

迟来的秋天

文/淑清

立秋这天,我在电视里看到北京下了第一场秋雨,枯黄的树叶在秋风里落了一地。女人们的裙子被秋雨打湿了,好似一朵在夏日盛开的花,此刻就凋谢了一般。我想,此时的北京,定是天凉好个秋了。

而我这里,湘南以南,立秋之时,却还是烈日炎炎似火烧。早晨,迎接我的是热烈的阳光,丝毫不见“残云收夏暑”的惊喜。想必,家门前的白杨树并不知道时以入秋吧,树叶依旧茂密墨绿,把阳光剪碎了一地。

入秋好些天了,可在南方,树叶却还像是被树枝宠爱的孩子,怎么也不舍得剥离开来。什么时候剥离开来,大地才会秋意浓浓。农历八月末了,一夜之间,小草尖上就起了一串串冷冷的霜露,树叶终于萧萧落下,在地上铺了厚厚一层。它这一去,就是九头牛也拉不回来了,毕竟,肃杀的秋天过后,就是寒冷的冬天。当然,很多树叶顽强得很,即便地上落了白霜也不肯离开树枝,但它们会变得火红、金黄,变成秋天最美的主儿。

当然,我所居住的小镇,在田间地头,入秋了,依旧有绿油油的禾苗生长着,这是南方的晚稻,要等到寒露节气前后才结满黄灿灿的稻穗。还有菜园子里的茄子和辣椒,立秋节气,才是新一轮开花结果的开始呢,它们要用生命的神奇,给农人一个惊喜。

然而,霜降节气过了,稻子颗粒归仓了,茄子和辣椒的枝丫开始腐烂了,南方的秋天就深了。屋前屋后,远山近树,都是一派萧条的景色,被秋雨咀嚼过的落叶散发出腐臭的味道,偶尔升起的一道炊烟,也和低垂的天空搅在了一起,让人想起了“秋风秋雨愁煞人”的诗句来。

我喜欢,在南方的小镇里,静下心来期待秋天与寻找秋天。这迟来的秋天啊,不仅让人体验与享受了秋天的美,还能让你感受到生命的顽强,让你心中涌动起一股暖流来,不畏惧冬天的冷。



心苑

XIN YUAN

■ 迟来的秋天
■ 在心中做强或弱, 谁说了算呢?
■ 去爱一个积极的人
■ 中国年轻人真的好吗?



2017 3

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

2017/3 总第 99 期

顾问: 叶柏森 胡效亚

编委: (按姓氏笔划为序)

王卫 王健 王惠萍

卢佩言 庄凡 刘素珍

刘燕 孙晓敏 李飞

吴煜辉 沈晨 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

卷首语

1 迟来的秋天 / 淑清

心理聊吧

4 自卑的本质是什么? / 叶倾城

5 那些总觉得被老天亏待的人, 后来怎么样了? / 陈亦

6 学会独立, 是亲密关系中最重要的一课 / 小七

心理人生

7 有些坎跨不过去, 那就不跨了 / 李心笛

8 最快走出痛苦的方法 / 柳元

9 欢愉在于细小, 在于沉默 / 李梦心

10 真正让人变好的选择, 都不会太舒服 / 昭苏

11 羞辱式激励法为何不会让人变好 / 王舟

12 倾听无敌 / 张云

心息速递

13 如何才能成为一个真正自信的人? / 李小天

14 内心强大者的 10 个特征, 你都具备么? / 张燕

15 拒绝依赖型人格, 不再为了别人而活 / 旭东

心理讲坛

16 心理装备论 / 刘勇

心情驿站

17 轻松一刻

心路历程

19 请不要夸大自己的苦难 / 阳怪

20 爱情也需要暂停期 / 金晨海

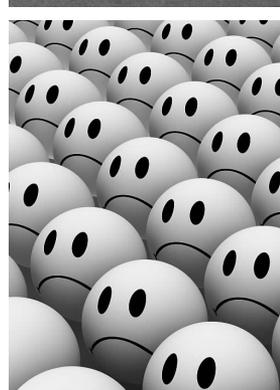
21 去爱一个积极的人 / 邱海

心理影像

22《敦刻尔克》: 唯一有意义的事情, 就是知道为什么而活 / 张萌

23《猩球崛起 3》: 理智与情感, 没有输赢只有平衡 / 陈畅

28 天才枪手: 穷人家的孩子是如何被“心理匮乏感”毁掉的? / 陈贺





心桥指南

- 27 假如生活打击了你的朋友 /王 欢
 28 北大写给“落选”考生的一封信
 29 如何成为一个不再害羞的人! /张 君

心语沙龙

- 30 在心中演练成功,就真的会成功? /王诚昊
 31 追着失败跑 /陈一萌
 32 幼稚的真理 /沈许诺
 33 耶鲁大学校长:感恩的能力是一种核心竞争力



心海觅踪

- 35 我们常常被情绪卡住 /费 勇
 36 中国的年轻人真的丧吗 /刘 杰 于 洋
 38 互联网时代的自恋症 /孔 琦

心理测试

- 40 小测试:你的心理年龄有多大?
 41 职场测试题:在职场中你能掌控自己吗?



心声絮语

- 42 人生的修为 /王 伟
 43 安静是一种力量 /不 二
 43 顺风与逆风 /丁伊利
 44 风 /耿 立
 44 君子之妒 /余秋雨

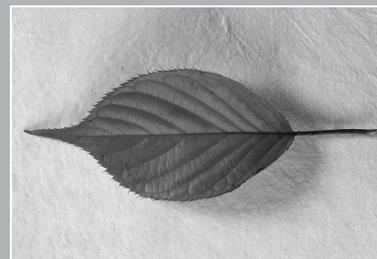
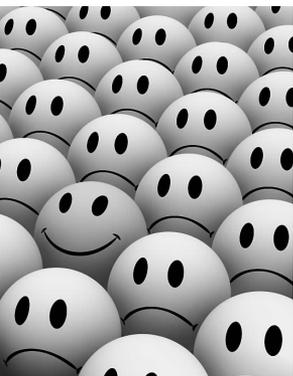


心理文萃

- 45 你的说话方式,就是你的气质 /张 航
 46 路是通人性的 /远 水
 47“现在”永远是解决问题的最好时间 /郭 凡

心育传真

- 47 扬州大学组织开展 2017 级新生心理健康教育系列活动
 47 扬州大学举办新上岗心理访谈员业务培训
 47 扬州大学召开心理辅导员工作会议
 47 扬州大学大学生心理协会开展系列活动
 47 扬州工业职业学院圆满完成 2017 级新生心理普查工作
 48 江苏科技大学举办世界避孕日主题宣传活动
 48 南京 1 邮电大学通达学院新生心理普查工作顺利完成
 48 扬州大学广陵学院开展新生团体心理辅导启动仪式暨双十开幕式
 48 苏中基地 2017 年第四期高校心理咨询督导培训在南通大学举行



心 苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究
扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)

地 址:扬州市大学南路 88 号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2017 年 9 月



Q:

自己脸上因为车祸留了一个疤,自卑了很多年,加上从小到大都是一个很不起眼的小人物,没钱没前途,我都没办法喜欢自己,根本不敢奢

望有人会喜欢上这么差劲的我。我是不是这辈子都只能这样垂头丧气地过呀?

自卑

的本质是什么?

文/叶倾城

A:

首先,谢谢你的信任,愿意跟我们分享你的心事与苦恼。另外,信件的内容除非涉及到生命安全,我们会为你保密,这点请您放心。

曾经我也和你一样自卑。我觉得自己就是上天失败的作品,生来只是给别人做衬托。那种感觉很糟糕。因为我也向往谈一次恋爱,想活得和别人一样精彩,但内心总有个声音告诉我——不可能的,你怎么可能做得到,你就应该呆在角落孤独终老。一个人太自卑,真的会连幸福都觉得自己不配拥有。你以为全世界只有自己一个人自卑,后来发现其实大家只是表现的方式和程度不同而已。

每个人都有自卑的基因,自卑是一种消极的自我评价或自我意识,本质上是一种「我不行」的内在认知模式。心理学家阿德勒说,我们每个人都有不同程度的自卑感,因为我们都想让自己更优秀,让自己过更好的生活。在这一点上,不得不提的是,很多人自以为的自卑的原因,其实都是错的。因为我长得不够好看,身材不够好,所以我才自卑——其实哪怕你有一天变美了,还是会自卑;因为我不够优秀,在人群中就是个路人甲,所以我才自卑——其实你身上闪光点很多,在别人眼里并不差,但你还是会自卑。事实上,自信不是自卑的反面。一个人可以同时存在



自信和自卑两种状态,“提升自信”也并不是“克服自卑”的解决方案。并不是你努力变得更好了,你就不会自卑了,而是当你能够接纳自己,不再去否定真实的自己时,自卑才不会成为你生命中的一根刺。

我们应该如何正确认识自己的自卑,又该如何接纳自己?

第一、先问自己,为什么会自卑?在什么情景之下,自己会有自卑感?主动探寻自己自卑感的来源(哪怕它并不正确),找到那些让你不舒服的场景,去直面它。

第二、回忆自卑对自己的影响。比如觉得自己做不好一件事情,从而拒绝去主动承担更多责任,也因此错过了很多机会。了解自卑给自己具体带来了什么,有助于我们更好地认识它。

第三、改变自己对自卑的认知。如果想要改变“觉得自己做不好一件事”的认知和影响,就换个视角看看,为什么自己做不好一件事,以及自己是否真的做不好一件事?做不好又如何,真的有自己想象中的糟糕吗?

每个人活在这个世界上都有其闪光点,相信你也一定有的,试着找到自己的存在的价值和意义吧!

