

# 爱生活

文/果 果

无论你的生活多么艰难,去迎接它、经营它,不要屈从于它并给它起难听的名字,它并不像你想的那么坏。你最富有的时候它看上去可能最贫穷。挑剔的人总是这样,即使在天堂里也会找到瑕疵。爱你的生活,即使它很贫穷。你可能在一间简陋的房屋里经历一些愉快且奇妙的美好事情:落日从房屋的窗子反射回光线,它和从富人的宅院反射回的一样明亮;早春的时候积雪在门前融化,我只看见一个拥有宁静心灵的人心安理得地住在那里并且拥有令人鼓舞的思想,如同在宫殿里一样。

城镇里那些贫穷的人在我看来似乎过着比任何人都独立的生活。也许因为他们足够伟大,能够没有疑虑地接纳所有东西。大多数人

认为他们超越了支撑他们生活的物质,但通常的情况是,他们并没有超越那些他们通过不诚实手段获得的东西,那些更加有损荣誉的事物。培养你的贫穷,就像种植一棵药草,就像种植一棵鼠尾草。不要劳神去获得那些新的东西,无论是衣服还是朋友。回到那些旧的中去,返回它们中间。事物并没有改变,是我们自己在变。请卖掉你的衣物并保留你的思想。

认为他们超越了支撑他们生活的物质,但通常的情况是,他们并没有超越那些他们通过不诚实手段获得的东西,那些更加有损荣誉的事物。培养你的贫穷,就像种植一棵药草,就像种植一棵鼠尾草。不要劳神去获得那些新的东西,无论是衣服还是朋友。回到那些旧的中去,返回它们中间。事物并没有改变,是我们自己在变。请卖掉你的衣物并保留你的思想。



# 心苑

XIN YUAN

■ 原创与引进左右为幸  
■ 人性的共有物品  
■ 用你的翅膀飞翔  
■ 提升“幸福感”的五个方法



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

2012/3 总第 79 期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁 睿 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 姚 丽

张兆敏 王 洁

## 卷首语

1 爱生活 /果 果

## 心理聊吧

4 考研与否让我左右为难 /马志国

5 错爱不浪费青春 /贞 子

5 亲,不卖减肥药 /累 累

6 做功课总没错 /小 辉

6 看不惯他们 /ya ya

7 性格内向的人不好找工作! /赵 星

8 实习除了师兄没人搭理我! /暖乎乎

## 心理人生

9 宽以待人,也要宽以待己 /春 晓

10 放慢脚步 /小 姿

11 做人也需要弯弯腰 /张 怡

## 心息速递

12 抵抗力最差的 10 种人 /晓 雯

13 对抗抑郁的快乐食物 /诸葛欣

## 心理讲坛

14 人性共有的禁忌 /张 莉

16 颜色怎样影响我们的情绪 /刘佳一

18 如何寻找自己的优势潜能 /杨 眉

## 心情驿站

19 享乐吧

## 心路历程

21 用你的翅膀飞翔 /妞 妞

23 小夏还是逃跑了 /佩 瑶

25 因为我们都害怕孤单 /美 丫

## 心理影像

27 看,英剧“入侵” /格 林

28 从电影中看“孤独症” /袁 方





## 心桥指南

- 30 提升“幸福感”的五个方法 /范会勇  
31 怎样和陌生人说话 /波波  
32 拥有好人缘的秘密 /李丽

## 心语沙龙

- 33 知识是累赘 /张浩  
34 孔融不让梨? /秋风  
35 沟通是金 /向阳

## 心海觅踪

- 36 兄弟间为何会反目 /李健  
37 手机让人孤独 /胡楚青  
39 从笔迹看性格 /陈超

## 心理测试

- 40 压力管理, 简易应对 /肖晶  
43 你是否适合做领导 /阿雅

## 心声絮语

- 44 人生关注的另一面 /王平  
44 熟悉的地方没风景 /小刚  
45 草根絮语 /陈蓉

## 心理文萃

- 46 保持微笑 /小说  
46 为了爱, 我坚强生活 /王炳会  
47 生活的次序 /陈子刚  
47 快乐短信 /余惕君

## 心育传真

- 48 扬州大学接受省级大学生心理健康教育与研究基地验收  
48 扬州大学开展 2012 级新生心理普查工作  
48 江苏省第七届大学生职业规划大赛第三赛区复赛在扬州大学举行  
48 南通农业职业技术学院举行心理专题报告和“团辅体验与应用”工作坊  
48 南通大学接受省教育厅心理健康教育与研究示范中心验收检查



# 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:2012 年 9 月



## 考研与否让我左右为难

文/马志国

**Q** 我现在心理很乱,不知如何表达我的困惑。

我是一名大四的学生,明年就要毕业了。但我并不想这么早就找工作,想报考研究生。可是,我不喜欢自己的专业。虽然在别人眼里,这个专业很热,我却有一种无法化解的“物理情结”。我当初高考时报的是物理专业,没有被录取,现在的专业是调配过来的。因此,我要改变自己的命运。

许多同学劝我考本专业的,我还真的动摇过,因为实力才是最重要的。还有,我的家境并不富裕,我又打算先工作一两年再考研。可是听说以前许多像我这样的人,步入社会后就意志消沉了。我真怕自己那样。

面对选择我该怎么办?工作,还是考研?本专业,还是外专业?现实和我的发展计划纠缠在一起,这个世界太复杂了。

**A** 不论工作还是考研,都直接关系到你未来的生活。所以,还是先让自己的心安静下来,那样才能作出慎重的选择。

你的心之所以混乱,与其说是“物理情结”,不如叫做“考研情结”。你对自己的问题有了比较清楚的概括:第一,毕业后

先工作还是先考研;第二,如果考研,考本专业还是外专业。这的确是不少将要毕业的年轻朋友们面临的选择。

我们先来谈你的第二个问题。现实中,确有跨专业考研成功的实例。但是毋庸讳言,跨专业需要考生付出更大的努力。经过四年的学习,本专业与跨

专业,哪个更有优势是显而易见的。

这样说来,你的疑问可能更多集中在先工作还是先考研的问题了。

社会需要一些毕业生去考研,但是有些人的考研动机存在偏差。其一,有的人考研是为了提高自己的就业层次,以后能生活得更好。事实真的如此吗?就人才培养的目标来说,研究生毕业后本应去做研究工作,但从目前的社会需求看,更多用人单位需要的不是研究型人才,而是应用型人才。所以,研究生的就业前景并非无限光明,更不是毕业后什么都有了,这样的考研动机缺乏现实性,是一种盲目的心态。其二,有些毕业生一直没有走出校门,面对社会感到一片茫然,不敢面对现实的生活,不敢承担责任,于是把考研作为退守校园、逃避社会的出路。这样的考研动机显然是逃避现实生活,是一种退缩的心态。其三,还有的毕业生面对人生的重大选择,甚至仅仅是一种执拗,凭自己一时的热情进行选择,没有考虑到今后的就业,这是心理不成熟的表现。

就你个人来讲,不妨看看自己的计划是否存在上面的种种心态?也许,正是由于你意识到了这些心态的存在才犹豫不决,“打算先工作试试看”。

有一点你说得很对,那就是有些人步入社会后很可能不再坚持考研了。但这不是说他们都是意志薄弱的人,而恰恰说明他们走向了成熟,不会再因为头脑发热,抛弃现有的生活。

人的动机常常较为复杂,不是一个,而是多个动机相互“斗争”后起作用的。当这些动机不能同时得到满足的时候,就产生了冲突。其中既想得到这个,又想得到那个,两样都想要,所谓鱼和熊掌都想兼得最让人为难。你面临的就是这种情况。现实中,鱼和熊掌兼得的情况是不多的,既然美好的东西不可能都得到,怎么办,只能有所放弃。有时候,放弃某些美好的东西,不仅会带来许多现实的好处,而且在某种意义上说也意味着我们正在走向成熟。



## 错爱不浪费青春

文/贞子

**Q** 最近,我遇到了一些烦心的事,我感受到了来自班长的关心。我有个缺点,太多情,总是误认为异性对我好是想追我,可其实并不是,他们对很多女生都是那样子的。我的班长,他不帅、学习也不好,但他是那种在官场游刃有余的人物,家里也很有权势。我的理智清醒地告诉我,他跟我悬殊太大,但是,我仍是忍不住要想他。我怎么才能不这么花痴呢?

乱码

**A** 亲爱的乱码:

我想你一定是全心全意在渴望着—场爱情吧。总误会异性喜欢你,尽管有点小自恋,但其实也挺正常的,就像等着室友给你带烧饼夹里脊时,会特别留

**Q** 我是体育大学的一名大二学生,身高158厘米。大一的时候,课比高中少很多,所以空闲的时间也多,再加上我特别宅,在一年不到的时间里我就胖了15斤。这不仅仅是一个质的飞跃,而且是一个体型的“变幻”。在大一下学期暑假期间,我用两个月的时间减了10斤,瘦到了100斤。现在又有反弹趋势了,胖了好几斤。我总结了下我的问题:不能把减肥当做功课,暴饮暴食的几率超级高。一些问题我都明白。我买过减肥药,吃了半个月就没吃了,有一定的效果,但是容易反弹,凡事有利有弊,减肥药肯定会有副作用。亲:我想买减肥药,跪求减肥药,死也要买减肥药!我该怎么办呢?

煎熬的心

**A** 被减肥折磨的煎熬的心:

亲,我们爱莫能助!你的求助很有意思,你我都知绝对会不会从本刊或者网上商城买到减肥药。

减肥是很多人在做或者曾经做过的事情,尤其是大学女生,谁没减过肥啊?我上学的时候,有个在我看来不胖不瘦的女生,以她强大的意志力,用尽不

意门外的脚步声一样。我大学的时候,公车上人家多看我两眼,我就以为自己是“大美女”,现在照镜子看看,当初简直就是很二。

渴望爱的时候总搞不清自己到底要什么,要么迷帅的、要么迷缠的……你信中形容班长的用词词性多为贬义,可见你的潜意识比你清楚——他不适合你。之所以有点喜欢他,可能是因为差异和名气。虽未明说,但可以想见你应该是羞涩的、敏感的、随和平常的,他的交际“手腕”、家世背景正好与你互补。何况他是班长、交际花,比普通同学 popular 多了。

如果你还是无法停止把注意力从班长身上移开,那么就索性放胆爱一回吧。爱到纠结不休身心疲惫遍体鳞伤时,你自然会幡然醒悟。结果也许是失败,但这过程是非常有意义的,就像出水痘般,错爱一次能获得终身免疫,以后几十年的人生路上,什么烂花破草便再也不得诱惑你了。

20岁的年纪,爱情有时与对方无关,而是一个成人的你在努力把小孩子的你赶走,是自己的成长的烦恼,只是要给自己设下底线——伤到什么程度就要放手,别把烦恼闹到不可收拾的地步。

错爱并不浪费青春,不爱才浪费。

贞子

## 亲,不卖减肥药



文/累累

吃饭、不睡觉、抽烟、吃醋、吃减肥药等我知道和不知道的手段成功地变得很瘦。体育课考长跑,老师望穿秋水,她还在操场上一步步地跑。最后,她得了厌食症,然后接受激素治疗。毕业那天,胖得很多人都不认出来,还好她是乐呵呵地跟大家打招呼。

从你的身高和体重来看你没有胖到必须减肥的地步,减肥不过是你的学习生活中的小花絮。你为此闹心不已,备受煎熬,不如跟别的事情较较劲,比如不让自己宅着,去外面的世界实习、听讲座、看风景、干兼职……如果你实在好“跟自己的体重较劲”这口,那就少吃东西多跑步吧!亲,当你脑中想不起减肥这回事,那么你一定在别的事情上有所收获了。

累累



## 做功课 总没错

文/小辉

**Q** 我刚上大学,学税务专业。在新校区,只有大一新生住在这里,我们对大学知之甚少,对大学生活很是迷茫,比如,我们对上课形式不太懂,也不知道应该考哪些证书。所以,我想知道如何给大学四年做规划。

罗兵

**A** 有些觉悟的罗兵:

我真的要恭喜你,罗兵。大一迷茫的同学绝不只你一个,可以说很多很多,但是,绝大多数迷茫的同学都只抱怨,或发牢骚,真正想采取点行动的并不

**Q** 我是一名大学生,有几个问题一直困扰着我。

在大学里,总能听到身边一些同学抱怨自己学不到东西,您是怎么看这个问题的?有什么建议?

在学校,每当涉及钱(奖学金、助学金等)时,大家显得很敏感,有些同学为了个人利益,不惜使用一些手段,这让我感到害怕,在校园都这样,不知进入社会后,他们会如何?钻空子?投机取巧?难道在他们心里就没有一丝对别人的愧疚么?希望得到您的解答,谢谢!

独行者

**A** 载载独行者:

大学阶段是一个人从校园慢慢向社会过渡的阶段。如果把大学单纯理解成只是学习书本知识,就太狭隘了。

大学是个微缩版社会。一个训练自己社会生活能力、实践能力、培养自己思维方式的地方。在大学你可以接触到很多优秀的人,他们身上有你所不具备的优点,比如高年级的同学,比如很多有魅力的教授。在大学,你还可以发掘、培养自己的兴趣,加入各种社团。大学资源如此丰富,怎么会学而无用?

多,而你则是一个。

有的大学建了新校区,一般大一新生会呆在新区,等到大二才回到本部。由于与本部、师兄师姐分离开,让需要指导的大一同学感觉被“抛弃”了很多同学开始迷茫,有的甚至靠打游戏度日。如何走出迷茫,真的要靠自己和毅力。我曾采访一位北京服装学院的同学,他的大一也是在外面新区过的,与其他同学一样,他也迷茫了一阵子。但是,他没有像有些同学一样,选择游戏和电影作为解闷的方式。他学的是艺术,虽然不知道该如何办,但他知道画画总没有错吧。每天其他人都在玩时,他一个人坐在桌前画画,一天画三幅画。就这样,他画画的功底在大一奠定了基础,慢慢地,他也体会到了创新。大二那一年,回校本部后他不但创作了近百幅作品,还兼修了其他设计专业的知识。

我对你的专业税务并不了解。要做四年规划,首先要问自己:我对什么感兴趣?毕业后,我的目标是什么?要是兴趣和目标不矛盾,我得再次恭喜你,你应该知道自己的规划该怎么做了。要是兴趣和目标之间冲突,你就得先分析,找到兴趣与目标之间的交叉点,再做规划。

小辉

## 看不惯他们

文/yaya



小编曾在一本书上看到一句话:大学教育的根本,就是这种心灵的自由。如果你老盯着“公不公平”,盘算着什么“有用”,就好像一个总盯着老板脸色的雇员一样唯唯诺诺。要知道,你的技能可以被雇用。但你的心灵绝不能被雇用。大学要培养的,就是一个能主宰你生命的心灵。

看你的署名“独行者”,单从名字理解,你似乎不太合群,对同学的行为有很多看不惯,任何社会,都不可能绝对的公平,有负面现象存在是很正常的。同学中有不好的现象,可以不满,或向他们委婉指出,但似乎不应就孤立开来,那上大学,过集体生活不就失去意义。

yaya



# 性格内向的人不好找工作!

文/赵星



**Q** 最近,和我们学校一直有合作的某英语培训机构来招聘,提供两个职位,一个是 talker,另一个是销售助理。我是一本大学英语专业大二学生,想找份暑期兼职,就去面试了。面试有两轮,第一轮是中文问答,通过后进入英语口语考核。结果我刚坐下不久,考官就对我一副印象不好的样子,问我说话为什么那么小声,为什么感觉很没有自信。我解释说因为我和他距离很近所以说话就声小了点,而且我性格本身有点害羞内向,只有在很熟的人面前才会很放松。这样的结果自然是我没进入第二轮面试。事后,我得知我们班一个成绩很差的男生竟然进到了第二轮面试,这对我打击这个大啊!我知道自己的这种性格在面试中不吃香,也想改进,但是面试这种经验不是经常能有,我想问问有什么办法可以多被面试下,力求再面试时不慌。人的性格各有不同,难道比较内向的人就找不到工作吗?企业难道都要那种很自信开朗的人吗?

**A1** 我想有这个问题的同学一定不在少数。熟人面前很猖狂,陌生人面前不讲话,怎么办?

我一直觉得进入社会首先要的是情商,其次才是智商,不得不说,成绩比你差很多的同学,在情商上比你高很多。有个很常见的学说叫做“差生学说”,讲的是很多学习时代的差生,进入社会后反而混迹得很好。差生多半不好好学习,他们成天结交很多人。他们知道如何与别人找共同话题,也许远比你这样每天闷头学习的好同学更加懂得人情世故。而公司需要什么样的人呢?他们需要懂合作,会与同事打交道,沟通能力强,会解决问题的人。

其实你的问题并不是内向,但是往往很多人把

这一切归结为自己性格内向,越说自己内向,就越阻碍自己敞开心扉与外界去沟通。总觉得自己的性格就是这样,因而给自己的人生设了限和贴标签。你需要做的是走出去,去接触不同的人,参加社团活动,接触陌生人,学着跟陌生人沟通。试想一个公司里,有谁喜欢和平时不讲话,一讲话就谈崩的人做同事吗?

至于你说的面试机会少,可是你才大二,以后还有很多很多的机会。最差的方法无非就是不断地投简历,不断地参加各种面试,坚持下去,有一天你会发现,面对陌生人侃侃而谈自己已经能够轻车熟路,你就成功了。

赵星

**A2** 我看过一本美国心理学家写的书,书里说区别内向与外向的方式是看一个人如何获取精力:外向的人通过社会活动获取精力,独处的时候损耗精力;内向的人恰恰相反,独处的时候获取精力,参加社会活动时精力会流失得很快。这么说吧,同样是狂欢派对,外向的人常常越玩越high,内向的人往往越玩越累,节目才过半就想着怎么离场走人。作者还说内外向的比例约为1:3——看到这个的时候我突然觉得:原来内向被贬为“劣等性格”,完全是人多欺负人少啊亲!

这本书叫《内向者优势》,很多内向的童鞋都看得心潮澎湃,觉得与我心有戚戚焉,包括我。和你一样,以前我也觉得内向是一种缺点,用大白话说比较“吃不开”。出道久了就发现,这种说法纯坑人,内向并不能与社交能力差划等号。与世界相处久了,每个

人都会学些与世界周旋的技巧,形成自己一套独特的应对体系。内向的人的那套体系,也许无法立竿见影,但总会有些细水长流。有了理论依据,我更加坚信性格这东西真的没有啥优劣之分。面试有点像恋爱,萝卜青菜各有所爱,犯不着受一次打击就觉得全世界都不爱我。但经验教训咱一定得吸取,不能打着害羞的旗号不去修炼在陌生人面前表达自己的基本功,你懂吧?

至于如何让自己多被面试,首先自己有针对性地多投简历,先扩大面试率的分母;也可以曲线救国,让亲戚朋友同学老师帮咱面面。获取面试机会本身也是一种能力,成为“面霸”绝对能让你的自信心飙至云霄。

暖乎乎



# 实习除了师兄 没人搭理我!

文/暖乎乎

**Q** 我即将进入大四,现在在一个隶属于市环保局的事业单位实习。在环科所,主要是介绍我进来的那个人在指导我,我叫他师兄,他很关照我。但每天除了帮他弄些表格、扫描、打字之类的事情外我都是自己在看资料

自学。实习这样子过哪里是实习啊?面对陌生的前辈老师们我到现在还是很尴尬,没能得体大方地跟他们打招呼。每天都是例行公事地“X工,早上好/您好”,因为我不知道该怎么跟他们交流、沟通。我现在觉得,来这里实习,能够打好人际关系就是很大的收获。但是,直到现在,除了师兄找我,其他人都不管我的。我该怎样跟大家沟通呢?我怎样显得有活力些?怎样才能不虚度这次实习呢?

**A1** 好些人在外企干了好几年还是“表哥”、“表妹”,咱这刚开始实习,就嫌弃做表格、打字、扫描这些没档次,指望天降大任于斯人,肯定不现实。

我记得我在银行实习的时候天天录入客户资料,录得都想吐,但是觉得特别接地气,突然懂得了所谓工作并不一定时时刻刻都生动有趣。教表演的老师爱说“没有小角色,只有小演员”,我觉得用来指导实习那段干杂活的日子再好不过。把小事做大才是本事,那些个扫描、复印的资料上,写的都是最新、最近的业务细节,你有多看它们一眼吗?有发现自己能改进的地方吗?有想法子优化这些小事的流程吗?

