

· 卷首 ·

我与春天有个约会

风还在路上，我便想褪下冬的萧索，掀开遮挡大地最后的叶片，紧拽着掌心温暖阳光，看柳条上芽苞吐着舌头，以一帘的幽梦，来缝补我褴褛的冬衣，我只是孤独的牧羊人啊，可我贪图羊群漫山蹄印，亲吻枝头暗香，在与布下青苔的砾石场景里，汲取河水的清澈与暖流，以崭新血液重新注入，这干瘪肌肤，来换取冰冻的生命血球。

然后，我只坐等你翩翩而至，在与阳光撒晒的山坡，我掏出了瓜子和土坛酒，还有怒放的一朵心花，在我胸腔里，以血的颜色，我的酒杯，运载了时间河流，从手中到嘴唇，历经你在春雨里，沐浴更衣的良宵，于是，你双手捧出了森林，可我只栖一树而息啊！只等你，在铺满碧绿的草地边，我的木楞房后，高擎一束殷红的花朵，在时间的罅隙里，打开墨染纸扇，端详我记下相约的符号。

我要腾出我的柴火，为你开设崭新松毛毯，我尝试着，与一簇杜鹃将时间研磨，顺便搭上我远行的犁铧，在水沟边，紧拥你潺潺的爱意，像一杯酒汲取了我。那时，我的簸箕正扇来踉跄的风，泼向了田野，就没再回来，也接纳羊群吧，别让我，再舔食杯底残留奶汁，去奔赴一场酩酊的午宴吧！

那夜，一条苏醒的虫子，潜入我梦，与泥土高举潮湿誓言，向河流与峡谷打听一朵花的诞生，我重新诠释了花蕊，在花与叶片之间，我的瞳孔像死亡一样放大，在与这片翻腾的色彩里，我将注定与你一场狂欢。翻出口袋里的烟末、火柴，端坐在时间里，让鸟鸣嵌入耳朵，静听你的脚步，从二十四节气中，用你的食指，点中我命脉，一滴春雨友善轻吻了我，在被发现之前，我就是那块干枯草地。

雨季太长，你潜伏的星球骤然坍塌，我和我的笠斗，已经失血，可我将在今夜，唤醒沉睡草鱼，让月亮点燃鳞片，我只想，拽住季节衣袂，打开了你的篱笆，在杯口签下，一世的婚约，让小溪覆盖我吧，所有我仰望的、俯视的垫高我神经的画卷，今夜，我只等你在卷尾，轻轻落款。



2018/4 总第 101 期

顾问：叶柏森 俞洪亮

编委：（按姓氏笔画为序）

王 卫 王 建 王惠萍 卢佩言 庄 凡 刘素珍 刘 燕
孙晓敏 李 飞 吴煜辉 张世兵 张 玲 张彩霞 陈小进
陈 菲 陈思雨 周 玲 赵 霞 姚 丽 顾 鸿 钱安其
涂冬侠 陶菊良 解厚荣

主编：侯燕

编辑：周敏 张硕 柳青 王欢 朱丽君

主办：江苏省大学心理健康教育与研究（扬州大学）基地
扬州大学心理健康教育中心

地址：扬州市大学南路 88 号

邮编：225009

电话：（0514）87979012

E-mail：xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2018 年 03 月



目录 CONTENTS

心理聊吧

学习规划
情话应有参与感

心理人生

白吃激发学习热情？
心有猛虎细嗅蔷薇

心息速递

你可能遭遇了客观性失恋
为什么人类偏爱偶数

心理讲坛

小径心理
心路历程
那个不将就的人
在我身后的那孩子

心理影像

向死而生，致福贵
《寻梦环游记》：死亡不是永久的告别，忘记才是

心桥指南

为什么你越想自律，越不自律？

心语沙龙

爱情里有千种苦，我一种也不想尝
总是在担忧，这病能治吗

心情驿站

心海觅踪

喜欢熬夜是为什么

心理测试

检验你的思考能力

心声絮语

心理课堂
午后暮光
忆
山野·念想
21 号的叶
成都

心理文萃

一个准科学公式
我们需要伤疤来提醒自己
卑以自牧
蒲松龄“失礼”

心育传真

心理聊吧

Xin Li Liao Ba

学习规划

文/戈玉华

老师：您好！

我是一名大一学生，最近有一些问题，希望老师能帮帮我。

还有一周就要期末考试了，我发现自己最近总是无法好好复习，我本来想好好复习，于是我每天6点就起床，赶去图书馆占个座来复习，但是我发现我坐在图书馆里根本就什么都看不进。效率很低，明明知道书上的内容都不会，但又没有办法看进去，经常都是把手机和平板刷到快没电了，才会把意识拉回书本上。刚开始我想应该是手机和平板的问题吧，于是我都不带手机和平板出门，但结果是我在图书馆里发呆、睡觉，甚至本来只想逛逛图书馆、放松一下，结果就随手拿起一本闲书看了起来。

我真的没有办法静下心来复习，这样子已经把我整个周末都毁掉了。有时对着摊开的书，我的心里就有一个声音告诉我，不用去复习了，反正怎么样都会过的。老师，我跟你说，我不是一个迷信的人，但是自从上次期中考后，我就觉得我是一个好运的人。那一次，我发高烧烧了一个星期，最后全部科目都是裸考的，考试时好像什么都不会，我那个时候想我一定会全挂掉的。结果，老师，我告诉你，最后全都通过了，而且有一门课还考95分……

于是我就感到我复不复习也无所谓，我不需要很努力都能得到好结果。我知道相信运气好像不太好，但是事实却是如此，好像让我不得不相信。我感觉到有这种态度的自己是有问题的，可是我就是没有办法静下心来复习，现在我整个人都很慌。希望老师能帮帮我，希望能尽快收到你的回复，万分感谢。

Andy



Andy 你好!

感谢你与我分享你的心事和烦恼，除非信件的内容涉及你自己或他人的生命安全，我都会为你保密，请放心。

看到你的来信，我心里想，看来期中考的那一次好运给你带来了现在的烦恼，是这样吗？假如自己在那一次考试中全挂了，那么你对自己的评估是有把握的，没有复习就应该有没有复习的结果，但是那一次却没有得到“应得”的结果，还让你有意想不到的高分，这也让你内心好矛盾，好像可以不劳而获，但又不知道运气能跟随自己多久。况且，自己也没有很相信这份运气，是这样的吗？不知道在你过去的的生活里，还有什么类似的好运呢？你可以告诉我吗？

虽然你说到你觉得自己努不努力也无所谓，但我能感受到你在复习时的烦躁，这份烦躁应该不单只来自于你的“运气”，是不是还包含了你对自己曾经作出的努力付出的忽略？

我相信，没有“运气”是可以让你得到 95 分这么高的分数的，所以，你为什么仅仅只是因为考前发烧而没有复习而否定自己在平时下的苦工呢？

你说这几天复习时，感觉到书上的内容都不会，既然书上的内容都不会，那应该不是复习，而是预习吧。虽然是“预习”，但仍然是可以追上的。我无法知道你平时的学习方式是怎样的，也不知道你对学过的内容有没有把握。不如你先试试把需要复习的内容分开来，把熟识的和不懂的分开。如果你打开某一门课的书，粗略地看一下，你能清楚哪一章或者是哪一节的内容是不懂的吗？你可以把那些不懂的和懂的章节都分别标记起来吗？这样，你的复习会更有针对性。

希望我的回答能对你有所帮助。

祝好!



情话应有参与感

文/杨玉玲

老师：您好！

我最近觉得很困扰，我和我男朋友越来越没话聊了，每天回家，男朋友在电脑前玩游戏，我就在另一边看小说，话少的可怜。两人是相亲认识的，并不是特别有的聊，但年纪不小了，所以都不想放弃这段感情。所以想知道该如何让我们回到以前，让我们有话可聊，希望老师能帮帮我，万分感谢。

Selina



Selina: 你好!

感谢你与我分享你的心事与烦恼，除非信件的内容涉及你自己或他人的生命安全，我都会为你保密，请放心。

恋人之间要有的聊，需要让谈话变得更加有趣，也就是让对方感到轻松感到你们在同一个频道上。我们来讲几个案例。

我的一个学员发了一条关于早晨跑步的朋友圈，然后一个曾经追求过她的男生评论说：“被你的正能量吓哭了。”学员问我应该怎么回，于是我就让她回复说：“要不要我哄哄你啊？”

还有一个学员曾经问我，她说男朋友发了一条信息给她，内容是“你吃饭了没啊？”我当时教她回答的是：“没呢，没你的问候吃得不香”。

这两个答案最大的特点其实就三个字—参与感。什么叫参与感呢？就是你的答案把你和他都包括在了里面。

很多时候你会疑惑，为什么他总是觉得跟我不是一路人呢？

因为很多时候，你给他的回复，都是以他为中心或者说是以你为中心，但爱情是两个人的事情，只有把这些回复变成一种让双方都有参与感的事情，才能经营好一份感情。

比如说，当恋人问“你吃饭了没啊”，这条信息肯定不是专门问你吃饭了没，而仅仅是一种情绪的交流，所以你就要用情绪跟对方进行沟通，你可以说，“没呢，没你的问候我吃得不香”，也可以说“吃了呀，刚刚吃完，就等着你的问候甜点呢”。不管你回答吃了还是没吃，都可以让他有参与感。

而且在这种回复里还有另一个秘密，叫作活在当下。

比如在第一个案例中，那个男人说他要哭，我们先撇开这个人的身份，不管他是你喜欢的男人，还是喜欢你的男人，哪怕他是一个普通人，他都快哭了，你觉得是不是该哄哄他？所以，你可以说“来！过来，我帮你擦擦眼泪、摸摸头”，是不是？

他说他要哭了，你就别再扯其他的话题，很多人因为不知道怎么回答对方当下的这个问题，就会提开话题说“你最近过得怎么样”，那就是没有活在当下。

他说他要哭了，你却讲另外一件事情，那就形如鸡同鸭讲，你们根本不在同一频道上。

所以，在你和你男朋友相处的时候，也要多注意说话的方式，让对方更有参与感。希望我的回答能帮助到你。

祝好!