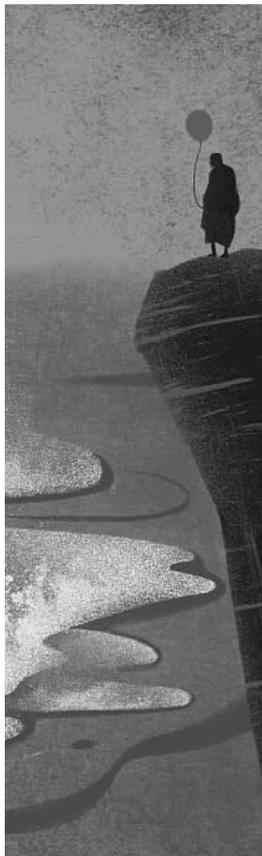


那些总觉得被

老天亏待的人

后来怎么样了？

文陈亦



Q:

“我四岁那年，妈妈出了车祸，爸爸独自拉扯着我和弟弟，七岁那年，家里新来了一个阿姨，和爸爸结婚了。这个阿姨非常强势，她管着爸爸的工资卡，我和弟弟都很怕她，所以从小到大我们都没叫过她妈妈，她对此也耿耿于怀。考大学那年，家里钱紧张，于是我没去上，把机会留给了第二年高考的弟弟。

我很早就去到深圳打工了。在打工的生涯中，前后交往过三个男朋友，做过四次人流……于是知道了“渣男”这个词。或许是我太渴望有个家有人疼爱了吧，所以反而飞蛾扑火，一再被伤害。现在我已经结婚了，也回到了县城的老家，丈夫人很老实，我们自己开了家连锁超市，可是我每天都不快乐，我感觉我患上了抑郁症。

生活待我太不公平了，为什么别人都有幸福，而我没有呢？我也有梦想，我更向往大城市的生活，可是梦想、爱情，这样的词离我太远了，我该怎么办呢？”

A:

首先，谢谢你的信任，愿意跟我们分享你的心事与苦恼。另外，信件的内容除非涉及到生命安全，我们会为你保密，这点请您放心。

我相信你的留言一放出来，就会有很多的热心的朋友给你很多贴心的忠告。要如何笑对命运的捉弄，改变自己呢？今天我们从一位香港影星的故事开始说起，“香港第一美人”黎姿。众多见过黎姿照片的人都心生赞叹，但是，大多数人却不了解，黎姿的美——坚强与自信是铠甲，细腻与柔韧是衣裳，她的美，才真正称得上温柔了岁月，惊艳了时光。

有一种美——守望初心，如蕾绽放。黎姿在9月1日的微博中写到“9月1日开学日，是一个新学年新开始；学生们暑假过后要收拾玩乐心情去上学，这种感觉对我来说是一件很遥远遥远的事。我14岁因为家庭环境问题，已经踏入社会工作。其实一直很怀念校园生活，除了学习外，在学校有机会碰到好老师、遇上投契的同学，甚至是一辈子的好朋友，我觉得是一件很幸福的事。同学们，请好好享受及珍惜这段无牵无挂的岁月吧！”这就是45岁的美人——黎姿的人生遗憾。而她阅尽千帆，归来仍是少年的质朴也深深触动着世人之心。

有一种美——不媚俗世，自成风骨。1985年，时年14岁的黎姿出落得亭亭玉立，宛如池中仙露，灵气逼人。一次偶然机会，她被介绍到电影公司试镜，钟灵毓秀的容貌和天资聪颖的性格，让她一试即中，成功参演票房大卖的《开心鬼放暑假》系列电影，至此，正式开启长达20年的演艺生涯。二十余年参演几十部影视作品，每个角色都那么明艳动人，每一次蜕变都如此深入人心。难能可贵的是，黎姿坚持初心，认真工作，用心经营人生。

有一种美——恬退隐忍，执着以行。2007年，黎姿在拍摄TVB年度大制《珠光宝气》期间，弟弟黎婴遭遇车祸，她毅然停工两个月，照顾瘫痪在床的弟弟。也许是经历了人生太多变数，黎姿面对每一次遭遇都能从容应对了。这次，她从一个光鲜的演员变成一个行走在写字楼里的公司白领，从对生意一无所知到将公司带到创业板上市，成为身家过10亿的女CEO。2014年，在一次开幕礼上，黎姿直言，当初弟弟出车祸，是人生中的最低点，因为一直以演戏作为事业的她，从未试过办公室



学会独立， 是亲密关系中最重要的一课

文/小七

A:首先,谢谢你的信任,愿意跟我们分享你的心事与苦恼。另外,信件的内容除非涉及到生命安全,我们会为你保密,这点请您放心。

你知道吗,你很优秀,但唯一没学会的一样东西就是——做自己,成为一个心理独立的人。那么什么是心理独立呢?一个人的独立,其实包括「行为独立」和「心理独立」。我们往往以为能独立生活,修电脑扛大米等大小事不在话下,这就是独立了。但其实,心理上不独立的人,哪怕生活能力再强,也依然只是别人的附属品。心理独立能力,指的是理智和情感在心理上的分离以及将自我独立于他人之外的能力。

心理独立的人,通常具备以下特点:与人相处时能够保持一个清晰的自我感;不再依赖父母或其他人的支持与保护;能够平衡情感与理智的关系,清楚

工作,会计的数字,合约文件每晚推她向崩溃边缘,虽然哭过无数个晚上,也曾打算放弃,但为了弟弟的梦想,还是坚持下来了。

不得被这个看似柔弱的女人折服,女本柔弱,为姐则刚。当今这个时代,女人被赋予了太多角色,但我们见到的大多数成熟女人,往往温柔是外表,坚强是内里。有人也曾说坚强是温柔生出来的茧,但更现实一点的说法其实是:因为感到身后一无所有,所以不敢轻易倒下。黎姿从小就明白,凡事只有靠自己争取,才能赢得人生,因此她不敢放弃、不敢松懈。

看完黎姿的故事,你是否又会在心里悄悄说:“那还不都是因为人家好看?我要是有那样的美

Q:

你好,我在公司一直被同事公认为优质潜力男,然而只有我自己知道自己内在住着一个长不大的小孩。

小时候努力读书只为了成为父母眼中的好孩子,长大后找工作、谈对象也习惯了先看看父母的态度。现在,既期待又害怕走进亲密关系,因为担心再去失去自己,害怕关系中的那种依赖和被掌控的感觉。我觉得这么多年了,自己活得很不真实,活在别人的目光下。

地知道自己需要什么,而不会因情感而丢失内心真实的需求;“亲密关系”往往是一个人的“不独立”的借口。很多人在与父母、恋人的相处之中,不自觉地依赖或者服从对方,迷失了自己的位置。然而,一个真正独立的人,在亲密关系里依然能坚持自己的想法,不会因为靠近而产生焦虑感。

真正的独立,不是十八岁后离开家独自远行,也不是凡事都靠自己,而是有能力为自己的人生负责,在关系中懂得自爱并时刻保持清晰的自我认知。走向心理独立的路途并不容易,但唯有这样我们才能成为一个完整的人,才能享受到更多的幸福与美好。希望你能找准自己的定位,成为一个独立的人,加油哦!

貌,我也会怎样怎样……所以老天还是不公平呀,连一张漂亮的脸蛋都没给我。”

你知道吗?一个永远向外归因的人,是永远不会被老天善待的,因为她从来看不到他人背后所付出的艰辛的努力和汗水,那些怨天怨地的抱怨,其实都是自己不肯成长不肯完善自己的借口罢了。你的留言里,我只看到了你前半生的辛苦,却不曾看到你为此付出过怎样的努力,哪怕是在网上听听课?或者经营一下你和丈夫的婚姻或者是事业?

不要被命运击垮,相信所有的不幸都有它们存在的理由,在不久的将来也许有个惊喜在等着你呢,加油吧!



有些坎跨不过去， 那就不跨了

文/李心笛



《海边的曼彻斯特》主演卡西·阿弗莱克获得今年奥斯卡最佳男主角，这部片子绝对不是一部让人愉悦的电影。

最近，“丧”的电影有些多。什么是“丧”，就是庞大却平静、像冰山一样存在的无力感。这种无力感藏匿在生活最为琐屑的部分长久地存在着，可能积年累月后在一个节点爆发，而这种爆发的撕裂感要缓慢于崩溃那一瞬间的痛感。说到底，就是死亡，一场由内而外漫长的死亡。

《海边的曼彻斯特》故事性并不强，更多的是在缓慢地向观众传递这种“丧”感。

卡西·阿弗莱克饰演的李是波士顿的一名颓废压抑的修理工，他的哥哥乔伊因为心脏病突然发作死亡。李回到故乡曼彻斯特处理乔伊的后事，成为乔伊的儿子帕特里克监护人的监护人。

李年轻的时候，并不是敏感孤僻的，只是因为自己的失误造成了一场大火，导致两个年幼的女儿和还是婴孩的儿子在这场大火中死亡。影片以穿插回忆的形式，讲述了这段往事，此外便是大段的留白。但可以推断出，正是因为这场灾难，李和妻子兰迪分开了，李也性格大转，郁郁寡欢、敏感多疑，行尸走肉般地开始了独自一人的生活。

那场大火后，李在警察局里做笔录，李支支吾吾地陈述完整件事情后，警察示意李可以走了。李一脸的痛苦和迷茫，问：“什么意思？就这样完事了吗？”警察很平静地回答：“李，你的确是犯了一个很可怕的错误，昨天晚上，世界上也有成千上万的人犯了错误，我们不会纠缠此事，忘记给壁炉放上防火屏并不算什么罪行。”

李皱着眉头，更加迷惑的样子：“所以我可以走了？”警官说：“是的，除非有什么我们不知道的事情突然冒出来。”

电影非线性叙事进行到这一步时，沉郁的音乐变得悲伤而激昂。影片的高潮之一就是揭露出李这座冰山之下最沉痛的秘密，那就是李一手摧毁了原本幸福美满的生活，更可怕的是，他不用为这一切背负上任何实质性的代价，不需要进监狱，不需要赔偿，就像什么都没有发生一样。而这也意味着，他将一生都背负着这个罪过，没有任何人能解救他，除了他自己。