**A2** 首先,除了师兄给你的一些活,可以在闲暇的时候,问问是否还有别的事情可以帮忙。你可以在吃饭时候,或者发QQ跟师兄问一下。如果师兄真的没什么事情,他会把你推荐给别的同事,看看别人那里是否有什么事情可做,既然公司找了实习生,那一定会“物尽其用”。

提到无法跟同事沟通交流,这点我当年也有同感,我经过了一年才融入了整个团队,可是分明有的人一个月就跟大家铁得要命了,这是为什么呢?我觉得问题在于自己,当我们进入一个新环境的时候,本能地会有点自卑,特别是看到别人特别熟络,而自己特别陌生的时候。所以一旦有聚会,有同事出去玩以及各种沟通机会的时候,就会本能地放弃,躲起来避开大家,我当年就是这样,你看看自己是否也是?

熟悉环境是实习生要面临的一大难题,那种初入新环境的无措感我至今都记忆犹新。你有个关照自己的师兄已经谢天谢地了,剩下的需要咱主动出击了。私以为实习生与大家相处最好的方式,当然就是帮人家干活了!我说的可不是端茶倒水哈,而是真正意义上在工作中帮到别人,比如干些跑腿的小活什么的,交待工作的过程本身就是很自然的人际交流,极利于尽快熟悉工作中的人和事,比没话找话说强一万倍。不过留心别热情过头了,我记得我当时转正以后领导就悻悻地说:“怎么不像以前主动找活干了?”说得我特尴尬!

暖乎乎

至于你提到的不知道交流些什么,我注意到你说自己会去自学,这可是个好主意,自学到一些什么不懂的内容,就可以去问问别人,除了师兄以外,看看周围还有谁?去卫生间,去餐厅吃饭,碰见脸熟的人,一定要主动打招呼,只要你先开口,对方不会不理你,但是如果你不吭气,对方一定不会理你的。另外就是除了问好,可以多说两句:“呀,X工,您今天真精神!”“今天早晨坐车好像远远地看见您了,是您吗?”“X工,您这件衣服真专业,在哪儿买的?您说我这个年纪穿职业装会不会显得很装?”这样大家就会慢慢开始聊起来。总之就是没话找话,礼貌前辈,多赞美对方,时间一长,你就是那个最会讲话的人咯!

赵星



面前放着一份晚报，社会新闻一栏里，黑体标题触目惊心：只因英语未过四级，大四女生跳楼身亡。后面附有专家点评，大概意思是现在的年轻人面对挫折，心理承受能力真是太脆弱了。

可是我想，除了心理承受力脆弱的原因，更直接的原因是，对自己，要求太严格了吧？

一直以来，我们所受的教育都是：宽以待人，严于律己。记得小时候，亲戚家小孩儿来家里玩，一起吃小熊饼干，那个年头实在没有什么好吃的东西，我们越吃越来劲，结果把那一袋饼干全吃完了。等亲戚走后，母亲让我跪在地板上，狠狠地责惩我。我大声哭泣、申辩：她也吃了嘛！她吃得比我多！母亲本来已经消气了，一听我这话又暴怒起来，臂头给了我一巴掌：人家是人家，你吃没吃？

那时候我就明白了：犯了错，就要勇于承认，即使别人犯了和你同样的错，你也不应该去追究别人，追究别人而原谅自己，是很可耻的行为。

我曾经因为考试成绩没有达到我给自己设定的名次，而惩罚自己连续一个月每天晚上绕着学校操场跑20圈；曾经因为把一位朋友倾诉给我的秘密不小心泄露了出去，而躲在房间里狠狠扇了自己十几个耳光；曾经因为在街上不小心随口吐了一口痰被同事看见，就甚至想过要辞职……

一直以来，我都不是一个很快快乐和放松的人。因为我知道，一旦我做的事情，出了差错，或者是有一些小瑕疵，我不会原谅自己，我会心里为此反复自责，反复假设：如果我再用心一点儿，再

谨慎一点儿，那么这个差错一定是可以避免的！我会这样纠结上很长一段时间，才能慢慢从这种纠结中解脱出来。其实也不是解脱吧，只是时间长了，自责慢慢弱化了。但那个“结”始终压在心里，时间长了这些“结”在心里越积越多，让我差不多成了一个患得患失的很神经质的人。

直到有一次，那时候我还是一个出版社的编辑。有一次去向一位教授约稿，教授没时间亲自写，就把这差事交给了他的研究生，他把他的研究生聚集到一块儿，让我给他们讲讲具体的写稿要求。我在讲解的过程中，说错了一个字，就是“梦魇”的“魇”，应该读“yǎn”我却说成了“yàn”，就这么一个错误，对我来说却成了一个过不去的“坎”。我觉得自己太丢人了，人家那些研究生会怎么想？还出版社的编辑呢，还给我们讲解呢。一张口就是一个大错字！我寝食难安，几乎要疯了！

当我吞吞吐吐地向教授解释：不好意思啊……那天读错了一个字……真是……都怪我没做好准备……犯了这样的低级错误……我紧张得浑身冒汗，教授看见我那样，一挥手：哎呀，是吗？我当时都没听出来，你这算什么，我给人讲课，几千人哪，还不是照样

说错字，人家当场给我指出来，我就给人一鞠躬：对不起啊，下次改正！就过去了嘛！你这个女孩子，这样较真儿，活得太累！

那天，教授送我出门，说：我送你一句话，你回去好好琢磨琢磨——丰富的人生比正确的人生更有意义。

我突然有一种醍醐灌顶的感觉：是啊。人活这一辈子，如果没有尝过犯错的滋味、失败的滋味、被人嘲笑的滋味，那也够乏味的吧？

也就是从那以后，我彻底放下了心里的包袱，整个人的状态都变了，轻松、快乐、幽默，这些被我遗失已久的特质在我身上一一显现。我的口头禅变成了：先做吧，做了再说！是的，先做吧，无非是两种结果，成功或者失败，失败了又怎样？谁能保证不失败啊？我还没优秀成那样！

那位跳楼的女孩子，我想，她在平时的生活中一定是一个追求完美的人，她不能允许自己连一个英语四级都过不了，这份小小挫折被她自己无限扩大，直到无法承受。其实，在我们这些局外人看来，这有什么大不了的啊，为什么对待自己这样严苛？连一个努力改变的机会都不给自己？

宽以待人，也宽以待己吧！



## 宽以待人， 也要宽以待己

文/春晓



# 放慢脚步

文/小姿

上班的路上,公交车站总是显得格外繁忙,来来往往步履匆忙的行人和远远近近川流不息的车辆,嘈杂而有序。

就在我离公交车站还有十来步的距离时,那辆我天天乘的6路车缓缓地驶进了站点,我周围和身后的人们快速地从我身边擦肩而过,我加快了脚步,朝停车的地方奔去,两眼直盯着车门的方向,突然迎面撞上了什么,一个趔趄,不由得后退了几步才站稳了脚步,定睛一看,发现一位老人摔在我的面前。我顿感大事不妙,连忙上前去扶她,边道歉边询问她是否摔伤,心里更是忐忑不安,等着接受她的责备。谁知,她开口对我说的第一句话却是:“没事,你别看我年纪大,其实我身体好着呢,我天天早起锻炼,这一摔算不了什么。”说着她拍拍身上的尘土,抖抖胳膊扭了扭腰,抬起头朝我笑笑,而我却越发觉得惭愧,也许她看出了我的窘迫,又说:“你放心,我真的没伤着。我知道你们年轻人忙,我儿子也是这样,有时连早餐都不吃就拿着包急急忙忙出门了,说了很多次让他慢点都没用。”我也笑了起来,脱口便说:“没办法呀,也许我们到了阿姨您这样的年纪才会

让脚步慢下来吧。”她沉默了一会儿,放慢了语调,继续说:“孩子,你们是心忙,有很多事情就像周围美丽的景物,不能等到你们变成我们这样的年纪再去欣赏,有些东西过去了可就找不回来喽,该慢的时候还是慢下来吧!”这时,又一辆6路车从远处驶来,我顾不得回味她的话,再次确认了她没有受伤后,急忙挥手向她道别,并由衷地对她说了声:“谢谢!”

挤进车里,找了个靠窗的位置站定,突然想起了老人刚才说过的话。回想自己每天的生活,才发现自己真的像一个停不下来的陀螺,早晨起来忙着赶往单位,下班了便急着朝家里赶,似乎总有忙不完的事,卸不下的重担,于是,没有多余的时间再去关注周围的人和事。不自觉地朝窗外望去,豁然发现,此时的街道那么熟悉又那么陌生,这是我坐车天天都要经过的街道,曾几何时,那家茶餐厅已经重新装修过了,颇有一番古色古香的韵味;原来那个位置的杂货店也已换成了熟食店;不远处小区二楼,一支开着鲜红花朵的花枝伸出了窗台,让人忍不住多看几眼;一位少妇正悠闲地推着双人儿童车,带着孩子散步,并不时地停下来逗逗车里的两个小孩儿,我的心突然软了。

是呀,有些美好的东西不会因你的忽视而减少,也不会因你的忙碌而停留,它们总是贯穿在生活中的每一个细节,点点滴滴聚集起来便会慢慢充满你的心。我暗暗告诉自己,无论以后工作生活多么繁忙,也要适时放慢脚步,不让自己的心跟着匆忙。





# 做人也需要弯腰

文/张怡

在我七八岁的时候，父亲从山里移回一棵小樟树和一棵小柏树，种在院子里。

小樟树又硬又直，而柏树看上去虽然直，但却像竹子一样，软软的。两棵树一天天长大，两三年过后就差不多有两个人那么高了。有一年的冬天，雪下得非常大，越积越厚。到天快黑时，柏树渐渐地有些支撑不住了，树冠不断往下弯垂，看上去随时都可能被积雪压断。而那棵樟树就不一样了，无论雪有多厚，它依旧笔直地挺立在那里，毫不动摇，很有一点“大雪压青松，青松挺且直”的气势，与柏树相比起来，樟树坚强的毅力真是令人敬佩！

我忍不住对爸爸说：“柏树是一棵没有骨气的树，你看它很快要断了，而樟树真厉害，连腰也不弯一下，它一定不会断！”爸爸笑了笑说：“也未必！”

当天晚上，我们正在床上看电视，突然听到外面一声树干断裂的响声，我心想一定是那棵柏树经不住积雪的重压，断了！在那一瞬间，我在心里对那棵樟树更增加了不少敬仰。我对爸爸说：“爸爸，那棵柏树肯定断了！”

爸爸似乎对我的话依旧有些不认同，他朝我笑笑说：“明天早上，你可能会看见和你想象中完全不一样的情形！”

樟树这么挺直地站在那里，难道会断？第二天，当我起床后像平时那样打开家门，看见的果然是一个完全没有想到的场景：那棵“挺且直”的樟树，就像是被人在根部斜劈了一刀，整棵树断在那里。而那棵一直被我认为没有骨气的柏树，却依旧好好地站在原处，而且不再像昨天那样弯着身子，原本压它身上的雪，已经尽数地落在了地上！

为什么会这样？

父亲说，如果你想知道为什么，那就好好观察吧！听了父亲的话，我开始仔细留意起这棵柏树来，大雪继续下着，继续往这棵孤独的柏树上压去。雪在柏树上越积越多、越压越重，柏树的树冠也随之下弯，就像是一个佝偻的老人。半天后，柏树的树冠几乎要碰到了地上，这时，奇迹发生了：所有的积雪都从树上“哗”地一声滑落了下去，柏树又像原先一样，重新直立了起来！

这时，父亲走过来说：“你现在知道柏树为什么不会断了吧？”

“难道是因为它会弯腰？”我不解地问。

“是的，正是因为柏树懂得弯腰，否则它一定也会断掉。”父亲回答说。

我似懂非懂地点点头。从那一天开始，父亲的话就留在我的心里。随着经历一天天增多，我终于越来越清楚地领会到了父亲的话：很多时候，人们总是在提倡“坚持到底、迎难而上”的精神，却疏忽了一点，并不是所有的“难”都是你有能力“迎”的，像那棵樟树，就是坚持着“不屈不挠”的精神，一直到它无法再承受重压时，仍旧迷信于“坚持就是胜利”，或者说仍旧不愿放下面子和身姿，最终，它以折断的局面终结了自己的生命。而柏树，就因为知道自己的能力，一旦到了它再也无法承受的重量时，就用弯腰来避开险阻，反而能继续生存下去！

做人，其实也是这样，在有需要的时候应该懂得弯腰！这与气节无关，与人格无关，这不是圆滑，不是妥协，这是一种人生的智慧，是一种对生命的尊重！



# 抵抗力最差的10种人

文/晓雯

我们身边似乎总有一种人,他们体质比较弱,三天两头生病。其实,这未必全和体质有关。最近,美国《预防》杂志总结出了抵抗力最差的10种人。

**交际圈子太狭窄** 友谊是增强免疫力的一味“良药”。研究证实,一个人结交的朋友越少,就越容易生病,连寿命也会受影响。研究人员发现,朋友数目超过6个的人抵抗感冒病毒的能力可提高很多。

**平日欠下“睡眠债”** 经常克扣睡眠时间会让免疫细胞数量锐减。芝加哥大学的研究人员发现,相对于每天睡7~8小时的人,每天只睡4小时的人血液里的流感抗体只有前者的50%。

**凡事老往坏处想** 研究发现,当悲观者积极看待生活中的不幸时,他们的身体状况会得到显著改善。

**有话憋在肚子里** 研究发现,喜欢探讨问题的夫妻,血压、心率会降低,而和免疫相关的白细胞数量会升高,这和适度锻炼的好处差不多。

**顶着重压过日子** 人在丧偶后的一年内最容易生病,同样,一份让你内心不得安宁的工作也会对免疫力造成伤害。骑自行车远行、练瑜伽、学做美食都

是减压的好办法。

**随身物品不兼备** 纽约西奈山医学院的呼吸内科教授尼尔·沙科特说,签字时才发现自己的口袋里没有揣钢笔,而向别人借或使用公共物品,都给病毒传播提供了机会。

**外出常以车代步** 有车一族越来越多,大约25%的人已经丢掉了走路的习惯。研究发现,整天开车的人比喜欢走路的人生病的时间长两倍。专家称,每天进行30分钟的有氧运动(如快走),免疫系统的工作效率更高。

**朋友是个烟鬼** 仅仅自己戒烟还不够。统计表明,美国每年有3000名非吸烟人员死于肺癌,30万儿童患呼吸道感染,二手烟对健康的影响无须多言。

**过分依赖抗生素** 一出现感冒症状就服用抗生素只会让病毒产生抗药性,导致更严重的感染。

**不容易被逗笑** 干吗总是闷闷不乐呢?加利福尼亚洛马琳达大学医学院的研究发现,大笑能减少压力荷尔蒙的分泌,增加免疫细胞的数量。午休时间看一段搞笑视频、分享朋友转发的笑话或漫画,都是获得快乐的方法。



世界卫生组织曾经指出,未来人类将受到三大慢性疾病的威胁,分别是癌症、心脏病和抑郁症。而有些食物却有助于保持心理平衡,使你变得以情开朗。因为它们所含的物质,都有抗抑郁功效。

#### 深水鱼

研究显示,全世界住在海边的人都比较快乐和健康。不仅因为大海让人神清气爽,最主要的是他们把鱼当做主食,无论是芬兰、英国、美国的研究都发现了相同的结果。哈佛大学的研究报告指出,鱼油中的 omega-3 脂肪酸有常用的抗忧郁药,如碳酸锂的类似作用,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量,使人的心理焦虑减轻。

#### 香蕉

香蕉含有一种称为生物碱(alkaloid)的物质,可以振奋精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和维生素 b6 的超级来源,这些都可以帮助大脑制造血清素,减少产生忧郁的情形。

#### 葡萄柚

葡萄柚不但有浓郁的香味,更可以净化繁杂思绪,也可以提神醒脑。至于葡萄柚所含的高量维生素 c,不仅可以维持红细胞的浓度,使身体有抵抗力,而且维生素 c 也可以抗压。

#### 菠菜

菠菜除含有大量铁质外,更有人体所需的叶酸。人体如果缺乏叶酸会导致精神疾病,包括抑郁症和早老性痴呆等。研究也发现,那些无法摄取足够叶酸的人,在 5 个月后,都无法入睡,并产生健忘和焦虑等症状。研究人员推论,缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少,造成抑郁症出现。



## 对抗抑郁的快乐食物

文/诸葛欣

#### 樱桃

美国密歇根大学的研究发现,樱桃中有一种叫做花青素(anthocyanin)的物质,可以减少发炎。密歇根大学的科学家们认为,吃 20 粒樱桃比吃阿司匹林更有效。另有报道指出,长期面对电脑工作的人会有头痛、肌肉酸痛等毛病,也可以通过吃樱桃来改善状况。

#### 大蒜

德国一项针对大蒜对胆固醇的功​​效的研究,从病人回答的问卷中发现,他们吃了大蒜之后,感觉不太疲倦、不焦虑、不容易发怒。

#### 南瓜

南瓜能制造好心情,是因为它们富含维生素 B6 和铁,这两种营养素能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖,葡萄糖正是脑部唯一的燃料。

#### 低脂牛奶

纽约的西奈山医药中心研究发现,让有经前症候群的妇女服用了 1000 毫克的钙片 3 个月后,3/4 的人变得不太紧张、暴躁或焦虑。低脂或脱脂牛奶是钙的最佳来源。

#### 鸡肉

英国心理学家们给接受试验者吃了 100 微克的硒之后,受试者普遍反映觉得精神很好,思绪更为协调。

美国农业部也发表过类似的报告。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类等。

#### 全麦面包

麻省理工学院的朱蒂丝·涅特曼博士表示,吃复合性的碳水化合物,如全麦面包、苏打饼干,它们所含有的微量矿物质,如硒,能提高情绪,其作用和抗抑郁剂类似。



# 人性共有的禁忌

## ——从众心理的社会成因探究

文/张莉

2011年3月,日本地震引发核泄漏危机。有传言称,食用碘盐可预防核辐射。瞬间,社会大众蜂拥哄抢食盐:“抢盐慌”一度在大陆多个城市蔓延开来。

英国《金融时报》针对“抢盐慌”事件撰文指出,一件依据常识就可做出理性判断的事情,在中国人面前却让其变得非理智。从传统文化形态来看,这与中国人习惯于从众而不是独立思考有关。面对这一现象的媒体评论,对从众现象进行一次全面的剖析显得颇具价值。

实际上,从众是一种普遍的社会心理和行为现象。球场人浪的兴盛、城市涂鸦的蔓延、暇步士休闲鞋的一夜走红,这些行为都是从众的表现。目前针对从众问题的研究,大部分是从社会心理学的角度切入。笔者试图突破这一框架,挖掘社会、经济、心理、历史等多方面的诱发因素,从而对从众现象建立一个更全面的解读。

对社会心理学家而言,从众是人在群体压力下做出的某种行为。美国社会心理学家托马斯·吉洛维奇指出,从众属于社会心理学的范畴,是为了应对来自他人的真实的(或想象的)压力而导致个体行为或信念上的改变。

严格意义上,从众并非一个笼统的概念,人们对其褒贬不一。首先,在大多数人的潜意识里,都对从众持批判态度。如跟随一群人尝试危险的毒品、搞恶作剧、醉酒驾车,包括核辐射引发的抢盐现象都是具有代表性的例子。其次,是中性的从众。如社会流行穿着很短的休闲短裤。最后,还有一些从众行为是有益的。它可以消除潜在的冲突,使人与人之间的交往更为融洽。例如,人们抑制愤怒、焦虑,在电影院、博物馆、快餐店前排队。社会文明的因子正是在这样的从众行为中悄然滋长。

弗洛伊德说:“强烈的禁忌之所以被严格设定,正是因为那种人性中最深层的冲动。人类的最高秘密——最不愿意与人分享的事情是如此惊人的相似。”人性中的从众因子,是如此常见,如此神秘,却

是一个难以被接纳的事实。笔者通过多视角切入进行分析,企图对从众心理建立科学客观的认识。

### (一)社会心理视角

在社会心理学领域,曾经有两个著名的实验针对从众心理进行过研究。

第一,是谢里夫实验。实验中,被试者们被安排在一个黑暗的房间里,给他们展示一个固定光源,让他们说出光源移动的距离。结果显示,被试者都会根据其他人的判断调整自己的判断值。该实验可以被解释为信息性社会影响的结果。在许多情境中,人们由于缺乏进行适当行为的知识,必须从其他途径来获得行为引导。在不确定的情境中,其他人的行为最具有参照价值。从众所指向的是多数人的行为,自然就成为了最可靠的参照系统。

第二,是阿希实验。该实验将一群人召集在一起,要求从三条线中找出与参照线长度相等的那条。阿希安排了七名故意给出错误答案的假被试和一名真被试,结果,四分之三的真被试至少有一次遵从了群体的错误判断。这种情况下,人们从众的主要原因是为了避免在众目睽睽下站出来出丑,社会心理学家称之为规范性社会影响。出于对可能发生的社会后果的担忧,人们会产生一种避免遭到来自他人的非难、批评及其他社会制裁的愿望,尤其不愿意违反社会规范。

### (二)社会经济视角

#### 1、羊群效应

羊群是一种散乱的组织结构,盲目地左冲右撞,但一旦有一只领头羊动起来,其他的羊也会不假思索地一哄而上,全然不顾前方可能有狼或不远处有更好的草,这就是“羊群效应”。羊群效应往往出现在竞争激烈又有领导者的行业,整个行业会摹仿领头羊的一举一动。例如,当苏宁电器推出夏季家电降价促销,其他竞争品牌,如国美、永乐,也会悄然跟进。

经济学的角度上,从众在很大程度上降低了选择的成本。人们不必对每一种选择都进行尝试,因此,很多“羊”宁愿选择从众,也不愿脱离大部队冒险。

#### 2、纠错成本

从众还能降低纠错成本。当我们偏离多数人的选择,而当选择又被证明是错误的时候,纠错的成本是极高的。例如,一群股票投资人投资股票A,只有一人投资股票B,当股票A表现优异,而股票B跌停时,投资股票B的投资人想要追平损失。他所付出的代价将是巨大的。因此,出于纠错成本的考虑,很多人宁愿选择从众。



### (三) 社会文化视角

不同的社会文化背景下,人们的从众行为也会有所差异。集体主义文化中人们的从众行为高于在个人主义文化中的发生几率。哈里·特兰迪斯指出,集体主义文化下的人比个人主义文化下的人更重视获得群体的赞同,对他们的群体表现出更高的从众水平。相反,来自于个人主义文化下的人,有着更强的自主需要和保持独特性的需要。在美国和欧洲社会,个人主义备受推崇,与此同时,个体抗拒多数人的影响的意愿也与之俱增,而在集体主义盛行的国家,从众行为则更为显著。

### (四) 社会性别视角

纵观从众行为,抢盐的主角多是掌管家中柴米油盐的主妇,追赶潮流的也大多是女性。从众行为是否与性别有关?

