欢,我们还可以勉强在一起,可是……”

我终于没能挡住他离去的脚步,而他也没能改变我拒绝再与他见面的执拗。那一个暑假,他在县城租了房子,拼命地打工赚钱,为我挣学费。

我依然记得那个初秋的午后,我即将踏上去省城的火车,带着行李,在候车室里坐着,他突然朝我走了过来,将一沓钱塞进我的书包。我等他开口,他却慌张地转身便要离开。然后便有一群人气势汹汹地赶过来,一边高喊着“别让他跑掉”,边朝他围拢过来。

那些人使劲踢他、骂他,说他

菲;老四跟着小飞去了广州,白手起家,开了小商铺,生活过得有滋有味。

她没去青岛,和她们断了联系,她不想再去打扰她们的生活。

只是,她没想到,她们三人会在青岛如约而至,然后,一起直飞西藏。

原来,要找到她,真的很容易。

老二胖了不少,刚见面,就嚷嚷开了,大姐,你可真够残忍啊,把我们三姐妹丢在青岛。不过,这几年,你在外面可红了,报纸上说你是高原的格桑花,整整五年,孑然一身,把所有的青春和精力都献给了贫困山区的孩子。不过,依我看,你倒更像太阳,否则,我们三姐妹才不会成天跟向日葵一样围着你转呢。

老大又哭了。山风呼呼地吹着她的面颊,阳光普照珠穆朗玛。这是向日葵和太阳的约定。也只有向日葵知道,阳光将要去哪里。

这个月一次次厚着脸皮违反行规抢别人的活干,不知道挣那么多钱究竟要干什么!而他则无声无息地抱着头,任由他们打骂,一直到警察赶过来,将那些人带走。

我在众人的注视之下,径直朝他走过去,在他开口之前,将他紧紧地抱住。他手足无措地轻拍着我的后背,说:“丫头,爸没事,爸只是想多挣些钱供你读书,爸……”

我听他语无伦次地絮叨,像母亲抱怨的世上最无用的那个男人,又像许多年前的冬天,我们依偎在一起,他喊叫我的手凉,我则嘻嘻笑着,说:“我要让你,做我一辈子最温暖的‘手套’。”



一路逃不掉

的你

文/安宁



一

我讨厌冬天，常常在阴冷的天气里被冻哭，并有流离失所、无家可归的恐慌。可是，我唯一对他温暖的想念，却全在年少时那些呵气成冰的冬日。

那时他与母亲尽管不相爱，但在平淡琐碎的生活里，还是有些许光亮的。这样的光亮，犹如阳台上许久没有打理的那盆花，在晦暗里，悄无声息地开着一朵一朵纯白的花儿，你于忙碌之中，不经意间扫上一眼，会觉得满心欢喜。

记得冬日里我步行回家，一路瑟缩如一枚干瘪的枣，上唇紧咬着下唇，想哭，又怕那眼泪一出来，便冻成屋檐下的冰凌，砸下去，会将我的肌肤划出清晰的伤痕。

所以每每快到家时，最期盼

的，便是可以看到他站在当街的路口，等我飞奔过去。那时的他，宛若曾在课本里学到的某个英雄，在风雪中屹立着，有永不倒下的英勇与威风。同行的孩子们嘻嘻哈哈地散去，我则哭哭啼啼地将手交给他，任由他用力地握着，将我像个走失的小猫一样，牵回家去。

常常是母亲在厨房里忙碌，他则放下手头的活计，做我温暖的“手套”。我喜欢将冰冷的小手突然放入他的脖颈或者腋窝，听见他“啊”一声大叫，我便无比得意且开怀。他则一边呵斥着我，一边将我的手拿出来，放在唇边哈着热气，等到手上的寒气驱散了，才放入他的腋窝，帮我暖到掌心发烫。

这冬日的一抹橘黄色的温情，被我记忆的长镜头探伸过去，

便定格在布满岁月颗粒质感的胶片上。之后他与母亲争吵不断，在离婚的路上，不再顾及我的冷暖。而我，也在他日渐与我疏离的微凉中生出恨意，甚至刻意将他忘记。

二

那一年他买了摩托，打算周末的时候，去我读书的县城拉散客赚钱。那时我住校，恰好车站就在学校旁边，所以每到下课，我隔墙听见马路上穿梭而过的摩托，常常出神地想，是不是他又在马路上，因为争抢客人，而与人追逐厮打？

他极少在我与母亲面前提起在县城所受的种种委屈。母亲与他一样脾气暴躁，并不怎么关心他在外奔波的辛苦，只一味抱怨他挣钱太少，连买一件漂亮衣裙的钱都没有。他每次听到，都要愤



怒地摔东西发泄。连我都不再回避。

有一次,我周末放学回家,他正与母亲争吵。我一推门,他正好将一个杯子砸过来,我将头一歪,杯子擦着我的额头,在身后的门上碎裂开来。我与他,彼此注视着,足足有五分钟,没有一句话。我看见他双唇微微地动着,似乎想说些什么,但我没有给他开口的机会,便抖一抖落在衣领中的玻璃碎片,径直走入自己的房间。

我始终没有给他道歉的机会,他也不曾主动找过我。我们在同一个县城,常常相距不过几十米,我靠在校门口沿护城河无限伸展下去的栏杆上,与一两个不爱学习的小混混仰望着头顶湛蓝的天空,而他则载着客人,风驰电掣般地经过。他会微微地歪头,将视线扫向散漫不羁的我。我依然骄傲地坐在栏杆上,看那大朵的云彩慵懶地从头顶飘过。

我总是这样假装没有看到他,假装他与母亲一次凶过一次的争吵与我没有关系。尽管我不止一次地听到,他们在争吵中提及我的学业和我将来的归属。如果没有看到他母亲签好的那份离婚协议,我与他的关系,会不会像天上飞机划过的尾线,清晰地延伸到无限美好的地方?或者,我们是并行的两条铁轨,在最温暖的距离,对望着彼此?

可是,我却无意中看到了那张无情的纸。他在上面写着,等一年后我考入大学,他们将协议离婚,我将跟母亲生活,他除了供我读大学费用,还会给我和母亲每月的生活费,直到我大学毕业可以挣钱养活母亲。

我当着他的面,将那张纸撕得粉碎,然后冷冷地告诉他,我不

用他养活,如果他那么想离开我与母亲,最好现在就从这个家里远远地走开,再不要让我和母亲碰到。

他第一次过来拉住我,说:“丫头,别这样……”

我不等他说完,便将那双有些陌生的粗糙大手重重地甩开,拎起书包,头也不回地走出了家门。

三

我在学校里过到弹尽粮绝的时候,找母亲要钱。母亲撂下一句:“找那个要甩掉我们独自过的男人要去!”我一扭头说:“用不着你们任何人!”

我很快找一个小混混借了一笔钱,打算远远地离开这个小城。我不知道火车能够载我去哪个城市,但我心里清楚,火车行驶时间越长,我与他之间的距离也越远,远到我可以将他给予我的一切忘记,包括那双手传递过来的温度。

我一个人背着书包,在邻城下了火车。陌生的环境与离家的欢欣,让我有短暂的新鲜感,但随即而来的,便是被人盯视的恐慌与不安。我随便住进了一个小旅馆,买了一大堆零食,缩在隔音效果很差的房子里,漫无目的地翻看着一本书。

走廊里的钟敲响十二下的时候,我听见前台有一个男人的声音,很焦灼地向睡眠惺忪的服务员询问着什么。后来,那个声音便低了下去,走廊里又恢复了宁静。

我捧着书,很快在冷硬的床上睡过去了。醒过来时,天已经亮了。我翻一下身,觉得昏沉沉的,摸一下头,很烫,这才知道是感冒了。我挣扎着起身去前台要一杯热水,服务员给我倒上,又像是想起了什么,突然问我:“你是邻城

过来的学生吧?”我毫无防备地点了一下头,她若有所思地看了我片刻,便又低下头去忙别的。半个小时后,有人敲门,打开来,他便出现在我的面前。我想逃开,却被他一把抱住。我踢他捶他,甚至想像小狗一样咬他,可他却像儿时,在风雪中等我扑过来那样,纹丝不动地挡住了我的去路。

我还是被他“挟持”着,踏上了回家的路。他骑着摩托车载着我,却让我坐在前面,用两只有力的臂膀围拢着我,好像我是一只鸽子,他只要一转身,我便会飞走。

一路上,他没有提起自己如何骑着摩托,顺着火车的方向追赶着我,又如何找遍了邻城的每一个旅馆,并将一个公用电话号码告诉所有问过的人,让他们如果看见我,一定记得打电话给他,他会守在那里,哪怕几天几夜不吃一口饭,不闭片刻眼。

他只是很讨人嫌地、一遍遍地说,他再也不会和母亲签什么离婚协议,他们要好好地爱我、供我读书,看我念完大学,然后找一份稳定的工作、嫁一个懂得疼我的人……

四

我一直记得那一年的春天,桃花开得格外烂漫,路边的木模与连翘,也争先恐后地绽放着。我在他刻意营造的幸福中有些恍惚,似乎我真的可以凭借这一次的出走,赢取我想要的未来。

可是我却忘记了,春天会很快过去,那些怒放的花朵,总有一天,也会枯萎凋零。

我在他许下的美好未来里,安静地读书,断了与所有小混混的联系,一心一意地将心思用在了书本上。他在(下转第22页)



SUSPENDED DAYS

属于你的爱在等待

文/骆昌芹



上大一时,我如同被春雨充分滋润的嫩竹笋,忽然就青枝绿叶般水灵灵地迷人起来,连老妈都不敢相信,我竟然在一个暑假里就往上蹿了近10厘米。像我这样在高中还被同学称为小矮子的,瞬间就成了袅袅婷婷的大姑娘了,不得不感叹造物主的神奇。人一长大,心思就多了,更因为觉得自己长漂亮了,自信心也强多了。我一直很想认识文学社的大名人林森,也许,我能成为他的女朋友。

林森正读大二,曾是我那个酷爱文学的班主任的得意门生。上阅读欣赏课时,“老班”常会有意无意地告诉我们,林森的小说上了省一级刊物,散文获得了市报征文比赛二等奖之类,林森的形象在我心目中越发高大了。最难得的是,他长得很帅,一米八的个头,套用武打小说里的话,那是风流倜傥、玉树临风,说不出的潇洒。没有人知道我的秘密,因为林森我自怨自怜,少言寡语,偶尔走神发白日梦。殊不知,同学们都在背后议论我说我什么都好,就是太傲气。

后来,我的一篇作文被老班推荐上了省晚报大学生版头条。然后,我也参加了校文学社。让我惊喜的是,林森知道我。他大大咧咧地跟人议论我:“肖月儿,不就是大一(1)班那个非常傲气的女孩吗?”

等文学社的活动结束,大家都散了,我在教室门口堵住了林森,我正儿八经地告诉他:“我一点都不傲气,我只是个没穿水晶

鞋的灰姑娘!”