这可能就是人生中最痛苦的遭遇之一了吧。李在走出问询室

后，夺下一位警察的枪，想要饮弹自尽，结果没有成功，但至此之后的每一分每一秒，李都在经历着自己给自己的惩罚。

他把自己的人生过得失败潦倒，甚至连世间一丝欢愉都不愿意去品尝。他一切的敏感和突如其来的情绪失控，都可以归结于那一场因为他的疏忽酿成的灾难。

这部影片中，不仅男主角李无法走出自己的创痛，几乎每一个人都陷在自己的问题之中无法自拔。就像事故发生的多年以后，李和前妻兰迪在街头偶遇，兰迪情绪失控，泣不成声地提起往事，说：“我那时心碎了，它会永远那么一直碎着。”

这部从头到尾都是灰色调的电影、这部剪辑上看似散落无章的电影，不过就是想说明一个残酷的现实，一个常人都想逃避、难以接受的现实：

有些坎，我们真的跨不过去。最后，李坚持要回到波士顿，将侄子帕特里克托付给了乔治，帕特里克一直不能理解李的选择，问道：“为什么你就不能留下？”那一刻，李低头，因为自己的失控而无法承担起帕特里克监护人的职责，最后被逼到无可奈何地说：“I can't beat it, I can't beat it. I am sorry. (对不起，我真的做不到)”然后是安静的抽泣声。

很长一段时间以来，我们都被灌输着人的“强大”之所在。我们曾经狂妄地说“人定胜天”，我们曾经坚定地说“事在人为”，我们还不可一世地认为“坚持就是胜利”。人们努力地塑造出一片欣欣向荣的世间繁盛之景，打造着自己精致美好绚烂无比的生活状态。可是这之下呢？



最快走出痛苦的方法

文/柳元



子建失恋了,相恋两年的女朋友提出了分手。而最近他参与的一个项目也投入失败,这让他很沮丧。他觉得自己一无是处,陷入自我怀疑。他说:“我讨厌自己这种低落的状态,请你赶紧帮我走出来。”

我对他说:“我理解你伤心、痛苦的感受,让你最快走出来的方法就是,别要求自己太快走出来,首先是接纳自己;可以伤心、沮丧。”

很多人都和子建一样,不愿意接纳自己的情绪,视情绪为魔鬼,有了负面情绪,第一个反应就是想要摆脱这些不舒服的感受。可是,情绪并不是一个绝对的坏东西,负面情绪也有积极意义。比如考试紧张有助于我们努力、专注,恐惧的情绪有助于我们坚强、自我保护。进一步说,没有情绪,就没有伟大的文学作品、艺术作品。戴望舒的《雨巷》表达了忧郁彷徨的情绪,凡·高的《向日葵》流露出热烈、躁动又孤寂的复杂情绪。情绪,也可以成为推动艺术创作的动力。

心理学的情绪唤醒实验表明,情绪水平和效率呈倒U形,情绪水平太高或太低都会阻碍效率。中等强度的情绪下,效率最高。中国的传统文化对此也有总结,《中庸》里说“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆

中节,谓之和”。有情绪是人之本性,是很正常的,但不可太过,适当为好。

如果你不能接纳负面情绪,幻想成为一个24小时正能量的人,那只是一个白日梦。每一次有情绪,都是一个机会,让我们去觉察是什么引发了情绪。问题可能不是眼前的人和事,而是我们内在的冲突,每个情绪都在传递信息给你,提醒你去探索自己的内在。

情绪不是个坏东西。慢慢尝试接纳你的情绪,这是改善情绪的开始。

可以试着做一下接纳情绪的冥想练习:

选择一个舒服的姿势,慢慢闭上双眼,感觉自己从头到脚非常放松。享受一段轻松平静的时间,去完全和你自己在一起。慢慢地吸气、呼气,感受到呼吸的节奏,放开自己的感受,看看身体是否有紧张的地方,如果你发现有任何紧张,请向它们说声感谢,谢谢它们让你知道了这份紧张。然后放松,看看身体是否感受到任何情绪:喜悦、悲伤、烦躁、愤怒……无论你感受到了什么,都轻轻地说一声:“我接纳你,谢谢让我知道你的存在。”在然后放松,让所有的不适随着呼出的气息一起排出体外。

我有个在日本留学的朋友,她喜欢日本的人文环境和生活方式,朋友圈也经常晒美食美景男朋友,像很多年轻快乐的姑娘一样。可是有一天,她突然给我打电话,说着说着就号陶大哭。

“我受不了在国外的生活了,我觉得好孤独,我想回家,再这样下去,我可能就不在了。”

她的话让我惶恐不已,我连连安慰。脑子里却浮现几个月前和她在台湾旅行时,她笑脸盈盈的样子。那个时候的她,兴奋地和我说着她的计划,毕业之后要留在日本,要努力念书,因为感觉那些曾经以为很遥远的东西如今好像努努力就能够着。

可是如今,她却因为国外生活的巨大压力和孤独环境,抑郁不已,甚至动了轻生的念头。我想了好久,说:“想回来就回来吧,放弃不是一件可耻的事情。”

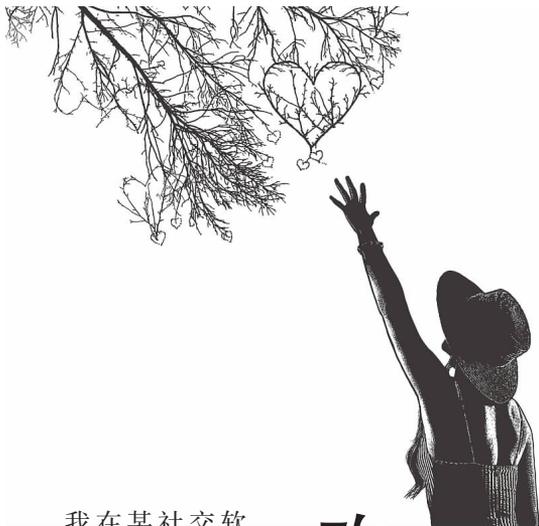
她最终决定放弃日本的学位回国。“承认自己不是强势独立的人,承认自己胆小柔弱,也没有有什么。”她给我发来消息。对于她的选择,我是安心的。至少她尝试过,努力过,知道了自己的极限。“明知不可为而为之”,不应成为世俗的标准。

有些坎,我们跨不过去,那就不跨了。“I can't beat it”,接受这个事实真的有那么难吗?

人们需要给自己的人生留有

余地。有时候逼迫自己去对抗苦痛、试图去消除苦痛并不见得是一件好事,反倒可能让自己陷入一个无法扭转的境地。选择放弃,选择沉默,并不是一件可耻的事情,而是给自己、给他人留有回旋的空间。

看似潦倒不已的李,其实比我们中的大多数勇敢。他痛苦地活在这个世界上,因为自己的错误,或者说命运给他开的玩笑,给予了自己一场西西弗斯似的放逐。他没有能够成功地 beat it,却一直在 fight。李的身上,有着希腊神话中悲剧英雄的色彩。他的选择令人唏嘘,在这个极易麻痹自己的时代,却是尤为珍贵。



我在某社交软件上开着一个直播，主要讨论情感话题。每逢讨论“情感中的遗憾”“恋爱中你最希望改变的是什么”，连麦嘉宾总会说，他们在感情中的最大遗憾、最希望改变的是每段感情都太短了，三个月、半年，至多一年两年，就匆匆结束了，半年是最常出现的数字，很少有人能撑过这

个期限。两个人的相处中，对方不会给彼此犯错的空间，只要稍有不妥，就分手、决裂，反正有了社交软件，找到下一个人，根本不是难题。

网络时代，大家都习惯了这种短平快的小恋爱，习惯了在半年时间内，走完整个爱情旅程。这似乎也没有什么错，因为所有人都是这样，你走得稍慢一点，可能就被抛出轨道了。

但我依然觉得遗憾，因为感情中的甜美之处，是要慢慢呈现的，是在长久的相处中，一点一点水落石出的。

因为，人性的呈现，是长线

欢愉在于细小， 在于沉默

文
李
梦
心

让她摊开手的话语，在她心里都激起一种特别温馨的感觉。

朋友小崔心目中的温馨瞬间，出现在他们相处两年后，有天早上，他要出门去坐飞机，她起床，披头散发地给他做了一碗面。她光着脚穿着睡衣做饭的样子，非常可爱。

在朋友C和D相处到第四年的时候，C发现，在她小火慢炖的思想工作之下，D改变了看人的消极态度，他再也不说“别看她表面上是你的朋友，拆桥的事情没少干”，“他给你代购的这双鞋，肯定加了不少价”。

“他在跟我认识第三年的时

候，情感潜能的激发，更是长线的。双方只有在感情进入稳定期，在情感中体会到安全感，知道对方不会轻易翻脸、不会轻易离去的情况下，才会展示自己最美好的一面。两个人也会在这种展示中，激发情感方面的最高潜能。

在朋友们的故事里，在我的情感经历中，那些最美好的点点滴滴，都是在度过情感狂热期之后，才慢慢出现的。

朋友A说，在她和男友相处的第三年夏天，他们去乡下度假，黄昏时走在小路上，路边的篱笆里，有李子树探出枝条来，枝条上果实累累，男友停下步子，伸手摘了几个李子，让她摊开手，把李子放在她手里。她说，他摘李子的身姿，还有

时候，回家去看他爸妈了，以前他们都不说话的。”小肖这样说她男朋友的变化。她觉得，这和她常常带他回家，感受家的气氛分不开，她是功臣。

朋友美惠的客户，是一对来自南方的小夫妻，孩子都很大了，他们每天仍然互相接送。他们听说别人不接自己的老婆下夜班，大吃一惊。

我的老师52岁的时候，仍然管他的妻子叫“玲玲”，“玲玲跟她的同学聚会去了”，听起来像在说自己的孩子。

朋友E说，男朋友跑马拉松，她把自己的乳贴给他贴上了，结果半途就掉了，后来把他的乳头磨破了，“下次贴卫生巾试试”。

朋友G和H在一起的第七年，终于攒够钱，也攒够了购房资格，买了房子。

都是小事。但所有这些，都需要时间。这些点点滴滴的欢愉，生活中的进展，对心灵的探索，都需要时间，半年是不够的。

所以加拿大诗人洛娜·克罗泽写了《欢愉在于细小，在于沉默》这样的诗：“欢愉在于细小，它只占据心灵一角；它形成于季节和风，是一棵青青的小草，是一朵无名的小花，让芬芳在微风中轻飘。”