托马斯·吉洛维奇指出,女性所受的教导使她们比男性更重视相互依赖,并努力培养重要的社会关系。电视剧《绯闻女孩》中,女主角布莱尔是一群女孩的领导人物,其穿戴风格引发了曼哈顿地区女孩们大规模的跟风。与之相对,男性所受的教导则使他们比女性更注重自主性和独立性,有研究对此结论作出补充,指出女性比男性的从众倾向程度略高少许——然而仅仅只是少许,只有在特定情境下,男性和女性会表现出较大的从众差异。女性在有关男性的议题或在男性主导的领域(如地理)更倾向于从众。而男性则在有关女性的议题上或在女性主导的领域(如抚养小孩)更倾向于从众。

### (五) 社会历史角度

从众行为的发生还与人类是群居动物的属性相关。当我们追溯起源,可以在我们祖先的生活中发现一些踪迹。荀子曰:“人生而有群”。最初茹毛饮血之时,为了生存,势单力薄的个体不得和他人一道猎杀动物、抗击其他部落的攻击。当人们开始聚居,相互间的微妙关系和影响也就随之产生,模仿、社会学习、权威影响等无形或有形的力量就开始作用于我们的祖先,由此出现了林林总总的从众行为。

在中国历史上,从众行为古已有之。到近现代还在盛行,这就造成了一种从众的历史惯性。中国是一个氏族社会,群居所带来的是人际关系的重要性。和别人在一起时。我们感到快乐和安全,我们的大脑在与他人的互动中得到发展,从而进行创造活动,促进人类的演化和进步。

对从众心理的解释还有一种优势富集模型,即指起点上的微小优势经过关键级数放大会产生更大

级别的优势积累。优势富集理论可以被用来解释很多经济、文化和社会现象。其实,从众这一社会心理学现象。也可以用优势富集理论加以解释。从众就是一个系统通过优势的富集,从而吸引更多人加入系统的过程,最终一群人共同做出同一种行为。

我们的社会在耗散的同时,也存在着群体的舆论、风气和规范。它们会形成一股催人行动的积聚力量。起点往往是随机的、微小的,但就是这微乎其微的变量,在富集效应几个关键点的把握上,促动了决定历史进程的力量。某种微小的优势一旦进入富集程序,便可能引发巨大的连锁反应。以詹姆斯·瑟伯的故事为例:

突然,一个人跑了起来。不管他想些什么,反正他在大街上跑了起来,向东跑去。另一个人也跑了起来,这可能是个兴致勃勃的报童。第三个人,一个有急事的胖胖的绅士,也小跑起来……十分钟之内,这条大街上所有的人都跑了起来。嘈杂的声音逐渐清晰了,可以听清“大堤”这个词。“决堤了!”这充满恐怖的声音,可能是电车上一位老妇人喊的,或许是一个交警说的,也可能是一个男孩子说的。没有人知道是谁说的,也没有人知道真正发生了什么事。但两千多人都突然奔逃起来。“向东”人群喊叫了起来。东边远离大河,东边安全。“向东去!向东去!”……

由此可见,优势富集效应在从众现象中也具有普适性(如图1)。随着关键节点上系统的慢慢强大,

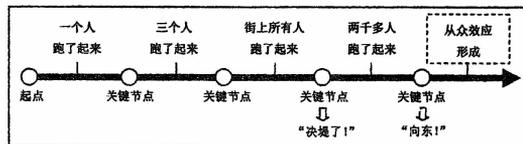


图1 从众效应富集模型

产生了一股强烈的系统附着力,使得越来越多的人加入到这个系统中来。比如,在上面的案例中,当有人,可能是一位老妇,或是交警大喊“决堤!”这个关键点出现的时候,从众的雪崩效应终于出现。从众的因子就是在这样一个过程中不断积聚和富集,最终形成一股不可阻挡的从众力量。

我们处在这样一个地球大村落,任何意想不到的事情都有可能发生。我们的世界看上去很坚固,但只要你找到一个点,轻轻一触,这个世界就会动起来;一位满意而归的顾客能让新开张的餐馆座无虚席,一位涂鸦爱好者能在地铁掀起犯罪浪潮,一位精明小伙传递的信息就能拉起美国独立战争的序幕——这个看起来不起眼的起点,却是任何人都不能忽视的引爆点。这正是一种从众的力量,一种从众系统的富集模式。



## 颜色怎样影响

# 我们的情绪

文/刘佳一

色彩对人的情绪的确影响很大，色彩作用于人的感官，刺激人的神经，进而在情绪心理上产生影响。现在的生活中，人们越来越多地受到色彩的影响，家居设计非常讲究色彩与色调的搭配。有人提出：孩子性格的形成也受居住环境色彩的影响，有的色彩会刺激人的食欲。

色彩对人的心理情绪真有那么大的影响吗？人们又为何会受到颜色的影响？

在我们的日常生活、文娱活动、军事活动等等各种领域都有各种色彩影响着人们的心理和情绪。各种各样的人：古代的统治者、现代的企业家、艺术家、广告商等等都在自觉不自觉地应用色彩来影响、控制人们的心理和情绪，人们的衣、食、住、行也无时无刻不体现着对色彩的应用：夏天穿上湖蓝色的衣服会让人觉得清凉，人们把肉类调成酱红色，会更有食欲。

诗人歌德说：在纯红中看到一种高度的庄严和肃穆。透过一块红玻璃观察明亮的风景，令人想到“最后的审判”那一天弥漫天地的求助，不禁产生敬畏之心，红色由于其庄严安全的特性而被当做象征王权的颜色。纯黄是欢乐而柔和可爱的。蓝色“毫不可爱”，空虚、阴冷，表达的是一种兴奋和安全的矛盾……

画家康定斯其认为：每一个颜色是可以既暖又冷的。红色是一种冷酷地燃烧着的激情，存在于自身中的一种结实的力量。黄色从来不代表什么意义，因此它接近一片荒芜，很亮的黄像刺耳的喇叭，令人难以忍受。暗蓝浸沉在没有涯际的、包罗万象的深沉严肃中……

颜色之所以能影响人的精神状态和心绪，在于颜色源于大自然的先天的色彩。

心理学家认为，人的第一感觉就是视觉，而对视觉影响最大的则是色彩。人的行为之所以受到色彩的影响，是因人的行为容易受情绪的支配。颜色之所以能影响人的精神状态和心绪，在于颜色源于大自然的先天的色彩，蓝色的天空、鲜红的血液、金色的太阳……看到这些与大自然先天的色彩一样的颜色，自然就会联想到与这些自然物相关的感觉体验，这是最原始的影响，这也可能是不同地域、不同国度和民族、不同性格的人对一些颜色具有共同感觉体验的原因。

比如，红色给人的感觉是刺激、热情、积极、奔放和力量，还有庄严、肃穆、喜气和幸福等，而绿色是自然界中草原和森林的颜色，有生命永久、理想、年轻、安全、新鲜、和平之意，给人以清凉之感。蓝色则让人感到悠远、宁静、空虚等等。



随着社会的发展，影响人们对颜色感觉联想的物质越来越多，人们对颜色的感觉也越来越复杂。比如，对于绿的感觉体验，经历过“文化大革命”与没有此经历的人是不一样的。

对色彩与人的心理情绪关系的科学研究发现，色彩对人的心理和生理都会产生影响。

国外科学家研究发现：在红光的照射下，人们的脑电波和皮肤电活动都会发生改变。在红光的照射下，人们的听觉感受性下降，握力增加，同一物体在红光下看要比在蓝光下看显得大些。在红光下工作的人比一般工人反应快，可是工作效率反而低。

有这样一份病史记载：一位平衡机能严重失调的患者，穿上红色衣服就头晕，容易跌倒，穿上绿色衣服或蓝色衣服时，失衡状态就有改善。在浅红色的房间内，人的脉搏加快，容易使狂躁的病人激动，扩大瞳孔。

粉红色象征健康，是美国人常用的颜色，也是女性最喜欢的色彩，具有放松和安抚情绪的效果。有报告称，在美国西雅图的海军禁闭所、加利福尼亚州圣贝纳迪诺市青年之家、洛杉矶退伍军人医院的精神病房、南布朗克斯收容好动症儿童学校等处，都观察到了粉红色安定情绪的明显效果。例如把一个狂躁的病人或罪犯单独关在一间墙壁为粉红色的房间内，被关者很快就安静下来；一群小学生在内壁为粉红色的教室里，心率和血压有下降的趋势。还有研究报告指出：在粉红色的环境中小睡一会儿，能使人感到肌肉软弱无力，而在蓝色中停留几秒钟，即可恢复。有人提出粉红色影响心理和生理的作用机制是：粉红色光刺激通过眼睛—大脑皮层—下丘脑—松果腺和脑垂体—肾上腺，使肾上腺髓质分泌肾上腺素减少，使得心脏活动舒缩变慢，肌肉放松。

与红色相反，绿色则可以提高人的听觉感受性，有利于思考的集中，提高工作效率，消除疲劳，还会使人减慢呼吸，降低血压。但在精神病院里单调的颜色，特别是深绿色，容易引起精神病人的幻觉和妄想。

此外，在工厂中的机器上涂上橙色要比原来的灰色或黑色更好，可以使生产效率提高，事故率降低。可以把没有窗户的厂房墙壁涂成黄色，这样可以消除或减轻单调的手工劳动给工人带来的苦闷情绪。

人们对色彩的感受性差异受诸多因素的影响。

此外，颜色对人的影响也受诸多因素影响。比如与人的性格有关系，客观而理智的人，对色彩只注意到它是否鲜明等，不杂有情感成分，那么这类人的情绪受色彩影响就小。而情感丰富的人，比如一些富于联想性格的女性，她们看见颜色，常常会想到与之有关联的事情，这类人的情绪就易受到色彩的影响。还有一些人看颜色都像看人一样各有其特殊的性格，有的颜色是和善的，有的是勇敢或狡猾的。

不同年龄的人对于色彩常有不同喜好，有测验表明：4岁至9岁的儿童最爱红色，9岁以上的儿童最爱绿色。婴儿时期对于颜色的偏好是由于生理作用，年龄渐长，联想作用便逐渐加大。不同地域、不同民族的人对颜色的喜好及感受性也大不相同，比如南欧和热带的人喜好鲜明的颜色，而北欧和寒带的人喜好暗淡的颜色，这在他们的绘画和服装上都反映出来。受不同的文化影响，人们对于颜色的感觉也不同，在中国，红色很受欢迎，而在非洲，如尼日利亚，红色则被认为是一种不吉利的颜色。

在诸多影响因素中，最重要的是社会影响。在西方发达国家，服装穿着方面的表现就明显突出。一部分上层人士为了表示自己与众不同的身份地位，常常变换自己的服装款式与色彩，下层中的一部分人常常追随模仿上层人物的服装，这二者的共同心理是虚荣心。还有相当一部分的人是随大流，是从众心理。

另外随着社会的发展，影响流行色的因素也越来越多，比如人们受到工业污染困扰，因而开始向往大自然的颜色的人越来越多，表现大自然的色彩如“天空色”、“海蓝色”、“沙漠色”、“森林色”等等。

金色代表太阳，因而被用作象征王权与神圣的事物，古埃及人把金色当做太阳神“瑞”的象征。古希腊人视金色为不朽的名声的象征，后一象征源于英雄伊阿宋智取金色羊毛的神话故事。

古罗马，红色还代表火星和战神，尤指古罗马最伟大的天堂之主朱庇特。

基督教把蓝色作为“天后”——是女性的象征，而古希腊与古罗马人则认为蓝色象征爱情之神维纳斯。



## 如何寻找自己的优势潜能

文/杨眉

什么是潜能？我们先来看几个个案：

一是典型的社交焦虑症患者，见人从来不敢抬头，总担心自己会出洋相，并且非常害怕别人看出她的不安。她来咨询的目标是：希望自己能够做到当众发言不紧张。坚持咨询加上认真完成每一次行为作业，三个月后的一天，她微笑着告诉我：前一天她向同事介绍一项工作的进展，居然滔滔不绝地讲了一个小时！

我们再来看另一个故事。

因为是家中几代单传的独子，他被溺爱成一个任性霸道的孩子。小小的他动不动就用拳头说话，从来都要别人让着他。谁也没想到，他后来却成长为一个十分善解人意的人，有非常强的利他精神和社会责任感。

两个个案表现出一个共同点，那就是：他们把自身的某个潜能变成了显能。

从表现形式上看，人的能力可以分成两种，一是显能，也就是已经显现出来的能力；二是潜能，也就是尚未表现出来且自己尚未意识到的能力。

心理学家对人类潜能的关注始于20世纪初。他们的观点之一是：人有无限发展的潜能，你今日表现出来的能力是你昨日未曾意识并表现出来的，你明日将要表现出的能力又将是今日未曾意识或发掘的。潜能存在于我们每个人的身上，它等待着我们去发现、去开发，去将其变成显能。

咨询中我发现，人们常常忽略自己精神上的许多潜能，如成长的潜能，学习的潜能，向善的潜能，自调节的潜能以及自愈的潜能等等。其实，那些正努力调节对孩子的教育方式的父母，表现出的巨大的育儿潜能；那些为摆脱成瘾行为而苦苦挣扎的人，正表现着向善的潜能；那些为心理问题所困扰而不断调节自己的人，表现出的是自调节潜能；那些从创伤事件的巨大阴影中走出而又重新恢复微笑的人，表现出的是巨大的自愈潜能……

潜能是一种客观存在，容不得你对它的忽视。只要你忽视它，它就会忽视你。被潜能忽视的你，久而久之，就会真的以为自己一无是处，并且也会真的一无是处。心理学上，这被称作预言的自动兑现。

大多数人都有用各种方式试图发掘自己的潜能，但他们却常常是在自己的弱势潜能上下工夫。明明有很好的做文字工作的优势潜能，却今天去考会计证，明天去考律师资格，后天又去考……这些扬短避长的行为只能不断给自己增加挫败感。

中国的学生在大学之前，更多关注的是考试成绩，到大学甚至大学毕业都不知道自己究竟该做什么、合适做什么的人大有人在。

发现并实现潜能的方法有很多，你可以到专业的生涯规划机构去做咨询，也可以自己去读有关书籍，还可以征求亲友和老师的意见，他们有丰富的人生经验，往往能够提出很多富有建设性的意见。当然，你也可以跟着兴趣走，通常你的兴趣所在就是你的优势潜能所在，但这里有个问题，要看你的兴趣与所处的环境条件是否符合，如果不符合，你又没有条件去换环境，就要考虑发展自己的次优潜能。

最后，也是最重要的，那就是要有一个开放的心态。

想知道自己的开放度有一个简单的方法：可以在本子上列出平时不感兴趣甚至是不喜欢的事，越多越好，然后分析，看它们中哪些属于原则的问题，哪些不属于原则的问题？在那些非原则问题上的坚持是否限制了你的视野？是否影响了你对自己潜能的发现和开发？一个人在非原则问题上的禁忌越多，限制越多，发现自己潜能的机会就越少。

这个练习会帮助我们意识到自己思想上的局限性和封闭性，并学习以更广阔的视野去看世界并发现自己。



### 舌尖上的北大

第一集《元培食单》：介绍从蔡元培一直到周哈默等历任校长对伙食的重视及伙食与美育的关系等等，访谈一下伙食处崔主任，讲述崔主任在骂声中坚持办伙食的心路历程。

第二集《食堂的锦旗》：介绍学一酱肘子，学五啤酒鸭，新学三鸡腿饭、沙茶牛肉饭等同学们喜闻乐见的伙食以及饺子部“猪肉南瓜馅”等有争议菜品。

第三集《宿舍的秘密》：主要介绍同学们克服用电限制，在宿舍利用电热杯、电饭煲做菜并把菜谱发到网上的故事，计划采访杰出伙食校友张小姗等一批人。

第四集《四大美食》：介绍西门鸡翅、华美烤鱼、博实包子等传说中的四大美食。

第五集《食街春秋》：介绍西门、东门、南门外小馆子，如作为第七食堂的何贤记等。

第六集《午后时光》：附近咖啡馆、茶馆、校园小资们的下午茶去处，可以介绍下风靡清华、北大的“奶茶文化”，探讨其伙食方面的文化成因。

第七集《月下独食》：瞧电视、上网时候吃的零嘴、大果粒酸奶、冰激凌以及伴随熬夜时光的方便面、茶叶蛋、鸡蛋饼、花生仁等等。

第八集《散伙酒饭》：毕业生闹酒疯、裸跑校园、以及三国杀等新时代酒令。

### 烧香

这几天晚上天气闷热，宿舍12点后又没有电，于是我把凉席铺到楼道睡。刚躺下就被蚊子编队围住，我只好翻箱倒柜找出盘蚊香，点上放在脚底下，安然睡

去。

结果又不到一个钟头，我被一声男人的尖叫惊醒，我大怒，只见一人哆哆嗦嗦地说：“你……你……铺个草席躺楼道里就够吓人的了，还烧柱香！”

### 毕业论文

毕业论文开题，找一位写相关题目的师兄考资料，只见他电脑里名为“硕士毕业论文”的文件夹里有以下文件：毕业论文.doc，毕业论文改.doc，毕业论文改2.doc，毕业论文改3.doc，毕业论文完成版.doc，毕业论文完成版2.doc，毕业论文最终版.doc，毕业论文最终版2.doc，毕业论文最终版3.doc，毕业论文最最终版.doc，毕业论文最最终版2.doc，毕业论文绝对不改版.doc，毕业论文绝对不改版2.doc，毕业论文绝对不改版3.doc，遗书.doc。