白吃激发学习热情？

文/曾志鑫

世界一流大学之所以能成为世界一流，原因是多方面的，其中，善于激发学生的学习热情是重要原因之一。我曾前后在美国读书访学近十年，这些大学经常会利用美食来激发学习热情。在加州大学圣地亚哥分校学习的两年中，我印象最深刻的一件事，就是到我导师罗纳德·兰纳克家听学术讲座。

他国际知名度极高，经常有来自世界各地的专家来到学校与他交流。客人到访，兰纳克教授总是在自己家里，以搞家庭派对的形式办学术讲座。程序都是，先吃饭聊天，后听学术报告。二三十号人会聚在客厅，有吃有喝，有说有笑，自由交谈。

后来，我在斯坦福大学读书，更是“白吃”了多次午晚餐。斯坦福是私立大学，不仅有钱，而且财政上的自主权也大，会拿出不少钱用在学术活动的饮食上。

斯坦福愿意在美食上“破费”的目的，是引诱、激发大家的学习兴趣和研究热情，所以并不是任何学术活动都提供吃的。那些大型的名人演讲，本来就很受欢迎，一般不提供。对于小型的、冷僻学科的讲座，则大都有免费食品。越不吸引人的学科讲座，所提供的免费食品就越精美。给我印象最深刻的是一次哲学讲座，不仅有精美的食品、水果，还有啤酒、葡萄酒，这是我唯一一次碰上有酒喝的学术讲座。斯坦福自发式的群众学习小组特别多，什么名目都有。而这些小组之所以能长期坚持下去，与美食刺激是分不开的。

事实上，很多人开始不一定对讲座内容感兴趣，主要就是冲着吃而去的，可是其中有人会渐渐地对这个学科发生兴趣。斯坦福的经管学院有个系列讲座，每星期请一位知名企业家来讲座，食品档次高。讲座一般都安排在下午4点到6点，我为了蹭这顿饭才会去听讲。令人意外的是，



我后来渐渐对这门课发生了兴趣，像我这种情况的人也不少。

后来 2010 年秋季，我再赴斯坦福访学，旁听过一门波利亚数学课，波利亚是该校数学系已故的知名数学家，该课程主要是为参加美国大学生数学竞赛的学生提供培训的。而教学方法也很特别，我称之为“必胜客数学法”。

上课时间定在每周一下午 6 点到 9 点，这个时间正好与吃晚饭时间冲突。开始时我还疑惑，谁会不吃晚饭饿着肚子来学数学呢？后来每次上课，教授先讲 10 分钟左右，主要是讲些解题思路，然后发给大家一些数学题。这时候，外边的餐馆开始把学校预先订好的必胜客比萨和饮料送到。

闻到香味的学生便从教室里蜂拥而出，排队去取自己喜欢的品种。一会儿，只见学生们一手拿着必胜客，一手拿着数学题，或站，或坐，或沉思，或谈论，气氛热闹非凡。

过了三四十分钟，大家吃饱喝足了，就陆续回到教室。那些对老师给的问题有了答案的学生，就主动在黑板上演示，然后讨论、评判。

必胜客数学课第一次来的学生不算多，能容纳 50 个人的教室刚好装得下。可到了第二堂课时，学生都站到教室门外了。到后来，只好搬到一个能坐 400 人的大型阶梯教室来上。也确实有些同学由此对数学“产生了感情”，他们调侃说“都是必胜客惹的祸”。

我们总讲“食不言，寝不语”，到底有没有什么科学道理，没人去想。然而，我在斯坦福期间，很多专业都有一个“午餐盒讲座”，是安排在中午 12 点至 1 点的讲座，请的都是世界各地的大专家。大家都端着自已的午饭，有自己家里带的，有食堂买的，有中餐的，有西餐的。讲座中间提问题，很多人得先把嘴里的食物咽下去，才能开口。中国人的第一反应就是，这也太随便了吧，似乎对讲者不太尊重。其实，他们根本就没有把吃饭看作不严肃、把学术讲座看得太严肃。

把“美食诱惑”用于教育的做法，既不奢侈，也不浪费，充分利用人的天性，诱发师生的求知兴趣，保持人们对科学的热情，是一种另类的教育观念。

推荐理由：

用一种令人感兴趣的事物来激发人们对于另一件事的热情，就好像商场中的买一送一，让人们不断尝试到了新事物对于自己的吸引力，借对于吃的热情来开发人们对于学习的热爱又有何不可呢，利用人的天性来诱发师生们的求知欲望，也可谓是一种妙计。

心有猛虎细嗅蔷薇

文/林 丹

人人的深心穴居着猛虎，虎穴之外，蔷薇丛生。

年轻时，猛虎是我们生命的主导。忙碌而远大的雄心是对这个世界的担当，谓之“使命”的一种。乳虎啸谷，心雄万夫，睥睨天下。

当我们越走越远，遇见狮子的孤独、雪狼的忧伤，听说松鼠的顾虑、猿猴的自在……

见识生活的各种绚烂，慢慢理解和包容生命不同的质地，竟然怀想起临行前家乡的蔷薇，我们的初心所系。

就像童话里的小王子，爱上了地球上唯一的玫瑰。当他离开，流连宇宙各地，看到一个花园里，就有 5000 朵一模一样的玫瑰。他终于明白，他有的只是一朵普通的花，然而，他爱的也正是这朵普通的花。

“你们很美，但你们是空虚的，没有人能为你们去死。”人生就这样穿越纷繁，最后又重归简约，还原成一种朴素的、高级的纯粹。佛家有句话与之相通：菩萨心肠，霹雳手段。

菩萨心肠是我们对世界的本心，是门前的蔷薇，让我们停下脚步，欣赏自然的美好、生活的悠然。

“霹雳手段”则是我们对世界的企图，是胸中的猛虎，或心坚如石，或豪情满怀，制恶伏恶，导善行善。

每个人的内心都卧虎藏龙，那是我们的欲望，也是我们的恐惧。心有猛虎，细嗅蔷薇。盛宴散尽之后，总有一瞬，让我们不能自持，泪流满面。

推荐理由：

文章篇幅虽然短小，但是句句在理。每个人心中都有一只猛虎，它是我们对这个未知世界的欲望，同时也是有着远大抱负的雄心。但是，蓦然回首，我们会发现原来身边的世界还有很多值得你放下脚步去欣赏的东西。

你可能遭遇了客观性失恋

文/徐晓行

有个男孩失恋了，悲伤得无法自拔，来向我诉苦。我不知该如何安慰他。在脑子里拼命搜刮了一阵子后，忽然想起一个词：客观性失恋。这是“失恋女王”宇野千代发明的专业用语，是她从屡恋屡败、屡败屡恋的人生中总结出来的“失恋宝典”。宇野千代认为，“失恋”就是心里空落落的，找不到东西来填补——也就是内心的真空状态。“想抛除失恋的烦恼，第一件事就是让内心填入一些新东西别让你的心空落落的。”可是，如何填补内心的真空状态呢？先做上一套“失恋体操”——关起门来，一边扭动身体一边放声大哭。在这样的大哭之中，“身体里某种恍如硬疙瘩的东西被散发殆尽，那条失恋的虫子，也随之被抖落了”。在歇斯底里的大哭中，一种豁然开朗的情感涌现，你的身体里跳出另一个自己，对正在大哭的你说：“多么可怜啊！你居然为了失恋哭泣！”宇野千代将这种自己与自己的对视、对话，称为“失恋的客观性”。

只有当你跳出“自我”的框框，像凝视他人的失恋一样来看待自己的痛苦时，失恋的本质才会显露。哭完之后，擦干眼泪，装扮一新，走出去试试吧！一段新的恋情，也许正在某个拐角等着你。

要相信一切都会过去，因为时间会帮助你。人生最糟糕的，其实不是被别人抛弃，而是被理想中的自己抛弃。所以，如果你正失恋，就从失恋开始吧——减肥、健身，试着仅仅为了兴趣去学习一件新事物……当你的精力与兴趣开始转移，内心的真空状态被填满时，你会发现曾经沮丧的自己突然消失了。

因为失恋，你开始获得另一种人生经验，甚至学会如何更好地爱自己，这便是最好的“得恋”了。

推荐理由：

当局者迷旁观者清，当自己沉浸在痛苦中无法自拔时不妨跳出来用另一种方式来看待自己的痛苦，分析自己在沮丧时的所得所失，用理性的态度来抚慰自己的伤口，让自己变得更美好，走出痛苦，更是一种深刻的获得。



为什么人类偏爱偶数

文/秦杰

阿姆斯特丹大学的认知心理学专家马林诺夫斯基曾经研究过人们对100以内数字的评价，也就是请一群被试者来为每个数字打分（好/坏，令人兴奋/令人平静）。统计结果清晰地显示出，总的来说偶数被认为是“好”，而奇数则是“坏”，以1、2、3结尾的数字比别的更令人兴奋，大多数偶数则令人心安。

新加坡国立大学商学院王教授和佛罗里达大学雅尼谢夫斯基也做过类似的联合研究，研究人员请被试者表达自己对100以内随机数字的喜好，结果显示，偶数和以5结尾的奇数比其他数字更受欢迎。

看来，来自不同地域和文化背景的人们对数字的感性认识竟然相当一致。西方文化中13是个不祥数字，而东方文化对6和8的爱滔滔不绝地反映在价签上。39听上去是不是怪怪的？奇数总显得有点鬼祟神秘，令人不安。而像42这样的偶数，既不神秘也不会触发联想，人畜无害得有点无聊。

奇偶偏好带来的影响既直接又细微——王教授的另一项研究还显示，同一种清洁产品的商品名中含有偶数而不是奇数时，对消费者更具吸引力。他认为原因可能在于，大脑处理偶数比处理奇数更容易，所以含偶数的商品名能让大脑更流畅舒服地接受，于是自动点赞。

事实上，纽约佩斯大学神经生物学教授海因斯的研究已经证实，我们的大脑对奇数的反应时间比偶数要长一些。在他设计的测试中，随机数字在屏幕上成对闪现，被试者需要在两个数字同为奇数或同为偶数时按下按钮。

结果显示，识别奇数对需要的时间平均比偶数对长了20%。对大脑来说，偶数是天然的，奇数则是不自然的和奇怪的。或许这也可以解释为什么奇数给人一种神秘感：对于偶数，大脑可以从容舒适地放行，对奇数则习惯于多留个心眼，审视盘问一番。

奇数在数学上也更具挑战性，尤其是质数。它们更不常见更难以计算、难以分割，甚至更有可能成为数学题的错误答案，从而使我们产生了消极感受。唯一的例外是5，大概因为人类每只手有5个手指， $5 \times 2 = 10$ 也是最常用进位制的底数。然而，所有这些并不能解释少数人对数字7的偏爱。作为两只手能数过来的数字中最非主流的一个，它有点小神秘、小个性、一点点不确定，却仍然处于掌控之中，也许这正是7的魅力之源。

推荐理由：

人们对于数字的评价这一简单的选择问题就包含了人们的心理特点，人们偏爱偶数带来的流畅舒服，却对于奇数总是再三审视，人们热衷于简单的偶数就像人们在生活中总喜欢舒适安逸的环境，对于具有挑战性以及神秘感的事物总是保持距离，从数字看人心，有趣又新颖。

小径心理

文/张卫伟

环绕无十步，捷行财半之。
安西九千里，自有著鞭时。

—南宋·陆游《小径》

一、小径心理现象

径，本义是指陡直的山路、狭窄的道路。《说文解字》“径，步道也。”《字林》“径，小道也。”就“径”的原始字面含义而言，似乎无所谓褒贬。“野径云俱黑，江船火独明。”“千山鸟飞绝，万径人踪灭。”“曲径通幽处，禅房花木深。”仅唐诗里蕴藏着的“径”就不胜枚举，让人陡生出莫名的空灵幽妙之感。

鲁迅先生曾有一句名言“地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”这样的路，想必是小径。这样的“小径”，这样敢为人先踏出“小径”的先驱，是应该受到敬仰的。原因很简单：“地上本没有路。”

书山有路勤为径。“在科学的道路上没有平坦的大道可走，只有不畏艰险沿着崎岖陡峭的山路攀登的人，才有希望到达光辉的顶点。”这样的路，也多是径。莘莘学子早已心知肚明。

然而，现实生活中还有一种“小径”，却很是让人痛心疾首、心生怨懑：公园、校园、广场、街道，春暖花开，绿草茵茵。明明有横平竖直的平坦大道，可就是有人仅仅为了少走几十步路、十几步、甚至于几步路，不惜踩踏萋萋芳草，硬生生踩出一条又一条灰黄色的小径。它像一柄柄利剑，刺中城市文明的心脏。

“小径心理”反映在日常生活中，还表现为闯红灯、翻护栏、插队挤车、贪小便宜等；反映在学术领域中，表现为急功近利、滥竽充数、剽窃抄袭、学术不端等；反映在经济交往中，表现为缺斤短两、以次充好、假冒伪劣、坑蒙拐骗等；反映在政治领域中，后果则更为严重，