是时候慢下来了，给自己多一点时间，也给别人多一点时间，而且要达成共识。所有人都从增加五分钟做起，慢慢爱，慢慢体会，努力发掘一段感情中的养分，和一个人培育深厚的联系，去慢慢发掘每一段感情中的甜美，静候双方的一切进展，并互相见证。不错过，不留遗憾。

慢慢爱，是大慈悲，对别人，对自己，都是慈悲，也是恩惠。



真正让人变好的选择， 都不会太舒服

文/昭 苏

萧伯纳说过：自我控制是最强者的本能。

无论是学业、职场，还是个人生活，自律都是获得成功的最重要的因素。那些不放任，不沉沦，拥有强悍自我主宰能力的人们，一定都有铁一般的自律精神。极致自律的体验一开始肯定痛苦，也不能达到立竿见影的效果，但只要把自律融入血液，变成习惯，每个人都将受益终生。

然而，很多人在走向自律的过程中屡屡受挫，很重要的一个原因就是，他们忽略了一件事：要养成好习惯、戒掉坏习惯，关键是专注于想做的事，而不是要戒掉的坏习惯。如果你想戒掉暴饮暴食的习惯，就不要总想着吃，而是选一本好的营养书，学习规律饮食，并找一些让自己想不起来的事做；如果你想养成规律运动的习惯，就不要老想着“这太难了”，而应该多想想坚持运动给你带来的好处；如果你想让自己无债一身轻，在你还清债务前，就不要老想着你为还债而必须努力戒掉的事，而是多憧憬当你从压得喘不过气来的债务中解脱出来的那种轻松、自在感。一定要把思想集中在要做的事，而非厌恶的事上。多憧憬即将得到的回报，你就会开足马力向目标进军。

其次，好习惯的养成还必须认识到重复的重要性。《好习惯，坏习惯》一书的作者梅尔说到：你的每一次行动都会在你的脑中形成思维定式，你做的次数越多，思维定式就越根深蒂固。台湾作家林清玄已经60岁，但仍然要求自己每天写3000字，不为发表，只是练笔，他说写字是个匀速前进的工作，不断重复地积累，才能突破，他不会放纵自己。所以，他的文字生命力很长。

因此，深到骨子里的自律，就是重复地坚持做正确的事。

问题来了，每天坚持做哪些事，才能活成自己想要的模样？

1 / 注意思想及言行

思想和语言是形成所有好习惯、改掉所有坏习惯的出发点。我们必须学会说出自己真正需要的是什么，而不是感觉到什么。如果你优柔寡断，就不要老说“我做决定很痛苦”，而是说“我行事果断”，如果你想减肥，就不要一遍又一遍地说“我管不住自己的

嘴，一旦吃上就停不下来”，坚持说自己现在怎样，那就会永远这样。因为语言是行为的先导，人们所想所说的，尤其是经常想、经常说的事，会在心中留下印记。打个比方，计算机只能提供我们预先输入进去的信息，人们的心灵也只能按其记忆来提供信息。如果不喜欢计算机提供的结果，人们会毫不犹豫地更换一个新的程序。如果你不喜欢坏习惯带来的结果，就应该打破旧有的模式，重新书写已经输入心灵的东西。

2 / 决断

有人曾做过一个调查：将2500位遭受失败的男女加以分析，结果发现：“犹豫不决”在失败的31项重大因素中，名列前茅。可见，培养决断的习惯对一个人有多重要。许多人无法决断的重要原因就是害怕犯错。所以他们永远试图去决定，但从不行动。然而，检验自己的决定是否正确的唯一途径就是，迈开脚步、勇敢行动，在实践中接受检验。要想永远正确就是高估了自己。虽然失误不过是暂时打击了我们的骄傲，但犹豫不决将给我们带来的危害更加无法估量。罗斯福曾说：“在任何一个决定的时刻，你能做得最好的事情是对的事情，其次是错的事情，最差的是什么都不做。”

3 / 追求卓越

卓越和完美不一样，绝大多数拖延症患者都是完美主义者，因为被迫达到完美，但又害怕达不到，因此屡屡拖延耽误。但是，人无完人，我们不能事事尽善尽美。在做任何事的时候，我们应该抱着追求卓越的态度和愿望来尽可能做到最好，然后相信，余下的自有办法。埃德温·布利斯说过：“追求卓越让人满足，促人健康。追求完美却让人饱受挫折、神经过敏，简直就是浪费时间。”所谓卓越，就是将平凡之事以不凡之法完成。意大利提琴制作师安东尼奥，在小提琴制作上一直这样严格要求自己：在作品没有达到人类技艺和努力所能达到的最高程度之前，他店铺里生产的任何一件乐器都不可以对外出售。对卓越的执着追求，使安东尼奥得到了这样的回报：迄今为止，他的琴依然是世界上最好的小提琴。

如果你已经准备好做那个最好的自己，不妨每



羞辱式激将法为何不会让人变好

文/王舟

一次,我去某节目做嘉宾。当讨论起“父母对孩子说的哪句话最伤人”的时候,主持人冷不丁地问:“父母说过什么话,对你的伤害最大?”

我想了想,那是件很重要的事情。有一次,我坚持自己的想法,我妈气急之下说:“算了,我就当没养你这个女儿!以后老了也不指望你养!”我听了,心里瞬间充斥着生气、愧疚、伤感、委屈、被冤枉等复杂的情绪。

听众中,几乎有98%的人听父母说过类似的话。为什么父母喜欢对孩子说这句话?这句话表达了几层意思:因为你的问题,所以我老了以后决定自己过——所以我老了要“自己过”是因为,你是靠不住的(靠不住=不孝、没有担当、不负责任、自私……)——你是一个父母都觉得靠不住的人,归根结底,你是个烂人。

看似是一句“自怜自哀”的话,但其传递的后台信息,每一层都是对对方强烈的指责和否定。

所以,它才会引发听者强烈的负面感受。然而,说话人的“终极动机”并不是为了让对方难受,他们最深的诉求是:“我想激将你,我希望我们能相处得好一点,我很害怕孤单。”

归根结底,最终极的渴望就是一我想要被爱。但在中国,几乎不会有人这么表达。我们有个习惯:当一方期望另一方给予自己更多爱的时候,会从“道德谴责”的角度来责备,通过“让对方心生愧疚”获得想要的东西。可这样做只会把别人推得更远。

“审判别人”的习惯,很多人都有。你常常会听到大街上有人对素不相识的人指指点点:“那孩子真没家教!”“哪有这样当父母的!”好像每个人都觉得自己掌握了一套世界真理的标准,可以去评判别人。而最要命的是,这种审判不仅会碾压别人,还会碾压自己。

事实上,越热衷于让别人愧疚的人,也越习惯让自己愧疚。

“愧疚”除了会降低自己的能量之外,没有任何意义。

人们总以为,“让对方感觉到羞耻”可以使对方反省自己,进而让他变得更好,甚至美其名曰“激将法”。事实上,这完全不符合心理学的运作原理。自我改变是需要力量的,每一次改变都需要拿出力量破除旧有的习性。而罪恶感是最快扼杀力量感的东西。越去评判或谴责他人,就越剥夺了对方改变的力量。

这也是著名的管理大师彼得·德鲁克和没有达成公司目标的员工沟通时最常说的话:“I'm not to judge you,I'm to help you.”(我不是来评判你的,我是来帮助你的。)因为他非常清楚,让对方感受到被评判的时候,改变的力量就丧失了。

我希望每个人都能真正明白:当你想要让一个人变得更好时,支持他、陪伴他,才是最强大的力量。最重要的是,这个人,也包括你自己。

天做出一些小改变。比如,在超市购物的时候,你把一样东西放进购物车,后来发现自己并不需要时,应将东西放回原处,而不是随手一丢就抬腿走人;入住酒店退房前,应该尽量使房间的整洁度和入住前一样,而不是留下一片狼藉。

深到骨子里的自律,莫过于每天坚持做这3件小事,这也是每个精英的标配习惯。很多人没有把习惯太当回事,但是一说到命运,就会下意识地正襟危

坐、神色凝重、思虑重重。重视命运无可厚非,但有一个浅显又实用的道理是:言辞会促成行动,行动会成为习惯,习惯决定了性格,性格会决定命运。真正让人变好的选择,都不会太舒服。对自己狠一点,未来的你,会感谢现在的自己。

想更好地做到自律吗?