林森看着我,在他的注视下,我竟然没有退缩,还有种似曾相识的感觉。我大概是有点恍惚了,只记得他拍拍我的肩,笑着说:“傻丫头,你是用高傲来掩饰自卑吗?”林森说完就走了,留下我头晕晕地站了大半天,终于想起来该回宿舍了。

我想,我是真的喜欢林森,学校里那么多男生,我只能看到一个他。期末考试,我的成绩从全班第一名滑到了第三十名。班主任找我谈话:“肖月儿,你真让我失望!”我花了一天时间慢慢想明白,我不是可以兼顾情感和学习的人,尤其我只是暗恋,还是收拾心思好好学习吧!于是,我找到林森,告诉他我要退出文学社。林森看着我,好像有点担心,欲言又止的样子。他叹口气,劝我别在文学路上当逃兵,他看好我,还表示如果我努力下去,毕业了能做个好的自由撰稿人。林森把我说的那么好,让我又惊又喜。只是,我不

可能像他那样洒脱。我是单亲家庭长大的独生女,老妈最大的愿望就是我接受高等教育,考上研究生,以后有个好的生活。我是在老妈的泪水中长大的,我不想做任何伤害她的事,对我来说,当务之急就是好好念书,不让老妈失望。

时间匆匆而过。转眼林森毕业了,他进了一家外资企业。我和林森疏于联系,或许他还有文章在报纸上出现,我为考研复习得筋疲力尽,顾不上打听林森的消息。

那么多的书堆在书桌上,那么多挑灯夜战的晚上,那么多晨昏颠倒的日子,实在是困了就学古人,用辣椒抹抹眼睛,然后继续学……我明白,我不能和那些过目不忘的才子相比,勤奋是我唯一的出路——后来,由于过度劳累,我终于将自己送进了医院。

生病的日子,真是寂寞,我躺在病床上无助地看着医院的天花板,看着太阳的影子一点点地在斑斑点点的墙上游移。刚缓过来一点,我又挣扎着在医院的阳台上



看书。天气真好,五月的风中飘着淡淡的栀子花的清香,暖暖的阳光照着我,竟有点眩晕。眩晕中我惶惑:街那头走向医院的男孩可是林森?

夏末温煦的阳光照着他,顾长的身材,宽阔的肩膀,厚实的胸脯,流着汗的脑门上一绺黑发调皮地搭在眉际,那眼睛笑弯了。一刹那,我产生了错觉,以为全身披着阳光的他刚从太阳里走出来。

仿佛做梦一样,梦里常常出现的林森就站在我的面前,他大大方方地站在我面前,很有礼貌地和我妈打招呼,然后跟我说:“刚从朋友那里知道你病了,来看看你……你知道打工的人,没什么钱,就送给你一张今天的报纸吧,副刊上有我的一篇散文!”他说得很平静,目光里似有深意,这目光唤起了我心中隐隐的痛。我强作镇定地道谢,又客套地和他道别。望着林森渐渐远去的身影,我心头那份初恋的心痛也慢慢由强变弱,也许这是关于初恋的最后记忆吧。我不由自主地展开手中的报纸,林森的名字出现在《吊死在文学路上的青年》一文中,我知道,林森在写自己,他后悔没有考研。文章最后,他写到:衷心祝愿,心上的女孩能考上研究生,做个快乐幸福的人。林森是在祝福我,我对此深信不疑。

两个月后,我走进了考场。这期间,我没有林森的任何消息。只是有一次老班无意中透露,林森在单位很忙,老班很心疼她的得意门生,哪里知道我的心比她要疼一百倍。可除了用功读书,我还能做些什么?我想,我只有现在努力,以后才会有能力帮助我的王子。

功夫不负有心人,我的考研成绩是全校第三。我如愿进了想去的大学,母校的学弟学妹们都

知道有个叫肖月儿的女孩是个好学生,可有谁知道,我心中有着许多未了的愿望?为了林森,我才这样努力,可是如今他在哪儿呢?

南京的黄梅天,天空有点低。南大的校园很大,来来往往的是踌躇满志的男生女生们。我又开始写点小文章,偶尔有小作见诸报纸。每次有稿费寄来,同学们都嚷着要我请客,我也乐得有饭局大家一起开心。我总是努力地想在报纸上找到林森的名字,却一直失望。我忘记林森是家乡那座小县城的才子,他的名气还没有大到渗透到省城。可是,我怎么总是忘不了他?又一年的情人节到了,我又长大了一岁。也许,我生命中的花朵是真正地开放了,我一下子收到了男生送来的几十朵玫瑰,可我一朵也没有收,因为在我的心里始终惦念着远在家乡的林森,五块木头组成的名字啊,难道,你没听见我深情地呼唤?

我忍不住给老班打了电话,请她无论如何帮忙找到林森,却没有回音。半年的时间又过去了,为了迎接省校际辩论大赛,暑假我都没有回家。我像勤劳的工蚁一样在书山里钻了三天三夜,出来时蓬头垢面,面色如土,倒在地上就能呼呼大睡。路过红墙的时候有人喊我:“月儿,肖月儿!”那声音熟悉又亲切,我简直不敢相信自己的耳朵——天哪!是林森,夏末温煦的阳光照着他,顾长的身材,宽阔的肩膀,厚实的胸脯,流着汗的脑门上一绺黑发调皮地搭在眉际,那眼睛笑弯了。一刹那,我产生了错觉,以为全身披着阳光的他刚从太阳里走出来。

“月儿,”他说,“生日快乐!”

哦!我忙得已经忘记自己的生日了。我想过千百回我们相逢

的场景,没有一回是这么窝囊的,自己这样憔悴不堪。我用手捋捋长发,不自然地笑着回答:“谢谢你,你也快乐!”他没有说话,左手在口袋里摸索着。然后,他拿出来一个包装的很美的小盒子,他把锦盒放在我手中说:“打开它。”

我打开盒子,里面是一个精致的铂金戒指。“太贵了,我不能收!”我惊惶地把它还给林森。他看着我,一下子用力抓紧我的手:“听我说,月儿,我用一个月的工资才买了这个戒指。如果,你觉得我配不上你,就把它还给我。”我用手堵住林森的嘴,我不要他说自己的不好。林森取出戒指小心翼翼地给我戴上,幸福来得太突然,我反倒不知道说什么才好。

林森看着发呆的我,快乐地说:“闭上眼睛,小丫头,看我给你一个惊喜!”我睁开眼睛一看,眼前竟然是林森的录取通知书,他考上了南大中文系研究生。天哪!我和林森又成为校友了。

后来,林森细细告诉我很多事情。大三时,知道我一心考研,他把思念压在心底什么都没说。听说我生病了,他心急火燎地从另一个城市赶回来,看见我好好的才放下心来。担心和我的距离会越来越远,他努力了一年,考上南大研究生,做了我的学弟。“想想真是悲哀,原来,我是你的学长,可现在,倒成了你的学弟!”他总是喜欢这样说。每逢这时,我就会笑。到现在我才明白,爱就是这么琐碎,这么平凡,我感到幸运的是,这几年来并非是我一个人在剃头挑子一头热地单相思,还有一个人也在等待……

我想,如果是属于你的爱,时间,不会把它冲淡。



俗话说日有所思,夜有所梦。梦在心理学上的解释:梦是睡眠中,在某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动。

在热映的《盗梦空间》里,梦成了探寻极度隐私及操纵的利器,让人不寒而栗。



《盗梦空间》LEONARDO DICAPRIO INCEPTION 的释梦空间

文/闻之

每个人的一生中,会做许多的美梦和噩梦,但梦醒之后,人们多会将其当做南柯一梦或黄粱一梦,很少有人去关心曾经的梦境。然而,最近随着电影《盗梦空间》的热播,许多人不仅关心起做梦,而且引发了一系列有关梦境、睡眠的热门话题。人们迫不及待地想知道,在黑沉沉的夜里,我们的大脑中到底发生了什么,梦中的故事,究竟是现实还是大脑在睡眠时的虚构?盗梦空间,游走在现实与梦境之间。

人间有梦:

每一次上演都是化妆舞会

首先,我们应该弄明白梦是什么。弗洛伊德在研究中,用科学的方法对人的梦进行了多次测试,由此发现了梦的本质规律,因此在人类历史上首次建立了关于梦的科学理论。他认为,梦是一种

愿望的幻想性的满足。梦的外表或者内容不一定就是梦的真正意义,而梦的真正意义就是某种被压抑的愿望。基于此,我们可以从弗洛伊德的理论中得出这样的解释:世间每个人的梦,在上演时都是一种化妆舞会,因为梦的产生大多源自于生活细节的无意识体现,梦不仅是现实的反映,更是一种现实的补偿,它是一个人经过一系列心理活动后通过梦境反映出的心理信号。

比如,有人曾经体验过这样的梦境:在工作中,此人很讨厌对自己吹毛求疵的上司,但是为了一份来之不易的工作,还是一次次容忍了上司的种种不是。但由于此人经常在思想意识上对上司产生反感,加之心理上的排斥,于是他的梦中便出现了这样的情景,找了一个借口把上司揍了一

顿。这样的梦境就是一种对现实的补偿,虽是梦境但却很真实地发泄了自己心中压抑了许久的愤怒。这种潜意识的心理活动于梦中体现,其实就是一个人在睡梦中上演的化妆舞会,它让你在梦境中得到满足,心理上享受到一种酣畅淋漓的快感。

从生理学的角度来说,人只有在睡眠的状态下才会做梦。尽管这时人处于休息状态,但大脑仍然在进行细腻归纳和整理。所以,梦这个天生顽皮的家伙,在与我们捉迷藏时,一次次地把我们引领进潜意识的化妆舞会。

捕捉梦境:

每个梦都是栩栩如生的故事

在电影《盗梦空间》中,盗梦者的拿手绝活是潜入别人的梦中,盗取潜意识中有价值的信息和秘密。针对该部电影的主题以



及所演绎的故事。一位心理咨询师介绍说,人的梦境中确实含有丰富的信息,梦境所透露出的心理信号,既是一种神秘的信号,也是栩栩如生的故事。对于梦中的故事,电影《盗梦空间》是这样盗取抑或是如此捕捉的:先由药剂师给目标人物下药,使其进入梦境,紧接着筑梦者筑造梦境,当目标人物的意识来到这里后,筑梦者会用自己的记忆和潜意识逐渐将细节填充进去,最终使目标相信这是在自己的梦里。

然后,伪造者在目标人物的梦境里变身成他的教父,引诱他上钩。同时侦查兵会扫清目标人物梦中的障碍,最后盗梦人在目标人物的潜意识中植入新的意识……在电影里,“盗梦者”们可以任意地侵入他人的梦境,不仅能够偷取其中的宝贵资料,甚至还能借机控制或篡改他人的意识。而在现实生活中,人的梦境是难以盗取的,虽然每个人的梦都是一个栩栩如生的故事,但这个故事只有做梦人自己知道,而有些人一梦醒来后,甚至连梦中的故事都记不清了。而心理医生在接受一些病人的咨询时,却能“盗取”做梦者梦中的故事,他们通常在询问了病人所做的梦境后,便能将梦还原到病人所生活的现实

中,然后将病人做梦的感受联系起来分析,从而得出做梦者的实际体验。

对于爱做梦的人而言,醒来后捕捉自己的梦境,需要掌握一定的方法,夜间的梦虽然不易被人盗去,但自己可以安全记录下来,将梦中的故事还原成清晰的记忆。如果你是一个醒来后记不起梦中故事的人,可以用如下方法记住自己的梦境:临睡前放一支笔和一张纸在桌上,一旦醒来,就写一写自己能记得的那些梦中的情景,或者画一些画也可以。另外也可以使用手机将梦境录音,说自己在梦中梦到了什么,即使表述得模糊也没关系,只要能记下梦境的大概就行。如果完全忘记了梦中的故事也没关系,但一定要记得梦醒后自己的感觉是什么,是觉得疲惫没睡好,还是觉得害怕?带着这种感觉讲一个故事给自己听,可以是电视剧、电影里的情节,也可以是你从书里读来的故事。在这样的状态下,由于自我心理作用使然,加上潜意识的呼应,自己所讲的故事,往往会与自己的梦境遥相呼应,这样通过所讲的故事了解梦中的自己。