### 笔记本

我原来的笔记本太傲娇了，每次开机时间都是1分30秒以上。今天买了个新本儿，我把两个本并排放在一起准备转资料。结

果旧笔记本的开机时间破天荒才40秒，一举击败70%的电脑！果然是压力催人上进啊！

### 庆祝

论文答辩完跟同学出去喝酒庆祝，怕女友担心就没跟她说。晚上8点，发短信找她聊天，果然她回复在玩解谜游戏让我自己玩去吧。1点半我特意找了间安静的厕所打电话过去叮嘱她该睡觉了，一切都跟往常一样。结果第二天她问我：“酒劲下去了没？”

我一愣，但马上很镇定地告诉她别瞎猜。只见她幽幽地说：“晚上发短信不发QQ消息，那是没在宿舍，11点半打来的电话，11点半宿舍都还没停电，怎么就舍得离开电脑跟我打电话。而且说话还带回声，肯定是在外面比较嘈杂的地方。”

我震了一下，但还在挣扎：“晚上外面可以做的事那么多，凭什么就说是去喝酒？”她说：“你一不爱运动二没钱，晚上在外面还能做什么，答辩都完了，难道你还去自习室看女同学吗，就算你去女同学也不去了。”





### 如果不学体

起源于一名网友的人人网状态,“如果不学新闻,我想做个理发师”。随即就有网友整齐划一地留言。

“如果不学中文,我想开个养殖场,再种片小葱。”

“如果不学气象,我想去开个首饰店,自己设计自己卖。”

“如果不学热动,我想做个战地记者。”

“如果不学工商,我想做个作家。”

“如果不学集成电路设计,我想开出租。”

### 幼稚

电梯里听到一个女生跟另一个女生抱怨:“现在的男生怎么都那么幼稚,分个手有什么大不了的,还跑到我的教务系统,把我所有的成绩都注销了!”另一女生也附和说真是幼稚。只听电梯角落里一男生默默道:“那是为了表达重修就好(旧好)的愿望。”

### 26号

今天早上,出门时见到房东。房东:“你是26号啊?”我急忙说:“是是是,26号要交水电费,我记得。”房东笑道:“你26号生日吧,那天早上给你煮鸡蛋,你要不要加酒进去?”我顿时感动地无以言表,房东又说:“在你生日前记得把水电费缴了。”

### 传票

在宿舍接到一个骗子电话,里面的电子声音说:“\*\*法院最

后一次提醒你,来\*\*\*领取传票……”我按了9,即人工服务。

我:“是免费的吗?”骗子:“我们这里是\*\*法院。”

我:“有几张呢?”骗子:“一张。”

我:“那不够啊!”骗子:“我们是\*\*法院,你和一桩盗窃案有关系。”

我:“喔,我还以为是领取2012诺亚方舟的船票呢。”

### 1分钟

某整人节目整蛊民众,于深夜,把刀架在单独行路的路人脖子上,编导假扮的“坏人”威胁说:“给你一分钟,你可以打给任何一个人、除了父母,让他来接你,不许说多余的话,如果他同意来,我就放了你,如果不愿意来,我就杀了你!”多数路人都会打给男/女朋友、好友闺蜜。有一位神级的路人,电话拨通后,编导听到她淡定地说:“您好,我要一个巨无霸,一份麦乐鸡,一包大薯,一杯可乐,我在……”

### 日记

在网上跟一个外国大学生“交换技能”,他帮我改英文作文,我帮他改中文作文。他发给我自己最得意的一篇日记,内容是这样的:

我今天非常兴高采烈。今天是我跟女朋友认识的日子,我们在一起已经半年了。我和她有多方面的关系,有成百上千的相互的话题。我们始终忠于我们的愿望——建设理想的,可持续的关系。我们持论有据:为了避免微不足道的吵架,我们需知无不言,言

无不尽。

### 墨镜

某个礼拜日,天气不错,我们几个中国留学生一起绕着镇子遛弯,路遇一小家折扣店,心血来潮每人购入墨镜一副,有人戴着,有人别在领口。于是所过之处,关门闭户,有个墨西哥人正和孩子们在花园玩球呢,看见我们几个后立马收队,领着孩子全进屋了,还有一骑摩托车的黑人兄弟,一瞅见我们立马变道消失在茫茫人海……

我们不以为意地去一中国人开的炸鸡店吃饭。店员看着我们,用中文问我们是做什么的。我们说:“都是学医药的留学生。”店员说:“新来的吧,没事别一群人戴墨镜一起溜达,本地黑帮就是这副样子。”

### 经典语录

历史课上,老师提问:“当年鉴真和尚三渡日本,有一次在海上差点儿遇难,当时他说了一句经典的话,这句话是什么?”

角落里传出一个弱弱的声音:“我是要当海贼王的男人,怎么会轻易地死在这里……”

### 争气鸡

小鸡拿着一张大红奖状扑到鸡妈妈的怀里:“妈妈,你说过我考了第一名就告诉我爸爸是谁的……”

鸡妈妈知道小鸡已经好奇自己的身世之谜很久,决心不再隐瞒它:“孩子,你是一只争气鸡,你的父亲是瓦特。”



# 用你的 翅膀飞翔

文/妞妞

## 她和别的妈妈不同

小时候,就知道她和别的妈妈不同。她从来不说这样的话:看,妈妈养你多辛苦,你长大了要对妈妈好。

我没有父亲只有她,不记事的时候,父亲病故,之后她一个人带着我生活。所以更有诸多大人对我说,你妈妈抚养你更辛苦,辛苦很多倍。

当然,她的不同并不只是她不说那样的话。她最大的不同是她很“放纵”我。当时同龄的孩子大多会被家长逼着学习各种才艺,钢琴、书法、舞蹈什么的,要么就是奥数班、英语班。但是她不,她从来不让我在作业之外再去和课本纠缠。我喜欢科幻的课外书,她就买给我看。我读到三年级时,告诉她想学画画,她便去给我报了班,每个周末送我学画画。

那些每天忙忙碌碌修炼本领的同学们很羡慕我,他们也很好奇,反复问我、你不学英文你妈真的不管你吗?你妈真的不逼你学奥数吗?你真的可以不做课外题吗?你真的可以在墙上随便画吗……最后得出结论:唐可的妈妈真好。

唐可就是我。

但老师并不这么看,觉得她对我管理不严,其实是害了我。曾经有一次,我耳闻了她和老师的对话。她这样说,唐可是否不遵守学校纪律?是否不尊敬老师不团结同学?是否自私自利……如果不是,就够了。后来老师不再找她,觉得她不可理喻。

可是,我也觉得,唐可的妈妈……真好。

## 成长无非就这么简单

从小到大,她对我始终是包容到在别人眼中“纵容”的程度。比如我的数学问题。

小学时候我的数学成绩还勉强凑合,到了中学考试能及格已属幸运。于是每个周末我都在被要求

“补习”的名单内,可是成绩依然不佳。老师急了,她却不急,反倒安慰我,努力了就好,不是每个人都能学好数学的,就像不是每个人都能学好英语一样。

我的英语成绩很棒。我对各种语言有天赋,于是为了弥补数学的不足,除了英语,我还学小语种语言。到高中时,我已经可以用好几种文字写作文。

她从来不为我数学成绩的糟糕烦闷,却总为我出色的那一面骄傲。在她这种情结的感染下,从初中到高中,虽然数学成绩始终在班中垫底,我却不曾自卑过。

她让我知道,成长无非就这么简单。

## 最重要的角色是自己

高考前和她有过一次深谈,第一次她很严肃地告诉我,要想好想去哪里,以后想做什么。要明确那一定是我喜欢的想要的生活。

于是我想了好几天,试探着对她说,我想去北京,想学设计。

10岁时,我曾带我去过北京,之后我对那个城市念念不忘。可是北京离家很远,有点儿担心她不想让我离开。班中大多同学都选了本省的大学,因为离家近。

可是她丝毫没有反对,说,那就朝你的目标努力吧。

于是两个月后,我拿到北京一所大学的录取通知。

我考上大学她请亲朋吃饭。外婆却并不满意,低声责备她,怎么让孩子去那么远,孩子就是小鸟,一旦飞出去回来就难了。她笑着答,妈,把她养大,还不是为了让她去飞?对她来说,重要的不是我,而是她自己的生活。

外婆一怔,我也一怔。似乎每个人都说,父母有



义务抚养子女长大，长大的子女也有义务陪在父母身边，这是亲情的义务。

可是她不。她从来不曾提醒和要求过我这样的义务。现在听她这样说，我反倒有些懊悔。我走了，她一个人岂非很孤单？

散席后，我和她牵着手散步回家，路上，我对她一说，妈，要么，我不去北京了。

为什么？她诧异地看着我。

你是不是给我太多自由？你该把我留在身边和你一起呀。

她笑了。她说你知道吗，我这半生，几乎所有自己的愿望都不曾实现过，我是一个好女儿、好妻子、好母亲，可我不是最好的自己。我不想你和我一样。人的一生有很多个角色，女儿也不过是其中的角色之一，但并不是最重要的。对每个人来说，最重要的角色是自己。如果母亲抚养孩子只是为把孩子留在身边，那么，母爱岂非也很自私？我更想你可以自由地去过你的生活，好好对得起你的一生。

八月的夜晚，天气闷热，我的手和她的手牵在一起有些潮湿。可是她没有松开，我也没有，反倒握得更紧。我懂她了。

#### 我的飞翔，一直用了她的翅膀

四年后，我报考加拿大一所学府的研究生，顺利

通过。

去吧去吧。她说，带着我的梦想。她从小热爱舞蹈，她曾那么热切地想舞向外面的大世界，可是生活和亲情温柔地禁锢了她。于是她自愿脱下美丽的舞鞋，为亲情和爱情没有再走出小城一步。

她不想我重复那遗憾。

两年后的秋天，当我漫步在渥太华的枫叶大道时，收到她发来的一条彩信，是她和她的“驴友”一起在华山顶端欢呼雀跃的照片。照片中的她，笑得很灿烂。我知道，她只是要告诉我，她生活得很好，不寂寞不孤单，无须我惦念。我只要过我想过的生活便好。

我说，妈，有没有人告诉你，你是个不一样的母亲，一个了不起的母亲。

过了片刻，她回我纪伯伦一首诗中的话：母亲是弓，儿女是弓上射出的箭。

我不知道，会有多少做母亲的知道这样的诗句，又有多少母亲有勇气真正做到。

她做到了。我张开翅膀，被她这张饱满的弓射向美好远方。她站在我远去的背影后隐藏不舍和想念，微笑送我飞翔。这是她爱我的方式。

可是我希望她知道，不管我飞得多高多远，当她需要我的时候，我都会毫不犹豫地调转方向。

因为我的飞翔，一直用了她的翅膀。

(上接第 27 页)《唐顿庄园》的制作可谓精雕细琢，制作者的匠心体现于每个细节中：第二季中千金小姐们的衣着趋于朴素，因为一战的背景下一切从简；化妆不使用睫毛膏，因为 20 世纪初它尚未被发明；刀叉没有出现在三小姐西波尔做蛋糕的场景中，因为那时贵族吃蛋糕都用手……

编剧费罗斯更是功不可没。他讨厌那种“去了趟厨房、吃了个三明治回来后发现什么都没错过的电视剧”，除了追求“让观众寸步不离电视”的紧张剧情，他带给观众的，还有那些睿智而又不失英式风味的文艺腔台词。律师出身的马修表哥说出《吉卜林故事集》的名句并不稀奇，但女主人的

贴身女仆奥布莱恩劝告男仆托马斯切勿投机时，一句《哈姆雷特》中的“别借债，莫放债”就足以让人惊艳了。

#### ·不能不看的表演·

英剧中演员们精彩到位的表演，也是剧集中的一道亮色。

《神探夏洛克》的走红，在很大程度上是男主角本尼迪克特·康伯巴奇个人魅力刮起的旋风。这个长得有违传统审美的瘦高男青年，以精准却不张扬的演技，完美地诠释了那个骄傲自负的侦探形象，并迅速赢得了一批忠实的拥趸。甚至他那长风衣配格纹围巾的个性服饰搭配，也带动了一阵英伦时尚风潮。

除了新生代演员的崛起，老

前辈的帮衬也必不可少。从霍格沃茨魔法学校走出的麦格教授麦琪·史密斯，在《唐顿庄园》中摇身变成了保守势利的老伯爵遗孀 Violet。无论是讥讽儿媳出身暴发户，还是拒绝接受新鲜事物，麦琪老太太都能用脸上每一条充满戏剧感的皱纹，把绵里藏针的味道表现出来。

和美剧演员来自五湖四海的情形不同，英剧几乎是由本土演员完成的。不过，近来有消息称在《唐顿庄园》第三季中，因大小姐玛丽远渡重洋来到美利坚，曾摘得奥斯卡影后桂冠的美国女星雪莉·麦克雷恩将饰演她的外祖母。看来，演员也会随着英剧的全球热播而走起国际化路线。



## XIA'S LOVE STORY

## 小夏还是逃跑了

文/佩瑶



时间过得真快,转眼大学四年就要走到尽头。冬末春初,寒风料峭,不知为什么,那弥漫在校园各个角落里的毕业前的气息让小夏感到窒息,似乎胸中堵塞着些什么,闷闷的很难受,想要吐却什么也吐不出来。莫名地悲哀,眼眶里有泪却释放不出。她发现,自己快要支撑不住了,从来没有像现在这么脆弱。仿佛悬在空中的一只翎毛,缥缈无依。

晚上从自习室出来,小夏一个人闷闷地走在路上。小卖部门口的冰糖葫芦卖得只剩两三只,突兀地插在木头架上,一阵风吹过,飘来蜜糖的香。小夏却难受极了,整个人烦躁得要死,脚步慢到极致。她抬起头望了望天边的月牙儿,想这大学的几年,她是怎样告别了一桩又一桩本可以开始的爱情。

## 似是而非

峰是小夏的旧日同窗,从中学时代起,就暗恋小夏,这是小夏所知道的。大一的中秋之夜,峰在遥远的南中国,望着圆月,壮着胆子委婉地向小夏表白,给她发短信,称她为“记忆里最可宝贵的”。他说,他是蜜蜂,而她是蝴蝶。远离家乡寂寞的小夏没有拒绝这样的想念,跟他在短信

里轻松地谈天。11月,峰给小夏寄来生日礼物,是一件柔软的白色毛衣,缀着可爱的毛球。小夏说:“吃生日蛋糕的时候,我很郑重很郑重地许了一个愿望,但愿能实现。”峰惊喜,说:“但愿君心似我心。”小夏笑道:“我许的愿望是希望我妹明年考上一所好大学啦。”峰便痴傻,笑骂小夏不改顽皮,“像个孩子。”其实,峰比小夏小1岁,才是孩子。

峰总在短信里感叹,离小夏太远,无法日日照顾,心中有很多浪漫的主意却无能为力。小夏说:“浪漫是长长久久的事,不在乎一时半会儿,距离是爱情的保鲜剂。”峰很感动,在电话里给小夏唱歌,唱的是《美丽的神话》。

但是终于距离没有成为爱情的保鲜剂,蝴蝶还是丢下蜜蜂飞走了。小夏也不知道为什么那时候会那样决绝,执意地要结束这段似是而非的爱情。也许是发短信发累了,也许是打电话打烦了,总之“分离”让她无限委屈、不知所措,再也承受不起。她没有新欢,但她必须离开。峰在电话里的硬咽也无法挽留,她已下定决心。小夏对自己说,这段感情,也许根本就没有开始过,除了倾听过时间的滴答,她和峰始终没

有任何眼光的照耀或是温度的交换。那就让它随风而逝吧,也作为对过往那个自己的告别。

## 假想恋人

那么川呢?大二的时候,小夏在课堂上认识川。他坐她旁边,上课懒懒地听课,借她的笔记看,凑在她脸旁说话。会注意她的发型,偶尔夸她漂亮。小夏从来没有在一个人面前这样紧张。所以她认为自己是爱他的,或许他也对自己有意思。一个下午小夏在图书馆自习,不经意地看到了他。一瞬间,小夏脸上烧起一片红,心跳也快快的。跟自己斗争了很久,小夏编了一道题目走过去请教他,其实答案小夏知道。可是,在一个她崇拜的人面前,把自己装扮得笨一点不好吗?他起身带她走出自习室。站在门外轻声地跟她探讨,语气里自有一种照顾和成熟。小夏微低着头,心里默默地问他:“你会爱我吗?”

可是时间晃悠悠地过了一个半学期,始终不见川对自己有所追求,小夏心里很难过,想是没戏了,便要求自己死心。她不再像往常那样跟他和朋友们坐在一起上课,一起到食堂吃中午饭,一起插科打诨,说笑做一



困。她对他渐渐有了疏离。她努力克制自己,想用冰冷的温度麻木自己,杀死爱情。可他还是注意到了她的改变。他也不再那样没心没肺地逗大家开心,上课的状态也更加漫不经心了。再后来,听说他有了女友。他开始用一个十分可爱的粉红色笔袋。那是女友送他的礼物。川不知道,那个颜色刺伤了小夏的眼睛,再也好不了。

那天,天上的太阳非常大,他们和一同下课的同学一起走在路上。小夏满心烦躁,不说话也不笑。川突然怏怏地发出咒骂,很丧气的样子。小夏好害怕,是她难看的表情惹怒了他吗。走到一个路口,川突然爆出一句:“我请大家吃冰激凌吧。”小夏小心地问:“为什么呀?”川故作随意地说:“为了开心呀。”小夏突然觉出,川有点悲哀。

握着冰凉的和路雪,小夏一口也没有吃。烈日下,她钝钝地走回宿舍,心里好难过。进了门把冰激凌放在桌上,望着它,眼泪夺眶而出。那一刻小夏明白,川是喜欢她的,也许那不是一种恋人的爱,但是有爱在的。他在乎她。隐隐约约地,小夏觉得自己失去的不仅是一个假想的恋人,而且是一个曾对自己充满友爱的朋友。抵心的悲凉。那支冰激凌是一个句点。某件事情就此结束。但它还是抚慰了小夏心中那种说不出也说不清的忧伤。就那样,小夏眼睁睁地注视着冰激凌在桌上兀自融化。

其实在大学校园,想谈恋爱并非难事,因为这里有的是寂寞的人,有的是无聊的人。但还是有一些人,就是那样执着,只为此生“执子之手,与子偕老”的唯

一那一个,苦苦等候。这种执着,旁人看来,或者不解,或者嗤笑,或者怜惜。但没办法。小夏也许就是那么一个人。

俊是小夏在舞会上认识的,憨憨的,微胖,讲一口南方口音的普通话。舞会中间的休息,俊给小夏拿来水:“渴了吧?”手指细长,目光温柔。小夏羞涩接过。空气里弥漫出无声的交流。

#### 胡闹的孩子

俊约小夏一起去操场跑步。实在该运动运动了,小夏便没有拒绝。俊把小夏的手机和钥匙装进自己口袋。他们跑了一圈又一圈;俊一路说着话,告诉小夏怎么调整呼吸,脚要怎么落地,语气耐心而温柔。小夏问他家乡的写法,他停下来,伸出食指写在她手心上。她没有抽回手,任他写,心扑扑地跳。她喜欢这种感觉。

后来俊又邀她去滑冰。彼此都穿着厚厚的大衣,像两只熊。清冷日光照在广阔光滑的溜冰场上,人们大声笑着,小夏紧紧扯住俊的衣袖不敢迈步,连累俊也滑不飞扬。小夏想,那个空气冷冽的下午,她对他是怎样一个甜蜜的负担啊,他几乎要摇摇欲坠了,但一直撑住,任她扯着,细心教她姿势。当他们一起摔倒,俊便哈哈地笑。有一个时刻,小夏觉得,也许跟俊谈一场恋爱也不错吧。

可不知道为什么,小夏还是逃跑了。那是寒假回家的路上,俊给小夏打电话,车上人多,小夏不好意思多说,草草挂断。他接着打,打了好几次,可就是有一股巫术般的力量钳制住小夏不让她接。然后,就那样,再也没有联系过。

小夏把俊曾送的玫瑰花一瓣一瓣摘下来,夹在日记本里,也许,很多年后,它那干枯的脉络里还会存有香气吧……小夏逐渐对自己有点生气了,她觉得自己分明就是一个爱胡闹的孩子嘛,天真无邪地在别人心里点着了鞭炮,待别人那里一片噼里啪啦热烈响起,自己却调皮地跳着叫着逃开,剩下别人独自在那里寒凉悲哀……

还有一些人,像溪水一样从小夏心底漫过,穿过荆棘或者柔软的空地,终于转为寂灭、消逝。小夏是何样的不自知,不懂得。做了很多莽撞的事,有一些很自恋,有一些很自欺欺人,有一些伤了人,长不大。也许还是长不大吧。她只是太渴望小说里那样轰轰烈烈的传奇式爱情以至于在现实里灰心了。又天生没有安全感,怕开始,怕失去,怕背叛,怕失望,怕付出后没有结果,怕心会累、会伤,因而不敢去尝试、去争取,只觉得“没有开始也就无所谓结束吧”。在爱情里,有的是安慰人的逻辑。

就这么想着,过往的心动和失落、欢笑和悲伤一一漫过她的心房,一滴眼泪就是一枚创可贴,亲吻她的伤口,抚慰她的疼痛。但春天已经到来,毕业已经不远,小夏还是没有完全放弃,她想自己就是一个活得有些不明白的22岁的傻丫头,总有一天她的王子会来将她拯救。

王子不在天外,也不是遥不可及的梦想,他一定就在自己脚踏实地活着的这个尘世。小夏很喜欢《恋恋风尘》里的一句话:“人世风尘虽恶,毕竟不能绝尘离去。最爱的,最忧烦的,最苦的,因为都在这里了。”都在这里了。



# 因为我们都害怕孤单

文 / 美丫

## 一

分数下来的第一时间,小藤接到虫虫电话,相互通告了分数,竟然只差了七分,小藤大喜,一直怕分数悬殊,进不了同一所学校,现在好了,她问虫虫,那咱报哪所学校啊?