首先你要从塑造良好的品德开始,这样才能让自己成为“高效能人士”。



倾 听 无 敌

文 胀 云

“干得好不如听得到”，不知道大家是否认同我说的这一点……有的人可能会感到意外：只听说过“说的比唱的好听”，可没听说过“听得到”还比“干得好”更好，你这到底是想要说什么呢？那我先举两个例子给大家听听，听了你们就知道为啥我要把这两个看似风马牛不相及的东西掰扯到一起了。

一个老公在外人眼里对自己的女人好得不得了：含在嘴里怕化了捧在手心怕甩了，任劳任怨为女人做一切，而女人似乎象个被惯坏了的孩子，动辄对男人大呼小叫：“你别过来！你别碰我！……”伴随着一脸的厌恶和反感！直叫外人看不过眼，纷纷为踏实的老公抱不平！可咨询时闲聊却发现事实不是“眼见”那般：之所以女人那么抓狂，是因为男人从来没有安静认真听完女人说的话，或者说他压根就是“听不见”！每当交谈时他只是自顾自说话的，说完完事，而当女人说话时，他早已在心中有了一些预设和判断，所以不等对方说完甚至她刚一开口，他已经在心里得出结论了，于是他要么打断对方的倾诉，要么虚应地听着，实则是“听而不闻”！这样的情况日积月累，女人感觉遇到了世界上最固执而不可理喻的人~而这个人被别人眼里却是美好无比！

还有一些人也许是你的同事或朋友，Ta 似乎愿意为你赴汤蹈火在所不辞！只不过是按照 Ta 自己认为的对你好的方式去做 Ta 认为对你好的事情！哪怕你明确告诉 Ta 你并不需要这些而是需要别的，可 Ta 也是置若罔闻，或者是听而不闻！因为在 Ta 心中早已有了自己的判断和评价，根本没有听到你说的话！

这样的情况在我们的身边屡见不鲜，所以面对这样的状况，那些丈夫和朋友还貌似很委屈地不明就里，实则已经严重影响夫妻感情和朋友关系了。

要做到真正有效倾听却并非易事，需要做到以下几个步骤：第一是要“搁置”即放下自己的想法和预设，尽量把自己“放空”；第二步是“开放”~即开放

自己的身心，允许对方的想法和感受进入你的内心；第三步是“咀嚼”~体味咀嚼一下对方讲述的内容：要么把自己放进对方描述的场景里去感受一下；第四步“反馈”~把你体味到的感受或想法反馈给对方，去核实一下是否符合，如果不符合，即刻按照对方的修正来调整自己的理解。

其中最难的是第一步，往往人们有太多的预设和评判预先就占据了内心，根本无法做到“放空”！而如果没有第一步的“搁置”，也就没办法做到第二步的“开放”：允许对方的想法与感受进入听者的内心！整个有效倾听的过程就不可能发生了，所以没什么诀窍：如果你想建立良好的人际关系，不管是亲密关系还是亲子关系或者同事关系，有效倾听都是不二法宝！看看上面的例子，如果不能好好倾听，后果不堪设想~夫妻反目朋友疏离，而不仅仅是“关系不好”这么简单！

除了上述让倾听有效的措施，我们也可以再多做一点，主动参与到倾听中，比如很自然地给予对方表情、身边姿势等非言语的回应，让对方的倾诉得到鼓励和支持，于是 Ta 就有了更深入倾诉的意愿~这个情形反过来说也就是把倾听变得更“主动”了。

当你意识到倾听的重要性并愿意尝试去改善倾听的技巧，你就不再需要用那么多的“补偿式的”加倍努力“埋头苦干”来弥补自己之前“不知所措”的无助状态了。那在老婆面前，你就可以成为体贴且善解人意的暖男型丈夫，无需那么诚惶诚恐地讨她欢心还常常是拍马屁误拍到了马腿上！在朋友面前你也会从那个自以为是的包办型好友变成一个更贴心的好朋友；在老板大人面前，你也会从一个只会埋头苦干不擅长交流的人变成为一个善于沟通的好员工！

而在这种变化过程中，你只是做了以前不曾做到的倾听：有效地、主动地倾听！愿你能学会并拥有这个走遍天下无敌手的宝贝：倾听！



如何才能成为一个真正自信的人？

文/李小天

下面这个场景，也许你会很熟悉：

公司的选题策划会上，领导问：“谁来第一个说说想法？”其实你已经为此准备了许久，也有自认为不错的点子，却迟迟不敢开口说话，你告诉自己“等等，别做第一个”。终于有人发言，你如释重负，却又有些责备自己“为什么我总是不敢做第一个呢”？同事显得很轻松，很明显，她并没有特别精心的准备，发言也算不上精彩。你在心里给他打分，然后默默地补上一句：“他的方案，真不如我的出彩”。可是，等第一个讲完，第二个、第三个、第四个也相继发言，你却纠结在“如果我刚刚有勇气第一个发言，没准比他们都精彩呢！”这样想着，突然听见领导说：“散会！”你突然醒过来，静静地看着手里精心准备的发言提纲，有些懊恼。“为什么别人总是显得自信满满，而我却这样畏畏缩缩，明明我有很好的方案可以讲啊！”

是的，你就是办公室里最沉默、最容易被忽略的那一个。其实你很努力，也有至少不落于他人之后的才华。只是，大多数的时候，你因为“不敢”，错失了太多展现自己的机会。你甚至听过领导在别人谈起你说：“小姑娘干活挺踏实的，就是脑子不太灵活，想法不多！”

你觉得委屈，你不明白，为什么自己明明有想法、有创意，却总

是开不了口，更不明白，别人哪怕想法一般，准备不充分，也可以自信地侃侃而谈。

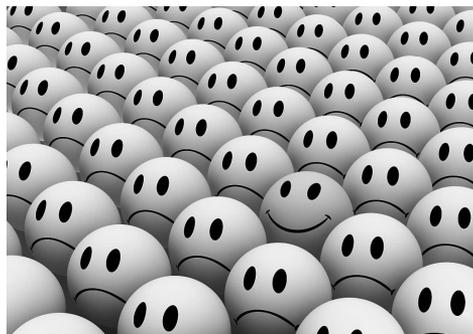
可是，亲爱的，自信，是一种心理状态，更是一种能力，它并不来自于“我比你更好”！而你，即使做好了万全的准备，也被自己的局促与自卑打败。所以，今天我想和这样的你聊聊，自信，究竟是什么？

1、自信，是如何被培养出来的？

我们每个人的成长，都带着原生家庭的烙印，自信抑或自卑，都需要从生命早期的经验来追溯。埃里克森把一个人的人格发展分为8个阶段，其中第一个阶段，也就是孩子零到一岁半这个阶段，孩子在人格发展上，最重要的任务是获得信任感，克服怀疑感。如果这一阶段的孩子能够培养良好的信任感，就会形成希望的美德；相反，就会发展成为胆小惧怕的个性。

一个相信世界可信赖，并且自己被这个世界所爱的人，因为不需要担心“需求是否会得到满足”，便在以后的学习、工作中，可以轻装上阵，不必畏手畏脚，他们着力解决问题，并且对能够最终解决问题充满信心。

此外，每一个孩子来到世界，最重要的任务是确认自我的存在，即“我是谁，我能做什么？”，他们想要成为独立自主的自己，她



们通过“做”来完成这种确认，有强烈的渴望“完成”的动力。

2、真正自信的人，会根据情境调整自信的程度

有一期《圆桌派》，马伊琍谈起陈道明老师说：“在《我的前半生》中，陈道明老师其实是来客串（一位料理店老板）的，因为他的戏份、台词很少，很多时候是没有戏的，但是他不去休息，就永远站在旁边看，不提意见也不说话，就看你们怎么演。”问及原因，陈道明老师表示：“表演是带有那种年代痕迹的。你带着那个年代感的痕迹，到现在的年代来演戏，很可能要脱节。所以要站在一个前辈的角度，但抱着一个学习的态度，来看正当年的人是怎么演戏。”是陈道明老师对自己的演技不自信？大概不是。是他懂得，时代的进步，每一代人身上都有每一代的特质，他需要调整自己，以免不被这个时代落下。

在一个年轻人为主的剧组，选择一个配角来演，然后把自己放在一个学习者的位置上，去观摩、去获得新的成长。这其实是一种真正的自信。相反，那些看起来事事自信满满，事事强调“我能行”的自信，却显得有些脆弱和虚张声势。

因为太自卑，因为太怕别人看出自己“不行”，所以，硬生生给自己装上坚实的躯壳，催眠式的



告诉自己、告诉世界“我能行”。

这不是自信,相反,却是最深的自卑。

真正自信的人,表现为从容,因为他对自己的认可来自内心,不需要他人来确认,所以,不会显得用力过猛。同时,他们更加懂得,人无完美,每个人都有自己的“可以”和“不能”。

3、自信,是可以培养的

如果你在生命早期,没有获得充分的信任感,如果,你此刻依然很自卑,请不用灰心,自信,是可以培养的。

首先,你可以通过努力,在某一领域突破,来树立“自我感”。这种事实上的成就,会让你在面对他人时更有底气,就像马云并不会在姚明面前,因身高而自卑一样。当你在某一领域获得自信的源泉,它会让你从心底相信“我能行”,从而把这种信心,扩展到其它领域。

其次,告诉自己:“我没那么重要”!是的,我们不是要强调自己有多好多重要,而恰恰是要给自己松绑,跟自己说:你其实没那么重要。许多自卑的人,都以为全世界都盯着自己,很容易在做每件事时,都背着重重的壳,这种无谓的负担,并不会帮助你获取自信。试想:当你面对一个500人的演讲,紧张得手足无措,想想,大家都在忙着玩手机呢,我没那么重要!带着这种想法上台,会不会轻松很多!

最后,你可以用一些简单的小方法提高自信。比如,压低你说话的音调,研究表明,当人们用更低的音调说话时,会感到更强大、更自信,而且更易于抽象思维。英

国前首相玛格丽特·撒切尔早在科学界证实这个理论的前几十年,就深暗此道。在她的政治生涯早期,为了获得更多尊敬,她主动寻找发音训练师,来帮助自己降低声调。有些分析师表示,此举给了她赢得1979年大选的机会。

所以,自信即是有所期,有所爱,却不盲目。

拥有爱的底气,相信世界值得被爱,相信自己被世界所爱,这是自信的底色。懂得自己的局限,不过度自信,并能够根据情境,根据自己的能力,调整自信的程度,这是自信者表现出来的最重要的特质。

愿你,成为一个真正自信的人。

内心强大者的10个特征,你都具备么?