夜夜必梦:

解梦还须做梦人

在现实生活中,有些人夜夜必梦,有些人一夜无梦。而夜夜必做梦的人,在思想上总是感到困惑和不解,常常想着求解缘何做梦的原因。其实,人勤做梦与身心健康有着密切的关系,对于一个健康的人来

说,根本不存在无法区分梦境和现实的问题。但是对于一些心理上出现问题的人来说,有可能发生现实与梦境相混淆的情况。

对于梦形成的原因和梦释放出的神秘信号,有关心理专家有过各种解释,但国际梦境研究协会所做的分析更具科学性和指导性,它对众多常做梦的人在自我解梦时具有一定的指导意义。该协会在研究后将人的梦分为12个类型,分别是:遇到追击、受伤、遇险、丢失重要物品、考试、高空坠落、出丑、迟到、电话断线、灾难、迷路、死人。其实,从心理学角度分析,梦确实是有类型的,例如梦到爬山,在哪里爬山?和谁爬山?为什么爬山?这些信号都透露出不同的心理语言。再如男人经常做被人追杀、格斗等暴力的梦,与其参与社会竞争多有关系;女人梦见花、草、动物、云彩等物体比梦见人多,因为她们的神经更敏感神秘;老人常做和死去的亲人见面的梦,恰恰说明他们潜意识中对死亡的恐惧;小孩儿常梦见自己从高处落下或飞翔,一方面表明他们在成长,另一方面表明他们有很多梦想。这些,皆是做梦者自我解梦的主要依据。

当然,解梦,也不是一概而论,有的梦有共同点,有的梦各有特点,有些梦需要个案解释。但人做梦后自我解梦是有必要的,通过解梦,做梦者可以了解潜意识中的自我,同时了解自己的内心。因为梦是协调人体心理世界平衡的一种方式,对人的注意力、情绪和认识活动具有明显的作用,所以有些人做梦后总喜欢求解自己的梦,这是每一个人的心理作用始然,更是电影《盗梦空间》播出后,引起人们对梦的好奇的原因所在。





《2012》

留给我们什么？



第一篇：世界末日调查反馈

文/赵景亮

《2012》是一部关于全球毁灭的灾难电影，它讲述世界末日到来时，世界各国人民挣扎求生的经历，影片自上映后取得了巨大的成功。笔者根据现有的资料进行了一番调查，我们可以看到大家对于“世界末日”一说的看法：

／近期灾难频发，你是否有末日恐惧？

赞成者：有一点，很可怕！因为近期世界很不太平！

中间派：虽然可怕，但这仍属自然现象。只好听天由命吧！

反对派：完全没有。这根本就是无稽之谈！

／观看完《2012》后，对你的生活有影响吗？

赞成者：很受震撼，警醒世人，是应该好好保护我们的生命家园了。

中间派：没有什么影响，过一天算一天吧，想那么多干吗。

反对派：影片画面很震撼，但是我们不相信真的有那天。

／假设这一天真的来到，你会怎样？

赞成者：想去做一些自己从没有做过的事。

中间派：真的有那么一天，谁也逃不了！

反对派：逃生是不可能的了，只能是坐着等死吧，这是大自然对我们人类的惩罚！

从所得数据来看，“震撼”成为使用最多的描述影片带给人们感受的词语，这部电影带给人们对于不可知的外部环境的恐惧，也引发了对于自身责任和社会责任的深思。

第二篇：不安，带给我们哪些好处？

文/乔易

“不安”——人人都体验过的感受。身处陌生环境、经历艰难考验、生命受到威胁时，我们都会不安。你一定会说，这个感觉不好，还是不要体验为妙。然而它却是我们生命必不可少的成长动力，以电影《2012》为例，看看不安带给我们哪些好处。

我们和“不安”无法分离

电影《2012》以极为丰富的想象力和强烈的视觉冲击效应，为观众呈现了一场多种自然灾害汇集导致的地球毁灭性灾难。从艺术的角度观赏，镜头中的场面栩栩如生、十分逼真，我们仿佛身临其境，有着与片中人物同样惊悸、恐惧、在劫难逃的心理体验。或许我们在看电影的某一瞬间，为避免刺激过强，会有意无意地“隔离”一下自己被惨烈情景搅动的情绪——眼前的一切不是真的，是科幻之笔创造出来



的神奇。但在感觉层面上,我们还是会被片中情节、为人物命运而牵动,更被那毁灭性灾难的场面而震撼。这说明影片内外人们的心理感觉是相通的,融为一体,至少在影院那个短暂而狭小的时空中,我们和“他们”无法分离。

如果说看灾难大片,只是满足感官刺激,满足听闻所未闻之故事,看闻所未闻之情景,说明影片对于灾难的提示尚不足够。如果离开特定的环境之后,我们的内心还会留有惊悸或不安感,或许才算是真的被刺激过,被震撼了!谈到观后感,有的观众承认自己感到恐慌,好像未来将有一天,现实会成为影片中的翻版,还有的人认为2012年就是世界末日,那时会出现不可逃脱的灾难,于是当下生活中内心多了一份不安。

不安——个人体验的重复再现

为什么一部科幻影片会如此让人过目不忘,它搅动了我们内心什么?影片作为一个刺激物,搅动了我们的不安全感。如果说心理世界是一个深奥莫测的湖,那湖底沉淀的杂质中就会有我们平时察觉不到的东西,比如说不安全感。

原始的不安全感产生于母婴脱离那一时刻,产生于幼儿最初体验到与亲密的人分离,产生于幼儿迷路时无助地大哭……生命中无数这样那样的情景中,我们都会不情愿地体验到不安全感。这种感觉伴随着我们成长,同时也正是因为感觉到了不安,我们试图消除不安全感,于是学会以各种方式应对,形成了个体对应不安全感的经验和行为模式。所以说,不安全感的根源在于我们内心,与我们成长的经历和经验密不可分。

既然人们的心中有不安全感存在,但为什么通常的感觉却是安全的呢,那是因为每一个人生活在自己熟悉的环境中,接触熟悉的群体,熟知怎样应对生活中通常发生的各类事情。在熟悉并能掌控这一个基本状态下,我们的内心感觉就是安宁、安全的。

反之,当某个人身处新环境,面临新问题,尝试做全新的事情时,当这些超出个体经验和能力时,当事人内心多少都要体会到一些惶恐不宁的感觉,这是正常的体验。因为经历未知、体验未知,实际上如同探险,探险意味着在内心经历一次危险和安全之间的抗衡,而最终战胜危险才能获得安全感,也就是俗话说的心里踏实了。

不安——群体生存状态的“警报”

影片场面的视觉冲击效应是有限的,它不过是

一个诱因,让我们体验到了某种情绪(紧张、担忧、恐慌),产生了一些联想(规避风险、避免灾难、自我拯救),当震撼感进入到我们的内心了,才会触及我们思考,从而有所作为。

我们不得不承认一个现实原因。影片之所以引起观众的关注,还源于当下我们生活的地球上自然灾害频发、灾害的扩大化,包括时常发生高级别的地震,不间断的火山爆发,以及各种原因导致的气候异常现象,好像是与影片内外呼应,使现实和虚幻中的很多描述得以“链接”,这些都让我们不自觉地会联想到《2012》——那些描述中的场景似乎离我们并不遥远,不完全是艺术家幻想创造出来的“天方夜谭”。因此,这部电影的意义并非高科技下的梦幻消遣之作,而是给予我们未来生存状态的提示——为人类拉响了“警报”。

观看影片之后,至少让我们思考两点

一是地球是人类生存的大环境,人类无条件地享用并挥霍自然资源,深受创伤而不能再发展的环境会回报给人类什么呢?只能是恶劣,再恶劣,直到难以生存,答案可想而知。我们目前应该做到的是,在享用自然的同时还要维护自然,从大处说维护环境是一种责任,从小处说维护环境就是一种节约,是为人类后代生存必须付出的节省。

二是我们对当下的生存状态持有怎样一种态度。且不说后代如何生存,在我们自己的生命过程中,是不是也有一份沉重的东西,让我们已经尝试到了生存不能没有质量,环境在很大程度上决定着我们的生存质量。我们能为自己做点什么,比方说:时下倡导的低碳生活,不正是为我们的环境“减负”吗?如果说影片带来的不安全感,促使我们因此行动起来保护环境,那“唤起”便有了实际的意义。

2012



应届生职业规划

——如何寻找第一份工作

文/丁静

“大四了,马上要找工作了。可是我对工作一点概念都没有,我该找什么样的工作,什么工作是好工作?”……每年秋季开学,都会有很多应届毕业生到心理咨询中心来做职业规划的咨询。要咨询的问题大都围绕在如何找工作方面。确实,寒窗苦读十几载,大多数人为的就是毕业后能够找份“好工作”。那么,究竟什么是“好工作”,如何寻找“好工作”就成了学生咨询的共同主题。关于“好”的定义,是一个太泛化的概念,举例来说,你认为好的,别人不见得认同,反之亦然。所以,与其说是寻找一份好的工作,不如说是寻找一份心爱的工作。

应届毕业生,就像一只鸟——刚刚孵化,开始要学习飞翔。他们即将面对广阔的天地,好处是机会无穷,无限的空间任其展翅。他们可以选择成为家鸟,驻足在人家的屋檐下;也可以选择成为林鸟,在广袤的森林中飞行;或者选择成为候鸟,随着四季的变化而南北迁移。但是小鸟也要注意自己到底要如何成长,太多新奇的选择,会让你眼花缭乱。或者,你选择去当与你的体力本质都不适合的鸟;或者,你不停地变



换自己的生活方式,最后忘了自己是一只什么样的鸟。正是因为小鸟如此的特性,所以,对他们来说,如何寻找第一份工作,是至关重要的。

一个应届毕业生找工作的时候,大约有四类选择,这四类各有不同的特质和陷阱。因此应该分析自己的所长和个性,看看到底最适合哪一类。

工作选择之一:大企业

这里所指的大企业可以笼统

地认为是大型知名的国有企业或外资企业。在这样的大企业里工作,有许多好处。首先,大企业提供的薪资报酬与福利制度要高出社会上一般企业许多。其次,大企业给人巨大的稳定感,在里面有种大树底下好乘凉的感觉。再次,大企业里组织机构、规章制度等都比较完整,因而学起来有依据。最后,大企业知名度广,形象好,使在里面工作的人产生一种与有荣焉的感觉。正是因为这些好处,所以进大企业工作,似乎成了毕业生的首选之举。



但是,在大企业里面工作,也有坏处。大企业的竞争与小企业不同,他们的竞争基本上是对内的。在大企业里工作,压力非常大,竞争非常激烈。内部的优胜劣汰是非常残酷的。所以我们要充分评估自己的特长、个性特征、成就倾向、人际关系能力。大企业比较适合那些具有高成就动机、强烈企图心、喜欢同人竞争的人。

工作选择之二:小公司

大企业薪资福利待遇好,应聘竞争激烈。很多应届生在工作的时候,不得不转向小公司。小公司简单来说,可以概括为人数不多,十几二十个不等。小公司的老板通常是十八般武艺样样精通的人。在小公司里工作,有许多的不利之处,首先,公司里可能没有部门的划分,小公司的员工必须一人多用,你可能都不知道什么事情是你该做的,可能不该你做的事也要由你来做。其次,小公司章程制度不完善,做起事情来无法可依。第三,小公司的工资待遇通常比较低。最后,小公司资源少,外部竞争激烈,工作不稳定,因为说不定哪天公司就倒闭了。