那就是不讲政治规矩……

“小径心理”并非盛于今日，而是古已有之。老子在《道德经》中曾一语道破：“大道甚夷，而民好径。”大道平坦宽阔，而世人却好另辟蹊径，妄图走捷径。当然，这里的“道”和“径”，均具有物质和精神两层含义。

小径，看起来似乎是小事，但久而久之，一个人、一群人、一族人，都产生“小径心理”，甚至形成“小径文化”，那就贻害无穷了。

二、破窗效应简介

“小径心理”的实质是投机取巧。

贪图便利，其危害是不惜为了“小利”而破坏规矩，甚至形成“破窗效应”：一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其它的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有被清洗掉，很快的，墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西；一个很干净的地方，人们不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹豫地抛，丝毫不觉羞愧，由小到大，由此及彼，造成了群体性不守规则。

多年前，美国斯坦福大学心理学家詹巴斗进行过一项试验。他找了两辆一模一样的汽车，把其中的一辆摆在帕罗阿尔托的中产阶级社区，而另一辆停在相对杂乱的布朗克斯街区。停在布朗克斯的那一辆，他把车牌摘掉了，并且把顶棚打开。结果这辆车一天之内就给人偷走了，而放在帕罗阿尔托的那一辆，摆了一个星期也无人问津。后来，詹巴斗用锤子把那辆车的玻璃敲了个大洞。结果呢？仅仅过了几个小时，它就不见了。

以这项试验为基础，政治学家威示逊和犯罪学家凯琳提出了一个“破窗理论”如果有人打坏了一个建筑物的窗户玻璃，而这扇窗户又得不到及时的维修，别人就可能受到某些暗示性的纵容去打烂更多的窗户玻璃。久而久之，这些破窗户就给人造成一种无序的感觉。结果在这种公众麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生、猖獗。及时修好第一扇被打破的玻璃，能有效阻止“破窗现象”于萌芽状态。

20世纪70、80年代纽约以脏乱差闻名，环境恶劣，同时犯罪猖獗，地铁的情况尤为严重，是罪恶的延伸地，平均每7个逃票的人中就有一个通缉犯，每20个逃票的人中有一个携带武器者。1994年，新任警察局长布拉顿开始治理纽约。他从地铁的车箱开始治理：车箱干净了，站台跟着也变干净了，站台干净了，阶梯也随之整洁了，随后街道也干净了，然后旁边的街道也干净了，后来整个社区干净了，最后整个纽约变了样，变整洁漂亮了。现在纽约是全美国治理最出色的都市之一，这件事也被称为“纽约引爆点”。

三、小径心理探源

1.受中国传统文化的影响。中华文化源远流长、博大精深，但在我们历史文化当中，也不难发现经常被我们津津乐道的四两拨千斤这种“投机取巧式”的奇迹，很容易迷惑人。最著名的莫过于“终南捷径”了：卢藏用想入朝作官，隐居在京城长安附近的终南山，借此得到很大的名声，终于达到了作官的目的。其他还有《三国演义》中，诸葛亮的空城计、借东风等小概率事件被认为是经典传神之举，而被大肆渲染至今。这种不可复制的无规律可循的做法，很具有欺骗性。

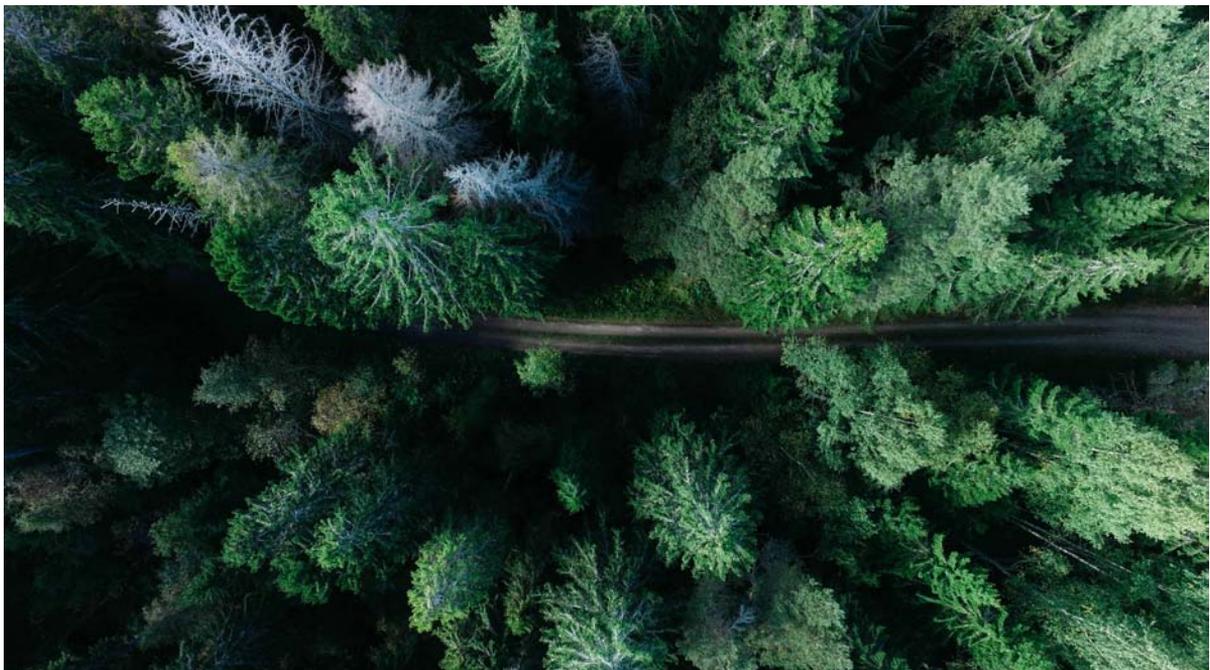
2.迎合了企图不劳而获的人性弱点。“夫民之性，恶劳而乐佚。”懒惰是人性的弱点，而投机取巧恰恰暗合了人的这一弱点，特别在中国人身上体现得尤为突出。海尔集团 CEO 张瑞敏先生说过这样一件事情：要求一名中国人每天擦六遍桌子，也许他第一天能做到，过了几天他无论如何也做不到一天擦六遍。因为在中国人的思想意识里，认为桌子擦一遍或二遍就可以擦干净，为什么要擦六遍？其实这种思想就是投机取巧。

3.浮躁心理的蔓延。这是一个浮躁的社会，心灵的不平静形诸于外，神马都是浮云。浮躁的产生有深刻的时代根源，社会整体节奏加快、人际关系日益淡漠和功利化、生活和工作不稳定、人生发展没有科学的规划、竞争激烈和天灾人祸等等，都是浮躁的诱因。每个人都在物质的大潮中随波逐流，而不能沉静地对待生活乃至生命。世间万物，规律支配。社会运行同样有其规律，是一个客观必然过程。只有遵循社会规律，经济发展与社会发展协调，坚持公平正义，让全体人民共同参与发展进程，共同享有发展成果，实现包容性发展，才能彰显大写的‘人’字。这样的发展才是以人为本的发展，才是体现社会文明进步的发展。

4、受偶然成功的诱惑与欺骗。有些人因为偶尔的几次投机取巧而取得不错的成绩，强化了他们投机做事的心态，认为据此即可大获成功。古有守株待兔，今有中奖现象。就拿买彩票来说，其实大家都知道彩票中奖是典型的极小概率事件，但为何仍然有不少人乐此不疲地去买呢？这不能不说与偶然因素“成功”的诱惑有关。

5.受现在部分媒体的宣传误导。为了吸引人的眼球，能够产生轰动效应，现代社会的信息愈来愈发达，很多媒体所报道的大多是围绕奇迹所发生的新闻和故事，甚至越离奇越好。殊不知这些奇迹的诞生也属于小概率事件，这种缺乏信度、没有效度的东西同样具有很大的欺骗性，放大了人们的从众心理，误导人们崇尚和迷信奇迹的诞生而无法静心、努力做好每一件事。

四、天道酬勤，地道酬实。天道酬勤，勤能补拙。地道酬实，实能不弱。人道酬



德，德能补寡。

《论语·雍也篇》中的一段对话则更为精彩：子游为武城宰。子曰：“女得人焉尔乎？”曰：“有澹台灭明者，行不由径，非公事，未尝至于廨之室也。”孔门十哲之一的子游做了武城的长官，孔子问他在那里是否得到了什么人才。子游回答说，有一个叫澹台灭明的人，从来不走小路，没有公事从不到我屋子里来。好一个“行不由径”成了孔子得意门生向圣人举荐、赞颂人才的首要标准，还被录入《论语》流传了两千多年。

“夫夷以近，则游者众，险以远，则至者少。而世之奇伟瑰怪非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉。”“田里有微径，贤人不复行。孰知求捷步，又恐异端成。”

路，既是方便行走的通道，也是校正方向的规矩。一个人如果在“行走”——一个如此简单的行为上都不能守规矩，那么很难想象他作为党员领导干部能自觉地严守政治纪律和政治规矩。党的十八大以来查处的党员领导干部，有的弄虚作假、欺上瞒下；有的任人唯亲，搞小团体小圈子；有的奉行“江湖文化”，搞人身依附；有的买官卖官、行贿受贿；有的上有政策、下有对策，打擦边球、行潜规则。凡此种种不一而足，但万变不离其宗，实质上都是滋生了政治上的“小径心理”，破坏了党的政治纪律和政治规矩。“小径心理”确非“小事一桩”。克服“小径心理”，祛除“小径文化”，事关国民素养与民族复兴。“幸福不会从天而降，梦想不会自动成真。”“业广惟勤。”人世间的美好梦想，只有通过诚实劳动才能实现，生命里的一切辉煌，只有通过诚实劳动才能铸就，发展中的各种难题，只有通过诚实劳动才能破解。

“真抓才能攻坚克难，实干才能梦想成真。”应认认真真面对现实，踏踏实实提高学养，重视实修注重实行……“中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。”“弘扬忠诚老实、公道正派、实事求是、清正廉洁等价值观”，只有每一位公民在经济、社会、文化生活各领域都能够遵纪守法、守正秉直，我们的国家才能在世界范围内更好地讲好中国故事、传播好中国声音。只有每一位党员领导干部都坚守政治纪律和政治规矩，我们的党才能更具凝聚力、向心力、战斗力，才能团结带领全党全国各族人民实现中华民族伟大复兴的中国梦。”

“行不由径”，党员领导干部要率先做起。

“行不由径”，全体社会公民要从我做起。

“行不由径”，青少年儿童要从小做起。

推荐理由：

有捷径可走对于很多人来说都是再好不过的事，通过作弊得到更好的分数从而不用辛苦复习，闯红灯走过马路从而不用花费等待信号灯的时间，然而这种走捷径的行为让人慢慢变的不再踏实，抱着侥幸心理走小径可不是长远之计，唯有做到天道酬勤地道酬实，才能更好的遵守规矩，让人生更加坚实圆满。



那个不将就的人

文/兽医学院 动检 1701 朱颜笑

鲜衣怒马少年时，那些青葱年岁，在我们最美好的时光里熠熠生辉。那一刻，也许是那微风吹起一角的白衬衫，也许是那挥洒汗水潇洒的投篮，也许是那钢琴室里优雅的背影，触动了我们心底那根温暖的弦，平静的心湖泛起了波澜...