文/张燕

01. 目标坚定但又能适当调整。

对于自己的梦想和信念能够目光如炬般的坚持,但在被证明是错误的时候,也能适当地做出调整。

02. 谨小慎微但又能无拘无束。

对于自己手头上的事情能够细心谨慎地处理,但又区分轻重缓急,不必事事躬亲。

03. 低调沉稳但又能活跃气氛。

对于需要处理一些突发紧急情况,能保持冷静镇定,但又可以在大家玩乐的时候成为大伙的开心果。

04. 成熟老练但又能心态年轻。

可以如爷爷阅历般丰富,也可以像小孩子精力般充沛。

05. 擅长记忆但又能擅长忘记。

对于能给自己带来有所裨益的,能够清晰地记住,对于记忆中的垃圾或者糟粕也能及时清理。

06. 博览群书但又能虚怀若谷。

即使自己已经博古通今,可

以称之为汗牛充栋,但对于知识还是怀有一颗敬畏之心,永不满足。

07. 善于观察但又能敢于犯错。

善于观察别人犯下的错误,并从中汲取教训,但又不惧自己会犯下错误,从而导致自己裹步不前。

08. 万人之上但又能平等待人。

可以高高在上,但对待茫茫苍生,依旧能够平等对待,一碗水能够端平。

09. 无私待人但又能自私待己。

在帮助别人方面,能够不遗余力,但在为自己创造财富的时候,又能够合法合理地自私。

10. 从容对待但又能迫不及待。

对于失败能够以从容优雅的姿态对

待,但自己心中又迫不及待想要重新实现自己心中的梦想。





拒绝依赖型人格,不再为了别人而活

文/旭 东



依赖型人格,是将自己捆绑于他人的生活,没有自我,也不在乎自我。总觉得自己软弱无助,遇到事情要找别人拿主意;害怕被忽视,总用别人的看法评价自己……

记住,走好人生的路,永远都只是一个人的课题。9个与自我相处的方法↓愿你拥有勇气,活出更好的自己。

1

摆脱依赖

想一下自己为什么会如此依赖他人,这种性格大多由外界环境造成,并不是与生俱来的属性。找到形成这种性格的根源,会比较容易的改变这种性格。

2

矫正日常习惯

从小事开始训练自己的独立意识,比如别人问你想吃什么的时候,不要再说看你、都行。在问别人意见前,要先有自己的想法。互相商讨后决定结果,而非一味的听从他人。

3

尝试不依靠自己曾经依赖的人

列出自己经常依赖的人的名单,提醒自己不要遇到事情就去找他们,不要一个人的时候就要求他们的陪伴。克制自己“有他们才能好好生活”的思维。

4

明白孤独并不是一件可耻的事

孤独并不是寂寞、无人陪伴、落魄的代名词。孤独是一人时的生活方式,是回归安静的闲适。不带着有色眼镜看待孤独,才能慢慢接受它。

5

寻找自己的幕后中心

幕后是我们独处时的世界,当我们没有幕后中心时,便会出现彷徨迷茫等情绪。这个中心可以是自己喜欢的事,自己的兴趣,或是自己的理想。再以这个中心出发,你会发现自己有热情去面对任何事情。

6

不要让自己陷入消极情绪中

独处时不要过度关注自身,从而放大了自己的小情绪。负面情绪就像漩涡一样,会让人深陷其中。独处时如若产生消极情绪,要去做一些事情分散注意力,比如散步、看书、打游戏。

7

学会奖励自己

独立完成一些事情后,适当给自己些奖励,物质和精神奖励皆可。有了奖励才能更好的激励自己,奖励也是讨好自己的一种方式。

8

别执着于他人的陪伴

总想有人陪伴,归根结底还是无法面对一个人的时间。过不好一个人的生活,也无法过好两个人的生活。

9

不要随意给自己定性

不要将自己不敢做的事情、害怕尝试的事情归根于依赖。当你认定自己是某一种人之后,就像给自己下了魔咒一样,很难再跳出这个怪圈。



心理装备论

文/刘勇

玩一个游戏，都希望有个好的装备。一副好装备可以让角色如虎添翼。我觉得，角色如此，做人亦如此。

我要把装备这个概念扩大来论人生，杨过配上玄铁剑、优秀的驾手得到好车、园丁得到好花肥，这些装备在优秀的使用者手里，都能发挥出最佳的加成性能。也是大家乐于看到的结果，“适得其主”。

伙伴是否也可以看做一种装备？刘备碰到诸葛亮，遂从流亡者进阶到鼎足三分。之前他身边的糜竺、简雍等人，虽然尽力，却无法帮刘备实现战略上的飞跃。一个向往幸福之家的人，遇到适合他的伴侣，或不适合的伴侣，日子会不会不一样？可见遇到好的伙伴，也是一场期待已久的相遇。这人与人、人与物的关系，都在期待最佳的风云际会。

重要的问题就来了，什么才是适合的？

诸葛亮若在曹营，理念的不合，很可能成为遭主公忌讳的、同僚排挤的对象，难逃杨修、荀彧的下场。这相遇就是灾难了，对双方

都是伤害。其实双方是互为装备的。好的驾手也是良马实现价值所必须的。每一个人都是良马，只不过未必知道自己在什么方面是神马，在什么方面是劣马。所以伯乐难得。

好装备、好伙伴，人人向往。然而其最佳的归宿，便是组合出一个带有意义的使命，相遇一个合适的驾驭者。最遗憾的归属，便是错误的使用，不合适的驾驭者，在相互抱怨中一起走向毁灭。

当孔子听到子路的死，伤心至极，不仅痛惜子路的生命，更痛惜子路的选择，死在了一场意义不大的宫廷政变，在一个毫无希望的国家，为了一个毫无志向的统治者这把利剑就此葬送。

人与人之间的恨，来自不合适的相遇，勉强的磨合。恨之背后，是不忍弃你而去，怨你若是那对的人多好。是定要把你镌刻成那对的人的执着。是不愿反观自己的不合适，是活在理想化世界。

凡心存怨恨之人，都活在这样的理想世界：

1、这世界该像我想象的样子，我一出生，一入世，就该碰到

对的人，对的装备，对的际遇，对的环境。否则就是不公正，就是有人或命运在迫害我。而不是我没做对选择。

2、我对于他人都是合适的人，合适的装备，毫无疑问。若意义不能实现，必然是他人使用不当。

所有的不公正、迫害者、命运的捉弄，都是不恰当的相遇，和对错误相遇的坚持。无法放下怨恨之人，并非真的渴望合适的相遇，他们眷恋着这些所谓“迫害者”、“生不逢时”、“错误的处境”，天长日久，不愿冒任何风险弃之而去。一味抱怨着这些“不做改变”、“不在乎我”的“不适我者”。而蹉跎着岁月，空费着真正合适相遇的机会。对于他们，也许这种不适合的不断彼此擦伤，比适合的相逢感觉更加过瘾一些，像快要掉牙时候，对刺激牙痛的执着，明知会痛苦，还是充满享受地去刺激它。克莱因提出，理想化的背后，是对迫害者的焦虑。

所谓恨，便是理想化的结果。理想化是不愿了解这个人，把饥饿的狼看做圣母。毕竟在真实的荒野中，你我都是饥饿的狼，或暂



利人利己

甲：人生是一场修行，你做过什么利人利己的好事？

乙：每次都把自拍P好看了再发出来。

甲：功德无量！

似曾相识

马上就要结婚了。想起了刚认识的时候，我问女友：我们相亲时，你第一次见我是一种什么感觉？

她想了想：嗯——就是那种很面熟，似曾相识，好像在哪儿见过一样。

我说：这可能就是人们所说的缘分吧！

她又说：是啊！后来我才想起来，你一笑，脸上的褶子，跟我家隔壁老吴食堂卖的那个包子差不多！



轻松一刻

区别对待

老爸回老家四天还没回来。

女儿给老爸打电话：爸，回来吧，老妈做的饭太难吃了，我都吃不下饿瘦了。

老爸：傻闺女瘦了好看，再说家里还有事回不去。

女儿：我妈都瘦了一圈了！

老爸：啥，你这个死丫头，赶紧给你妈叫份外卖，我马上回去给你妈做饭，你妈可不能瘦，瘦了又得花钱买衣服。

考虑周全

小时候家里穷，都是捡亲戚家孩子的衣服穿。每次看到他们穿新衣服的时候我就特别羡慕，还嘱咐他们不要乱跑乱跳，以免把衣服划破。

亲戚对我妈说：你的孩子真懂事！

我妈很高兴，就当着亲戚的面问我：你为啥考虑这么周全啊？

我：他们把衣服划破了，到时候我穿啥？

最厉害的黑客

甲：我遇到过最厉害的黑客，上个月，我在商场扫了一个二维码，

时不饥饿的狼而已。与饥饿了会咬的生物相处，你需要想好如何避免对方饥饿，你的哪一块肉是你愿意被啃噬的，哪一块肉你会誓死保护。你也需要明确你是吃哪块肉的狼，那肉又是不是对方誓死保护的。这些没搞清楚，互相伤害便是迟早的事。这时候惊叫圣母咬人了！便是不知身在荒野，活在理想世界的写照。

把别人看得太好，是对理想化最简单的解释。这看得太好，其实是不愿看得真实，是为了引诱上述之伤害的发生，以便最后把对方看得太坏。这便是克莱因所说的，对迫害者的焦虑。像那快掉了的牙，隐隐存在的威胁太难熬了，我干脆让你疼个实在的，以便我清楚地对付你。

游戏者最常见的抱怨，便是

装备比人差、队友不够好。现实人生中的抱怨亦如是。本是体现你个人价值的时机，被你的抱怨所错过。不珍惜磨练的时光，却向往无聊的胜利，是为无聊之人。

现实世界也是一场游戏，越是依赖好装备，越说明技术差，级别低，越需要熟悉各种低劣的装备来提升自己。越是依赖好队友，也越是说明不懂配合，不懂规律，越需要在同一级别的队友里磨练协作能力。高玩往往只带得动入了门道的玩家，一般是没有耐心带新手的。差距太大，连常用语都得一一解释，这对高玩没有成就感，对新手信息量又太大。倒是入门玩家喜欢乐此不疲。