但是在小公司里面,也有一些好处。比如说小公司人力不足,一人必须多用,这就提供了跨部门工作的机会,让自己得到更多的锻炼,把自己训练成为一个通才,而不像大公司只能训练专才。另外,正是因为小公司章程制度不全,反而可以锻炼我们的创造性思维,由自己思考,如何解决这个问题,从而锻炼了自己解决问题的能力。再如小公司待遇不好,正好可以用来刺激自己奋发向上,接下来找一个更好的工作。所以

如果选择进入小公司,那就要抓住机会,把自己训练成为具有多元工作能力的人。

工作选择之三:国家机关

近年来,考公务员似乎是很多毕业生的梦想。很多大学生都会报名参加公务员的考试。公务员考试已成为“中国第一考”,其竞争激烈程度和高考、司法考试相比毫不逊色。因为国家机关可谓是超大型企业,大企业拥有的好处它通通都具备。还另有一些吸引人的长处,比如每天朝九晚五即可,基本不用加班,而且福利待遇非常好,再者工作极其稳定。

但是,当公务员,进国家机关也不是全然没有缺点。国家机关的相关规章制度完善,这就决定了工作没有弹性,十分僵硬。再者,公务员作为一种职业虽然稳定,但也不都是“铁饭碗”,而公务员一旦失业,要想在劳动力市场上找工作那是非常困难的。所以,每一个学生在决定是否备考公务员之前,先评估一下自己的能力,有几分把握考得上;再评估一下自己的专业竞争力,如果是很有竞争力的专业,公务员并不见得是最好的工作;最后,还要考虑一下自己的个性特点,是否适合公务员的工作。

工作选择之四:自由职业者

随着时代的进步,科技的发展,自由职业者越来越多地出现了。自由职业者的种类很多,比如自己创业、咨询师、画家、作家或翻译等等。自由职业当然有很多好处,第一,不用看老板脸色,天

底下惟老板面孔是最丑陋难看。第二,不用每天朝九晚五。第三,避免了同事纠纷。第四,不必严谨仪表。种种优点,使自由职业颇令人向往。

但是如果你想选择自由职业,那么一定要考虑两个前提:第一,你有异于一般人的自我约束与要求。最基本的,你一定要能够在没有任何人要求你的状况下,每天坚持持续工作8小时,不松懈,还要能自得其乐。第二,不要把它当作找不到工作时候的选项。如果你不是真心或一心想成为自由职业者,而只是因为当不成一个上班族,那么很快你就会撑不下去的。

以上即是应届毕业生可有的种种选择,但是究竟如何寻找一份心爱的工作呢?其实寻找一份心爱的工作,就与寻找你心爱的人的道理是一样的。有的人很幸运,初恋情人就可以直到白头偕老。那么这些人是如何寻找他们的初恋情人的呢?让我们来想想,寻找一个心爱的人,都要注意些什么呢?第一,由于我们要寻找的是“心爱”的对象,而不是“有钱”的对象,所以对对方的财富如何,不是我们最重视的。第二,由于我们要寻找的是“心爱”的对象,而不是“英俊(或美丽)”的对象,所以对对方的相貌如何,不是我们最重视的。寻找工作的时候,也是如此。工作的薪水待遇,就像是你要追求对象的财富;行业或公司的名气与形象,就像是你要追求对象的相貌。我们既然要寻找一个心爱的对象,就不能被对象的财富或相貌所迷惑。我们要倾听内心的声音,看看哪个工作才能激起我们的热情,激起我们的梦想。



时间管理幸福学

文 / 姚杰

“等我有时间,我就去好好学英语”,“等我空闲下来,我要慢慢做我想做的事”,“将来我要去某某地方好好游一游”。……朋友们,你可曾有过类似的感慨?可曾有过时间不够用之感?我想答案是肯定的。当今社会,竞争之激烈,生活节奏之快速,超乎人的想象。而面对这样的情境,人们也不得不加速处理着似乎永远也干不完的事。随之而来更增加了对“时间”的渴求。每个人都希望手中有一根魔棒或者一盏阿拉丁神灯,恨不能把一天变为48小时,这样我们就可以有条不紊地处理事情了。然则,这终究只能存在于神话故事中。何况,就算1天真的有48小时了,那时候我们也不见得就认为时间够用了。要想真正满足对时间的需要,唯一的途径就是做好时间管理。只有这样,才能如海绵挤水,集腋成裘。接下来,我们就介绍4种时间管理的方法。

方法一:4D法

我们似乎每天都有做不完的事情,每一天都过得很忙碌。但是我们是否思考过:“我们做的都是该做的事吗?”“别人让我做的,是不是一定要做?”“而那些该做的,我们都做过了吗?”管理大师彼得·德鲁克曾说过:“真正重要的不是以正确的方法来做,而是要做正确的事。”这也就是我们平时常说的两个概念:“把事情做对”与“做对的事情”。真正重要的不在于我们做了多少,而在于我们做了什么。干得多的人未必最有成果。这就是著名的帕雷托原则”。帕雷托是20世纪初生活在瑞士的意大利经济学家和社会学

家。他发现了八二原则,即“重要的少数”和“不重要的多数”原则。日常生活中,80%的价值仅仅是由20%的活动产生的,其余的活动充其量在做相对紧迫的事情。

针对事情做时间管理,首先我们要根据事情的紧迫性决定什么时候做,根据事情的重要性决定花多少时间做。然后采用4D法将不同的事情,区别对待处理。所谓的4D法就是:Do in now!(即紧急的事,立即做!)Do it later(即不紧急的事,计划做)Do it seriously!(即重要的事,认真做)Don't do it!(即不重要的事,省时做或不做)。

方法二:每日计划法

以史为鉴,能使我们从中获

得教益。查尔斯·施瓦布的故事就很耐人寻味。他是上个世纪初美国伯利恒钢铁公司的总裁,也是美国历史上第一个年薪上百万的人。施瓦布希望取得更大的成功,所以聘请了一位名叫艾维·李的管理顾问。李是当时最著名的管理大师,他受聘之后,用了两天时间观察施瓦布的工作习惯,然后给施瓦布开了一个能提高效能的“三步药方”。这个药方很简单,上面只有三句话:“把每天要做的事情列一份清单。”“确定优先次序,致力于最重要的事情。”“每天都这么做。”起初,施瓦布看了之后很生气,当面质问李。李没有争辩,只是希望施瓦布能够按照这



三步药方坚持两周,两周之后,再决定是否要给他咨询费以及给多少。两周之后,艾维·李收到了来自施瓦布的2.5万美元的支票,而当时施瓦布公司的员工工资平均才只有40美元/月。由此可见这三步药方的功效。

控制始于计划,计划一生、计划每个月、每个星期、甚至每一天,只有做到这一点,才有可能把愿望转化为行动。大多数人坠入具体活动的陷阱而不可自拔。因为我们往往认为,只要努力忙碌,就一定能够有所收获。而很少有人能够坐下来反省自己的生活,然后自问:“什么是我想做的,我想取得什么成果?”不做计划就等于为失败做计划。所以,朋友,从现在起,每天晚上,请坐下来,列一张清单,写出你明天要做的事,并确定优先顺序,致力于最重要的事情。

方法三:清理桌面法

桌面混乱是效率有问题的最明显特征。也许你觉得桌面乱成一团无所谓。但是,提高效率必须

从把桌面清理干净做起。人们往往有一个错误的概念,总觉得工作摆在面前,早晚都会去做。相反,这么做的结果却可能是事情越积越多,混乱程度也越来越甚。据统计,仅仅在桌面找东西,我们平均每周就要消耗3个小时,可见桌面混乱是浪费时间的一个因素。所以我们要清理桌面。清理桌面时,我们可根据情况,建立三到五个档案来分类处理。然后根据4D法处理每个文件。最后也是最重要的一点就是要记得须桌面每天清理哦!

在清理木质桌面的同时,不要忘记清理我们的电脑桌面。有条理的桌面不应该存放大量信息,同样有条理的电脑桌面也不应该堆积冗余的文件。抽屉就相当于电脑的文件夹,把文件归到文件夹里面。但在建立和归类文件夹的时候,要保证文件夹的快速检索,以保证信息随时可以调用。

方法四:规避瘾性问题法

我们在平时做事的时候,大

都有先做容易事情的倾向,将主要精力放在了小事上。好像只有这样才会觉得有成就感。这样的事件即为瘾性事件。经常处理瘾性事件会给我们带来一些瘾性问题。比如,瘾性事件会越来越成为吸引我们注意力的焦点,会短暂地消除我们的痛苦或者其它的负面感觉,会使我们产生虚幻的感觉,暂时的成就感。但是,如果我们持续从容易的事情上获得成就感,会把困难的事拖下来。于是那些难以解决的问题越来越难以解决,面目越来越狰狞。要知道,等待只会带来负疚与压力,结果是我们正常的处理事情的机能退化,从而浪费更多的时间和精力,该做的事情反而变得愈加困难。所以,应当学会抵制诱惑,不要先挑最容易的做。一般而言,最容易做的事情通常也是比较次要的工作。

人生是一场长途跋涉,既要有远大的目标,也要踏踏实实的行动。千里之行,始于足下。今天的活动为这个月的目标而积累,

今年的成就为人生的远景而铺垫。时间管理等同于选择管理,而决定命运的不是机会,恰是你的选择。成功的人无非是选择了不成功的人所放弃的事情。所以用有限的时间学会恰当的选择,做好日、月、年乃至人生的时间管理,体会其中的幸福,最终就会成为那个能吃大象的幸福人了。





做大你的生命格局

文/于丹

“我一直在想什么是真正的大学精神。大学不仅仅是高楼大厦的地方,大学应该是孕育大思想大胸怀的地方,大学也不仅仅是一个文化传承的地方,真正好的大学是一个创造的地方。今天,在这里,我想和大家聊聊心里话;在专业之外,我们还该关心什么?”

压力来源于困惑, 困惑来源于多元的角色

现在的大学生面对各种压力,比如就业的压力、学业的压力、成长的压力、社交的压力……有同学问我:应该怎样平衡这么多压力,而且还能化压力为动力呢?