年少时不懂得爱情到底是什么，喜欢也好像那么突如其来。或是他给你讲解一道数学题时，或是你们合作了一次比赛时，又或是她对你莞尔一笑时，你的心仿佛慢了一拍，一种莫名情愫涌上心头。刻意的偶遇，不经意的对视，有意无意的搭话，都会让你平静外表下的心怦怦乱跳。无论你在做着什么，当心仪的人出现在周围时，连空气都变得那么认真。学生时代的喜欢，若问起为什么，怕是大多没有答案。情不知所起，那是最纯真的我们。

石火光阴，我们渐渐长大。那些校服变婚纱的美好，并不是人人都那么幸运地拥有。那些曾被家长们防着早恋的，多少也都逐步跨入安排相亲的时段。每逢春节，大批段子手蜂拥而出，似一个大型相亲剧场。《何以笙箫默》火了一句话：“如果世界上有那个人出现，其他人都会变成将就，而我不愿意将就。”简短的一句话，引起情感男女的共鸣，却也蕴含着淡淡的悲酸。可能大家都被问过或是思考过：你是选择你爱的，还是爱你的？都不是，我们应该选择的，是两情相悦的，爱情的天秤无法绝对平衡，但至少我们不要将就地选择爱情，它不是商品，不是货物。

曾以为，那“我向你走了九十九步时，你只需跨出一步便好”的感情已是卑微，却不知还有一种更为酸楚，是“我向你走了一百步时，你却后退了一步”。适时放手，才是明智。割舍不开，就像拉着橡皮筋，最后放手的最痛。时间会是最好的良药，治愈你那些不为人知的伤痛。很多我们以为一辈子都不会忘掉的事情，就在我们念念不忘的日子里，被我们遗忘了。倒不如一个潇洒的转身，感谢自己曾经的坚持，也感谢自己勇敢的放手。

拥有着美好爱情的你们，要珍惜眼前人，不要让琐事支离了感情。而不愿意将就的你们，也应心怀热忱，“你要相信世界上一定有你的爱人.....他一定会穿越这个世界上汹涌的人群，他一一的走过他们，走向你。他一定会怀着满腔的热情，和目光里沉甸甸的爱，走到你的身边，抓紧你.....”，你要等，耐心一些，等那个不将就的人，出现在你的世界，微笑着对你说：“余生，请多多指教。”

心路历程 Xin Lu Li Cheng

在我身后的那孩子

文/园艺与植物保护学院生态 1701 王露然

他比我小两岁，在我的记忆里，他并不聪明，长得不可爱，性格懒惰，像是个永远长不大的顽孩。

我想这是每个非独生子女的通病吧，因为有了他的出现，爸爸妈妈不再只是围着我一个人转，好吃的零食不再是我一个人享用，自己的秘密可能会被他窥探，就算干了一点点不好的事也会被告诉爸爸妈妈。那个时候我还不明白，因为这些不自由，我却有了一个可爱的称谓：姐姐。

小的时候我是真的很不喜欢他，我甚至觉得他是上帝派来惩罚我的。我可怜的大门牙被他一推摔掉了半块，小拇指因为他急着要吃西瓜被刀割到见骨，后脑勺被他一个大铁锤丢过来差点命都没了……跟他待在一块简直堪比鬼门关历险。渐渐地，他又迷上了游戏，整天跟我抢手机抢电脑。只要我在家，那么我们每天都要来一次大战，但是，我们从来没有隔夜仇。就算言语再激烈，举止再粗鲁，最后他都会叫我一声姐，然后我装作极不情愿一边应着，一边拍拍他的后脑勺。

其实在我们家，没有什么所谓的二胎的烦恼。爸爸偏我，妈妈中立，他从来不会抱怨，反而是我在受到一点不公平的对待时冲着爸妈喊为什么向着弟弟。然而那时我没有想过，爸爸会把仅剩的一只鸭腿夹给我，妈妈会隔三差五的带我上街买衣服，爷爷奶奶打电话从来都只是叫我接。我却从来没有看过他的眼睛里闪现过一丝失望与怨恨，或许他不在意，或许他只是藏在心里，我不知道，但我知道的是，他不会与我争抢爱。

我还记得，他12岁那年生过一场大病。那个时候我正忙着中考，并没有多少时间去陪他，他也没有让爸妈打过电话给我。学校放假的时候我去看过他一次，见到他的时候，那一瞬可真是难以形容。他脸苍白，整个人都消瘦了一圈，唇色也是暗的，我不敢靠近他，我从来没有经历过这样的场景。我不敢去面对一个最亲爱的人正在受着折磨，我怕自己会失声痛哭，

我怕自己会语无伦次，我怕……他会觉得姐姐并不是个勇敢的人。他看到我后却还是一副笑的狡黠的样子，像是在说：“你看，我现在可是病号呢，要善待我。”我踱步过去，只是轻轻地拍了拍他的头，内心五味杂陈，话到嘴边却只是一句：“好好休息。”

他16岁那年，个子猛地窜到了一米八，我站在他身边再也不能轻易的拍他的头了。他的力气变得很大，和他打架时我再也不能盛气凌人了。他说起话来也变得文绉绉的了，和他说话我总觉得像是在辩论。那天放假的我，因没有买到车票独自待在宿舍里。正无聊时，他给我发了一个文件，我点开来一看，不禁笑出声，嚯，他什么时候变成这般成熟的模样了。视频里的他穿着一身长袍，与另外一个年龄相仿的孩子站在大舞台上表演着相声。看着他鬼马耍宝的样子，我想起了小的时候我们俩披着床单在客厅里面给爸妈即兴表演。那个时候我还比他高，那个时候我的话他全部都相信，那个时候我还能自然的拥抱或亲吻他。然而现在，我们都长大了，拥有各自的秘密，以后会拥有各自的未来，我们会……各自远去的吧。

昨夜我做了一个梦，梦到我第一次远走他乡之前带他去面包店买他最爱的糕点，梦里，他变成了一个很矮很矮的孩子。突然，人潮涌动，我看不见他了，一转身，却发现那个跟在我身后叫着“姐姐，姐姐”，总爱拽着我衣袖的孩子已经变成有着毛绒绒的小胡须，声音成熟的小大人了。他越过人群，走到我身边，低下头看着我，缓慢地，静静地拍了拍我的头，就像我总爱那样拍他那样，安慰着我。

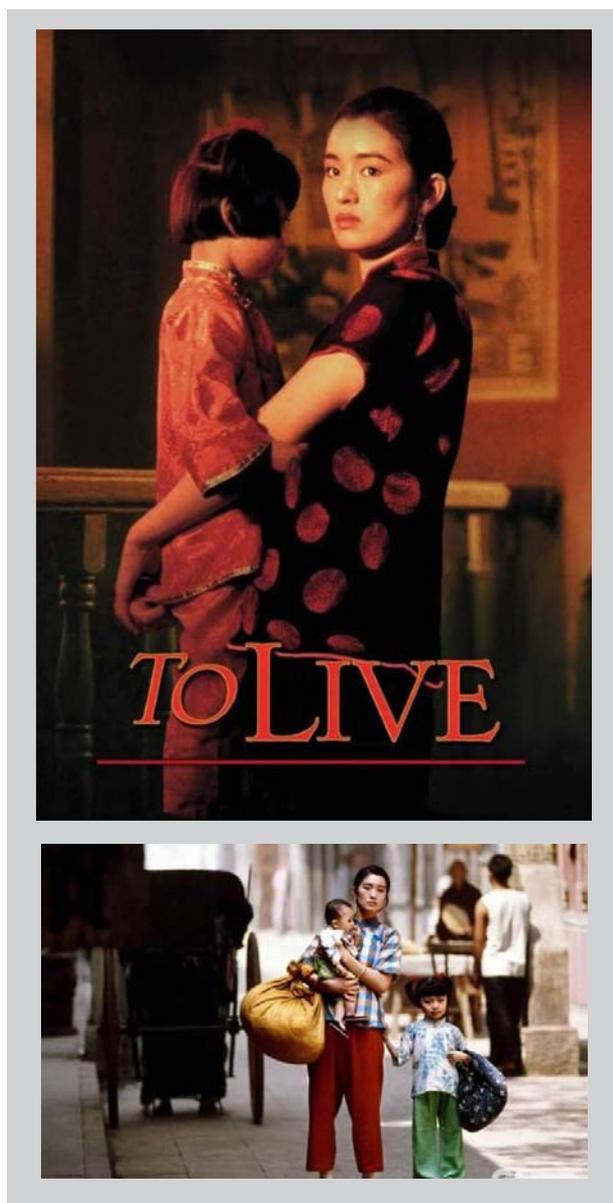
都说姐姐其实就是替妈妈照顾你的人，但是作为姐姐的我，却要感谢那个在我身后的孩子，那个一直被家人忽视的孩子。“姐弟”永远是一个甜蜜的责任，从来不是一种机会，感谢上天，让我拥有一个做姐姐的责任，也让我成长的路上有个最亲爱的人陪着走下去。

向死而生，致福贵

——观《活着》有感

袁伟，男，苗族，94年生于贵州印江，现就读于扬州大学农学院。有作品发表于《诗刊》《星星》《草堂》《延河》《青春》《剑南文学》《中国诗歌》《散文诗》《散文诗世界》《扬子晚报》等刊物，有部分作品入选年度选集，多次获奖。

颓势，从一开始就被渲染
又输了，“又”？不过是再一次
不过是习以为常的记账，不过是用十指不沾阳春水的手签字、画押
依旧谈笑风生，依旧潇洒自如
旁观者的耳里隐约着唢呐和二胡
低沉或悲怆的预言。恒源号的驮你回家
你在她背上小憩，你不知道
她并不稳健的步伐，是不祥之兆
家破、人亡——你生命的湍流
被嶙峋怪石拦腰斩断：一截，一劫
大富大贵，鳏寡孤独……这是一种
戏剧性十足的落差，它的不期而至
让你来不及悔恨，来不及感叹，来不及
怨天尤人。福、贵，命运
把无尽的宠溺冠在你的名字上
没人能想到，有一天它会从你至亲至爱
之人的身上一一索回。活着，就得
学会苟且，就得把所有的苦难都咀嚼咽下
向死而生——你的生命是逆向的
阴谋、变故、切肤之痛，是有机肥
至于温光水热，至于病草虫害
与你而言都无所畏惧。黑暗的日子里
你早已进化成一株敢于反绑生命的藤蔓。





《寻梦环游记》：

死亡不是永久的告别，忘记才是

文/黄 晓

有人说，人会经历三次死亡：

第一次，是在身体机能停止运转的时候，在生理上宣告了死亡。

第二次，是在别人来参加葬礼的时候，在社会中宣告了他的死亡，从此社会里不再有他的位置。

第三次，是当世间再没有人记得他的时候，他才真正地死了。

皮克斯的新作《寻梦环游记》正是讲述这第三次死亡的。

死亡也可以是欢快的

小男孩米格，在他追寻梦想的道路上，意外来到了死后世界。他和死去的亡灵们能够相互看到，而活着的人是看不到米格的，这也就意味着他自己也变成了鬼。开始和许多人一样，米格也对死亡充满了恐惧，所以当发现自己突然“死了”的时候他吓得惊慌失措。

慢慢地，他发现死亡好像也没有那么可怕，因为逝去的人其实在以另一种形式“活着”。

影片中打造了一个绚丽多彩的死后世界，这些亡灵一个个梳妆打扮，跨越万寿菊花瓣筑成的花桥，准备奔赴一年一度的亡灵节。在这个节日里，亡灵可以回到人间看望亲人，与家人团圆。