人生中每个阶段，所合适的相遇者，也是适合你级别的人。你不懂相处之道，就不必抱怨身边

的人也不懂。一个跟谁都能相处之人，你又凭什么做他的唯一？

得到好的装备，遇到好的队友是幸运的，但太早的相遇，你自身可能还未见得匹配这相遇。失去也许难过，却未必会错。爱情的分手多是痛苦而正确的选择。

若谢逊失去了屠龙刀，便在江湖上活不下去。那他便不匹配这屠龙刀，不该手持屠龙刀乱招摇。当他如屠龙刀般傲视群雄之时，屠龙刀便迟早应归于他。相遇的机缘，是在相遇之前就已备好的。这之前必蹈无数次不合适的相遇，磨砺，坚忍。直到自己成为心中所向往的，你才匹配了这场机缘。

人生便是这可升级的装备。随着你自身的提升而升级，合适着你对自己的合适。



结果银行卡被盗刷了8000块。

乙：这算什么，我遇到的黑客更厉害，在我不知情的情况下，总能把我卡里的钱刷得干干净净，根本无法阻止。

甲：你咋没报警？

乙：报警了，警察说，你们夫妻间的事，我们管不了。

打盹

昨天中午下班路过西瓜摊，卖瓜的老大爷睡得呼噜震天响。我喊了两声才听见。

我开玩笑地跟大爷说：你睡这么死，不怕别人偷你西瓜啊？

大爷揉揉眼跟我说：我只是打个盹，随时看着呢。

于是我挑了两个西瓜，让大爷称下，大爷一声惊呼：哎呀！我的秤咋被偷了。

阳光

哥们：昨天相亲怎么样？

我：刚一见面她就说我特别阳光！

哥们：那就是有戏喽？

我：她说我太阳光了，她得回家拿防晒霜。然后，就没有然后了。

老客户

今天店里来了一个大爷，他挑了个玉手镯。

大爷：都是老客户了，你们能不能便宜点？

我说：大爷，我咋看你那么面生？

大爷：我一把年纪了，还不是老客户吗？

别喝凉的

天太热！晚上根本睡不着觉，

听见有人去了厨房。我起来一看，原来是老妈从冰箱里拿出了一杯果汁。

我急忙喊道：妈，我也要喝！

老妈瞪了我一眼然后说道：别老喝凉的，对身体不好，这是给你爸的。

省略号

甲：今天我用微信向女同学表白，她回复了省略号，到底是什么意思？

乙：这六个点是含蓄地告诉你，不要表白了，出家去吧！

标准答案

A：今天没来得及化妆。

B：你就扯吧，没化会这么好

看？
嗯，这才是标准答案，而不是……

A 今天没来得及化妆。

B：没事，我不嫌弃。

好多包子

老婆刚拿到驾照，大早上开车去买包子。过了一会儿我正睡着被她吵醒：老公快起来，我买了好多包子，什么馅都有。

我惊讶地问：哎呀，买这么多干吗？还请个人帮你搬？

老婆有点尴尬：不小心把包子摊撞倒了，他是来拿钱的。

防不胜防

很久不联系的老同学在QQ上问我：在吗，见我很久没反应，他又说放心今天不是来找你借钱的。

我松了口气：啥事？

朋友：明天可以找你借钱吗？

带手绢

外甥五岁，学前班。有一天，他对我姐说：妈妈，明天给我带个手绢。

我姐纳闷地问：干啥？

外甥说：看见别的小朋友吃零食的时候擦一下口水。

表白

爱上了一个木讷的男孩子互相有好感却始终等不到他表白。于是我决心提示一下他，你知道撇点点撇点横钩横撇横撇捺代表什么吗？

他低下头沉思了一会儿，眼睛一亮，兴奋地说：代表你不识字？

套路

地铁很挤，旁边有个哥们儿在聊微信，好奇地看了两眼，应该是和他女朋友聊天。女的这样说的：亲爱的，昨晚玩通关了！

估计是讨论游戏，只见那哥们儿立马飞速打上：我早就通关了！

犹豫了一下没点发送，而是删了重打：真的啊，这么厉害，改天带我玩？

没有个性

老姐忙，让我接外甥放学。在我家，外甥做完功课想玩会儿手机。

我老婆说：你妈妈特别交代不许你玩手机的。

外甥望向我，我无奈地摇了摇头。

外甥很生气地说：啥事都要听女人的，一点个性都没有！



请不要夸大自己的苦难

文阳怪



那件影响我一生的事，过去好多年了。

那天晚上，我爹急匆匆地赶回来，一手提着一口袋好吃的，一手拎着一把刀。娘和小妹都早早地睡了，只有我在客厅复习功课，看他开门进来，我兴冲冲地跑过去接下他手里的口袋，直接奔向厨房，也没顾上其他。走着走着，我想偷看他到底买了些什么，发觉塑料袋上黏糊糊的，感觉有什么地方不太对，打开厨房的灯，才发现塑料袋上沾满了血，连里面装着的苹果也有些被染红了。我吓得不敢吱声，只是想径直跑向卧室，把我娘叫醒。爹似乎一早料到我的举动，从我进厨房那一刻就慢慢跟在我后面，等我走出来的时候，发现他正立在厨房门口，拦住我小声问：“你娘和你小妹都睡了吧？”

“来，帮我去那个小药箱里拿点酒精。”爹抬起一只手，指着客厅里的柜子说，“再扯点纱布过来。”

“我还是叫我娘起来吧？”我怯怯地对他说。

“叫你娘干吗，你做不了吗？”他突然严肃起来，竖起眉头，一副司令官的模样，让我不得不顺从。按照他的意思，我准备好了酒精和纱布，又小心地帮他把手上的伤口简单包扎好。

“你知道吗？”等止住了血，他抬起头冲着我淡淡地说，“许多事是没有必要让更多人知道的，尤其是令人担心的事。”

“那……我娘早晚都会知道，到时候咋办？”我支支吾吾地说。

“你啊你，什么时候才能长大呢？”他用没伤的那只手弹了我脑壳一下，笑着对我说，“等她知道，我早没事儿了。那时候跟这时候，

能一样吗？”

第二天，我被娘叫醒起床后，发现爹早走了，再看看桌上摆着的一盘苹果，懵懂中觉得这并不是梦。从那以后的大半个月，每天晚上等她们睡了，我都会偷偷爬起来，在客厅守着等爹回来，帮他换药，再清理“战场”。直到有一天放学，看屋子里坐着两名警察我才清楚地知道了事情的真相，原来父亲那晚是和小区里收黑租的地痞流氓打了一架。

我把当晚的事情仔细描述清楚，又把藏在橱柜里的刀找给警察，我娘呆呆地坐在沙发上看着我，仿佛很欣慰又很无奈。在我看来，这件事就像是一张证书一样，裱在自己的心里。不是因为父亲勇斗歹徒之类的事迹我始终都参与其中，而是我第一次遇事不慌不忙不吵不闹，真正可以把许多令人担忧的事藏匿于心，像个有担当的男人一样。

从那以后我仿佛变了个人，虽然也会和父母撒娇，也会说些孩子气的话，耍一些小孩子脾气，但很多事我更愿意藏在心里不说，尤其是悲伤难过的事。

这些年，情绪不稳定的时候，想要冲父母抱怨的时候，我常常想起村上春树的一句话：你要做一个不动声色的大人了；不准情绪化，不准偷偷想念，不准回头看。

所谓长大，就是不再让爱你的人替你担忧吧。当我们没有倒下，还可以支撑着站起来的时候，不妨先坚持一下，等真正站起来的时候，再告诉他们：当初我有多么艰难，但现在已经好了，请你不要担心。

人总是喜欢抱怨，喜欢夸大自己面临的苦难，希望被周围人

知晓，以为这样也许困难就会少一点。可事实证明，并不会。

多数时候，一个人默默承担，要好过许多人为你提心吊胆。最主要的是，他们的担忧时常并不会让你勇敢前行，反而是你前行路上甜蜜的负担。



爱情也需要暂停期



文/金晨

年轻时一连串的恋爱，现在回想起来惊心动魄，犹如搭上没有刹车的列车，一段接着一段，每段关系结束都是悲伤的紧接着又投入新的恋情。开始一切都很美好，很快，各种问题相继浮现。我看见不好的自己，也看到对方没那么好的一面，我们各自的脆弱、幼稚，过往的伤痕、潜藏的自卑，都明明白白展现出来。在爱情面前一切都变得如此急迫，我们好害怕说错一句话，做错一个决定，就会失去对方，失去爱情。

年轻时的我们，其实都还在摸索自己，还处于“没有能力经营长期关系”的状态，越是急迫地想处理那些问题，压力与紧张就越会把我们逼向更为难的处境。我们会说出错误的话，表现出相反的情绪，甚至做出错误的决定。于是“逃避”“忧郁”“自残”“毁灭自己或毁灭别人”，变成解决问题的出路。

到底发生了什么事？年轻的我们看不清楚、想不清楚，列车一直开动，连静下来思考的时间都没有。

回顾过往，我真想对当时的自己说：“能不能先静下来，让自己从接连不断的关系里‘暂停’一下？”不要急着去约新的人，不要急着哀号、痛哭，不要急着说“分手”，不要急着给自己判罪，不要急着“想死”。

但是如何让一个热情澎湃的年轻人“暂停”下来？如何让害怕

孤独、寂寞的那个我，有能力知道“暂停”是一帖良药，能阻止不该出现的破坏？

其实，所谓的“暂停键”就是“等待”，就是“让子弹飞一会儿”，就是把即将脱口而出的话生生吞下去，就是让那些喷涌而出的情绪控制在心中而不是宣泄出来，就是不要立刻“作为”。

不要着急下判断，那些等待的时间里会发生什么呢？可能对方会因此跟别人跑了，可能对方连“暂停”的机会都不给你，可能TA会说“你要暂停还是要我”、可能TA正举着刀子，或者大醉大哭，疯狂叫骂着你，可能有两个人都在要你做出决定，可能你即将失去一切……