还是以前说好的吧,去大连。虫虫很果断。

真去那么远啊?小藤有点犹豫,会不会太远了——从小到大,事到临头,小藤都会犹豫一下。

不是一直都想去有海的北方城市吗?远怕什么呢,有我呢!虫虫的口气很坚定,小藤几乎能想到虫虫在电话那拍胸脯的样子。

小藤的心立刻就踏实下来,这些年,虫虫对小藤说过最多的可能就是这三个字。而小藤,只要听到这三个字,立马坚定。

## 二

虫虫第一次对小藤说“有我呢”是十年前的事了。那是小藤和虫虫第一次见面,小藤八岁,跟着自己的爸爸,虫虫八岁半,跟着自己的妈妈,一同在一家酒店会面。

小藤单身的爸爸和虫虫单身的妈妈,在这次见面前已经交往了半年,这次之所以带着小藤和虫虫,是已经有了结婚的打算。

其实小藤心里什么都知道——爸爸和妈妈分开已经两年,妈妈跟着另一个男人去了国外,单亲家庭成长起来的孩子早熟而敏感。但是,她直觉中不喜欢虫虫的妈妈,虫虫的妈妈衣着艳丽,并且化很浓的妆。不过小藤什么都不表现,只抿着嘴唇,把心事放在心里。

虫虫却相反,在大人还没有开口的时候,仰起头问,妈,你要和这个叔叔结婚吗?

小藤这才留意到虫虫,比她高一点,短发,棉布格子的衬衣,袖子卷着,肥肥的背带裤,很像个小男生。虫虫在说完这句话后,忽然冲小藤俏皮地眨了眨眼睛。

小藤吓了一跳,脚步向后缩了缩。而虫虫口无遮拦的话,也让两个大人略有尴尬,过了一小会儿,虫虫的妈妈才拍了一下虫虫的脑袋,这小孩。然后介绍两个小孩子认识,虫虫妈妈说,小藤小半岁,应该叫虫虫姐姐。

小藤一怔,看了虫虫一眼,不知怎么,就真的叫了,姐姐。

虫虫笑嘻嘻的,这小孩好乖哦。好像她自己不是小孩。之后,虫虫一直喋喋不休,小藤一直不说话,直到虫虫捅小藤的胳膊,冰激凌吃不吃?

小藤也爱吃冰激凌,只是还不到夏天,爸爸不让,小藤只有忍着。虫虫这样一问,小藤忍不住了,想吃,可是,爸爸不让。

还没等爸爸表态,虫虫拍拍小胸脯,没事,有我呢。然后对着服务员喊,两个香蕉冰激凌。

小藤看爸爸一眼,爸爸有点尴尬地笑笑,没说什么。小藤的心里一阵喜悦,为即将得到的冰激凌。那是一个八岁孩子最简单的喜悦,她有点感激虫虫,偷眼看过去,朝她笑一下。

虫虫撇嘴,这表情,让小藤想起班里那些喜欢搞恶作剧的“坏孩子”。

## 三

那天,当小藤把冰激凌吃完后,就被虫虫扯到了酒店的大堂去玩了,虫虫似乎对自己的妈妈和小藤的爸爸毫不关心,只对小藤和大堂里的热带鱼感兴趣,直到后来小藤忍不住,怯怯地问,虫虫,你妈妈和我爸爸……

谁知道呢?虫虫依旧把脸贴在鱼缸上,我跟着我妈见过好多叔叔了。然后扭头看小藤一眼,不过,他们都没带过小孩。

小藤更深地把头低下去,又问,他们真的要结婚吗?

虫虫转回身来,别怕,有我呢。

不知怎么,小藤的心就踏实起来,在妈妈离开后,小藤小小的心里好像一直担心着什么,担心着某一天爸爸会领一个陌生的女人回家。现在,这一天来



了,不过让小藤没有想到的是,和这一天一同到来的,还有虫虫。

那天晚上,回到家后,爸爸试探着问小藤喜欢不喜欢虫虫妈妈。小藤在沉默好半天后,说,虫虫会跟妈妈一起来咱家吗?在得到爸爸肯定的答复后,小藤说,好吧。

#### 四

半个月后,虫虫就跟着妈妈一起搬到了小藤家。虫虫来时只抱了两只玩具熊,给了小藤一只,三下两下爬到了床上。

小藤仰起头问,虫虫,你以前住谁家啊——不知怎么,小藤感觉虫虫以前没有自己的家。

虫虫耸耸肩,姥姥家,舅舅家,还有别的叔叔家,好多地方。

那以后还走吗?小藤想不出来那该是怎样的生活。

我也不知道。虫虫无所谓的表情,我妈说走就走,我妈说不走,就不走。

那我跟我爸说,不让你妈走了。小藤就很坚定地说。

虫虫笑起来,好,那我就不走了,我不喜欢他,但是我喜欢你。

他?小藤想,是说爸爸吧?而小藤也不喜欢虫虫妈妈,但小藤没有说。

小藤的生活就这样发生了大变化,虽然不和虫虫在一个学校,但离开学校的所有时间,小藤都不再孤单,不用因为爸爸出差或加班住在亲戚家。甚至有时候,两个大人会同时有事不回家,虫虫就带小藤到小区外面的小吃店里吃东西。

#### 五

因为虫虫的出现,小区里那些“坏男孩”总会故意问小藤,你新妈疼你吗?你新姐姐打你吗……

就算大一些的孩子,虫虫也会追过去跟人家闹,动手也不怕。后来有一次,虫虫在地上捡了块

尖利的石头追着一个男孩满院子跑,直到男孩求饶。

慢慢地,没有人敢再惹小藤。那是小藤度过的最最踏实的一段时光,不孤单,不畏惧。直到多年后小藤才明白,虫虫那时所有的“勇敢、坏、不在乎”,不过是因为过早经历了人生动荡而被迫学会的防备和抵抗。那时,她只是心满意足地享受着有虫虫陪伴的日子。

只是,这段好时光并不长久。不过一年多后,小藤的家中再度出现纷争——曾经爸爸和妈妈那样的纷争,不同的是,虫虫妈妈的声音要更尖锐锋利。小藤吓坏了,声音颤颤地说,姐,姐,他们吵架了。

虫虫正趴在床上看一本童话书,并没有小藤这样的惊慌,只是淡淡说,听到了。

怎么办呀?外面的声音越来越大,小藤感觉到小小的心脏跳得厉害。

虫虫没有说话,扔了书下床,拉着小藤径直穿过两个大人正在剑拔弩张的客厅朝外走。一直走到小区僻静的角落,虫虫才停下来,看着小藤,轻轻说,小藤,也许我又要搬家了。

小藤一怔,然后就哭了。

#### 六

三个月后,虫虫跟着妈妈离开了,小藤一言不发地站在那里看着虫虫收拾东西,看她把那只已经旧了的玩具熊塞进包里。

姐,小藤低低说,我不想让你走。

虫虫回过头来拍拍小藤的肩膀,别怕,我们一定会再见的。

虫虫就这样离开了,刚刚过了十岁生日的小藤忽然觉得很孤单很孤单,那是她八岁之前一直承受的孤单,但现在,这孤单被虫

虫穿了个洞,小小的心,就觉得承受不下去了。她想虫虫。爸爸并没有再结婚,但不断有新的女朋友,虽然不带回家,可是小藤知道。小藤变得更加沉默,把精力都放到读书上,小学毕业,中学毕业,以优异成绩考入市重点高中,这一年,小藤已经长成眉目如画的少女。只是有些瘦。

那天报到完分过班,小藤找到自己的位子,刚坐好,听见有人喊她的名字。

扭头看,身后两排,一个短头发、个子高高、穿棉布格子衬衣男孩子一样的女生,正笑眯眯地看着她。

似曾相识,但是,小藤飞快地在记忆里搜索,却想不起来。

那女生笑着走过来,刚才我在报名册上看到你的名字,我想,应该是你。我,是虫虫。小藤,我说过,我们一定会再见的。

竟然是虫虫,已经六年了。

于是那天小藤知道了,为了这样的再见,一向不爱学习的虫虫强迫自己喜欢课本、喜欢那些枯燥的数字和公式,因为小藤一直学习好,这是虫虫能向小藤靠近的唯一的方式。

#### 七

没有人知道小藤和虫虫是什么关系,怎么会那么亲密那么相亲相爱,只有她们自己知道,什么是失而复得,为何要加倍珍惜。

三年后,小藤和虫虫一起去了大连。火车上,小藤问了虫虫一个那么多年一直想问的问题,虫虫,为什么对我这么好?

虫虫不假思索地回答,因为我第一次看见你,你叫我姐,因为我和你一样,其实都害怕孤单,都想有个家。

说完,虫虫哭了。这么多年,小藤第一次看到虫虫的眼泪。



《唐顿庄园》



《神探夏洛克》



《黑镜》

## 看,英剧“入侵”

文/格林

“细节、格调,以及英式态度……真是《红楼梦》一般的巨著!”网友“八圈”看完英剧《唐顿庄园》,忍不住惊叹:“用最超凡的想象力来描绘人性的暗角与尴尬。神作,必看。”在豆瓣网和时光网上,《唐顿庄园》、《黑镜》、《神探夏洛克》等英剧的评分均接近满分,评分人数也超过了同期播出的大部分美剧。以至于网友们辛辣调侃道:“看英剧的瞧不起看美剧的,看美剧的瞧不起看日剧的,看日剧的瞧不起看韩剧的……”

从首播至今,《唐顿庄园》已斩获艾美奖和金球奖,其播映权卖到了超过100个国家,美国媒体将《唐顿庄园》的成功称作英国历史上“最受欢迎入侵行为”;今年3月上映的《泰坦尼克号》的热度也直追电影版,其播映权被57个国家的电视台买下。全球掀起的英剧风潮,已势不可当。

### ·迷你,再迷你·

除去独特的英国口音,英剧的共同点是:每季集数都不多——《唐顿庄园》为7至8集、

《泰坦尼克号》为4集、《神探夏洛克》和《黑镜》为3集。相较于美剧动辄几十集,甚至像《豪斯医生》和《绝望主妇》的上百集,英剧可谓短小精悍——集数少,质量高,没有漫长的休息期。

精短的英剧为观众和制片方都提供了更大的自由度。首先,观众不用付出极大的精力,去“追”剧;其次,剧集的创作者也不必过度拉长剧情线索,最高效最精彩地讲完故事即可,以免像一些美剧一样成为“烂尾”。

《唐顿庄园》的编剧费罗斯在短短的7集中就创造了18个主要角色,并且为每个角色都写出了一条精彩的剧情线索。

《黑镜》则仅用3集,分别讲述了3个独立的故事,每个故事尖锐、悬疑、讽刺,发人深省。

而在《泰坦尼克号》中,这艘邮轮每集都会沉没一次,编剧大胆采用了非线性的叙事方法,跳出了“连续剧”的框架。每集剧情都聚焦于不同阶层的乘客与船员,角色跨越了驾驶舱、一等舱、二等舱,全面展现泰坦尼克号沉没的前后。

### ·话题,与时俱进·

侦探推理是电视剧最受欢迎的题材之一,如何在众多高明的侦探、警员中脱颖而出,三年磨一剑的《神探夏洛克》给编剧们上了很好的一课。剧中新意不断,故事背景被转移到了现代,华生写的不再是日记,而是博客。夏洛克断案时会依赖高科技。

如果说夏洛克带给了观众天才般的破案感受,那么《黑镜》则扔下了一颗重磅炸弹,从最本质的视角,批判并思考时代和人性:公主遭到绑架,释放条件却是让首相同一头猪亲密接触,并要求全球同步直播。第一个故事《国歌》一开头,就令人惊诧。直到首相在民意的胁迫下履行绑匪要求时,镜头滑过每个观看直播的民众,那鄙夷、怜悯和震惊的神情,似乎也定格在了我们的脸上。这样冰冷尖锐如刀锋的《黑镜》,利用当下生活中如虚拟社区、选秀节目、网络直播、微博等热门元素制造真实感,继而通过荒诞极端的情节制造疏离感,成为一种对未来强有力的预言。

### ·精雕细琢的艺术品质·

英剧早已成为品质之作的代名词。

(下转第22页)



## 从电影中看“孤独症”

文/袁方

“孤独症正在逐渐成为危害儿童精神健康的头等疾病之一。我国对孤独症儿童的研究治疗远远落后于国外,由于孤独症儿童的很多表现与智力落后儿童或精神发育迟滞儿童相似,加之孤独症的知识并不普及,很多孤独症患儿被误诊甚至直接当做智力落后儿童,错失了治疗的最佳时机。”

最近热映的《海洋天堂》以其平实深沉的父爱打动了绝大多数观众的心。电影里的“大福”是一名孤独症患者,他注意力分散、行为刻板、生活基本不能自理,而李连杰扮演的父亲已到肝癌晚期,为了大福能够生存下去,他开始了各种努力。大福是在3岁时被发现有问题,家乡的医院诊断为智障,来到北京后,医院确诊为孤独症。在特殊学校里,大福接受了义务教育,与信任的人能够作非常简单的交流。大福是幸运的,有着爱他的父亲、及时的确诊以及适合的教育。而社会上更多的孤独症患者却没有这么幸运。被误诊、被施以错误的教育……如何让更多的孤独症儿童如大福一般幸福呢?最需要的就是普及有关孤独症的知识,让患儿的家长尽早及时地发现、重视,展开治疗。

### 走近孤独症

孤独症又叫自闭症,孤独症儿童有个浪漫的名字——星星的孩子。他们是来自星星之上的孩子,用星星上的方式来跟世界对话。1943年,精神病学家里欧·坎纳对儿童孤独症下了这样的定

义——它是一种广泛性发展障碍,以明显的社会和沟通技能缺陷及刻板的兴趣和行为模式为特征,影响着儿童与他们的世界相互作用的每一个方面,破坏儿童本该具有的人类的最显著特征——社会回应、沟通能力和对他人的感觉。往往起病于3岁以前,4-5岁时症状最为明显,主要表现为语言、社会互动、沟通交流以及兴趣行为等多方面的缺陷。

有研究指出,全球儿童孤独症的发病率大约为百分之一,远远高于癌症、糖尿病等。中国残疾人普查报告数据显示,孤独症发病率已占中国各类精神疾病首位,平均每500个儿童中就有一个是孤独症患者。但是,为什么我们很少听到身边有孤独症的例子呢?原因是孤独症儿童的很多表现类似于智力落后儿童或精神发育迟滞儿童,导致家长、学校及至社会忽视了对这类儿童的教育训练。所以,我们必须正视孤独症,正确地认识孤独症儿童的表现症状,只有如此,才会使孤独症儿童都如电影中大福一般幸福,生活能够自理,具有一定的独立生活

的能力。

### 部分孤独症儿童有高智商

孤独症儿童并不像想象的那样,痴痴傻傻,相反,他们的智商并不都是低下的,大约80%的孤独症儿童有智力缺陷,有一部分孤独症儿童智商超常。在孤独症儿童中,大约50%的儿童IQ不足50分,30%的儿童IQ处于50-70分之间,20%的儿童智力在平均水平或稍高于平均水平。具有高智商的孤独症患者还有一个另类的名字——白痴天才,电影《雨人》、《自闭历程》等讲的都是患有孤独症的超常儿童,他们幸运地具有某项特殊能力,如《雨人》中达斯汀·霍夫曼饰演的雨人具有超乎常人的对数字的敏感性;《自闭历程》根据坦普尔·葛兰汀自传改编,她是当今少数的牲畜处理设备设计、建造专家之一。但是,这些不同的孤独症患者却又有许多相同的地方,即具有某些特殊的缺陷,如他们会重复的行为和兴趣,雨人能一个人安稳地生活在疗养院中,十年如一,甘之如饴。准点看同一节目,即录制好的同一场棒球比赛,吃同一种食物,



摆放同一样物品，惧怕打乱生活秩序。当他离开疗养院后，仍需准点看该棒球比赛。《海洋天堂》中的大福能够一直不厌倦地把玩具狗放回到电视机顶上，而不管父亲如何说。

### 他们无法真正地去交流， 自乐于自己的世界

他们会出现社会交往障碍，很少与他人分享情感或经验，缺乏社交刺激的敏感性和社交回应性，常以不寻常的方式对信息进行处理。孤独症儿童经常会不愿与人直视，当你和他说话时，他可能头朝向其他方向，很多时间常人会说他们活在自己的世界里，《海洋天堂》电影中有这么一句话：“上辈子是条鱼，转世投胎得了孤独症。”《火星的孩子》中鲍比·科尔曼饰演的孤独症少年就是活在自己的世界里，他带着负重带，白天戴墨镜打伞避免地球辐射，说着火星语，希望宇宙飞船把他接回自己的星球。他们还可能会出现语言障碍，缺乏围绕主题进行沟通的能力，言语表现为刻板重复或反复模仿，经常说出别人很难理解的话，但在特殊情境下会使用文字，使用语言。如《海洋天堂》电影中，大福乘坐公交车，在一次次无法开口说话被拉过站的无奈情况下，他不断地鼓励自己，努力学习，终于学会在下车时大声地对司机说出“我下”两个字。正常人可以很容易地去思考，去交流，甚至可以自动地明白对方所想，但是这些正常人可以不费力气完成的事情在孤独症儿童面前，是那么的困难，他们活在自己的世界里，漠视或者无法表达对亲人的情感，无法真正地去交流，自乐于自己的世界，也困于自己的世界。

孤独症儿童一般都意识不到自己的异常，而当别人与他们强行交流的时候，他们会躁动不安，会恐慌，甚至出现自伤行为。可以这么说，孤独症儿童并不痛苦。因为他们不自知，他们的世界没有孤独。相反，痛苦的是他们的父母、家人，他们必须负担起孤独症儿童的起居生活，在有限的时间中为他们做好打算，就像《海洋天堂》中大福的爸爸一样，身患肝癌，却不愿治疗、休息，到处奔波，只为安顿好大福的后半生。

### 孤独症可以治疗吗？

相信你我心里都有这样的疑问，如果对症下药，是否可以药到病除呢？可惜的是，在今天，孤独症的病因依旧尚未探明，药物治疗和行为训练是孤独障碍的两种最主要的治疗方法，二者各有偏重，但都无法根治孤独症，这无疑对孤独症患者的家属提出了更高的要求，他们要在现有的治疗模式下，通过不断地探索，逐渐提升孤独症儿童的生活技能与交流能力。《海洋天堂》中，大福不就是通过不断的行为训练与正向强化而逐渐习得简单交流与基本生活技能了吗？在影片的最后，什么都不会的大福学会了煮鸡蛋，学会了拖地，学会了坐公交车。

由此我们可以看到希望，孤独症儿童并不是没有希望，他们可以通过爱，通过合理的行为训练与强

化来发展简单技能，最容易实现的就是重复和不间断强化。重复即不断地对儿童进行演习。不间断强化就是强化的时间不固定，可能是即时的也可能是滞后的，甚至一次有一次没有；强化的方式不固定，可能是正向强化，给予表扬、拥抱或者有吸引力的物品，也可能掺杂一些负性强化，比如批评，拿走他已得的奖励等。当然，对于特殊的孤独症儿童，负性强化的作用如何，可能要因人而异，家长们可以在实践中总结出适合自己孩子的方式，耐心地期待孩子发生美丽的转变。