而在现实世界的家人，也会将逝者的照片供奉在神龛上，准备好先人曾经最爱的食物，地上铺满万寿菊花瓣，以迎接他们的到来。这有点像我们的清明节和中元节，然而亡灵节却一扫阴森恐怖的氛围，因为这里面一点悲伤的成分都没有，有的只是团圆时的喜悦。

在墨西哥文化里，死是另一种形式的生。墨西哥人继承了阿兹台克文化的生命哲学，他们认为

死亡并不意味着结束，而是生命以另一种形态的开始。

诺贝尔文学奖获得者、墨西哥作家奥克塔维奥·帕斯说：“对于纽约、巴黎或是伦敦人来说死亡是他们轻易不会提起的，因为这个词会灼伤他们的嘴唇。然而墨西哥人却常把死亡挂在嘴边，他们调侃死亡、与死亡同寝庆祝死亡。”这种墨西哥人的生死观，也奠定了影片欢快的基调。

其实，死亡本身并不可怕，它是所有生命自从出生那一刻起就要面对而且无法逃避的事情，也是每一个人必然会到达的终点。我们之所以对死亡充满恐惧，是因为死亡的“未知”，我们真正恐惧的是充满未知的东西。我们不知道人死后会去向何方，我们对死亡一无所知，而我们对死亡的无知，来自于死亡教育的缺失。

白岩松说：“中国人讨论死亡的时候简直就是小学生，因为中国从来没有真正的死亡教育。许多人一生中都避免谈论死亡、思考死亡，所以当死亡真正来临时，我们只有恐惧。当我们对死亡缺乏正确的认识时，也就失去了坦然面对死亡的能力。”

死亡不是永久的告别，忘却才是

影片重新定义了死亡：人的第一次死亡是灵魂载体的消逝，而真正的死亡是所有人都忘记了，即“终极死亡”。

于是将人们对死亡的恐惧转移到了对忘却的恐惧中来。因为亡灵之所以还存在，是他们一直存在于亲人好友的记忆中，只有当这些记忆都消失了，一切才会真正地消失。

电影里的亡灵猪皮哥，在被世人所遗忘时，他在亡灵的世界也灰飞烟灭般消失了。可是所有的深情都难忘，是爱把记忆深深地刻进了内心深处。直到他消失前，他也没有忘记他生前最爱的那个姑娘。

Coco的妈妈伊梅尔达即便恨透了她丈夫埃克托抛弃家庭的行为，可她花了一辈子也没能忘记这个她曾经深爱过的男人。因为爱的反面不是恨，而是遗忘，真正不爱了是记都记不起对方。而Coco的爸爸埃克托，千辛万苦想通过万寿菊花瓣桥回到人间的原因，也不过是他一直忘不了自己最深爱的女儿Coco。

Coco虽然已经老得动也动不了，她还一直念念不忘地问着“爸爸回来了吗？”。

好在所有的念念不忘也都会有回响，Coco和她爸爸彼此的朝思暮想，也最终换得了他们彼此的重聚。相见是因为想念。

原来，所有流过的眼泪不是无用的，那些思念和痛苦，至少还让人没有忘却，这些记忆就是生命，就是存在。这多少，能给活着的人一点慰藉吧。只要我还想着他，他就还存在着，只要还住在彼此心底，就不是真正的告别。

当米格给她唱起那首爸爸写给她的Remember me (请记住我)时，唤醒了她对于父亲的记忆，也唤醒了我对家人和朋友们的回忆。

我多么害怕，曾经与我有过密切关系的人，随着我们渐渐不再联系，那些记忆就会慢慢消失。在那些记忆消失前，如果我没有记起来，是不是那些时光和岁月就再也不存在了。我多么舍不得，有一天会将他们遗忘。

这首贯穿影片始终的主题曲一直在提醒着我：唯有记住，所爱之人才不会真的消失。所以在



爱的记忆消失前，请记住曾经的那份爱。

家人，是好好活着的动力

有人说，让人成长最快的方式，就是让他面对死亡。

小男孩米格在看到猪皮哥的终极死亡后，明白了家人那么重视祭祖的含义是对先人的缅怀，是为了更好地记住他们，是为了不忘却的纪念。

我想起小时候跟着大人去祭祖，我就像米格一样不以为然还嫌坟前放鞭炮太吵，觉得祭祖这件事与我无关。事实是，今天的我之所以为我，是因为曾经的这些亲人，让我能成为今天的我。而我把那些记忆都忘却了，不记得他们给过我怎样的爱与美好。

当米格看到埃克托就要因为被 Coco 遗忘而终极死亡时，曾经执着的梦想都不重要了，哪怕回不到人间，他也舍不得与家人分离，直面死亡让他真正意识到了家人的含义。

去年夏天的某一个夜晚，我接到了父亲病危的消息，挂下电话就买最近的一趟航班从国外往家赶。当我看到父亲闭着眼睛躺在 ICU 病床上时，除了悔恨没有早点回来，我再也想起以前任何的不愉快了，我只记得他曾经那么深沉地爱着我。在生死面前，其他的一切都如浮云，随风而散了。

米格从一个反叛的小小少年，最终与家人达成和解，从心里认同了“家人是最重要的”价值观。而我，在埃克托穿越生死的这一首《请记住我》里，想起了那个夏天。

孔子说：未知生，焉知死。《寻梦环游记》却告诉我们要“向死而生”。这让我开始思考：是否只有先明白了什么是死，才更能体会生的含义呢？或许这就是在失去时，才更懂得珍惜的道理。

还好，小男孩米格还有在天亮前重返人间的机会。

还好，现在明白这些还不算太晚。

推荐理由：

如果你看过这部电影，那一定要看这篇观后感，因为你能从中产生共鸣。如果你没有看过这部电影，那你更要看这篇观后感，它会激起你去看这部电影的欲望。我们都知道，人固有一死，但是死亡不是可怕的，死亡也可以是欢乐的，死亡不是永久的告别，而忘却才是。当然，人生在世，就要好好珍惜生命。在生死面前，其他的一切都是浮云。

为什么你越想自律，越不自律？

大家身边有这样的朋友吧？微信头像是“瘦十斤再换头像”，然后就再也没换过头像了，还偶尔深夜在朋友圈晒出夜宵；年初制定的读五十本书的计划，现在绝口不谈；衣柜里的衣服鞋包包堆得放不下，却还是没忍住每天刷信用卡吃土买买买……

人人都把“自律才能自由”挂在嘴边，更多的人，渴望自我约束，无数次制定计划，却不断拖延、不断失败，挫败感随之加深，干脆自暴自弃……陷入了越来越糟糕的恶性循环里。这样失控的生活，还有救吗？

实际上，自控失败，不是因为你天生就没有自控力，也不是因为你意志力不够强、不够优秀。而是因为，你自控的出发点和方式，或许偏离了科学认识。虽然当下舆论对“意志力”、“自控力”等概念强调很多，但大都不免陷入误区。自我控制之前，我们必须避免这些误区，调整自己的心态。否则你的自控方法就如同削足适履，绝对会起到适得其反的效果。

来看看中央财经大学社会与心理学院心理学系主任张红川，德国知名科普作家、心理治疗师尤阿希姆·鲍尔在全球畅销书《棉花糖的诱惑》里怎么说。

你夸大了自控的作用，越逼自己，越失控！

自我控制并不是如同电源插座一样，随时可以支取的心理资源。我们经常会看到这些场景：当孩子已经非常疲惫的时候，家长依然会督促孩子完成学习任务。

当员工已经陷在如山一般的工作任务中，领导依然会不断指派各种任务与目标；

当一个创业者已经累得筋疲力尽，依然强迫自己继续投



心桥指南 Xin Qiao Zhi Nan



入新的工作。我们似乎相信，我们的能量就像海绵里的水一样，挤一挤总是还会有的。

事实上，今天大多数研究者都相信，自我控制能力的真正比喻应该是我们的肌肉。尽管我们可以通过训练，让自己的肌肉变得更加强壮，但是肌肉达到一个极限，迟早会感到疲惫。比如当你面对着一块散发着诱人香气的巧克力饼干，却只能吃点胡萝卜之后，再去做一个解题任务，能够坚持的时间往往比那些直接吃掉饼干的人会更短一些。这个实验尽管受到一些挑战，但是依然得到了较多的重复验证。

你可能要试试这些，这也是一种心灵训练

1. 减少压力

美国社会心理学家罗伊·鲍迈斯特提出了“自我耗损”的概念，指由于先前压力造成的过度负荷所导致的自控力暂时耗尽。众所周知，当人们处在高度紧张的状态时，往往不会去做真正有所帮助的事，处在自我耗损状态里的一个典型反应就是：想在正餐之间吃点零食、点心，或者想要吸烟喝酒。许多人往往会结合前述的反应，试图在荧幕前开点小差，另外有一些人会想购买某些自己根本就不需要的东西，这同样也是一种由“爬虫大脑”所控制的反应。

关键的问题是：上述这些逃避压力的尝试到头来是否真能引领我们走出精疲力竭的困境？答案是否定的。

当我们处在自我损耗的状态时，单纯休息一段时间（即使时间不长），活动活动身体，或是做点减压运动，其实就会很有帮助。因此，在精疲力竭的时刻，我们应该抗拒取用（原则上总是会成瘾的）享乐品的诱惑。在一天中规划出几个休息时段，是很有意义的。减少压力，有利于我们自我控制。

2. 执行意向

我们如何才能抵抗诱惑，深思熟虑后做出决定呢？任教于德国康士坦茨和美国纽约的心理学

家彼得·戈尔维策 (Peter Gollwitzer), 曾经发展出一套获得国际瞩目的高效方法——“执行意向”(implementation intention)。这也是一种心灵训练, 当中涉及了:

巨细靡遗地 (连同预想得到的各种险阻在内) 去设想一番, 必须实现某项计划的某个十分重要且具体的日常生活情境。接着同样是通过非常具体的想象, 将对应的举措加入这个情境中, 在心里进行一番沙盘推演, 最后再根据精神的作战方法, 将一套新的行为模式应用在既存的日常生活情境里。以早起运动来说, 我们可以先设想一下早晨情境的所有方面, 接着具体计划一下, 如果要跑步或做瑜伽需要哪些装备、要进行多长的时间、要如何与紧接在后的日常作息相互配合等。这样的动作, 更有利于我们在生活中养成新的习惯。

你低估了自控的意义, 自我控制是让别人舒服的能力

在大多数情况下, 我们都是将自我控制与个人成功联系起来, 当谈到这个词的时候, 不免带有那些坚韧不拔、克服险阻的个人英雄色彩。然而, 对自我控制这个词语其实可以有两种理解: “自我去执行控制” 或者 “将自我置于控制之下”。我们往往关注的是前一种意义, 而忽略了后一种意义。

加州大学洛杉矶分校的马修·利伯曼教授曾经打过一个比喻, 我觉得很形象地说明了我们为何需要自我控制。

假设在一个深夜, 你被一群外星人绑架了, 要对你进行一个手术。你可以在手术的两个结果中进行选择: 失去你的自我控制能力, 保留各种冲动与欲望; 或者保留你的自我控制能力, 失去各种冲动与欲望。你会选择哪一个呢? 相信大多数人会选择前一个结果。换过来, 此时外星人绑架了你的邻居, 对他们进行手术, 你同样可以选择他们的手术结果。那么, 你会选择保留他们的自我控制能力, 还是他们不受控制的冲动和欲望呢? 估计大多数人会选择前者, 因为没有人愿意跟一群失去自我控制能力的疯子住在一起。