这是一个好问题,因为它让我们站在生命的原点上,去思考我们如何面对世界,这是高于任何专业知识的。

什么是我们的压力?压力来源于我们的困惑。什么是我们的困惑?困惑来源于每个人的多元角色。

当你进入社会时,考察的不仅仅是你的智商,更重要的是你的情商,你和社会打交道的能力。所以,我说,在校园,最重要的一个命题就是:如何面对生命成长,而且把握一生有成长能力。什么才是中国文化对“我”的一种解读?大家知道,儒道释三家是中国文化的源头。对于不是学哲学、学文学的人来说,儒释道的意义在于一种生活方式,给我们确立一种坐标。迈出大学的门槛,你不过是站在社会的起点。这时,你能从校园里带走的最美好的东西,就是一个坐标体系。

神于天,圣于地,诚于心

先来讲一个故事。我们都知道盘古开天辟地的传说,中国创

世传说不同于西方突如其来的方式,而是用一种渐生渐长的方式。天日高一丈,地日厚一丈,盘古日长一丈,盘古并不因天高地阔而感到自己渺小,它和天地保持着同样成长的速度。这样的成长过程中,盘古一日九变。大家知道,“九”在中国概念中极言多,一日九变是什么意思?就是说一天之内,你的生命要出现气象万千、无穷无尽的变化。其实就是你们这个年纪会有的变化。人在年轻的时候,可能喜怒哀乐阴晴圆缺不断出现在脸上、心里,你不断被新的知识冲击,也不断被新的挫折困扰,你不断有相逢的喜悦,也不断有失去的忧伤,正如一日九变。人只有在年轻的时候,保持那种生命变化的饱满能力,在年长的时候才能不惧怕,因为你的格局大。

盘古就这样一日九变地长,和天地一起长了多少年呢?一万八千岁,天地开辟。成长这件事,不能急于求成,他们是一起长了一万八千年,终于天和地分开了,天极高,地极厚。你想想天地是怎么分开的,是被盘古这个人顶天立地给撑开的,而这个时候,形容盘古,有六个字:“神于天,圣于地。”大家想想,“神圣”,这是你们从上小学就很熟悉的词,要有神圣的理想、神圣的使命。但神和圣



其实不在一个层面上,“神于天”,是指在万古苍天之上,要有一种神思飞扬,似神仙的飘逸;“圣于地”,是指在这样厚重的土地上,要脚踏实地,有一份圣贤的胸襟和担当。什么是圣贤?这是中国儒家所提出的人格。什么是神仙?这是中国道家所提出的人格,除了“神于天,圣于地”,我们再给它加上三个字,可以叫:诚于心。一念之间,自己心中的感悟,这就是中国的佛家。所谓禅宗顿悟“不重文字拈花一笑”,讲的就是这种心灵的彻悟。

如果每个人可以像盘古那样,在大地上做个圣贤,这是社会人格;在苍天上当个神仙,这是自然人格;在内心保持着禅悟的能力,这就是心灵确认。你觉得儒道释离我们远吗?我很希望,儒道释



带给我们一种简便的生活方式,让它们贯穿起来,给你一个格局。

工作后,大家会经常说某某的思想观念上有局限性。什么叫局限?就是格局太小,为其所限。一个人有局限,你怨不得别人,那绝不是你的上级和你过不去,也不是你的对手制造麻烦,就是你自己跳不出自己的局去。人有多大的眼界,就有多大的判断。所以,你在大学的时候,就是要知道天高地阔,生命无极。按中国人的观念,天地人三态,每一个人都是盘古,选择的事业,就是往里面装东西。格局大了,压力会减小。我们不能改变世界,我们能改变自己,我们能改变内心。我相信这就是文化成全生命的一种力量。

我真的很希望同学们能在大学里面有一种大气象,有一种大人格,然后你可以辽阔地向前出发。大家不要觉得中国文化艰深晦涩,很多时候,它和你们的当下结合紧密。

鸡蛋、胡萝卜、茶叶

我曾经说理想主义和现实主义就是我们的天和地,就有同学来问我:理想总是美好的,现实总是残酷的,怎样才能处理好理想和现实的关系?

我想这是人人都会面对的,不光是大学生,你们的父母也在面对。现实一定是残酷的,我们不能去改变现实的规则,但是我们可以用理想去改变自己的状态。我打一个比方,如果我们的现实是一锅滚烫的水,你会觉得它始终都在煎熬着,这种煎熬的温度你不能改变,不能因为生活垂青于你,它就变成温泉,它一定是百分之百的沸腾,但是理想能够让你变成什么?你会改变自己的质地,以及和这锅水相遇的方式。眼前如果有三口锅,你分别放三种

不同的东西,同样的沸腾,同样的时间,你最后去看看锅里是什么样的状态?

以后你们遇到的生活也可能是千刀万剐,但是在那个时候,理想才特别显示出救赎的力量,所以理想是我们穿越残酷现实的一种力量。

假如第一个锅里,你放一个生鸡蛋;第二个锅里,你放一个胡萝卜;第三个锅里,你放一把干茶叶。煎熬相同时间后,揭开锅盖一看,原来流动的生鸡蛋煮成石头一样硬,这是被生活煮硬的一种人。我们经常看到那种愤世嫉俗、满脸怨气的人,跟谁都不合作,以偏概全,总觉得这个世界很险恶,前途很渺茫。

第二个锅里煮的胡萝卜,本来有款有型,煮这么长时间一看,就是一摊胡萝卜泥,这是被生活煮软的人。这种人,往往是老好人。在单位,你问他有什么自己的想法,他总说领导说什么,我就跟着大家没意见;在家里有什么意见他说我们都这个岁数,只要孩子好就行,什么想法都没有。这样的人对生活完全妥协,放弃自我。

最后看干茶叶,在锅里也经过了煎熬沸腾,却变得舒展了,更重要的是在煎熬的过程中,它把一锅无色无味的水,变成香茶,这就是一个人的生命和世界相逢的最好方式。

理想主义者在这个世界上,不是为了妥协规则的,而是用来修改规则的。如果你生来就是一个“现实主义者”,你面对规则只会妥协,你已经没有了他抗衡的力量,无法带着文明再往前一步。我想,理想是一种坚持,是一种愿望,也是一种价值判断,就是在当下怎么给自己一个未来的期许。所谓的理想,是从脚下一步一

步去走的,你也许在一件事情上失望,你也许有妥协了,甚至某些细节放弃了,但是没有关系,你要看到你整体的格局还是很大的。

说到局,就要说到下棋。学过围棋的人都知道,一个地方做不活,就要放弃,去别的地方再去布局。所以,我说生命的格局大了,你的理想就无所不在。一个人真正在现实中的穿越,是一直抱着不放弃的理想,去穿越所有的残酷,一步一步你会发现,你会修改了这个规则,因为你会拥有更大的力量。

有一个小故事说得好:在一个小庙里,供着一尊惟妙惟肖的佛像,每天善男信女络绎不绝地来拜佛。久而久之,通往佛像的那些个台阶就特别不平衡,因为它们和佛像是从同一块山岩上凿下来的,但是现在,佛像受人膜拜。有一天,这些台阶就联合起来向佛像抗议:“我们都是一个山里的兄弟,凭什么踩着我们来拜你?”佛像就说了一句话:“你们经过几刀有今天这个位置?我是千刀万剐,终于成佛。”

大家记住这句话,你们现在在校园,经历的一切和社会上的遇到的东西比,太微不足道了。走到社会上,你会无比眷恋老师和同学对你的那种态度,因为没有功利,所以大家才没那么多计较。以后你们遇到的生活也可能是千刀万剐,但是在那个时候,理想才特别显示出救赎的力量,所以理想是我们穿越残酷现实的一种力量。凭着理想,你走过千刀万剐,你才会知道,佛门是一道法门,红尘也是一道法门,每个人都有自己成佛的那一刻。到那个时候,你就能反过来用自己的心和自己的手修改现实的规则,让种种的不如意,起码变得更好一点。



最困难的事。有人问古希腊哲学家泰勒斯：“你认为人活在这个世界上，什么事情是最困难的？”泰勒斯回答说：“认识你自己。”认识自己难，认识自己的不足更难。

贵重的财物。毕阿斯出生于古希腊普里埃耶城。一次，当普里埃耶城遭到围攻时，居民们纷纷带上自己最贵重的财物四散奔逃，只有毕阿斯一个人赤手空拳。居民们问他为什么这样离开时，他回答说：“因为我的一切都在我的身上。”是的，还有比生命更宝贵的吗？

快乐的工作。有人问毕阿斯：“什么样的工作最能让人快乐？”毕阿斯回答：“挣钱的工作。”这是一句大实话，能够挣到更多的钱，才能更好地生活。

安全的船。有人问古希腊思想家阿那哈斯：“什么样的船最安全？”阿那哈斯说：“那些离开了大海的船。”不走路，才不会摔倒；不航行，才没有危险。但船离开了大海，也就没有了存在的价值。

永远的道德。有人问雅典的执政官梭伦：“为什么作恶的人往往富裕，而善良的人却往往贫穷？”梭伦回答：“我们不愿把我们的道德和他们的财富交换，因为道德是永远的，而财富每天都在更换主人。”道德是永远的，财富是暂时的。靠作恶致富的人，内心肯定会非常空虚，而且富裕也绝不会长久。

理想的家居。有人问古希腊的庇塔乌斯：“最理想的家是什么样子？”庇塔乌斯回答：“既没有什么奢侈品，也不缺少必需品。”这个回答很理智，也很聪明。奢侈品是给别人看的，必需品是给自己用的。打肿脸充胖子的人，永远也



人生数问

文/青青



成不了“胖子”。

健康的意义。有人问赫拉克利特身体健康的重要程度，赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

流动的河流。有人问赫拉克利特：“过去的事情能否更改？”赫拉克利特回答：“人不能两次踏进同一条河流。”流水会变，落花会变，时间会变，环境会变，什么都会变，什么都不能重复。

不同的城市。有人问柏拉图：“一个贫穷的国家为什么也有富人？”柏拉图回答：“如果你把一个国家当做一个纯粹的国家那就大错特错了。因为任何一座城市都是两座城市：即富人的城市和穷人的城市”。城市是富人的城市，也是穷人的城市。而且到任何时候，穷人都多于富人。所以城市

的领导者在做决策的时候，一定要首先想到穷人。

活着的意义。一个满脸愁苦的病人问安提丰：“活着到底有什么意义？”安提丰说：“我至今也没有弄清楚，所以我要活下去。”活着就是为了追求，为了探讨，为了知道自己还不知道的事情。也许，这就是活着的意义吧。

吃饭的区别。有人问大哲学家亚里士多德：“你和平庸的人有什么不同的地方？”亚里士多德回答：“他们活着是为了吃饭，而我吃饭是为了活着。”庸人享口福之乐，哲人享智慧之乐；庸人享物质之乐，哲人享精神之乐。

道歉的好处。有人问政治家塞涅卡：“道歉有什么好处？”塞涅卡回答：“道歉既不伤害道歉者，也不伤害接受道歉的人。”道歉是一种美德，不仅能化解矛盾，而且会给自己及对方带来轻松和快乐。



读脸人

文 / 紫苏



Paul Ekman

爆炸案嫌疑犯坐在 FBI 的审讯室已经 4 个小时了, FBI 确定他在某个教堂埋下了炸药,但他们始终没能撬开嫌疑犯的铁嘴,无法得到确切的埋藏地点。所有人束手无策,直到莱特曼博士坐在疑犯面前。只是问了嫌犯几个问题,只是盯着他细碎的表情,甚至都不需要回答,两分钟后他已经找出了炸药的安置点。这是热播美剧《Lie to me》的开头。整部《Lie to me》的剧情都围绕着对人类“微表情”的剖析而产生:表情不可能掩盖谎言,而人类情绪在表情上的反应其实是不受文化影响和地域限制的,是全人类共通的。1/25 秒的表情变化,就能暴露你的真心——这是该剧的核心内容。

有媒体报道,这部电视剧在美国收视狂飙,超过 3000 万人。

这是类型剧中的类型剧,而它的灵感之源就是世界著名的心理学专家保罗·埃克曼。这部电视剧几乎可以看做是他的半自传,剧中人物莱特曼博士的原型就是埃克曼博士。一部商业电视剧仅仅基于一位科学家的人生经历和研究成果,此前还未出现过。