“电影大多是完美的，《海洋天堂》中的大福终于学会了最基本的生活技能，父亲去世后他在海洋馆做清洁工。但是，如何让现实生活中的孤独症患者如大福一样，受到平等对待，享有生存机会，时时感受着爱与温暖，这就需要我们要，尤其是患者父母多付出爱与耐心，只要还有一丝希望，就不放弃，从细微之处一点点地改变、影响，相信功夫不负有心人，总会有柳暗花明的那个时刻。”





文/范会勇

为什么有的人积极乐观，有的人却整天愁容满面？幸福与不幸福，是因为我们拥有的东西不一样，还是因为我们的心理感受不一样？据心理学的研究表明，我们“对幸福的感知能力”在很大程度上决定了我们的幸福程度，那么该如何提升自己的“幸福感”呢？不妨从以下几个方面入手。

### 生活条理化

研究显示，严谨性对幸福感的影响是所有因素中最大的。所谓“严谨性”，就是生活的条理程度，不仅是日常起居作息，还包括平日的处世也要有条理，严谨克制，也就是传统文化中所讲的审慎自律。具体体现在，日常作息有规律、工作有计划——康德可以说是这方面的典范。他的起居作息相当规律，据说他散步时间之精确，可以用来校正钟表。他严格控制自己的起居作息，生活得有条不紊。平静了纷繁的思绪，就可以用心思考、用心观察，才可以有更多的心力来体会生活的细节。

### 克服神经质

“神经质”不是神经病，它只是用来描述一个人情绪稳定程度的术语。神经质的突出表现是情绪不稳定。研究显示，神经质对幸福感的影响也挺大，神经质的个体通常非常敏感，情绪不稳定不仅让人感到不幸，也会带来诸多生理上的变化。比如，会导致人体免疫力下降，从而让人更容易染病。一如黛玉，看到花朵凋零；便联想到自己的身世际遇，悲从中来，泪流不尽，又何谈感受幸福呢？

### 掌握应对方式

心理学研究发现，人们在面对问题与压力时的第一反应有两种：问题应对和情绪应对。问题应对包括采取行动、制订计划、情感支持、工具支持、合理化解释、接受事实等。情绪应对则包括逃避、自责、情绪发泄、幻想、否认、忍耐等。

也许您已经猜到了，研究显示，问题应对者会更

幸福。原因很简单，问题应对者在解决问题的同时，减轻了自己和其他当事人的情绪负担；相反，情绪应对者不但没有解决问题，反而还增加了自己和他人的情绪负担。

小说《三国演义》中的诸葛亮就是一个典型的问题应对者。他在这方面的故事很多，唱空城计、火烧赤壁都是。当别人都在为曹操的进攻而惊慌时，他却提出了以火烧赤壁来破解曹军的攻势。用具体方案来应对问题的人，比用情绪来应对问题的人更幸福。

### 合理满足需要

著名心理学家马斯洛提出，每个人都有基本的需要，包括生理需要、安全需要、归属和爱的需要等。生理需要如吃饭、喝水、睡觉等；安全需要如满足自己的安全感；归属需要即将自己划入某个群体的需要；爱的需要则包括爱人与被人爱。基本需要若得不到满足，我们往往会觉得不幸。了解自己的基本需要，并合理地满足它们，是一门获致幸福的必修课。现在相亲类的节目很多，看得多了，就会发现很多有趣的现象。譬如，有的嘉宾在节目中大谈特谈要如何保护对方，为了换来对方的爱，什么都可以做；有的嘉宾则完全相反，为了自己的某种心理感受，丝毫不肯让步。其实，他们的问题就在爱与被爱上。爱人与被爱都需要有个合理的度，否则不是吓跑对方，就是吓死自己。

### 常葆希望

人类对于“希望”的研究大约只有 50 余年的历史，但是研究显示，那些怀有较高希望的人更幸福。希望不仅仅是一种情绪，还是一种特质。作为一种特质，希望有两个成分：一是意愿目标，二是实现目标的路径。

常听很多人说，高三的学生非常辛苦，然而一项调查显示，这种观点是错误的，绝大多数高中生报告说自己很幸福，高三学生的幸福感甚至高过高一高二的学生。究其原因，高中生虽然学习任务繁重，压力大，但心中常葆希望。而且对他们来说，目标是那么具体，实现目标的路径是那么明确。

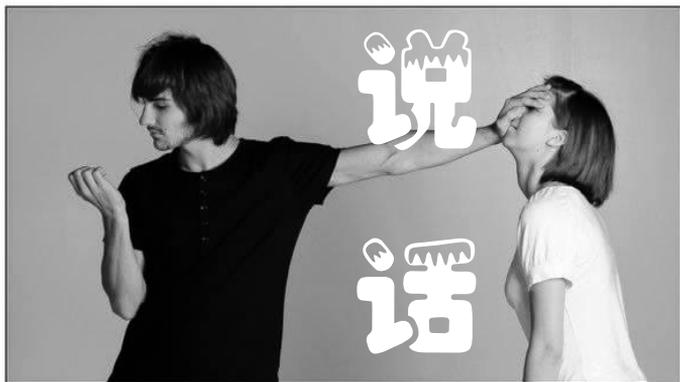
对照人生的各个阶段，我们会发现，高中生活确实是非常幸福的。因此，我们要葆有希望，要有具体的目标，也要善于去发现实现目标明确路径。

就像一首歌里唱的那样：“幸福不是毛毛雨，不会自己从天上掉下来。”如果我们能从这五个方面入手提升“幸福感”，你会越来越感受到生活的滋味原来是如此甜蜜。



## 怎样和陌生人

文/波波



逢年过节聚会总很多，有时候家乡的老同学聚会难免会带上新朋友一起玩。有一类人是那种不怕陌生人的性格，就像“人来熟”，见到陌生人后，就不停地跟人家说话，这种情况通常会让人觉得有点儿唠叨。

所以，在与陌生人交流时，即使你很活泼外向，也要注意一些交往禁忌。

### 别说起自己来没完没了

让陌生人打开话匣子，可以从介绍自己开始，但不是让你炫耀，所以说自己的时候不要没完没了。有些人说自己的经历，喜欢反复详细地说，却发现



(上接第 32 页)

这样的实验，在对顾客进行问卷调查时，刚开始卷单上写着“各位顾客”，结果回音很少。后来，改变了下称呼，称某先生、某小姐，就改变了窘境，回信的数量、情况就很好了。人们讨厌被列入“各位主顾”、“大众”、“诸位”、“孩子们”、“已婚者们”等概括性的范围内。大家希望自己能作为并被当成一个独立的个体，请别把对方当做

对方的笑容已经僵硬了。

### 关于钱的话题都是禁忌

虽然你知道不要问别人的收入，但你常常忍不住问人家身上衣服哪里买的？多少钱？尽管你是想恭维人家，但对方不知道你的消费水平，说低了没面子，说高了有显摆之嫌。

### 敷衍对陌生人也有用

比如有人问你，你觉得这家餐厅表演怎样？不妨先敷衍一下，待熟悉后再说出自己的意见，因为有可能问话的人是餐厅老板的亲戚呢。

### 打开话题的通用法则

陌生人开始说第一句话，也许是最大的烦恼，这里就教你两招通用的法则。

不断地变换话题。和陌生人说话的话题跨度要大，从体育、明星八卦，到交通状况，总有一个会让对方感兴趣。

多用试探语气。与陌生人初次见面，最好用征询、试探的语气。比如说你听对方口音像外地人，最好问“您是哪里人”，不要让对方只用“是的”、“对”这种话就可以回答你。

抽象的“顾客”们来对待。

我们都喜欢到对待我们特别殷勤、周到的餐厅用饭。餐厅不一定是铺张的，只要侍者叫着我们的名字说：“约翰，今晚为你准备了烧羊肉。”这就够了。即使对小健儿也可以应用这个秘诀，不要把他们当做“孩子们”，而以约翰、史密斯等个人式的方法对待；不要拿他和任何一个平常的小孩子比，这对他是一种轻视。

男人在向客人介绍家人时，常常把妻子当做个体来介绍，而介绍三个孩子时，情况就很不同了，手一指，“这是我的孩子们。”这样结束的场合比较多。为什么要这样笼统地介绍呢？为什么不能和大人一样，一个一个地介绍呢？见到 10 岁的孩子时，请用和会见一位银行经理一样的方式吧！别光挥手说：“喔！”请握手说：“今天很荣幸和您见面。”



在我们所认识的朋友中,有人特别会吸引朋友与顾客。对于这样的人,你不禁感叹地说:“他把人吸引到自己身边了!”这真是一句妙词,一语而中。



## 拥有好人缘 的秘密

文/李丽

下面列举的是一般正常人共同需要的三大基本渴望。利用这三种方法,就可能获得友谊。

### 要有容人心胸

每个人都希望自己完完全全地被接受,希望能够轻轻松松地与人相处。在一般情况下和人相处时,很少有人敢于完完全全地暴露自己的一切,所以,若是有人能让我们轻松自在、毫无拘束,我们是极愿和他在一起的,也就是说,我们希望和能够接受我们的人在一起。

专门找人家的错处而吹毛求疵的人,一定不是个好朋友。请不要设定标准叫别人的行动合乎自己的准则,请给对方一个自我的权利。别要求对方完全符合自己的喜好,以及行动完全符合自己的要求,要让你身旁的人轻松自在。

### 多看别人长处

人们的第二渴望就是获得认可,人们都喜欢沐浴在承认的温馨之中,从这里看,也可发挥它的特性。

有一天,一位父亲带着自认为是无药可救的孩子去看心理学

家,那个孩子已经被严重灌输了“我真是没有用”的观念。刚开始,他一语不发,怎样询问、启发,他都不开口。心理学家一时间也是无从着手,后来心理学家从他父亲所介绍的情况和所说的话里找到了医治的线索。他的父亲坚持说:“这个孩子一点儿长处也没有,我看他是没指望,无可救药了!”

心理学家开始应用承认的方法,找出他的长处——孩子不可能没有任何长处。他了解到孩子喜欢雕刻,甚至可以说是在这方面具有天赋的天才。他家里的家具也经常被他刻伤,到处是刀痕,因此,孩子常常受到惩罚。心理学家买了一套雕刻工具送给他,还送他一块上等的木料,然后鼓励他,孩子,你是我所认识的人当中,最会雕刻的一位。

从此以后,他们接触得频繁起来。在接触中,慢慢地找出其他事情来承认他。有一天,这个孩子竟然不用别人吩咐,自动打扫房间,这个事情,使所有的人都喜出望外。心理学家问他为什么这样做?孩子回答说:“我想让老师您

高兴。”

人们都渴望着他人的承认,要满足这项欲望并不难。你对擅于做股票生意的人夸他眼光好,夸他善于看穿行情,他可能不以为然,觉得你不过是在拍他的马屁而已,因为他并非只以一个成功的股票买卖者自居。不过,换一个角度,你夸他是一个烤牛排的专家,也许他会乐昏了头。

### 注意尊重对方

人们所需要的第三个欲望,是受人重视。所谓的重视,就是提高价值。我们都要求别人能够重视自己的价值。请别忘记人是世界上最尊贵、最重要的,为了表示我们对人家的重视,请注意以下四种方法:

不要怠慢人;  
时时感谢别人;  
对人“特别”招待;

对于不能立刻会面的拜访者,应尽早约他会面。

每个人都希望自己是独特的个体,是个“特别”的东西。所以我们要注意这点,承认每个人的独特的价值。

曾有人做过(下转第31页)



大多数学者都一致认为,牛顿在17世纪正式提出力学与引力定律和发明微积分时,可能通晓那个时代所能知道的所有科学知识!在其后的350年里,自然科学和数学界发表了大约5亿篇科研论文,出版了数不清的科技图书。现在,高中生可能比牛顿拥有更多科学知识,然而对于许多人来说,科学似乎是一座高不可攀的信息大山。

科学家一直在设法攀越这座大山,他们所采取的一种方法是使自己越来越专业化,而这种方法成效有限。作为一名生物学家,我并不指望能读懂哪怕一篇物理学论文中的头两个句子。即使是生物学领域,一些论文也让我迷惑不解。因而科学家不得不求助于另一种方法来攀越这座信息大山:我们基本上无视它的存在。

看起来这种说法可能有些荒唐,但是对于科学家来说这恰恰是成长的起跑点。在科学界,每一个新发现都会产生出10个新问题,按照这种算法,无知的增长速度将总是快过知识。科学家和普通大众都会同意,我们还不知道的东西比我们所知道的一切要多得多。科学知识的一个关键成果在于产生出一些更好的新方法,使科学家变得无知。麦克斯韦可能是牛顿和爱因斯坦两个时代之间最伟大的物理学家,正如他所说的那样:“真正意识到无知,是知识每一次真正向前推进的前奏。”

对科学的这种“问题重于答案”的看法,对于人

们来说应该是某种程度的压力释放。它使人们对科学减少恐惧感和增多好感,并且,其实这会使科学变得更加有趣。科学变成一系列精彩的谜题和谜中谜——而又有谁会不喜欢有趣的谜题呢?问题还比答案更容易理解,并且常常更为有趣。答案往往是科研进程的终点,而问题却是科研进程精彩的高潮。我拥有生物学博士头衔,我并不假装自己了解有关量子物理学的许多知识,但是我却能明白那个领域的问题是如何产生的,以及这些问题为何如此重要。强调无知是一种广义的概念,人们在无限的空间面前不过是沧海一粟,显得十分渺小,这让人们感到平等。

科学知识迅速增多,大量信息堆积如山,这座山对于我们来说太高太大了,以至于我们从来也没有打算去征服它。最近,公众对科学的这方面已经不太感兴趣了。但是如果科学家更多地谈论问题,而不是以大量的行话让你对他们望而生厌;如果媒体不仅报道新发现,而且还报道这些新发现所回答的问题和产生的新谜题;如果教育工作者不再向人们灌输在维基百科上就可以获得的信息,那么我们可能会发现,人们将再次参与到这一大冒险——科研活动中。

因此当我们遇到一位科学家时,不是去问他知道什么,而是问他想要知道什么。这对于双方来说都是一种更好的交谈方式。



# 知识

# 是

# 累赘

文/张浩



## 孔融不让梨？

文 / 秋风

这些天来，公众，尤其是知识分子在愤怒地谴责“毒胶囊”。但在另一个事件中，公众，尤其是知识分子，却表达着与之相反的立场：在小学一年级语文考试中，上海一名小学生在回答“如果你是孔融，你会怎么做？”题目时，称“我不会让梨”，被老师打了大大的叉。这名小学生说，4岁的孔融不会这样做，才这样写答案，并坚信没有答错。有网友认为，“言之有理”就算对。而知识分子则纷纷表示，小小孔融不可能有那么高的觉悟，孔融让梨的故事根本就是鼓励虚伪，不应当再以之教育孩子了。

其实，按照孟子的说法，孔融让梨不是什么觉悟，而是人天生的良知。设想桌子上有两个梨，一大一小，对面是你的兄弟，你会拿大的还是小的？大多数哥哥都会拿小的。兄弟血气相通，照顾弟弟乃是哥哥的本能。也正是根据这一点，孟子说：辞让之心，人皆有之。

当然，并不是所有孩子都会这样，他会拿走大个儿的。现在的问题是，社会应当鼓励哪一种？古人记载孔融让梨的故事，最初也许在表彰孔融之幼而聪慧，后来则主要以此教化少年儿童养成辞让之习惯。

这样的教化当然是要教导人约束自己的行为。婴幼儿常不明辞让，这也许就是人欲。如果人人都不能辞让，社会就必然被丛林法则支配。一个孩子如果不进入社会，过鲁滨孙式生活，那他怎么做都可以。他如果要进入社会，就需要经过教化，知道如何自制，否则自害人。教化的目的就在于训练人们遵守各种伦理规则，并形成自觉遵守它们的道德意识。

这样的人才是真正的人。这样的人知道辞让，孟子说：“辞让之心，礼之端也。”辞让意味着他人作为应被尊重的对象进入自己的策略制定过程中。他仍然会追求自己的利益，但制定行动策略时会考虑对方能否接受自己的行为。这就是亚当·斯密所说的“同情”能力。因为考虑了他人，他会节制自己的欲望，不再追求通吃，而只拿自己应得的那一份。

若这一意识成为社会绝大多数人的习惯，则人与人之间的关系就会达到“不同而和”的状态：每个人追求自己的目标，而不会相互伤害。比如说，自己虽然要赚钱，也不会生产显然会伤害他人健康的毒奶粉、毒胶囊。

但是，一百多年前，部分现代知识分子却觉得，“孔融让梨”所教导的伦理规范是落后的。今天的知识分子仍在重复这样的看法。他们信奉韩非子、马基雅维利、霍布斯的人性论：人生来只知道满足自己的欲望，且只应当满

足自己的欲望。按照这样的伦理预设，孔融一定会抢大个儿的梨吃，以实现自己利益之最大化。

但现在，孔融这个小小孩子竟然知道辞让，那说明孔融天生就是虚伪的，而中国先贤讲述这个故事教育孩子辞让，则是道德强制。他们对虚伪、对道德强制展开猛烈的批判。

由于种种历史机缘，这些知识分子的理想在中国终于实现了。当代中国基本上已经没有教化，家庭教育、学校教育、社会教育都不教孩子正常的伦理规范——不切实际的高调的道德宣传，反而对正常的伦理、道德教育起反作用。在这种教化真空环境中成长起来的人，确实都是知识分子所理想的“理性经济人”，赤裸裸地追求自身物质利益之最大化。

结果就是，毒奶粉、毒胶囊的生产者被成批量地生产出来。知识分子现在指责这些人没有丝毫廉耻之心，问题是，你们不是一直在说，道德不重要，廉耻是虚伪吗？

层出不穷的食品、药品安全事故提醒人们，当代中国之问题决不仅在于制度之不合理，而在于伦理之崩塌、社会之溃散。以前的乱世也没有如此之多的食品安全事故。因此，完善各种监管制度当然是必要的，但仅此远远不足以解决问题：你总不可能在每个生产商背后配一群监管者吧。

中国社会必须实现一次彻底的价值“更化”：抛弃过去一个世纪激进知识分子贩卖的反道德、反伦理的价值观，回归传统。以此重建人心，重建社会，重建人际间的信任。没有这些努力，所谓制度变革，不过是空中楼阁。毒胶囊或许没有，但会有更多毒物四处蔓延。



沟通

是

金

文/向阳

经常听到人们说,沉默是金。沉默有很多好处,保持沉默比说许多废话更有益处和涵养。正因为如此,中国人历来鼓励沉默。历代哲人在谈及处世时,总要求慎言,作为君子,不要对人对事妄加评说,有些事自己肚里明白就行,有些话能不说就不说。更有许多时候,碰到别人的误解,遇到别人的造谣,沉默确实有力量,能让误解自然消失,能让谣言不攻自破。

然而,人毕竟是语言的动物,人在学会沉默的同时,还要学会表达。沉默在许多场合是单薄的,比如有人拜访你,你即使满脸微笑如花,但只要你保持沉默两分钟,对方恐怕就会打道回府。再比如,你爱上一个姑娘,你始终保持沉默,那沉默就是泥,你也将沉默中走向沉没,沉默是有局限的。

很自然想起一句话:雄辩是银,善言语表达的人在生活中很占便宜,他们能左右逢源,如鱼得水。其实未必尽然,有个小有才华的青年,刚分到单位时,对许多事看不惯,并擅用他的雄辩与领导据理力争,结果与领导关系处得

极差,几年下来,事业自然无成,留得感慨颇多。

其实,沉默本身无过,雄辩本身也无过,问题的关键在于使用不当是过。在人际交往中,真正的金是沟通,沟通是沉默与雄辩的平衡,知道在什么场合、什么时候采取何种表达方式,该沉默的时候沉默,沉默是沟通;该雄辩的时候雄辩,雄辩是沟通。沟通是金,必须处理好沉默与雄辩的关系,有效的沉默与有效的雄辩,都是最好的沟通。