这个故事实际上是在告诉我们, 比起对于个人的价值, 自我控制对于社会的价值要重要得多。理解这一点, 对于这个社会的每一位成员来说都具有重要的意义: 我们之所以能够获取个人成功, 往往在于我们具有较好的自我控制能力, 更能够适应社会生活。

我们越是想要获得个人成功, 就越发需要将自我置于控制之下, 眼里只有别人, 时刻让人舒服。这样一条颇具吊诡性的 “成功学” 路径恰恰是自我控制研究的科学结论。

推荐理由:

“吃完这顿我就开始减肥” “玩完这把游戏我就开始写论文” 这样的话在我们心中说了太多太多遍, 无论是在生活中还是在学习中缺乏自控力的情况在我们自己身上发生了太多遍, 往往结局是放任自己胖下去和熬着夜赶论文, 可见自控力对于我们每一个人更加幸福生活都是十分重要的, 不断提高自控力, 更好的掌握自己的人生, 才能走向成功。



爱情里有千种苦， 我一种也不想尝

文/张扬

我最近听到年轻的同事讨论自己的爱情。有个女孩担心自己五年的恋爱关系“好像不是真爱”，纠结要不要分手。没什么具体理由，也并非不相爱，她只是在27岁时突然感到一种惶恐，担心感情这么平稳下去，没机会体验真正的爱情。

另一位同事听后讲了句脏话，因为她前男友跟她分手的理由是“你太好了，对我要求太低。可能我就是喜欢比较作的吧。”

当我听到爱情究竟要轰轰烈烈还是平平淡淡的讨论时，我意识到，在很多人心里，更向往那种有起伏的爱情。人们很容易把受伤最深、最纠结，作为爱得最深的标志。因为它充满了冲突、疯狂、愤怒、悲伤，越激烈的情绪越容易被识别、被记忆，人们也就越容易把它们当作真爱的标识。

一位姑娘说，她过去总是无法忘掉前男友。每一次想起，每次伤心，她都感到自己确认了对他的爱。

他们在一起七年，中间有三年异国恋。异国时，女生经常被逼着打越洋电话，和男孩解释自己见了哪些朋友，去干了什么，不说清楚不准睡。对方控制欲很强，嫉妒心也重。有次吵架生气，他干脆失联，30多个小时联系不上，急得女孩发疯。

客观上来说，这不是一段健康的恋情。但分手后的一年多里，她就是认定，自己不会再爱了。为什么在一起时，他这么作还能容忍？为什么分手后，每一次想起都撕心裂肺？她过去把这都解释为爱。

这暗合一种流行的爱情观：年轻人一定要轰轰烈烈地爱。不怕受伤、尽情心碎。但心碎，绝对不等于爱。它不该被美化，也不值得留恋。

这种观点的另一个负面影响是，平淡和善良在爱情中的地位被大大低估。前面这个心碎女孩，遇到新的人后，才发现恋爱的另一种模式：有什么就直接沟通，对方会定期问问她有什么不满。有时她怀疑这是在做同事，不是做情侣。理智、沟通和合作，是爱很重要的一面。只是她过去忽视了。

真正值得追逐的爱情是一种积极的力量：它既能突破每个人的孤独壁垒，让我们与另一个个体发生最深刻的连接，同时又能保证我们的独立，不觉得自己时刻处在另一个人的控制之下。

激情或许是爱情里最让人神往的部分，但它的破坏力也往往惊人。举一个极端的例子。好莱坞大佬哈维·韦恩斯坦的性侵丑闻已经占据了美国新闻头条快一个月。在浩如烟海的报道中，有一个细节非常震动我。韦恩斯坦在挑选猎物时，往往会先了解一下对方的童年生活。如果这位女演员童年幸福，他就不会下手，如果她童年悲惨，韦恩斯坦就会立马扑上去。

很多心理学研究都证明，童年没有得到足够的爱的滋养，过早遭遇情感虐待的人，长大后往往觉得自己“配不上”健康的亲密关系，因此更容易在两性交往中受伤。每碎一次，人的自尊就会被拉低一点，对“伤害”的抵御力就越薄弱——让人陷入一次又一次伤心的恶性循环。

流行的爱情故事，总在加剧对心碎的美化。要么是郭敬明式的“爱是痛苦，爱是幻觉，爱是悲伤逆流成河”；要么是三毛、萧红或是《呼啸山庄》这样为爱粉身碎骨、遍体鳞伤的个性人生。

他们给人的暗示是：爱情中总会充满苦涩。黯然销魂变得值得期待。就像歌词里唱的：找一个多情的痴情的绝情的无情的人，来给我伤痕。

这种话只能当艺术欣赏，或偶尔自我安慰。但必须明白，现实的感情完全没必要跌宕，它有无聊、庸常的一面，关系都是要维护的，恋爱也是要努力的。

如果你想拥有一段健康的关系，总有一天要认识到，你的爱情没什么特别的，没那么多荡气回肠、撕心裂肺。

爱的语言是真诚地关爱对方，很土气却不容易。听起来挺俗的，但接近幸福。

推荐理由：

流行的爱情观认为轰轰烈烈的爱情最值得人留恋，那些伤的最深、最纠结的才是爱情的标识，更有人酷爱这种虐恋，其实这并不能算得上是一种健康的亲密关系。我不知道什么样的爱情才是最好的，但是我知道爱一个人的方式是给予对方最真诚的关心和尊重。它是流淌于柴米油盐中的平淡，它或许无聊、庸常。但是岁月静好，现世安稳的舒服，又何尝不是一种幸福。

总是在担忧，这病能治吗

文/叶 晗

你是不是也这样：时刻担心自己不够好，时刻担心会有不好的事情发生，而无法过好当下的生活？

一个人总是担忧焦虑，这是治不好的，也不需要治好。

经典心理学一直坚持，人与生俱来最基本的情绪体验就是焦虑。这种焦虑来源于对死亡本能的恐惧。由于理性化的社会逼迫人们回避与遗忘死亡，这些本能焦虑被泛化为对不存在的恐慌、对不确定的害怕、对难以控制的东西感到不安。这种焦虑催生了科技、文明、艺术、医学的发展和社会的进步，让人类忘掉死亡，或者产生强力的敢与死神对抗的勇气。极限运动、登山探险、攀岩潜水，这些运动都是人类向死神示威，是被潜意识中死亡焦虑驱使的。

遇到高兴的事开心，遇到倒霉的事沮丧，这是情绪健康的标志。一个人该哭的时候不愿哭，该笑的时候不敢笑，心里忍着但情绪，体验依旧强烈地在身体里激荡。虽然事后会有情绪压力需要采用一些方式来释放，可能把悲伤或者喜悦维持得更长久些，但这也是心理健康的范畴。

一个女孩失恋了，她很痛苦，在一段时间里感觉了无生趣、悲观失望。这是正当的。失恋类似一种丧失的精神痛苦，女孩有权利体验失恋给她生命带来的成长机遇与精神涅槃。关

心她的人应该陪伴她，而不是劝阻她，一切试图让她尽快摆脱失恋痛苦的努力都是对她生命权利的剥夺。

对旁观者来说，一方面是理性大脑告诉他们痛苦、悲伤、抑郁、绝望这些情绪是负面的；另一方面他们无意识地害怕这些情绪，所以不能容忍身边的人陷入这样的情绪，这是好心办坏事。该哭的时候不哭，也感觉不到悲伤；该笑的时候不笑，也没有愉悦的感受。这种情况被医学认为是精神分裂，是人的情绪意识、情感与环境分离。几乎所有的心理障碍都来源于此，比如焦虑症源于拒绝焦虑的体验，而放大并泛化了焦虑的情绪；抑郁症源于人们认为快乐才是人类正当的情绪；强迫症源于对确定的惧怕，认为这些不确定应该最大限度地消除，所以强迫性人格的人大多是科学家；恐惧症患者事实上是想最大限度地压制隔离恐惧的人，对他们来说，保留一个出口让内心的恐惧可以逃离出来，也是活下来的一种手段。要改变这些心理疾病，就不能用正负的价值取向去描述情绪。很多时候，所谓的坏情绪恰好拯救了你的生命。

我们说“人无远虑必有近忧”，爱担忧的人往往无意地把一些不好的苗头处理在萌芽中，虽然总是被担忧缠身，但日子过得还算安稳，何乐而不为呢！

推荐理由：

焦虑是人与生俱来最基本的情绪体验，我们却总是夸大它的严重性，认为这是一种病。其实自然的焦虑是每个人都不可避免的，与其把它看成洪水猛兽，不如用积极的心态去接纳它。也许它能使你无聊的人生增添一丝惊喜，也许，那些你所认为的坏情绪却正好拯救了你的生命。

心情驿站

Xin Qing Yi Zhan

自作聪明

在家玩网游玩到半夜，老爸怒道：你再这样我就拉闸了
我冷笑道：我用的可是笔记本电脑，拉了闸还能玩两个小时的电。
等老爸把闸拉了，我才想起，没 Wi-Fi 了。

多虑

最近突然萌生了晨跑的念头，我就问室友：独自去跑步会不会显着很傻啊？
室友：多虑了，一般觉得你傻的人，还都没起床呢。

神游

小学二年级的时候上数学课，我正在神游，忽然听老师说：全年级一起去郊游……
我一听要去郊游，马上就清醒了，高兴地喊了一声：耶！
老师在全班同学惊恐的眼神中慢悠悠地继续说：一班去了 32 人，二班去了 30 人，三班去的人数为一班、二班总和的一半。问，3 个班一共去多少人？

吃香不喝辣

辅导读幼儿园的女儿写字，写得很认真我忍不住夸她：写得真好，好好读书多学点知识，以后长大了就吃香的喝辣的！
她皱着眉头看着我：妈妈，我光吃香的，不想喝辣的。

想家

陪爸妈出来玩了几天，在酒店吃饭的时候我跟我妈说：我想回家了！
我妈说：不是说有妈的地方就是家吗？难道我不是亲妈？
我：……

后来

假期全家到姥姥家住了一段时间，我看到偌大的鸡笼里只有一只鸡，就问我妈：妈，为啥这个鸡笼这么大，笼子里只有一只鸡？
妈：这个鸡笼原先有六只鸡的，后来……
我：怎么了？
妈：后来我们来到了这里，来了五天！



喜欢熬夜是为什么

文朱雨桐

心理导语：2015年1月12日上午，习近平主席在人民大会堂与206名中央党校第一期县委书记研修班学员座谈时，回忆起自己担任县委书记的往事，称自己当时常熬夜生病，并告诫年轻人不要总熬夜。

“日出而作，日落而息”这是长期以来人类适应环境的结果。日落而不息的熬夜有害身体健康，这是为大家所接受的共识。但是很多人，尤其是年轻人，却将熬夜作为家常便饭，这究竟是什么原因呢。

原因一：焦虑

焦虑白天的事情没有做完，焦虑明天的事情该如何去做，焦虑着千头万绪未完成的事情，却不知道该如何下手。总是将事情拖拉到最后一刻才去做，又总是在最后一刻慢慢到来的时刻，内心里一直煎熬着，害怕着，总感觉有事情没做完，总感觉内心惶惑不安，不敢让自己安然睡去。很多职场的白领就是这样：客户催着要方案、老板盯着要业绩、上司又发来了修改意见、新来的同事会的技术更先进这些都会成为焦虑的源头，熬夜的起因。于是熬夜成了平息自己内心焦虑的手段，熬夜成了证明自己还在孜孜不倦努力的安慰剂，于是熬夜也就成了这类人的生活习惯。似乎熬夜可以让天变得更长，变得更加有意义，变得没有那么快就到了第二天。然而，大多数这类熬夜的结局是：通宵达旦后任务暂时完成了，但是第二天的工作却因为熬夜而效率大大下降，并且可能会让身体健康出现状况。