1934 年,保罗·埃克曼出生于华盛顿。14 岁那年,母亲死于躁郁症。这几乎和《Lie to me》中的情节重合,剧中的莱特曼博士一遍又一遍地回放母亲自杀前的录像带,从她的细微表情中捕捉轻生的前兆。

也许正是因为母亲的死,才让埃克曼投身于心理学。15 岁,埃克曼进入芝加哥大学医学院,在那里几乎读遍了弗洛伊德的所有著作。

24 岁,埃克曼进入军队,成为新泽西州迪克斯堡的首席心理学家。

1966 年,国防部给了埃克曼一批未经申请的自由经费,这笔费用非常丰沛,足够他做 5 年的研究。当时的主流观点认为,表情和姿势都是受文化影响的,一部分心理专家则认为:表情和姿势是全人类共有的。埃克曼认为,可以用这笔经费来平息这场争论。他第一时间联络了美国国家卫生研究所的神经学专家卡尔顿,后者当时正在研究石器时代文化并且在新几内亚一个完全与现代社会隔离的部落拍了纪录片。

埃克曼请卡尔顿代为拍摄新几内亚原始部落人类的表情照片和纪录片,他们未曾为现代文明所侵扰,仍然保持着人类最原始



天真的表情。卡尔顿和他的专职摄影师拍摄下的胶片长达10万英尺，而埃克曼用了整整一年的时间来整理和研究这些照片。他发现，10万英尺的胶卷里所记录下的原始部落人类的表情没有一个他不曾在文明世界里看到过，可见，无论基于怎样的语言和文化，基由情绪引发的面部表情的抽动是一致的。

既然人类的面部表情是共通的，那就应该可以有一个科学的方法将这些表情整理分类。这便是埃克曼后来的研究成果——面部动作编码系统(FACS)。人脸部的肌肉有43块，可以组合出1万多种表情，其中3000种具有情感意义。埃克曼根据人脸解剖学特点，将其划分成若干相互独立又相互联系的运动单元(AU)，比如第12号AU包括两块颧肌，第6号AU则是眼外侧的轮匝肌。分析这些运动单元的运动特征及其所控制的主要区域以及与之相关的表情，就能得出面部表情标准运动。面部编码对表情的捕捉准确率高达90%。

如今这些面部表情的肌肉运动成了动画片绘画者们的参考标准，埃克曼是皮克斯和工业光魔等动画工作室的情绪表情顾问。

除了面部编码之外，埃克曼的另一个重要成果是“微表情”——微表情最短可持续1/25秒，虽然微表情可能只持续一瞬间，但很容易暴露情绪。

将面部编码与微表情相结合，正好可以用来测谎。这正是美国国防部、联邦调查局、中情局等机构找埃克曼寻求合作的原因，也是美剧《Lie to me》的创作源泉。各式各样有待测谎的人员：恐怖分子、群体事件制造者、走失孩子

的父母、超市员工、杀人嫌犯、扑克选手……都成为埃克曼乃至莱特曼评估的对象。为了帮助特工和警察识别危险人物和恐怖分子，他还专门受聘为他们进行了面部编码的培训。

现在，保罗·埃克曼已经76岁，他的书被欧美诸多执法机构奉为刑侦学教材；他还制作了网络课程，在一张价值20美元的光盘或12美元的网络课程协助下，你能很快揭穿谎言。

这些表情你能看懂几个

上页图片为《Lie to me》中出现的表情测试，透露4个表情为你热身，其他答案可就得自己琢磨啦：

表情2：厌恶。在厌恶时，脸颊被提升，并挤压到下眼皮。

表情3：轻微地享受。在大多数享受的过程中，人会提升脸颊，并轻微地降低眉毛位置。在一般性的笑容中，人不仅会抬升脸颊，而且会聚集眼下的皮，缩窄眼的孔径，甚至产生鱼尾纹。

表情6：伪装的愤怒。从微笑的嘴唇来看，这人挺高兴的；但是，眼皮并不处于享受状态下应该处于的位置。这可能是用开心的笑容来伪装真实的愤怒，也可能是困惑、窘迫情况下的自我消遣。

表情8：蔑视，自鸣得意或傲慢。一边唇角的紧张标志了这一系列的情绪。如果紧张的唇角与一点点笑容结合起来，那么这就是所谓的沾沾自喜，目中无人了。

教你看表情

叙事时眼球向左下方看，这代表大脑在回忆，所说的是真话，而谎言不需要回忆的过程；

人在害怕时会出现生理逃跑反应——血液从四肢回流到腿部（做好逃跑准备），因此手的体表温度会下降；

真正的吃惊表情转瞬即逝，超过一秒钟便是假装的；

撒谎者不像惯常理解的那样会回避对方的眼神，反而更需要眼神交流来判断你是否相信他说的话；

说谎者在说谎前会眼神飘移，在想好说什么谎后会眼神肯定，如果你冷静地反驳，说谎者会再次出现眼神飘移；

虚情假意不会有眨眼；

描述一连串发生的事情，编造都是按时间顺序进行的，能否流利准确地进行倒叙是判断对方是否说谎的标准之一；

男性鼻子下方有海绵体，摸鼻子代表想要掩饰某些内容。





以色识人

文 / 韦春娜

人无秘密可言,即使他们嘴不作声,指头也会喋喋不休,内心的秘密总会通过每个毛孔泄露出来。——弗洛伊德

长久以来,人类最为困惑的问题不是浩瀚渺茫的星空,也不是一望无际的海洋,而是最最熟悉不过的“我”。从哲学巨人苏格拉底关于“我”的三大问题,到近代心理学的发展,无不是围绕着“我”所展开的。“我为什么凡事都喜欢拖到最后再动手做?”“为什么我那么容易陷入爱河?”“为什么我不容易交到朋友?”“为什么我在单位我总是被人忽略?”等等一系列问题,它们是我在做心理咨询时常常被问起的。

人一生中所遇到的一切人与事都与“关系”离不开,如“恋爱关系”、“朋友关系”、“工作关系”、“社交关系”等等,而每一种关系的开始、经过、结束都取决于人本身。所以,人们总是迫不及待了解自己,并希望更好地了解他人,这就像先哲所说的那样:“知人者智,自知者明。”色彩心理学提供了人们一种途径,不需要有过人的观察力,也不需要心理学家专业的知识背景,同样可以了解自己、了解他人。

如果你喜欢红色,“红人”就非你莫属。在人群中,你总是快乐的带动者,不管到哪里都是嘻嘻哈哈,是大家的开心果。如果看过李静、戴军主持的《超级访谈》,就会发现这两位幽默诙谐的主持人就是不折不扣的一级“红人”。还有金庸笔下的老顽童周伯通,被黄药师困在桃花岛洞中十年,为了娱己,发明了“左右互搏术”。这种类型的人做任何事情的动机,很大程度上是为了快乐。红色人常常表现得非常积极乐观、随性又善于交际,“红人”的字典里面最不可能出现的两个字就是“陌生”。当他人遇到自己心仪的对象还在踌躇该如何搭话时,“红人”早就先你一步上前搭讪了。而且“红人”的甜言蜜语是出了名的,即便是小事一桩,到了他们嘴里,都带上了好莱坞式的渲染色彩。他们不吝惜给别人掌声,同时也非常在乎他人的肯定,但是他们却不甘心投入时间和精力来赚取他们所要的掌声。红色人无论在恋爱还是工作中,总是非常容

易凭借非凡的幽默感吸引众人的目光。但可惜的是,他们很难长时间地维系一段关系,往往会半途离开。许多“红人”都非常有才华又讨人喜欢,却很少担任领袖的重担,因为红人们更喜欢新鲜、刺激,一旦被束缚了自由的翅膀,就本能地想抛弃这沉重的包袱。对他们来说最困难的事莫过于要主动担起责任,红色类型的人一直渴望有人能负起照顾她/他们的责任。变化是这一类型人的终生追求。他们一生都在不断寻找激情和新鲜,总是在抱怨着没劲,不时地变更QQ、MSN签名和头像。在他人眼中,“红人”就像是詹姆斯·巴里笔下的小飞侠彼得·潘,调皮又充满着冒险精神。

如果你喜欢的是蓝色,你就是蓝色气质的人。蓝色人常被称作是最佳的执行者,完美主义是他们的代名词。他们极度注重细节,每次写文章都反复检查标点是否用对,每一行的缩进是否刚好是两个汉字的距离,甚至连订资料也要保持订书钉的绝对垂直



与一致,任何的松懈和放低标准对他们来说都是耻辱。在公司里,蓝色代表着绝对理智派,他们希望企业的运作清晰可见、有控制、有条理。蓝色人更注重量化数据,因而有时给人不近人情的感觉。蓝色人也不会盲目地与人建立起密切的联系,也不会轻易相信别人,他们喜欢与他人留有一定的距离。蓝色人不像红色人那样大小通吃,他们一生只与极个别人维持持久深入的关系。蓝色人和红色人最大的不同之处在于,蓝色人认为生活的真谛并不是在热闹中产生,哲理往往是在一种苦行僧式的孤独中产生,在人潮中会掩埋掉许多迸发的灵感,所以蓝色人的内心惧怕熙攘的人群。虽然,蓝色人和前面提到的红色人是风马牛不相及的两个极端,但是在爱情上很多红色女会为蓝色男的成熟稳重所倾倒。红色男又钟情于蓝色女的体贴细致,比起红色人堂吉诃德式的恋爱宣言,蓝色人只会含蓄地用实际行动证明忠诚,即便真的要传达爱的信息,也更喜欢用暗示而不是赤裸裸的直白。影帝梁朝伟就是蓝色人的典型,他除了拍戏,很少在公共场合出现,连他自己都觉得自己是个很闷的人。此外,蓝色人喜独立思考,不追随潮流,尊重自己的主见和思考问题上的深度。蓝色人是最容易产生伟大的科学家、艺术家、思想家和诗人这类人,他们从小就会不断地询问很多“为什么”,同时也因为思考专注、深入和坚韧,蓝色人容易获得成就。

如果你最喜欢黄色,你就是黄色气质的人。黄色人被称作是“最有力的指挥者”,这类人的驱动力来自对目标的实现和完成,不达目的誓不罢休。黄色人是典

型的抓牢“西瓜”不要“芝麻”的类型,他们永远清楚主次,知道什么才是最重要的。此外,他们一般都具有过人的前瞻性和领导能力,通常都有很强的责任感、决策力和自信心。黄色人宁做鸡头不做凤尾,成为第一名是其一生中最为重要的事情。范冰冰是比较典型的黄色人,离开了老东家华谊兄弟,自己当起了老板和制片人,成为了娱乐圈里面的操盘手,全面出击戏剧、音乐、广告等领地,积极和章子怡等国际大牌合作,为自己的公司造势。她自称“有颗男人一样的心脏”,“计划表永远排得满满的”,这源于黄色人有了任何新想法就要立即付诸实际行动的思想。无所事事的周末对她们/他们来说是最最恐怖的状态。在所有的帝王将相、企业家和政治人物中,色彩比例最高的就是黄色。从曹操“老骥伏枥,志在千里”、楚霸王项羽“力拔山兮气盖世”、毛泽东“云横九派浮黄鹤,浪下三吴起白烟”、“山舞银蛇,原驰蜡象,欲与天公试比高”中就可以窥视到黄色人将生命视作竞赛的霸气和求胜心。黄色人的想法一旦遭到阻碍,只会更加激发他们的斗志。即便是面对一堵墙的时候,他们宁可把这堵墙给拆了,也绝对不绕弯走。这种强硬的做派,也使得黄色人遭遇任何挫折,打落牙齿往肚子里咽也绝不示弱,这种坚定不移的韧劲注定了黄色人比其他三种类型的人获得成功的几率都大。如果说蓝色是四种性格中脸皮最薄的人,那黄色就是最厚的了。他们不在乎他人的冷言碎语。“走自己的路,让别人说去吧”,身为黄色人的武则天给自己立下了“无字碑”留给后人去评价。