沟通讲究双向交流,你传递某种信息,需要对方的反馈和响应,对方对你的意思不作反应,沟通无法继续。碰到对方不高兴,不想说话,你完全可以保持安静,你的安静是对他情绪的反应。碰到对方情绪高涨,你何妨不与他海阔天空,与他神侃呢?!到什么山上唱什么歌,就是强调注意观察对方习惯,使用对方语言,以调动对方情绪,沟通实在不可自我感觉良好,只管自己兴趣。

老李是个会计,饭后总喜欢串门,好几次到老黄家,碰到老黄在吃饭,他便在老黄家滔滔不绝地议论世事,希望得到老黄的共鸣。而老黄根本无心听他发言,沟通效果可想而知。不注意对方反应和谈话时机,盲目地行动是导致沟通失败的原因。

这件事从反面给人的启示是,碰到别人主动与你沟通,你要懂得合作,尽量避免不良情绪干扰,即使有事,或者情绪不好,也不要让沟通变成敷衍。在这样的情形下沟通,可适当引导对方,把话间接地表达出来。若实在无法

在短时间完成沟通,可另约时间。沟通贵在真诚愉快,愉快的沟通体验会引发后沟通,完善人际关系。

沟通更是动态的,在交流中随时间调整沟通策略,何时用强策略,何时用柔策略,要动态地把握,这样才能取得正性效果。有年夏天去广州,车里温度很高。有个旅客嫌热,露出他两只硕大的脚丫,只管自己看书,不管空气污染。旁边有个车友捂着鼻子,低声对他说:“这是公共场所,人很多。”那个旅客竟然说:“不要紧,我的鞋有味儿,没人会拿。”对于这种有故意意图的旅客,你何必照顾他的颜面,低声提醒?没必要与他谋求正常沟通,完全可与他雄辩,明确指出他的行为让周围的人不舒服。后来,那个旅客收回他那并不受欢迎的脚丫,正是由于周围旅客对他不客气斥责的结果。

沟通是金,沟通讲究适情适景。只要你真诚待人,本着解决问题的原则而不是挑剔别人的毛病,你总会找到能帮助沟通的场景。一位小有才华的青年经常能提出一些建设性的意见,这本是好事,只是因常常不分场合让领导有些不爽。若他考虑得周全一些,在适合的场合向领导提出来,一定会产生积极的效果。没有领导不喜欢改善政绩的,领导能接受你的意见,其前提是你不要让他不好下台。

在单位里要想完善自己,就要善于把握机会,学会与领导沟通,等待机会,在拥有机会的前提下,勤勤恳恳地做事,总会取得业绩的。今天的业绩又为明天的沟通创造着条件。“人情练达即文章”,懂得沟通能和谐人际关系,使事业有成,增加对生活的信心。



# 兄弟间为何会反目

文/李健



小时候,好朋友之间闹别扭了,一句“我不跟你玩了”就足以让对方吓得不知所措。然而不久,两个人又和好如初,因为那个做错的小孩儿会说“我错了”。那时候人都很单纯,也最容易被人们怀念。长大了,没有人再说“我不跟你玩了”,更没有人会说“我错了”,然而,人们心理之间却渐行渐远,日益疏离。

如今,朋友的分道扬镳、恋人的反目成仇、亲友的分崩离析,很少有像小孩子那样的缠斗或争吵,而往往是长期的很小的嫌隙的积累,终于因为一件微不足道的事情充当了“压死骆驼的最后一根稻草”而导致的结果。

常常听到有人这么说:“其实,我跟他真的没有啥,都是平常一些鸡毛蒜皮的事情,没想到会闹到这个地步。他一气之下,从此再也不理我了。”为什么有的人使朋友损失巨大却能重归于好,有的人只因为说了短短两句话却使朋友终生无法原谅?为什么有的敌人经历过长期争斗后却能变成朋友,而有的朋友一旦有了龃龉之后却不如一个敌人?

难道以“忍”著称的国人竟然气量如此狭小?人们可以宽容一个囚犯,美其名曰“人道主义”;可以包容一个敌人,自诩为“大度”。然而,朋友之间长期的小小的矛盾,累积到一定的程度,却足以使营建了多年的友谊大厦轰然坍塌。

心理学能够给人们作出“人为什么会心胸狭窄”的解释。在心理学上,一个不争的命题是:一种交往如果不能维持双方的心理平衡,势必造成一方或双方心理失衡。当心理处于不平衡状态下,人需要花费

相当的精力进行调整。时间短尚且可以,时间一长,就会因耗费太多的精力而疲惫。于是,想方设法也要使自己达到平衡状态。而在日趋繁忙的今天,谁还有精力和耐心去保持或维持一种没有足够理由持续下去的关系呢?

于是,人们开始封闭自我,戴上面具。然而,积怨终究不会自动消失得无影无踪,不留痕迹。其实,有了嫌隙和怨恨并不可怕,可怕的是违心地“忍”下去。怨恨累积到一定程度,会像火山喷发一样,那就伤害大了,轻者损害亲情友情,重者甚至会走向犯罪。所以,坦诚,或者说是真诚,仍然不失为人际交往的第一原则。这种坦诚,不仅是直接表达对对方的好感,也包括对对方的不满。只有这样,对方才可能知道你的真实的感受,才可能做出积极的改变。

今年,报纸上报导了浙江金华一中学生杀母的事件,使举国震惊。亲子纽带在积怨面前,显得多么纤细、脆弱。人们常常把亲情认为是“想当然的”,所以,无限度地开采、毁坏,尽管是无意的,也终究会使亲情变成沙漠。倘若母亲知道孩子也很痛苦也愿意学好,怎会忍心在孩子心灵上的伤口洒盐,最终导致孩子为避免再度的伤害而造成这一人间悲剧?

岂止亲情,友情、爱情同样不是“想当然的”,它需要不断地投入、呵护,才能延续下去。

拿破仑说:“没有永远的朋友,也没有永远的敌人。”听起来让人难以接受,却又无可奈何,因为,感情是禁不住长久考验的。只有用你的真诚长久地呵护,才会拥有长久的友情。



# 手机让人孤独

文/胡楚青

当第一部电话问世后，人们只需轻按数字就能达到“天涯若比邻”的状态，就此改变了人类的生活。此后，移动电话的发明更是人类历史上一次革命性的进步，人们能够更加无忧无虑、随时随地地沟通；近些年来智能手机的问世，又使得整个互联网都能尽收掌中，手机也越来越成为人们生活中不可或缺的一部分。

但是，美国麻省理工学院信息社会学教授谢里·特克尔在其今年出版的新书《一起孤独》中提到：“我们每日花更多的时间与更多的人联系，这种联系却让我们更孤独。”而在近日《日本新华侨报》也刊文说，智能时代的人们比过去任何一个时代的人都感到孤独。智能手机在快速降低人们社交的能力，建起一堵高高的“心墙”。

## 手机成为“生活遥控器”

美国马里兰大学的一项最新调查显示，越来越多的人开始离不开手机，并沉迷其中。来自 10 个不同国家的 1000 名学生进行了 24 小时“无媒体”体验，要求在一天内不使用包括手机在内的任何多媒体设备。结果大部分学生表示，失去了手机让他们“坐卧难安”，很多人甚至都没能完成整个项目。撇开国籍、文化、生活环境背景等因素，所有的学生在失

去常用媒体后都表现出“孤独、烦躁、困惑、焦躁、易怒、不安、紧张”等负面情绪。而跨国市场调查公司思纬公司在对 11 个国家 8000 多名受访者进行调查后，得出的结论更让人吃惊：有 3/4 的人会随身携带手机，1/4 的人认为手机比钱包更重要，2/3 的受访者在睡觉时并不会关机，超过 1/3 的人甚至说，他们离开手机无法生活。按全球 33 亿手机用户计算，目前已有 10 亿人掉进了手机的“温柔陷阱”。

在我国，手机早已成为不同人群生活中的必需品，对于手机的使用也远远超过了“传递信息”这么简单，人们开始利用手机谈恋爱并用手机结束恋情；用手机上网关注朋友的一举一动，却可能几年都不和他们联系……张女士是一名普通的上班族，“早上，手机闹铃叫我起床；上班路上，用手机听歌、看电子书；出去玩，用手机拍照、发微博”。虽然手机给生活带来了种种便利，但张女士也承认，手机似乎让自己和朋友的关系都变疏远了，“大家本来见面的机会就少，偶尔一起吃饭时，都各自玩着手下机，似乎没有什么话说。”王女士说：“现在本该见面说的事情，想想还是打电话；本该打电话的时候，最后还是发了短信。而且我们家人的交流也少了，老公和孩子经常一人一个手机，各玩各的，其实我特别盼着家人能聚在一起说说话。”



### 孤独、隔绝、注意力下降

手机的出现,本来是为了让沟通更便利,却使得人们更加孤独,这样的结果也让心理学家和社会学家大为吃惊。中外多名专家均表示,手机带给生活的负面影响主要包括以下几个方面:

#### 一、生活圈子变窄

美国社会学家米勒·麦克皮森说,手机使以往的家庭聚会等传统社交模式变得“不那么重要”。美国心理学家肯纳斯·乔恩也认为,沉溺手机的人们就像“活在气泡里的一代”,“手机和其他多媒体工具像一个气泡把我们包裹起来,让所有的注意力都集中在小小的屏幕上。”

#### 二、孤独感增加

手机为人们打造了一个惬意的心理空间,让我们何时何地都能与外界连接,但心理上的孤独却不断增加。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣说:“孤独分为两类:一种是没有人在身边,是物理性孤独;另一种是被人围绕却仍感孤单,称作哲学性孤独。我们参与社会活动的机会越来越少,能够接触到的人群就会越来越窄,孤独感就会增加。”谢里·特克尔也提醒,科技重新定义我们对亲密与孤独的观念,用“伪技术关系”替代“持久的情感联系”是极危险的,这些技术使人们觉得十分亲密,其实却在不断疏离。正如皮尤调查中显示,人们觉得自己认识很多人,但在上千人的通讯录里却找不到一个能谈心的人。

#### 三、影响人际关系

北京大学社会学系教授夏学銮,如果你在和家人、朋友交流时,不停地摆弄手机,会让对话产生“延迟”,使对方觉得你缺乏诚意,也更容易引起冲突。在公共社交场合,虽然拿着手机可以缓解社交恐惧,但也会让人觉得你对交谈不够重视,对他人不够尊重。

#### 四、缺乏同情心

谢里·特克尔说:“不少研究发现,这一代青少年最缺乏同情心,因为在短信里,你可以回避眼神的交流,可以省却温暖的寒暄,可以不用担心对方看到你的信息后,会产生怎样的表情和回应。”

#### 五、丧失注意力

西南大学心理学院副教授杨东说,手机等多媒体工具会让人们陷入一种持续的“多任务”状态,甚至会导致“注意力缺失”。斯坦福大学的研究者就发现,经常处在多任务状态的人在处理工作时的注意

力显著下降,这大大削减了我们思考的能力,让我们的思维变得更难以深入到复杂的层面。王国荣说,不仅手机让人分心,很多人会发现,就算做别的事情,一样很难集中注意力,效率很低,这就是“注意力缺失”的一种表现。

#### 六、导致疲劳

瑞典哥德堡萨赫尔格茵学院医学博士加比·巴德雷博士发表文献称,青少年频繁地使用手机,将严重影响睡眠质量,引发感应性疲劳和神经衰弱,特别是对于儿童来说,未来手机可能造成的健康危害和烟酒一样重。

### 每月一天“无手机日”

那么,如何才能防止对手机过度依赖,并且避免自己被手机“孤立”呢?专家们给出了以下几个方法。

#### 一、把手机装在包里,而不是拿在手上

王国荣说,拿在手上会让人时刻意识到手机的存在,一旦离开,就会产生较为严重的“分离焦虑”。放在包里,调一个响亮些的铃声,这样既可以避免漏接电话,也可以减轻对手机的依赖。在家时,把手机放在离自己远一点的地方,并且规定手机不能带入卧室这样的私密空间。

#### 二、多和“真人”交流

平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触。这样不仅有助于增加亲密感,也可以改善自己性格上的缺陷。每天留出一定时间和家人交流,规定自己在交谈的时间内,除了接必须的电话,不可以玩手机。多读读书、看看报,从手机上转移注意力也是一种很好的方式。

#### 三、脱敏疗法

如果你真的离不开手机,不妨尝试从短时间的“脱敏疗法”开始。王国荣说,首先尝试散步、逛超市等短时间外出时不带手机。其次,可以尝试周末出门玩不带手机。你会发现,离开了手机,地球照样会转。还可以在不影响工作的情况下,每月实行一天“无手机日”,专心陪伴家人或者做一些自己喜欢的事情。

#### 四、定期整理手机通讯录

有些人的电话你从来没有拨过,也许他们也早已删除了你的电话。不要害怕这样会与某些人失去联系,在意你的人,总会有办法找到你。杨东说,保持手机通讯录的精简,是简化生活的一种方式。



# 从笔迹看性格

文/陈超



我们会经常听到“字如其人”，常见到传统书信中的一句话“见字如面”。从某种程度上讲，笔迹就像一枚看不见摸不着、镌刻着个人性格的印章。清代刘熙在《艺概·书概》中说：“书，如也。如其学，如其才，如其志，总之曰：如其人而已。”这句话的意思是从书法，我们可以看出这个人的学识才华、知趣，等等。

笔迹心理学专家热衷于通过笔迹来洞察一个人的人格特征，他们运用高科技仪器测到笔迹与人格之间关系的原始数据，得出结论笔迹就是脑迹，一个人的心理活动可通过书写显露出来，就如脑电图一样。

一是从书写速度来看性格。书写速度的快慢主要是看笔划的连接程度。书写速度快的人容易连笔，一个字一气呵成；书写速度慢的人书写字工笔慢，甚至每个字都是一笔一划写成。如果全篇文字书写速度很快，说明书写人内心感情丰富，待人热心，精力充沛，并且动作迅速，有时感情易冲动；书写速度很慢，每个笔画都写得很认真，说明书写人耐心谨慎，性情和蔼，做事深思熟虑，办事讲究准确性和条理性，不善谈吐却往往有巧于应机发言的才能。

二是从字形特征看性格。字形是一个字的外部轮廓。汉字的标准字形是方正的，由于每个人的书写习惯不同，形成了各式各样的字形。常见的有方形字外，还有横划短、竖划长的长形字，横划长、竖较短、撇捺比较平的扁形字以及笔划写成弧形、转折笔划浑圆的圆形字。有的人写的字很大，常常会超出方格，有的人写的字很小，每个字都在方格之内。如果字体是长条形，说明这个人是非常有雄心，自我评价高，做事积极。如果字体比较圆润工整，说明此人比较深思熟虑，办事稳重，注重规划，性格和蔼易亲近。字形大的人内心奔放，热情，爱好比较广泛。字形小的人有着较好的注意力和控制力，做事认真投入，考虑问题时更加谨慎。

三是从字的结构特征看性格。字的结构很紧凑，此人的性格比较孤僻，不善言辞，对钱财过于计较。而字体结构比较松散，这种人的性格比较大方，热情，乐于交际，坦诚宽容。

四是从字的倾斜特征看性格。字的倾斜是指整行字或每个单字向何方倾斜。每个单字都习惯向右倾斜，说明此人性格比较热情开朗，乐于沟通，关注他人需求，待人接物均能以诚相待；单字惯于向左倾斜则说明此人具有较强的理性思维，良好的分析和判断能力，不会感情用事。字行习惯向上倾斜，说明此人是具有抱负、雄心、乐观、上进、对未来充满希望，并且能以充沛的精力使之付诸实现；字行习惯向下倾斜或忽上忽下，则说明此人情绪不稳定，情绪不稳定，遇到挫折容易悲观失望。

五是从运笔特征看性格。运笔特征是指书写文字时起笔、收笔及运行过程中的动作特点。每个人特有的运笔特征亦能反映书写人的性格特征。运笔有力，笔力浑厚，说明书写人性格刚强，气魄宏大，并有强烈的支配别人的意愿，但这种人往往过于自信或容易自满。运笔协调流利，轻重得当，说明书写人善于思索，爱动脑筋，有较强的理解分析能力，善于随机应变。如果运笔轻浮，说明书写人缺乏魄力和毅力，在生活中常常不能如愿以偿。

现今，德国、英国、意大利、荷兰、比利时、瑞典、奥地利、澳大利亚、以色列、捷克、日本、瑞士等国笔迹学非常发达，许多国家还建有专门的“笔迹学学院”，很多大学都设有“笔迹学”专业，在这些国家还设有专门的笔迹学学会和全国性学术组织，如国际笔迹学学会，欧洲笔迹学学会，美国的国家笔迹学学会等。在这些国家笔迹学已成功地应用于刑侦、公关、军事、经济、管理、心理学、人才学及教育学等广阔领域。



我们都知道，生活中充满了压力，有很多压力是无法避免的，既然如此，那如何面对和管理压力就显得非常重要了。

# 压力管理， 简易应对

文 / 肖晶

“我真不想去实习，天天坐那里也不知道该干什么，别人一个个倒都挺忙的。”张宇苦着一张脸来找我，“心情不好我就叫上同学去喝酒、唱K，但是第二天醒来，心情更糟糕。”再多聊聊，我归纳了张宇最近状况欠佳的几个原因：一是实习不顺利，让他对就业方向心里没了底；二是托福考试考得不甚理想，留学计划不得不重新打算；三是父母坚持要他考公务员，为此他跟父母吵了一架，连着两周没有回家了。其他还有跟女朋友的口角、欠下几篇论文债，张宇觉得事情都赶在一起了，他很烦很乱，结果哪件事情也处理不好，于是更烦更乱。

从张宇的表现，可以看出，是不同事件带来的压力，给他造成了不同的困扰和影响，这样的情况下，他需要对压力进行管理。

我们都知道，生活中充满了压力，有很多压力是无法避免的，既然如此，那如何面对和管理压力就显得非常重要了。

在谈论压力管理前，首先要说一个重要的概念——应对。应对是指当个体面临压力时，采用一定方式去调节情绪、认知、行为和环境的。同样的压力，不同的人会采取不同的应对方式，比如，失恋是一个压力事件，我们会看到不同的人失恋后的反应是不一样的：A失恋后将自己完全投入到工作中，让自己没有一点空余时间；B每天到酒吧买醉，麻木自己。A采取的应对就是工作，而B则是逃避。我们说对压力进行管理，其实是在压力产生前或产生后，你要学会主动采用合理的应对方式，以缓解或消除压力。压力管理与其说是一种缓解和消除压力的技巧，不如说是一个过程。

压力管理也可以说是了解自我的过程，压力的管理包括压力诊断和压力缓解两个部分。压力缓解的前提必须要进行压力诊断。压力研究学者理查德·拉扎勒斯说：压力起源于你对一种现状的评价。在《有压力找源头》（2012年4月上《大学生》）一文中，同学们可以通过测试发现和评估自己近期的压力源。这是压力诊断的第一步。当你基本了解自己目前面临的压力有哪些、压力到底



有多大，影响最大的压力是什么以后，你还需要了解自己的压力反应。也就是说，当压力出现的时候，你是不是会头疼、肌肉紧张、腰疼、颈部紧张等，这是身体发出的信号。另外你也要观察自己的情绪、焦虑、抑郁是与压力相关的主要情绪。最后，你需要了解自己惯用的应对方法。每个人对压力的反应方式各不相同，有的人积极，有的人逃避、攻击、退缩，方式的不同是你在成长过程中自然形成的。同时，在不同压力下，采用积极或者不良的反应方式不是固定不变的，有时候你也可能会不自觉地选择了不利于自己身心健康的应对方式。比如，有的同学实习中挨训或者跟朋友起了争执，会沉浸于当时的情境，无法摆脱出来，反复回想起当时对方的态度、语音语调，反复回想起对方指责的用词，这种以情境情绪为导向的应对，反而没有关注到压力本身。如果你发现自己很容易这样做，当你发现自己又在反复、体验情境情绪时，就需要有意识地转换方式。

日常生活中，很多人不会主动做自我压力诊断工作，但是会主动进行压力缓解。压力缓解的一个重要部分是，针对压力源造成的问题本身去处理。很多时候，问题处理需要过程或者很多人根本不处理问题，更习惯于处理压力造成的反应。比如一些