原因二：休闲

也有一些人，白天被琐事缠身疲于应对，一直不能有时间做一些能让自己休闲和放松的事，于是晚上夜深人静的时候，刷手机、看视频、刷朋友圈就成了他们的休闲时光。很多新手妈妈就是这样，白天为孩子的吃喝拉撒忙忙碌碌，终于忙到孩子睡着了，自己困得不得了，却还是不肯睡觉，一定要刷微博、刷朋友圈、看购物网站，一刷就到了凌晨。如果你询问她们为什么孩子已经睡了，她们自己也明明困得睁不开眼睛了却不肯去睡，得到的答案往往是：如果孩子醒了就围着孩子转，孩子睡了自己也去睡，感觉自己就像个机器人一样，没有能够让自己放松下来的时间，会感觉自己很累。这类熬夜的结果是第二天琐事依然缠身，而自己又精神状态欠佳感觉更加糟糕。

原因三：从众

从众是指群体成员在群体压力下的行为、行为方式或信念上的改变。因从众效应而晚睡的这类人很多是住在集体宿舍或者群体的生活联系非常紧密，他们常常呼朋引伴集体熬夜。比如大学生们，他们住在寝室，如果其他人都有熬夜做事、熬夜打游戏、熬夜看手机的习惯，那其中早睡的人就不能心安理得地早早睡觉，因为不合群意味着孤单。即便不被孤立，也会因为感觉自己与同伴步调不一致而承受很大的心理压力，因此也就会慢慢地从众，变成晚睡熬夜的人。如果这样的群体中又有很强的竞争很多事情需要加班加点赶制才能完成，早睡意味着和别人的差距就變得更大，这个群体发生从众性熬夜的现象就会更多。这类熬夜的结果往往是：看了一晚上的剧，并没有和同伴聊一句；看了一晚上的朋友圈，却在想自己找人聊天时，看着自己的通讯录不知道谁能安慰到自己。

原因四：自由

很多人说：白天的自己就像戴着面具的人，只有到了夜晚，才能自由自在地做自己。面具本意是指演员在扮演某个特殊角色而戴在脸上的道具，后来“人格面具”被瑞士心理学家荣格纳为心理学概念，它指个人为了应对世界体系而采用的方式。每个人都有自己应对这个世界的方式，也就是每个人都会有人格面具。到了夜深人静，世界似乎都睡着了，不需要再去应对它的时候，很多人会感觉不再需要人格面具去保护自己，于是悄悄地收起面具，不再刻意伪装笑容，不再假装自己坚强，终于可以舒舒服服地松一口气了。因此就有很多人在夜晚迟迟不肯睡去，直到凌晨还要继续熬下去。但是这类熬夜的人经常在第二天要戴上更厚重的人格面具，继续劳累地生活。

打破熬夜的魔咒：提高白天时的内在激情。

无论因为什么原因熬夜，最终都是因为在白天的时候，自己内心的渴望没有被满足。而熬夜，看似暂时满足了自己的心理需求，而实际上只是让自己的生活和心理都陷入恶性循环的状态。任务完成了，但是身体累垮了；拖延的习惯没有改变，每天都有很多没有完成的工作。因为夜晚不能安寝，而导致白天更加无精打采，即便有时间休闲也不能放松下来，更不要谈自我修炼了，从众的人没有在白天和同伴好好相处，只在熬夜的形式上和大家保持一致，所以也不会因为熬夜而获得真正的友谊；想要自由的人们因为白天的人格面具太厚重，才会让自己特别地劳累，不能很好地享受生活，也没有得到想要的生活。

其实，这些内心的愿望，都可以通过一些切实可行的办法，在白天的时候去达成。比如，从现在开始，把手头的工作分步骤地列出来；或者假设晚上六点之前就是这个任务完成的最后期限，而不是认为夜晚12点之前完成就万事大吉，不给自己的拖延找理由。如果因为照顾孩子占据了己所有的时间而感觉很难受，一定要刷一下朋友圈、偶像剧等才能让自己放松，那么就在白天创造条件把这件事情完成。能够机器代劳的家务尽量不自己动手，或者让钟点工定点清理，腾出一个小时的时间让自己彻底放松，而不是把这段休闲的时光放到深夜。如果只是因为害怕被孤立而只能从众选择熬夜，那么就可以尝试在白天的时候，通过午餐、下午茶或者一起讨论等机会大家更多地交流，创造更多相处的机会，而不只是在熬夜的形式上显得自己和大家步调一致。如果是



因为必须得在白天戴着厚厚的人格面具应对世界，那么也要问问自己，究竟什么样的生活才是自己最想要的。

熬夜损坏身体健康，梦想会变成空想；熬夜也熬不来头脑的休闲，熬不来亲情、友情和爱情，更熬不来想要的生活。

发挥时光的效用，才能让身心更加健康；发挥白天时内在的激情，才能把事情做好。

推荐理由：熬夜已经成为当代大学生的夜间“标配”，“夜猫子”每晚都活跃在社交软件或是游戏以及工作中，不论是拖延症导致白天的任务没有完成还是因为各类事物绊住了自己，熬夜对身体的危害都是不能被忽略的，熬夜猝死的消息也不再是新闻，身体健康才是一切的前提，熬夜是无法让人得到想拥有的幸福世界的，请把精力留在白天，把黑夜留给甜美的梦乡吧。

检验你的思考能力

测试导航

思考能力是影响人生发展的重要核心能力，一个人如果缺乏思考能力，永远是一个平庸之辈，永远在原地踏步，没有发展。你的思考能力如何呢？

测试开始

当你还是小孩（或者你现在正是小孩），好像总觉得大人的世界好广阔，又自由自在，真希望自己能快一点长大。在你心中，最羡慕大人的是什么？

- A.不必考试。
- B.穿着打扮。
- C.可以为所欲为。
- D.权威感。

测试结果

选择 A：你的想法和别人很不同，会考虑到事情的其他方面。从不同的方面来看，又是另一个风景，但那不是一般人会想到的地方，所以如果在场没有知音，你可能是一个人独立于团体奋战，这是一件相当艰辛的工作。当然，也许你会放弃沟通，循着多数人走的路而行，可是无形中，少数服从多数会把很多独特的想法和人才给扼杀掉。

选择 B：你会想到问题的细节部分，当大多数人已经掌握大方向之后，你加入的意思可以将案子做足一百分，达到完美的境地。可是，当大家一开始热烈讨论的时候，或许会不明白你为什么一直卡在一个小框框里，一定要把蓝图上每个小细节规划清楚，才肯作罢。有你在的会议，常常会见到鸡同鸭讲的热闹景象。

选择 C：你虽然不会是会议中的头头，但你的吸引力很强，可以快速了解别人在说什么，经过消化之后，转化成你熟悉的做事程序。所以虽然大家看你好像闷闷的，什么都不懂的样子，其实你早就在心中有一套很完整的方案，一步一步将计划完成，让所有人都叹服你是心中有数的人。

选择 D：你与选择 A 的人恰好相反，在思考一件事的时候，会先找出最重要的宗旨，确定实施的范围之后，才开始进行大纲的架构。所以你很快就能进入状态，对事情的全貌有清晰的概念，不过你的性子也比较急，决定了方向之后，就以为已经完成了大半，接下来的冲劲儿就不如当初那样，执行力变差，完成度也不如预期。



心理课堂

在地球上所有的生物中，只有人类具有思考、分析、储存、评估、组合的能力。但科学家告诉我们，即使像爱因斯坦、苏格拉底和爱迪生这样的天才，也只用了不到 10% 的脑力。

以下教给你几种发展脑力的方法：

1、培养你的理解力，让自己去做一些新的组合游戏。

2、要有开放的心，绝不能视任何主意为无用。倾听跟你不同的观点，任何人都有东西值得你学习。

3、训练你的思想来为你工作。让你的脑子做你让它做的事，而且当你要它做的时候才做。

4、使你的思想明晰。把所有不确定的和自我失败的思想，从你的想象中过滤掉。

5、获得常识，真正的智慧是学以致用。

6、培养好奇心。对你不懂的事提出问题来，发展你的想象力。

7、警觉训练。你的思想会因训练而成长，使你的“思维雷达”不断工作。

8、组织你的思想。实践你已经知道的事，发现你所不知道的事。

9、“喂饱”你的思想。读、听和观察一切事情，要让你的脑子一直有东西输入。

10、客观的实践。永远肯去查明一个跟你不同的意见。

午后暮光

洒落一把，
逝去的诗，
坐等
山野的环抱。
抖抖身上的微尘，
握痛脸颊，
还是一个人。
待黄昏，
看一千个灿烂的太阳。

忆

一座座小山，
堆叠每个白昼，
河川的游鱼，
带去大海，
舍不得离开熟悉的水，
在手里温热。
埋下去，
逃出枝桠，
扭动大海西岸。

山野·念想

入夜到山城，
昨夜那番平原冬景，
堆起淡淡的思念。
越近越高，
高的不绕弯，
捷径，
是贯通这片厚重，
没有连接，
轰鸣的黑暗，
透心的浮想。
每次深入这片黑暗，
都会更近那片思念。
光明留存于心，
陪伴的就是星月。
看不穿的黑暗，
是夜的宁静，
续氧，
文字唤起的梦想。

21号的叶

季节的风
会变叶
没人告诉
来来回回的色彩。
找它的路，
舌尖不语的话，
迟钝
误为失暖，
对话变凋谢，
无寻路，
散去追逐。
撩过脸颊，
季节的欣然。
敢想，
旅途飞来，
一片叶子，
21的夜晚。

成都

去与归，
蒙着晨雾，
连着清雨。
退去的原野，
该是哪般留恋，
存在脑海，
画着心迹。
闻一闻，
见了昨日丝雨，
听一听，
看了这番情景。
给亲人，
致恋人，
别友人，
深邃不借，
穿了明日的风浪。

文/文学院 中文 1603 班 离岛



一个准科学公式

文/林 深

我时常想到一些机械公式想把人类进步和历史变迁明确地表示出来。这些公式仿佛如下：

- “现实”减“梦想”等于“禽兽”；
- “现实”加“梦想”等于“心痛”（普通叫做“理想主义”）；
- “现实”加“幽默”等于“现实主义”（普通叫做“保守主义”）；
- “梦想”减“幽默”等于“狂热”；
- “梦想”加“幽默”等于“幻想”；
- “现实”加“梦想”加“幽默”等于“智慧”。

我们需要伤疤来提醒自己

文/夏 寒

“幸福生活的秘诀是什么？”年轻人问智者。

“请跟我来。”智者说着，领着年轻人来到村头的一片树林边。面前有一条小路由林中延伸，沿这条小路走，最终还会回到原处：“沿这条路散散步吧，但要小心树林里的熊。”智者吩咐。

年轻人点点头，胆战心惊地沿着小路往林中走去。两个钟头之后，年轻人返回。

“你看到那些高大挺拔的橡树了吗？你看到那些盛开的花朵了吗？你看到嬉戏的松鼠了吗？你看到漂亮的知更鸟了吗？”智者问年轻人。

“我没有注意到，”年轻人说“我一直在担心被熊咬呢！”

“再沿这条路走一遭吧，这一回可千万不要错过那些美丽的东西了！”

年轻人转身向树林里走去，这一次，他半个钟头后就回来了，气喘吁吁，臂膀上有个大口子正向外淌着血。

“你这是怎么了？”智者连忙问，不过他的眼睛里却闪着狡黠的光，“你看到林中诱人的美景了吗？”