如果你最喜欢的是绿色,你

就是绿色气质的人。就像绿色带给人的感觉那样,绿色类型的人平和、低调、柔软、仁慈。他们的核心本质是对和谐与稳定的追求,缺乏锋芒与棱角。他们宽容透明,通常都非常友善,适应性强,是很好的倾听者和摩擦缓解剂。绿色人和善的天性像流水一样,滋润他人内心的同时,亦能穿越一切艰难险阻,化百炼钢为绕指柔。在公司和家庭中,有绿色人在的地方就充满着和谐。在所有色彩类型的婚恋关系中,绿色是最为稳定的类型。他们很容易满足,自身不易受到外界诱惑,一心一意维持着婚姻、恋爱关系。当公司中同事之间发生矛盾时,绿色人是最佳的“心理咨询师”,即便是再火爆的脾气和大嗓门,在绿色人的和颜悦色及春风化雨式共情态度面前都化解了。高超的协调人际关系的能力使得绿色人天生适合做人事工作。绿色人凡事都为别人着想,以付出为最大快乐。此外,不同于红色人大鸣大放式的幽默,绿色人骨子里面有与生俱来的“冷幽默”,葛优就是典型的绿色人,总是轻而易举地让别人消除紧张感,这些特质造就了绿色人天生的好人缘。但是过于关注他人的绿色人不会说“不”,而将拒绝的话压抑在心里,这也使绿色人容易惹麻烦上身,所以苦苦挣扎的总是绿色人。如果四种类型人凑在一起玩杀人游戏,面对着“脸上就写着我是‘杀’手”的红色人、“老谋深算、‘杀’人有章有法”的蓝色人、“直觉和判断力出奇准确”的黄色人,绿色人似乎总是“敌不动,敌动,我还是不动”的姿态,但最可怕的“杀手”往往就出自绿色人。



Face 你是变脸大师吗

文/朱蒂

人最重要的是看清自己，
而最难得恰恰也是看清自己。
因为有时候，了解自己比了解
别人重要。

你是不是觉得自己有多重面相，偶尔会变得连自己都不认识自己了？你在家中与外头判若两人？想知道自己是不是天生的双面人，下面测验将为你揭开你的变脸指数！

- 你属于哪一组星座？
 - 白羊座、天秤座、巨蟹座、摩羯座(2分)
 - 双子座、射手座、处女座、双鱼座(3分)
 - 金牛座、天蝎座、狮子座、宝瓶座(1分)
- 与他人辩论的时候结果常常是？
 - 到最后总是离题，忘了原本争论的主题(3分)
 - 不论别人说些什么，最后还是坚持自己的想法(1分)
 - 不管辩论多久还是不断在同一个问题打转(2分)
- 你觉得自己是一个
 - 随和的人(3分)
 - 很有主见的人(1分)
 - 犹豫不决的人(2分)
- 遇到难以解决的麻烦，你常常会？
 - 想尽办法，觉得一定可以解决(1分)
 - 想一想办法，还是无法解决就放弃(2分)
 - 特别容易想要放弃，另外找别的事做(3分)
- 你的交友状况是
 - 总是会结交到各式各样的朋友(3分)
 - 只和自己合得来的人交朋友(2分)
 - 喜欢自己做自己的事，朋友数量很少(1分)
- 你觉得自己的风格是
 - 有个性，充满独特的美感(2分)
 - 变化多端，总是让人耳目一新(3分)
 - 气质高贵优雅(1分)
- 平时有没有自言自语的习惯呢？
 - 有，经常会自言自语(3分)
 - 有，几乎不会自言自语(2分)
 - 偶尔会自言自语(1分)
- 有没有特别喜欢的颜色？
 - 有，有固定一个颜色特别喜欢(1分)
 - 有，有几个颜色特别喜欢(2分)
 - 没有，什么颜色都可能喜欢(3分)
- 你容不容易爱上别人？
 - 不太容易，交往过的情人在两个左右(1分)
 - 还蛮容易，交往过的情人在五个左右(3分)
 - 普通，交往过的情人。(2分)
- 你希望生活变得？
 - 更紧张刺激一点儿(2分)
 - 更自由自在一点儿(3分)
 - 更安稳富裕一点儿(1分)



测试结果

你的分数在 15 分以下

变脸指数:40%

你的变脸指数实在是很低。就算偶尔想变变风格,骨子里还是固执的模样,不但不会为任何事情而改变,也不容易受到他人的影响,所以在你身边其实充满稳定的气氛,但过于平静难免也会显得有点儿乏味。偶尔你也许会觉得自已已经有很大的不同了,但在大家眼中看起来,你的变化其实是微不足道。

你对于改变其实是有些恐惧的,总是恐惧自己无法控制状况,或是做错些什么事,所以稳定地向前迈进才是你想要的生活,也许会希望有意外的好运,但当机会真正降临时,你可能变得非常犹豫不决哦!你的脾气与个性都非常明显,在什么地方都很少有不同的表现,所以有时候可能显得不太能够变通,必须要多一点儿勇气追求变化与成长,才能打破现状,迎接更美好的未来。

你的分数在 16 分—25 分之间

变脸指数:75%

你的变脸指数还不低哦!很多时候你隐藏了你的另一面,许多朋友可能要在多年之后才发现,原来你是这样的一个人呢!你的另一面并不时常出现,只有在自已信任的人面前,或是自己独处的时候,才看得到不同于平时的你,而对你来说这样的转换是很必要的,所以一定要保有独处的时间,才能让你心情沉淀,真正地得到放松与休息。

对于自己的另一面应该要加以探索和了解,有时候你会发现一些连你自己也不知道的性格隐藏在平时地面具之下,就算是一闪即逝的想法也不要轻易地忽略它们,这些可能才是你真正的感受哦!尤其要注意的是,有时候你对环境产生了恐惧的心态,其实这些可能来自于你对自己不够了解的关系,因为担心自己的表现不如预期,所以显得特别容易紧张。

张。

你的分数在 26 分以上

变脸指数:90%

你是真正的变脸大师,说你是双面人真是一点儿都不为过。你可能在外面显得道貌岸然,而私底下却是一个喜欢胡闹的人;或是表现得非常理性,但实际上却是容易情绪化的人。这些你自己通通都能认识到,也常常觉得矛盾不已,所以在许多事情上反而显得犹豫不决,行为上也常常出现自相矛盾的情形。

你是一个爱面子的人,总是只愿表现自己的某一面,只有真正与你亲密接触的家人朋友才会了解你心中真正的痛苦,所以你很可能在谈恋爱之后,性格出现很大的变化,尤其在恋人面前,将会渐渐地展露出更多内在深层的性格,有时候某些情绪甚至连自己都难以控制。通常亲密的关系将会帮助你了解真正的自我,如果能正视这些缺点,就能够让个性变得越来越圆融通达哦!



拿杯子与你的欲望

文/晓小

若你参加一场宴会,当服务员端着果汁给你,而托盘里的杯子有着不同分量的果汁,你会选择哪一杯?

1、空杯,正准备要倒入。2、半

杯。3、七分满。4、全满。

测试结果:

选1:你是一个对金钱欲望非常强的人,但是你却常常搞不清楚你到底有多少

钱,所以你是一个很会赚钱的穷人。

选2:你是一个做事非常谨慎的人,所以对金钱的处理也是同样的谨慎,因此你是一个对钱欲望不强的人。

选3:你是一个凡事都会留后路的人,自制的能力很强,且不会轻易进行危险的金钱交易,所以你是一个对金钱欲望强烈也善于支配的人。

选4:你是一个非常贪婪的人,对于所有的东西都想尽收眼底,对金钱的贪婪极强,欲望也极强。



修好这颗心

文/星云大师

一粒种子，你把它放到地毯上、桌子上，它不会生长，因为地毯、桌面都不是它的缘分。它的缘分是土地、阳光、水分。

一个人也会有自己的缘分，你结过这个缘，人家才会来帮助你，你没有结过这个缘，人家就不会主动帮忙，所以平常要广结善缘。世界上没有单独存在的东西，每个人都要依靠很多条件、缘分来帮助才能成功。所以，有时候，朋友一句话就决定了对方的命运；一块钱、一个念头就决定了一生的命运。

人生如一盘棋局。无论是将军或小卒，无论站在哪个位置，都不要小看自己，应尽力发挥所长、用心去做。人生难得，能生而为人需要很大的福报，所以更要懂得

珍惜。惜就是爱，了解“惜”的人才能懂得“爱”。

心正则一切皆正，心净则一切皆净。治人先治心，心治则身治，身治则一切皆治。不是用规矩来要求人，是尊重、包容、平等，彼此立场互换，要让人“感动”后心甘情愿地发心奉献，是一种“无为而治”。

“义者，宜也。”义可以养心，利可以养身。世间安得双全法，不负如来不负卿。孔子说：“见利思义”。“义然后取”。不是你的，你拿走，就是不义。合理的分配就是“义”。锐气藏于胸，和气浮于面。才气见于事，义气施与人。

竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞。格局是一种志向。格局有多大，未来才可能有多大；格局越

大，得到的助力越大。愿意为人做一件事，你就是一个菩萨。当你微笑着面对世界时，世界会陪着你一起微笑。

我命在我，成事在人。大事难事看担当，顺境逆境看襟度。梦，一定是天马行空，但决不能空虚缥缈。谁有选择，谁就有痛苦。没有永远的舍，也没有永远的得。

有人的地方就有事，有事必然有是非。是非虽然起于人我，只要我们懂得照顾自己的心，就不会被人我是非困扰。处世也要懂得以有限的生命来追求无限的永恒，能在横逆来时不怨不尤，在病苦来时不惊不怖，在讥谤来时不辩不苦，在荣宠来时不骄不慢，这就是禅心，这就是人间佛教。

在澳大利亚悉尼港，有一位叫唐·里奇的人，他的家位于临海悬崖的附近。从悬崖之上放眼眺望，美丽的悉尼歌剧院，雄伟的海港大桥尽收眼底。然而这样的观景佳处，却成了自杀者的“天堂”。

50年前，30多岁的里奇为此事心急如焚，于是他辞去推销员的工作，自愿守护着“自杀崖”，劝阻欲自杀的人。几十年来，他至少把160人的生命从死神手里夺了回来。人们亲昵地称他“守护天使”。

起初，里奇发现有人越过防



救命的微笑

文/曾必荣

护栏走到悬崖的边缘，就不顾一切地冲过去，凭着年轻有劲，把她们从悬崖边上拖回来。虽然他用

这种“直接”的方式挽救了不少人的生命，但是许多被他营救下来的人对他痛恨得咬牙切齿，里奇也觉得自己一肚子委屈。直到有一天，里奇为了营救一名妇女，差点和她一起葬身大海。事后他苦思冥想，一次他在网上意外地看到一个人自杀前的遗言：“如果有人在我去大桥的路上朝我微笑，我就不跳。”他恍然大悟。