工作压力大的职业人，当团队负责人认为士气不振、情绪不高的时候，就组织大家聚餐、唱KTV，自然地认为狂欢过后大家就都是好汉一个了。发泄情绪的确是压力缓解的一种方法，是在处理压力给个体造成的反应，这可不是万能药。这方面的其他方法有：肌肉放松训练，深呼吸或者腹式呼吸法；找人倾诉，寻求社会支持，有助于恢复思绪的平稳；选择正向乐观的态度，以任何事情都是两面的观点看问题。一方面可能是你的能力不足，因此整个问题处理过程就成为增强能力、发展成长重要的机会；另外也可能是环境或他人的因素，可以理性沟通解决，如果无法解决，也可宽恕一切，尽量以正向乐观的态度去面对每一件事。

压力是生活中不可避免的。你想当优秀的学生就必须跟人竞争，就必须承载学业的压力；你要在大城市生活就必须承载快节奏的生活方式、人际关系紧张等问题。既然这样，如何看待它整理它是压力管理的真谛。现在的问题是，很多人觉得大家都有这样的压力我就要承受，大家都做这样的事情我就要做。我要提醒各位同学，压力是要针对自己的，这个程度对你来讲有伤害了、有困扰了、有影响，那就应该停下来，管理压力。





简易应对方式问卷

说明:以下列出的是当你在生活中经受到挫折打击,或遇到困难时可能采取的态度和做法。请你仔细阅读每一项,然后在右边选择回答,“不采取”为0,“偶尔采取”为1,“有时采取”为2,“经常采取”为3,请在最适合你本人情况的数字上打勾。

遇到挫折打击时可能采取的态度和方法	不采取	偶尔采取	有时采取	经常采取	评估说明: 简易应对方式问卷由积极应对和消极应对两个维度(分量表)组成,包括20个条目。积极应对维度由条目1~12组成,重点反映了积极应对的特点;消极应对由条目13~20组成,重点反映了消极应对的特点。结果为积极应对维度平均分和消极应对维度平均分。 积极应对评分较高时,心理问题或症状评分低;而消极应对评分高时,心理问题或症状评分也高。应对方式评分与心理健康水平显著相关。同学们在完成测试后,可以参考以下得分。 应用此量表测量了城市不同年龄、性别、文化和职业的人群846人,其中男性514人,女性332人,年龄范围20岁~65岁,平均38岁。职工以工人(87人)、干部和技术员(374人)及大学生(327人)为主,文化程度从小学到大学,其中中小学44人,初中112人,高中和中专292人,大学398人。样本的积极应对维度平均分为1.78,标准差为0.52;消极应对维度平均分为1.59,标准差为0.66。 (注:维度平均分=维度内总分/条目数)
1.通过工作学习或一些其他活动解脱	0	1	2	3	
2.与人交谈,倾诉内心烦恼	0	1	2	3	
3.尽量看到事物好的一面	0	1	2	3	
4.改变自己的想法,重新发现生活中什么重要	0	1	2	3	
5.不把问题看得太严重	0	1	2	3	
6.坚持自己的立场,为自己想得到的斗争	0	1	2	3	
7.找出几种不同的解决问题的方法	0	1	2	3	
8.向亲戚朋友或同学寻求建议	0	1	2	3	
9.改变原来的一些做法或自己的一些问题	0	1	2	3	
10.借鉴他人处理类似困难情景的办法	0	1	2	3	
11.寻求业余爱好,积极参加文体活动	0	1	2	3	
12.尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒	0	1	2	3	
13.试图休息或休假,暂时把问题(烦恼)抛开	0	1	2	3	
14.通过吸烟、喝酒、服药和吃东西来解除烦恼	0	1	2	3	
15.认为时间会改变现状,唯一要做的便是等待	0	1	2	3	
16.试图忘记整个事情	0	1	2	3	
17.依靠别人解决问题	0	1	2	3	
18.接受现实,因为没有其他办法	0	1	2	3	
19.幻想可能会发生某种奇迹改变现状	0	1	2	3	
20.自己安慰自己	0	1	2	3	



# 你是否适合 做领导

文/阿雅



美国社会心理学家 M·麦科比在 1976 年曾对美国企业中的 250 位领导人用心理测试的判断方法，进行性格分类研究，并因此做出了一套性格自测判断。通过这种判断，可以看出一个人身上是否有成为领导的潜质。

## 问题：

一个深夜，你从车站步行 20 分钟走回家中，却发现房门已经上锁，全家人都已经入睡了。按门铃、敲门，都没人起来开门。想从窗户爬进去，但窗户也锁着。你的手机这时候已经没电了，公用电话要到很远的地方才能找到。不过，你忽然看到楼上的灯还亮着。这时你会怎么办？

①破坏门窗上的锁，或用一根粗铁丝把锁捅开。

②脱下鞋子向楼上的窗子投掷。

③走到外面找公用电话，不管要走多远。

④在附近找家小酒馆，一边喝酒一边从容地打电话。如果电话没人接，就在酒馆里待上一夜。

⑤继续拼命地敲打门窗。

## 解答：

①工匠·技师型人才：此类人才有专业的知识，

可以通过提高自身素质、发展自己的专门技术，在各个领域里获得成功。这类的人还具有“匠人气质”，可以从专业的角度成为领导者。

②挑战·战斗型人才：麦科比将此类人才称为“丛林斗士”。他们把社会和工作岗位当成现代丛林的战场，把工作看成是吃掉和被吃掉的生死之争。他们常常会爆发出 120% 的热情和耐力，拼命投身于工作当中。创业型经营者多为此类人才。

③组织·群体型人才：此类人才重视人际关系和团队精神，很符合现代大型企业的要求。他们认为人们之间应该相互合作，携手共进。这类领导人物注意抓住并且懂得该如何与“人”打交道。

④赌徒型人才：把企业当成是一场宏大的赌博或体育竞技，重视新的创意和点子，敢于冒险，时常做出大胆的惊人之举。中国商界有不少此类人物。

⑤普通人：此类人在遇到困难问题时，通常会不断重复采取相同的行动，而且只会用一般的方法，没有灵活应对的能力。虽然这也是现代社会所要求并赞许的美德，但如果要成为开拓一片天地的领导人物，难度就比较大。



# 人生关注的另一面

文/王平

一位渔民告诉我，因触礁倾覆的船比被飓风掀翻的船要多。人生的许多关头不在于抗风雨，而在于补漏洞。

一位园丁告诉我，不是所有的花都适于肥沃的土壤，沙漠就是仙人掌的乐园。人生的许多成败不在于环境的优劣，而在于你是否选对自己的位置。

一位羊倌告诉我，他很快活，因为他可以与野花攀谈、与飞鸟对话，随白云飘荡、随绿草起舞。人生的许多空虚不在于人的孤独，而在于心的寂寞。

一位厨师告诉我，鲜活的鱼没有挂糊油炸的，真正的好汤从不添加味精，而是慢慢熬成的原汁。人生的许多档次不在于外在的包装，而在于内在的品质。

一位山民告诉我，艳丽好看的蘑菇往往有毒，苦涩的野菜常常败火。人生的许多智慧不在于观察，而

在于分辨。

一位炼工告诉我，铸钢有一道重要的工序叫淬火，把滚烫的钢锭放到冷水里急骤降温。人生的许多辉煌不在于狂热地宣泄，而在于冷静地凝结。

一位教师告诉我，他发现，上课积极提问的学生比认真听讲的学生进入社会后有更强的适应能力。人生的许多境界不在于跟随，而在于自我探求。

一位画家告诉我，大师的作品常常留白，太满太挤容易使人失去想象的空间。人生的许多魅力不在于完美，而在于对缺憾的回味。

一位高僧告诉我，如来并不住在西方极乐世界，他就住在我们每一个人的心中。人生的许多寻找不在于千山万水，而在于咫尺之间。



# 熟悉的地方没风景

文/小刚

去海南旅游，傍晚在海边的一个餐馆吃海鲜，恰好餐馆老板是老乡，他来海南开餐馆20多年了，一直没回去。我望着霞染碧波，游人如织的窗外说：“这儿的风景太美了！”

不料，老板漫不经心地说：“这儿除了水还是水，没意思，要说美得数咱家乡的深山老林，记得我小时候抓野鸡、套兔子、挖蘑菇……那才叫美呢！”

当时我的感觉是：老板对这儿太熟悉了，天辽阔、船影点点、涌浪推岸、椰林缀翠等景色，在他的眼睛中已习以为常，不再有美的含义。

人生或许也是如此，本来生活条件、生存环境已

很优越，有许多让人羡慕的美好，但自己却总在感觉平淡、缺少激情中苦恼，有时这是不能用“身在福中不知福”来解释的。

生命旅途中，最难摆脱的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无感受、无知觉的疲惫状态。曾感动的不能再感动，曾吸引的不能再吸引，甚至曾激怒的也不能再激怒，这便是熟悉的地方没景了。

当我们总想挣脱自我、改变环境，总感苦闷孤独、厌倦琐事，总觉世事不公、难展才华，总叹生不逢时、己不如人时，该认真想想，自己是不是陷在“熟悉的地方没风景”的怪圈之中了？！



# 草根絮语

文/张峰

1 “离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。”野草“春风吹又生”的生命力之源，正是那地底下被人忽视的草根。

2 “大街小巷润如酥，草色遥看近却无”。春天来了，人们惊羡和赞美的是如诗如画的草色，而草根，总是在人们的视线之外专注地经营着它的地下事业，总是以根的姿态，支撑起人间的春天。

3 在沙漠的深处，有一种名叫芨芨草的植物。这草看上去很不起眼，却拥有着非常庞大的地下根系。在极端严酷的生存环境里，正是这庞大的根系，托起了沙海里一星半点的绿色。来往的旅人啊，当他们感慨于芨芨草的顽强时，又有多少人想到过草根的付出？！

4 草根的身段是极低的，低到了尘埃之下。正因为摈弃了一切抛头露面争名夺利的杂念，草根才得以把自己的事业拓展到普天之下的任何一个角落。

5 草根不应该被世人忘虻，还因为它总是与人类的苦难联系在一起。饥馑的岁月里，它曾填充过多少饥不择食的胃。它以自己的微薄之躯，延续过无数生命！

它从来不曾索取过人类的回报。对人类，它只有一个最低的要求：不要无端地践踏它。可是，这是这样一个要求，人们也通常做不到。

6 草根具有一切根的美德：谦逊、隐忍、无私奉献、默默无闻、坚强不屈。草根不管地瘠地肥，站稳了脚跟，就纵情地生长绽放；草根不问岁寒岁暖，只要有一线机会，就要把绿色回馈给大地。

覃萋卑微，但绝不卑贱；草根平凡，却成成着一切伟大。

因此，人们常常用草根来比喻一种人、一个阶层、一种品格、一种境界……





# 保持微笑

文/小说

落英于晚春里凋零,来年又是灿烂一片;黄叶在秋风中飘落,春天再发勃勃生机。这是一种达观、一种超脱,更是一份练达,一份成熟。人生终有苦难,但苦难与快乐同在。人生路上,请常保微笑,简单生活。

常保微笑,方可过好简单生活;简单的生活让人轻松快乐,简单的欲望让人平和宁静。因为简单,才深悟生命之轻,轻若飞花,轻似落霞,轻如雨丝;因为简单,才洞悉心灵之静,静若夜空,静似幽谷;静如小溪。微笑着,一切简单都蕴涵着淡泊宁静的真实。

常保微笑,简单生活。微笑是一种情绪,简单更是生命留给这个世界的美丽形式。

常保微笑,简单生活。命运浮沉、人情冷暖,你都能淡定自如,从容应对。静候你,期待你,就像在三月烟花里,烟雨迷朦中,期待你怀抱古琴,衣袂飘飘,玉指轻拢慢捻,在指尖轻轻弹,琴音泛着斑斓古典,牵绊着烟雨,轻抚吟念,纵使错过了最美好的时光,成为江南烟雨中一片凋零的落叶,你也能飘过烟雨,飘过江南,飘过时光。依旧温暖,依旧清新,依旧散发着芳香的气韵。

常怀微笑,我神往一切简单。身边彩蝶翩翩飞,春风传递默默香。微笑着过好简单人生,真棒!

## 为了爱， 我坚强生活

文/王炳会

爱,她无处不在。她跳跃在美妙的歌声中,她含蕴在清澈的眼神里,她孕育在善良的心田……爱是美,是幸福,是纯净,是温馨,是柔情,是思念……爱,她无处不在,无论你生活在什么样的境地,你用感恩的双眼,就能感受到爱的存在,令人感动一生一世。

轻轻的一把扶助,整个爱便笑在掌心里,魅力四射;短短的一句问候,整个爱便乐在心头,如沐春风。我们的呼吸,我们的灵魂,时时刻刻都在接受着爱的滋润,再冰冷的严冬,也有浓浓的暖意萦绕在心头。

当我拉着沉重的板车,吃力地,缓缓地行进在长长的坡路上时,一位素不相识的人伸手相助;当我从事着有些人看不起职业,挥汗如雨地劳作时,一个充满敬意的称呼飘然而至……这一切蕴含着无尽的爱意,自从我第一次感受到她,我就几乎一天也

没有忘记过,让我欣喜、让我激动,使我不由自主地用已然嘶哑的歌喉,去歌颂大地、蓝天、阳光、春雨,还有那欢腾不息的世界。我以我对爱敏感的心,迷恋着曾经在我心中灰暗的世界,品味美丽、品味幸福、品味纯净、品味温馨、品味柔情、品味思念。如此丰富多彩的精神世界,如此充盈昂然的心理空间,使受尽了心理与身体折磨的我,感受到了人性的灿烂,世界的温暖。

伤痛卑微的心更能敏锐地感受到人间的爱,善良的灵魂总会对世间的爱有着感恩。为了爱,我纯净我的内心。并用它的晶莹剔透来映照世界,让更多的人感受到它的纯净、它的透明、它的温暖,沉浸在爱的海洋。

由伤痛到快乐,由卑微到高尚,是一个漫长的灵魂洗礼的过程,有着难以预知的几多艰辛苦难。但我为了爱,坚强地生活着。



# 生活的次序

文/陈刚

人们用来了解别人的时间太多，用来了解自己的时间太少。

在资讯泛滥、八卦鼎沸的今天，这一先天的隐疾被充分激活，恶性膨胀。

在终日埋头于电脑、出入于网络的生活中，我们给自己留下的空间有多大？大到人生的走向，小到衣食住行的选择，有多少是随波逐流的跟风，又有多少是自知之明的判断？

人要有独立的人格、独立的生活，须明白三件事情：我想干什么？我能干什么？我必须干什么？

我想干什么指向的是理想，我能干什么检验的是能力，我必须干什么意味着生存。人生的纠结，往往源于在平衡这三个问题的次序时出现了混乱。

我们想干的事太多，能干的事太少，必须干的事

又太苦、太难。

网络资讯在缩小世界的同时，也放大着眼界与欲望，让人们时时处于物质短缺的饥渴之中。而资讯的泡沫又将乌鸡变凤凰的神话，演绎成似是而非的人间故事。这样，就将本应是生存所必需的日常劳作，变得痛苦不堪。

诗人兰波说：生活在别处。但真实的生活中，能容你栖身的空间又在哪里？

我们还是把自己的生活次序调整一下吧！先理清自己必须干的事情，尽己所能将它完成；然后，再根据完成的程度来对自己的能力做出判断；有了判断，再去勾画我们想要的未来。

这样的日子也许才是靠谱的日子，这样的生活也许才会令你少些抱怨，多些成就。

人心是杆秤，不要常称自己是得多，还是失多，要常称自己是善多，还是恶多，是爱多，还是恨多，是索取多，还是付出多。不要问外在公不公，要问内心平不平。

心若往于情，必为情所困；心若住于财，必为财所累；心若住于权，必为权所害。无形无我，才无所住，心无所住，才有“本我”。如此，便成了自己的真正的主人。

人要以心转境，不要以境转心。而以心转境的前提是时刻看着心、守着心、护着心、爱着心。如此，才有力量去转境。

改造世界从改造自己开始，改造自己从呼吸开始，心平气和，

培养正念，觉知呼吸。当你安住当下，你就是在与生命相约，你就生活在净土。

人之不平凡，不在外形，而在内心。成功的诀窍就是不断提升自我，总是倾听自己内心的声间。努力培养清净的志愿，去恶向善，步步向着理想的人生迈进。

“痴”，病字头下一个“知”，知识出了毛病，也就只能是“妄想”了。“愿”，“原”、“心”，那就是原生态的本心。快乐其实很容易，心情保护原生态。

养心的目标是正心。心正，就能不牵挂于外，不胡思乱想、不生气、不贪求、不牵念，不被万物累身、不被利欲熏心，内心是开阔一片。



## 快乐短信

文 / 余惕君



## 扬州大学接受省级大学生 心理健康教育与研究基地验收

6月29日上午,由省教育厅学生处副处长张兆臣率队的江苏省心理健康教育与研究示范中心验收专家组,对扬州大学省级大学生心理健康教育与研究基地一期建设和发展成果进行评审与验收。

校党委副书记、副校长芮鸿岩以“立足校园推进心理教育,辐射苏中共建阳光工程”为题汇报了我校基地建设情况。

党办、校办、宣传部、团委、教务处、人事处、学工处、研工部、财务处、国资处、后勤保障处、保卫处等单位负责人参加了汇报会。

专家组现场参观考察了大学生心理健康教育中心咨询服务场所,查阅了相关材料。

专家组认为,扬州大学高度重视大学生心理健康教育,工作扎实,特色显著,成果丰硕。同时希望在今后基地的建设中,在人员编制、经费配套、设施更新等方面给予更大支持。

## 扬州大学开展2012级新生 心理普查工作

为了解2012级新生的心理健康状况,有针对性的开展心理健康教育工作,连日来,在校计算机中心、信息中心和各学院的共同配合下,心理健康教育中心在各校区机房对全校近九千名大一新生进行了心理健康状况测试。

心理测试只是新生心理状况普查的开始,后期的工作中,还要对普查的数据进行汇总、统计、分析,相关专家对结果做进一步的筛检,撰写新生心理状况分析报告,建立需要重点干预的人群,指导新生建档,及时主动地对需要帮助的学生进行心理辅导和跟踪支持,建立新生心理健康档案等。

## 江苏省第七届大学生职业规划大赛 第三赛区复赛在扬州大学举行

9月23日,“花桥国际商务城杯”江苏省第七届大学生职业规划大赛分赛区复赛(第三赛区)在扬州大学举行。本次比赛由江苏省教育厅主办,江苏省高校招生就业指导服务中心、扬州大学承办,江苏昆山花桥经济开发区管理委员会协办。江苏省招生就业

中心胡建平书记,扬州大党委副书记、副校长芮鸿岩教授,花桥国际商务城组织人事局李欣副局长莅临比赛现场。扬州大学芮鸿岩副书记致辞,对各位专家评审和兄弟高校的老师和同学们来到扬州大学表示热烈的欢迎,并祝每位选手都能在舞台上展现青春风采,取得优异成绩。来自南通、泰州、镇江、扬州的共18家高校共计52名选手参加了此次比赛,选手们表现自信大方,比赛现场掌声频频,可以说此次比赛是一个角逐的盛会,更是各高校学生相互交流和学习的平台。

## 南通农业职业技术学院举行心理 专题报告和“团辅体验与应用”工作坊

9月11日,南通农业职业技术学院邀请中国心理卫生协会理事、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会委员、国家注册督导师叶斌博士做“如何拥有好人缘”专题报告和“团辅体验与应用”工作坊。

在工作坊中,叶斌博士为老师们讲解了体验教育的重要性,引导教师们在活动中觉察,通过游戏理解生活。通过“进化论”、“达标训练”、“雪花飘飘”等游戏,引发了教师们关于责任、目标、环境、教育、人生等重大课题的深入思考,活动取得圆满成功。

## 南通大学接受省教育厅心理健康 教育与研究示范中心验收检查

6月28日上午,由江苏省心理学会理事长、南京师范大学心理学院院长、博导傅宏教授率队的江苏省心理健康教育与研究示范中心验收专家组,对南通大学省级大学生心理健康教育与研究示范中心的建设和发展情况进行阶段性考察与评审。

学生工作处处长侯文华向专家组介绍了中心的运行情况。专家组询问了大学生心理健康教育课程的开设情况、中心如何辐射和影响周边高校和由全校近75%的学生组成的心协的管理情况。现场参观了大学生心理健康教育服务中心咨询服务场所,查阅了相关材料。

专家组对南通大学取得的成绩表示了肯定,并对大学生心理健康教育工作和省级大学生心理健康教育与研究示范中心建设工作提出了建议。