“看到了。可是，我正观看两只可爱的松鼠时，一只体形庞大的熊却悄悄地靠近了我，我真是死里逃生，手臂被熊抓出了么大一个口子，疼死我了。”

“我想，现在你已经有答案了。幸福生活的秘诀就是在林中散步时欣赏到沿途美景而不被熊吃掉。”

“我好像懂了。”年轻人说。在他们俩回村的路上，年轻人问智者：“你为什么不直接告诉我这一切，却让我冒着被熊吃掉的危险呢？”

智者笑了笑，卷起袖子，指着自己手臂上的伤疤让年轻人看。

“有些时候，我们需要伤疤来提醒自己。”智者说。



卑以自牧

文/燕子

“开水不响，响水不开。”事业有成者，大多谦逊、低调，并不把自己当回事。大师级人物通常都很谦虚。贝多芬说自己“只学会了几个音符”。富兰克林获百余个荣誉学位和头衔，墓碑上却只刻着一句话“印刷工富兰克林之墓。”吴昌硕自称在篆刻上“略窥门径”，宫崎骏在宣布退休时说：“我只是一个小镇工场的老爷爷。”

《易经》中有“谦谦君子，卑以自牧也”的爻辞，六十四卦中唯一每个爻都呈吉象的卦是谦卦。谦卦之象是“地中有山”，象征着内心高耸如山外表却谦和如平地。“谦谦君子，用涉大川，吉。”意思是谦虚的人，可胜任涉越大江大河之类的重要事务，安全吉祥。处下之谦，作为处世为人之道，于人生事业大有裨益。这不仅关涉人格境界的高低和人生修养的深浅，也关乎自身的“可持续发展”。

相反，骄作狂妄者讨人厌。王阳明在家训中强调“学谦恭”，他说：“人生大病，只是一‘傲’字。”如今有些人小有所成，就自我感觉好得一塌糊涂，难免自招其辱。

蒲松龄“失礼”

文/徐燕

清代短篇小说家蒲松龄从小受到严格的家教。除了让他广读经史外，父亲也很注重对他的德行教育。

一日，父亲带着蒲松龄到友人李贤家做客。蒲松龄走进院子时，不由得皱起眉头，院子不小但杂乱不堪。李贤正躺在藤椅上休息，看到他们进来也未起身，只是摆手招呼他们坐下，让他们自己倒茶。回家的路上，蒲松龄不停地跟父亲抱怨李贤的邈邈和失礼，父亲毫不在意地说：“我和李贤是多年好友，不必拘泥于小节。”

几天后，蒲松龄打算在家宴请好友。父亲问他是否准备妥当，他一脸轻松地回答：“不用特意准备，大家彼此很熟悉，随便吃点儿就行。”父亲反问：“怎么可以随便呢？我们对客人要以礼相待，敷衍了事成何体统？”父亲的态度与前几天评说李贤时截然不同。蒲松龄很困惑。父亲解释道：“我们可以允许别人‘不拘小节’，这是尊重朋友的个性；但对自己要严加要求，尊重朋友的感受。”

心育传真

Xin Yu Chuan Zhen

《心苑》100期发行暨“在扬高校大学生朋辈成长联盟”揭牌仪式在扬州大学举行

2017年12月28日下午,《心苑》100期发行暨“在扬高校大学生朋辈成长联盟”揭牌仪式在刚刚完成改造建设的扬子津东校区心理工作站举行。学生处、研工部、宣传部、团委等部门负责同志出席仪式,在扬七所高校学生处负责人、心理健康教育中心主任、朋辈工作指导教师、学生心理骨干代表共40余人参加活动,并就朋辈队伍建设、心理健康教育阵地建设等问题进行了研讨。



《心苑》杂志由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,1998年自《心理咨询通讯》更名创刊,至今已100期,在大学生群体中产生了广泛影响。在《心苑》发行100期之际,扬州大学党委书记姚冠新教授、扬州大学校长焦新安教授、省大学生心理健康教育专家指导委员会主任委员桑志芹教授

分别寄语广大同学“滋养心灵、筑梦未来”“育心育德、大爱无疆”“积极健康、保驾护航”,仙林大学城、江宁大学城、苏南及苏北等省内其他四个兄弟基地都发来贺信。学校对杂志进行了改版升级,力求更加贴近校园、贴近实际、贴近心灵,体现心理杂志知心润心的办刊宗旨。

扬州大学召开心理访谈工作会议



1月17日上午,扬州大学在荷花池校区主楼多功能厅召开心理访谈工作会议,学生处处长林刚,心理健康教育中心主任兼学生处副处长侯燕,扬州大学全体专兼职心理访谈员出席了会议。

会上,林刚高度赞扬了全体访谈员的辛勤付出、榜样示范和无私奉献,他强调心理健康教育工作是“大爱无疆”的事业,为学生“筑梦未来”保驾护航。心理健康教育工作要始终坚持“以心育心”与“以德育德”相结合,“成长引领”与“心理疏导”相结合,整体推进各项工作,突出队伍建设、朋辈教育、危机预防干预,打造“名线、名师、名著”等品牌,实现稳中快进,精彩纷呈。

资深访谈员们结合自身的咨询实践分享了感悟与体会,并就新访谈员开展工作提出了建议。

扬州大学扬子津校区（东）心理工作站正式开放



开学初，改造完成的扬州大学扬子津校区（东）心理工作站正式开放。新建成的心理工作站包含心理访谈室、心理阅览室、情绪宣泄室、职业咨询室、团体心理辅导室等，为接待学生心理咨询和开展心理健康教育提供了良好的条件。

扬州大学举行“3.20”心理健康教育周系列活动

为有效预防季节性心理危机的出现，引导广大学生形成理性、平和、积极向上的阳光心态，进一步提升学生的身心健康水平，扬州大学于3月16-23日开展了“3.20”心理健康教育周系列活动。

本次活动以“心能量 欣动力”为主题，依托校、院大学生心理协会，开展了心理电影赏析、读书沙龙、敬老院志愿服务、素质拓展等丰富多彩的教育活动。

“老少携手，共谱心灵之音”——扬州大学大学生心理协会艺术团正式成立



3月17日上午，扬州大学大学生心理协会艺术团成立仪式暨首次乐器培训班开班仪式在文汇路校区关工委二楼报告厅举行。校关工委办公室主任刘方云，老干部艺术团于成立老师出席了开班仪式，仪式由心理健康教育中心张硕老师主持。

扬州大学举办本学期第一期朋辈心理咨询师培训

3月底，扬州大学心理健康教育中心分别在瘦西湖校区、文汇路校区、扬子津校区举办了三场朋辈心理咨询师专题讲座，全校逾千名心理委员、心理协会学生干部参加培训。

针对春季心理危机多发的现状，学校特邀“在扬高校朋辈成长联盟”指导教师杭晨老师、扬州职业大学张东老师、扬州工业职业技术学院盛丽君老师就“大学生生命教育”与广大朋辈心理咨询师展开了交流和讨论。

南京理工大学泰州科技学院召开2017年度心理健康教育工作交流考评会

1月15日下午，南京理工大学泰州科技学院2017年度心理健康教育工作交流考评会在明德楼会议室（一）召开。党委书记张永春、心理发展研究与指导中心主任卢佩言出席，各二级学院和心理中心专兼职心理健康教育工作者参加了本次会议。

首先，心理中心主任助理时昕宣读了《南京理工大学泰州科技学院心理健康教育工作考核与评优办法（试行）》及心理健康教育工作考核评优流程。各学院重点就心理工作机制体制建

设、队伍建设、宣传教育、心理普查回访和危机干预等方面的工作进行了汇报。张永春书记对大家努力表示肯定，并要求各二级学院在谋划2018年心理工作中，要坚持育心与育德相结合，进一步加强人文关怀和心理疏导，探索构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作新格局。会后，心理健康教育工作考核小组根据申报单位和个人的情况，对照考核评分细则进行打分，对审批通过的心理健康教育工作先进集体和先进个人将在全校范围内公示并进行表彰。

南京理工大学泰州科技学院举办兼职心理健康教育工作人员专业培训

3月16日下午，南京理工大学泰州科技学院心理发展研究与指导中心举办“心理流派与咨询应用”第一期课程——经典精神分析流派与咨询应用。培训由心理发展研究与指导中心主任助理时昕主持，钱克顿主讲，全体兼职心理健康教育工作人员参加了培训。

上海高校心理咨询协会与南通大学双方交流心理健康教育工作

1月9日下午，上海学生心理健康教育发展中心主任李正云教授，上海高校心理咨询协会会长、同济大学陈增堂教授等一行莅临南通大学，交流大学生心理健康教育工作。校党委副书记、副校长江应中出席会议。

江应中向来宾们简要介绍了南通大学心理健康教育工作的起步、发展，心理育人工作的特色和品牌打造，心理健康教育队伍建设等方面的工作。

李正云介绍了上海市学校心理健康教育师资队伍建设和示范校建设情况。陈增堂高度评价了学校心理健康教育工作，认为学校心理健康教育工作扎实、思路清晰、成效显著，对南通大学德育与心育工作相融合的探索、学校危机个案及时有效的干预工作、心理健康教育的三大特色工作以及充分利用思想政治工作队伍和学生骨干队伍开展心理健康教育工作给予充分肯定。双方围绕育德与育心相结合、心理健康教育队伍建设情况、心理健康教育特色工作、心理健康教育宣传工作等展开交流。

江苏大学心理委员参观镇江市精神卫生中心

3月14日下午江苏大学部分心理委员代表，在心理中心吴婷副主任和慕亚芹老师的带领下到镇江市精神卫生中心参观学习。

本次活动得到精神卫生中心的大力支持，老年精神科主任张长春全程陪同参观学习的师生。在他带领下，师生们参观了中心的开放病房、室内活动室、室外活动区域，有的同学还与患者进行交流。这次参观活动，让同学们进一步认识到心理健康的重要，也明白心理治疗与心理咨询在患者康复阶段所发挥的重要作用。

江苏大学2017级心理信息员校级心理培训开班

春暖花开时节，却是人情绪波动、心理疾病高发的时候，本次培训根据季节特点，开展了“心理问题早期发现与危机预防”和“宿舍人际沟通技巧”两个主题培训。参加课程培训的同学共计1457人，分8个培训班进行主题授课。主讲教师是心理健康教育中心的陆菁副主任、吴婷副主任和詹方园老师。

培训紧紧围绕宿舍内有可能出现的心理危机和人际问题进行深入讲解，并通过鲜明的个案阐述心理信息员在提升自我、调节关系、化解危机中的重要作用。

苏中基地2018年第一期高校心理咨询督导培训在南通科技职业学院举行

3月28-30日，苏中基地2018年第一期高校心理咨询督导培训在南通科技职业学院举行，中国心理学会临床与咨询注册系统注册督导师于玲玲应邀作为督导师，来自南通、扬州、镇江、泰州地区的10余所高校的近30名专兼职心理健康教师参加了此次培训。

南通科技职业学院举办2018年心理健康教育系列活动启动仪式

3月20日下午，以“生命之美你我共绘”为主题的2018年“3.20咱爱您”心理健康教育周和“5.25我爱我”心理健康教育月系列活动的启动仪式在南通科技职业学院B楼报告厅隆重举行。副校长柯晓杨教授、学工处副处长袁忠霞教授、各二级学院的辅导员以及100多名学生代表参加了启动仪式。启动仪式由学工处心理教育发展中心张玲主持。