“朋友，请到我家喝茶茶好吗？”当他这句柔和、诚挚、亲切、满怀期待的声音，伴着习习海风，传递到悬崖边上的人的耳际时，



绝境开花

文/常占国

我在阳台上养了一盆扶桑。花呈水粉色,每朵花虽然只能开两天,但却蓓蕾满枝,你方开罢我登场,而且朵朵开得豪放,艳丽,极尽生命的灿烂。

有一天日落时给花浇水,不小心碰落一个含苞待放的花蕾。我好生心疼,不忍扔掉,就把它夹在了两片叶子中间。

第二天早晨我去看花,却意外,发现昨晚那个掉下来的花蕾,居然伤筋动骨不知愁滋味,也悄然喷香吐蕊,潇洒自如地盛开了。看那架势,竟然敢与枝上怒放的花朵毫不相让,大气甚至还带点霸气地与花伴儿们竟相比美。

我惊诧于这个小东西顽强的生命力,于是把我的发现说给一位老花匠听。老花匠说:“这个道理其实很简单。花蕾虽然离开了母体,中断了能量供给,但它依靠自身所积蓄的养料和水分,也足够它开放一次了——这就是生命的奇迹。”

听了老花匠的一席话,我顿悟——原来,生命的奇迹就在于积蓄能量啊。都说生命是脆弱的,其实,



只要你平时注意汲取生活的营养,不断提高自身素质,你的生命就会增强韧性和强度。若此,当你陷入某种困境时,不管如何困厄,在你生命的某一个角落,一定还有未被唤醒和开发的潜在力量。只要不自暴自弃,尽情释放自己的潜能,即使身陷逆境乃至绝境,你的生命之花照样可以绚烂开放。

他们缓缓回过头来,他们看到,眼前这位憨厚的男人,正微笑地看着自己。那微笑里充满了善意,充满了友好,充满了人世间的真情。让他们霎时感觉到,阴霾的日子里,有一缕温暖的阳光照射进来。有获救者回忆说,正是里奇那柔和的声音,微笑的脸庞,让他们看到了生活下去的希望。

当他们向里奇慢慢走过来,

他就把他们请进家里,端来点心,泡上茶,于氤氲的茶香间,彼此说说话。如果他们愿意对他倾诉心底的痛苦,他会很真诚地倾听。这让我想起作家查一路的一句话:“痛苦像一筐石头,需要倾诉的人不堪重压,那么就通过倾诉卸一半给我吧!”里奇正是这样做的。在倾听的过程中,他从不问他们“为什么”,也不对他们提出忠告和建议,更不对他们投去同情的

目光和一厢情愿的心理干预。里奇说,对他们最恰当、最有效的帮助,就是给他们一个温暖的微笑,一杯清茶,一起聊聊。

微笑、茶、聊聊、倾听,几乎人人都能做到。因而,我们都能像里奇那样做生活中的“天使”,这仅需要我们懂得:莫因善小而不为——更多的时候,仅仅只需小小的“善”,就能抵达“天使”的彼岸。



从容一生

文/俞敏洪

Paradise Lost...

photo by : Dong Wuli



一个管理专家对听众提出一个问题：一分钟我们能做多少事？答案自然是一分钟能做很多事。比如一分钟可以阅读一篇五六百字的文章，浏览一份40多版的日报，看5-10个精彩的广告短片，跑400米，做20多个仰卧起坐，等等。鼓励人们在一分钟内做更多事情或者节约每一分钟，自然是件好事。但这一表面上看似积极的问题和答案，实际上掩盖了一种急功近利的心态，会让

大家产生一种急促感，像蚂蚁一样匆匆忙忙地跑来跑去，一心想着尽可能地多做些事情，却不再有从容的心态去做事情，尤其是不再去思考什么是真正重要的事情。

一个人一辈子如何活得更更有意义，并不在于争得每一分钟，而在于生命作为一个整体内涵有多丰富。内涵的丰富来自于对生命的完整意义的追求，而不是每一分钟能做多少事情的匆忙。如果因为追求每一分钟的充实而迷失

了一生，实在是得不偿失的事情。曾经有一个人，因为偶然在地上捡到了一枚金币，从此每天都低头寻找。一辈子过去了，他捡到了几千枚钱币、几万颗钉子，还有数不清的纽扣，这些东西加起来也不值几个钱。等到他老去的时候，背驼了，眼花了，想直起腰来看一看远方的风景都不可能了。很多人对待时间也像这个人一样，争取了每一分钟的忙碌，却错过了一生的风景。

人生赢在“0.8”

文/湍水石

日本知名“作家医师”、内科医学博士志贺贡，曾提出过一个关于健康与人生的关键数字——0.8。他认为，就健康方面而言，心脏每0.8秒跳动一下，也就是每分钟75下，是人体循环的最佳状态。烹饪时原本加一匙盐，改为

0.8匙，不仅最能够引出生鲜食材的原味，而且对肾脏也不会造成太大的负担。他进而指出，人生需要一些舒缓的空间与余地，而不是让身心一直处于紧绷状态。凡事尽力而为，但不要过度追求完美而让自己透支，赔上健康，也牺

牲了陪伴家人的时间。幸福在哪里？幸福就在0.8之外的那两成空间里孕育着。

人生赢在“0.8”，并不是不求进取，而是给自己留一些空间、一些追求、一些希望、一些寄托，不让自己太满、过溢，让自己能走得更远。比如对一件事情，我们付出了很大的努力，希望收获，但有时付出并不一定就有回报。这时，我们要有“0.8”的思维方式，要有宠辱不惊、从头再来的勇气和力量。凡事留有一点余地，我们才会有耐力把路走得更好、更远，才能享受和谐的人生、健康的生活、活着的快乐。



我校组织开展“5·25”大学生 心理健康节活动

近期,我校学生处、大学生心理健康教育中心开展了大学生心理健康教育进公寓、心理游园会、广场心理咨询、心理个案摸底、心理健康教育案例交流、心理咨询督导、专家讲座报告、心理知识竞赛、心理素质拓展等活动,加强大学生心理健康宣传,营造健康向上氛围,促进大学生健康成长。

扬州市政协委员来 我校调研心理健康教育工作

3月31日,扬州市部分政协委员来我校调研心理健康教育工作。校党委副书记刘延庆、校党委副书记、副校长芮鸿岩亲切会见了各位委员。

委员们听取了校学生处有关负责同志关于我校开展心理健康教育工作情况的汇报,并参观了一些心理健康教育活动场所。委员们对我校为扬州市民心理素质工程所做的贡献给予了充分肯定。

我校举办第一届扬州 高校大学生心理协会联席会

3月20日,由我校大学生心理协会主办的“第一届扬州高校大学生心理协会联席会”在扬州大学大学生活动中心举行。来自扬州大学、扬州职业大学、扬州环境资源职业技术学院、扬州工业职业技术学院、江海学院等高校的心理协会负责人参加了本次联席会。

会上,各校代表就如何宣传心理科学、如何进行大学生心理健康教育等议题展开了讨论。会议还选举确定了下一届联席会的承办学校。本次联席会为扬州市各高校建立了一个集思广益、资源共享的平台,为更有效地开展大学生心理健康教育工作奠定了基础。

我校举办新疆克州学员 心理素质拓展训练活动

5月6日,一场别开生面的心理素质拓展活动在瘦西湖校区举行。来自新疆克州少数民族高校毕业生培训班的四十多名学员参加了训练。

此次活动由校学生处、心理健康教育中心策划,特邀教科院李传伟老师主持,让学员们以体验式参与为主。两个多小时的活动时间,大家都感觉意犹未尽,依依不舍地写下了自己的感言和祝福。一位参加活动的同学说,“我们的队员在每个活动中感觉谁也不能缺了谁,团结合作产生了我们预想不到的力量。”另一位同学说,“活动促进了成员之间的相互信任、理解和配合,对释放心理压力、调节心理平衡、增强自信心有很大的促进作用。”

我校大学生心理协会举办 “感恩母亲节”活动

5月8日上午,由扬州大学心理协会主办的“感恩母亲节”活动在扬州大学瘦西湖校区、文汇路校区及荷花池校区举行。

活动主要分为四个环节:“我与母亲”照片征集与投票展示、问卷调查、心灵寄语以及电话传情。此次活动,既弘扬了中华民族的传统美德,又增进了大家与母亲之间的感情,不少同学通过这次活动了解到母亲为自己成长所付出的艰辛,并懂得如何去感恩以及去关爱他人。“这个活动让我们更加懂得了知恩、感恩。”参与活动的小张同学如是说。

我校举办心理健康教育案例 交流暨心理咨询督导活动

5月26日,我校举办心理健康教育案例交流暨心理咨询督导活动。活动邀请了我校及扬州市兄弟



高校等单位专家,就我校前一阶段开展的心理个案摸底汇总案例进行了总体分析与交流,并就个别案例开展了督导活动。

南通大学召开心理咨询员会议

3月3日下午,南通大学心理健康教育服务中心召开南通大学心理咨询员会议,三校区专兼职心理咨询老师参加了会议。会议围绕2011年心理中心的工作计划、心理咨询的值班制度,以及对心理示范中心的建设进行研讨。学校心理咨询老师就工作以来的咨询经验和体会提出建议。

为实现省级大学生心理健康教育与研究示范中心建设的总体目标,心理健康教育服务中心在科学发展观指导下,传承“学必期于用,用必适于地”的学校办学理念,加大心理健康教育普及力度,以队伍建设为关键、以改革创新为动力,推动大学生心理健康教育与研究不断上水平、创特色,发挥心理健康教育示范引领作用。

江苏畜牧兽医职业技术学院举办

关爱生命,保护健康

——女大学生健康知识专题讲座

3月6日,江苏畜牧兽医职业技术学院团委特别邀请泰州市红十字会常务副会长徐志明为学院女大学生作题为“关爱生命,保护健康——女大学生健康知识”的专题讲座。讲座中,徐志明以母亲、妇科医生、红十字工作者三重身份,围绕“了解自己、认识自己、保护自己、关爱自己”的主题,讲述了大量案例及相关知识。她强调,随着女性青春期的生理变化,心理变化会随之发生,同学们要能正确对待,在与异性交往时应理智和谨慎,注意把握分寸,学会自我珍惜和自我保护。

扬州工业职业技术学院心理委员 WKB 拓展训练成功举办

由扬州工业职业技术学院学工处举办的“感恩协作”心理委员 WKB 拓展培训5月8日在院田径场成功举办。来自全院各系部的30名班级心理委员参加此次为期一天的培训班,共圆满完成了10项培训项目。

培训在顾问老师的指导下正式开始。培训中,队员积极参与、团结协作,出色完成了齐眉棍、同心站立、机遇与挑战、无敌风火轮、沟通能力、荆棘取水、穿越电网、障碍竞速、信任背摔9个项目。参训学员通过项目的亲身体会、感悟分享、教师点评,感悟了很多,收获了很多。下午5点全体学员快乐的合影之后,为期一天的培训圆满结束。

泰州师范高等专科学校启动“5.25 心理健康教育月”活动

近日,泰州师范高等专科学校“5.25 心理健康教育月”活动正式启动,活动以“阳光教育,绿色心晴”为主题,旨在培养奋发进取、理性平和、开放包容的学生心态和校园氛围。活动内容包括结合建党90周年的重温历史、缅怀先烈、激发斗志系列;结合阳光校园文化建设的阳光心态、朋辈带动、心理排忧系列;结合就业形势的就业创业指导、心理训练、挫折教育和心理疏导系列等三个系列十多项活动。活动由心理咨询与教育中心、宣传部、团委、实验教育系主办,红十字会、关工委、工会等部门协办。