其实那些你都承受得起。没有谁失去谁不能活，没有什么事真正会把你摧毁。只要一息尚存，你仍有机会创造自己的未来。

真正会走一辈子的人，不会一个暂停的时间就离开你，不会因为一次争吵就投向别人的怀抱；即使分开了，会走在一起的，最后仍会寻觅到彼此，没办法走在一起的、人生还有其他可能。

那些做错、做坏了的事，只要还活着、就有机会改正。慢下来，



你身后的魔鬼就会变得没那么巨大。

那么，是不是可以在还没争吵、还没疯狂的时候，就彼此约定发生问题时，“暂停一会儿”先不做任何决定，害怕独处的人去找朋友（但不要立刻寻找暧昧对象），做些跟爱情无关的事，去运动、散步，或任何可以让脑子放空的事，去找一位你最信任、最知心的师长、亲人、好友倾诉……这时不要做任何会伤害感情的事，有能力的话，甚至可以不要做任何事。

我们都是不足的、不够美好的，甚至不够坚强、勇敢、诚实，但这也正是我们之所以继续努力完善自己的原因。暂停一会儿，再回到爱情里。

单身的人在这种危急时刻，也让自己从各种爱欲关系里“暂停一下”，不要急着谈新的恋爱，去旅行，去学一种向往已久的技艺，去做一件你在有伴侣时一直没办法去做的事。

这段暂停的时间所积累的，
(下转第30页)



去爱一个积极的人

文/邱海

在分手后的几年里，我都一直保持着恨他的状态，恨他带走的快乐，恨他带走的光阴。我变成了一个沉默也难过的人，把所有的空闲用来发呆，再把所有发呆的时间用来憎恨。

我常在夜里半梦半醒，眼泪湿了半张脸，咀嚼他说过的每一句话。我记得他嘲笑过我的身材，记得他践踏过我的梦想，记得他最常说过的一句话是“就你？”，记得他最常见的表情是微微仰头鼻子哼出一抹冷笑，记得他的背影多过了他的脸庞。

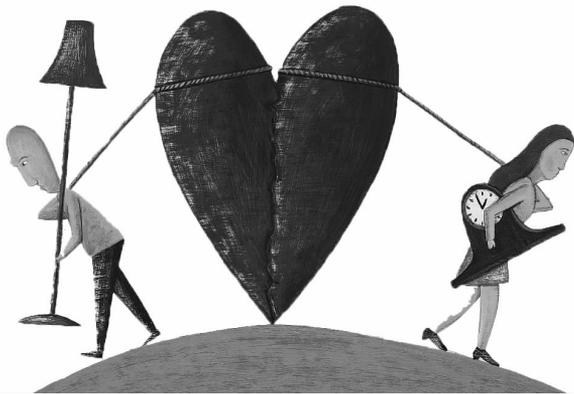
我用长久的挣扎原谅了他的不爱，可依旧痛恨他一直以来罩在我生活里的负面影响。每每我想为生活里的什么做出点努力，来自过去的声音仿若针扎般戳着我，“你不行”“你不可以的”。我背负着一段消极爱情带来的后遗症，它让一个曾经自卑的我，更加自卑下去。

直到在深夜的枕边看到亦舒写的“无论怎么样，一个人借故堕落总是不值得原谅的，越是没有人爱，越要爱自己”，我才释怀了自己的一部分，而另一部分的治愈发生在后来和一位女友谈心时。

女友比我大将近十岁，经历过几段感情，已经到了催婚大妈眼中钉的年龄，却从不见她慌张，也从没见过她为爱情苦恼。她皱着眉头听我诉说近几年的遭遇，然后忽然很没头脑地告诉我，“下次记得去爱一个积极的人”。

我带着半信半疑的态度去过接下来的人生，竟然真的等来一个积极的人。他是最普通的那类男子，长相普通，家庭普通，背景普通，可他的身上却散发着一股独特的魅力，让人无法拒绝。那是一种类似阳光的味道。

我第一次和他约会，餐厅的服务生上错菜，我把咖啡洒在了牛仔裤上，外面的天气阴沉得让人想哭，而我的生活里又有那么多的麻烦要解决，我只想赶快吃完饭，回家继续过一个人的生活。他好脾气地和服务生解释，又把一条湿手帕递给我，然后笑着和我说：“觉不觉得这样的天气，最适合喝两杯热咖啡？”



他擦干桌上的污渍，递给我另一杯咖啡，然后指着窗外问我，“你看那把带云朵的雨伞，多好看。”

之后的日子里，我都无比庆幸自己因为这个细节和他在一起。他天性乐观，喜好分享，又难得是个平和、宽容、理性的人，活得认真又稳重。他有一万

种优点，我最最爱他善于发掘光明的那一面。

他耐心地听我讲述自己的自卑，再把埋藏在我身上的优点一条条地指给我看：“这么好的人为何自卑？”我对他敞开心扉谈人生谈梦想，在受阻的时候心有顾虑，他鼓励我：“不是每个人都有梦想，喜欢就别放弃啊。”他的口头禅是“没事的”“会好的”“振作起来啊”；他的人生哲学是有梦就追，不要浪费时间去怀疑自己；他对爱情的态度是两个人一起努力，有这么多爱，还怕什么呢？他让我意识到光明伴侣的意义，让我觉得没有什么事情是解决不了的，没有什么想过的生活是过不上的。他是一个积极的伴侣，我也在这样的潜移默化中成为一个积极的人。

很遗憾，我们后来因为距离的原因，和平地分了手，没有幸运到拥有长久的缘分，但我却收获了一份长久的影响。即使爱情失效了，我也毫不怀疑，我身上的自信、乐观、信念满满，都是来自爱情的印记。

我忽然想起自己二十岁的时候，身边都是一群爱得天真的姑娘，爱起人来还带着点宿命的味道，还来不及懂得一个消极伴侣所带来的毁灭性影响。我们常常忘记自己有选择爱情的权利，于是往往在一场消极的爱情里独自流眼泪，然后拿“爱就爱了，还能怎么样”来徒劳安慰自己。而如今，受过伤的姑娘已懂得，选择一个伴侣，不仅是在选择一段爱情，更是在选择一种生活的态度。

问过一个女友：“年轻时，为什么爱一个积极的人那么重要？”

她说：“因为爱过必留痕迹。”

爱过一个积极的人，我想这是我在爱情中做过的最正确的决定。



《敦刻尔克》： 唯一有意义的事情， 就是知道为什么而活

文/张 萌

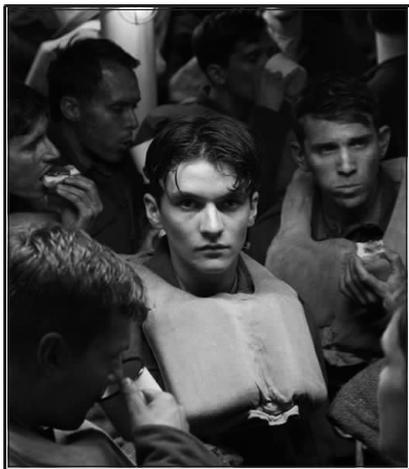
凌晨1点47分，《敦刻尔克》最后留给我的镜头是顽强执行任务的飞行员 Farrier 燃烧了自己的飞机后等待被俘虏，此时影院里掌声雷动。与大多数战争片不同的是，“胜利”“进攻”不是它的主旋律，它的背景就是“撤退”，而且在30多万人之中原定只能撤走3万人，这对于大多数的士兵而言，他们的任务就是“逃亡”。

当你作为一个普通士兵，在这样明显的生存压力下，你会怎么做？当你作为掩护士兵顺利逃离的飞行员，得知自己燃油即将耗尽应该返程时，面对敌机对撤退舰艇的一再肆虐，你会怎么做？当你作为刚因为战争失去爱子的普通老人，听到号召需要开往战区去帮助士兵撤离的民船时，你又怎么做？

影片还未展开描述的一个细节是，法军为了掩护这33万英法联军的撤退，留出了5万人断后，能让大部队顺利撤退的后果就是余下4万多人被俘虏，如果没有他们的英勇抵抗，敦刻尔克奇迹就不会存在；如果没能成功撤退，就不存在二战的转折点，试想德军一举占领欧洲后，那现在的世界又会是什么样？如果你是那5万名士兵中的一员，一面是逃亡

的生的希望，一面是掩护他人撤退的必死的结局，你又怎么做？敦刻尔克里的每一位小人物，无时无刻不陷在提问和选择中。影片一开始就抛出了一周，一天，一小时的时间线，让观众的心每一分钟都贴着画面。这是战争，这也是生命，荧幕上演的是过去的历史，荧幕下敲打的是每一位观众内心的声音。

生命并不短暂，短暂的是潜力。在敦刻尔克战役中，每个人生命的任务是特定的，完成这些任务的机会也是特定的。士兵的任务是“回家”，飞行员 Farrier 的任务是“阻击”，老百姓道森的任务是“解救”。虽然任务不同，但每个生命都是平等的，没有是非对错、高矮美丑之分。只是摆在大家面



《敦刻尔克》剧照

前的任务，又有几个人能顺利完成？我们在片中看到的是，每个人的每一项任务，都在看似毫无希望时被自己的潜能所激发，从而每个人也找到了自己生命的意义。更为重要的是，“我的任务不是逃生，而是用我的死换你的生”，这样的潜能将个人的灾难转化为胜利，将个人的厄运转化为人类的成就。

在现实生活中，我们也经常会看到一些人，他们可能由于各种不可抗力的原因，被剥夺了工作或者享受生命的机会，命运似乎对他们和其它人相比更为不公。但在他们勇敢接受痛苦的挑战时，生命在那一刻就有了意义，并将这意义保持到最后。所以，生命中真正短暂的是潜力，一旦潜力得到了实现，那么在实现的那一刻它就成为了现实。它们被保存了下来，成为个人甚至世界的历史，在那里它们超越了短暂，成为了永恒。生处和平年代的我们，似乎离为了祖国牺牲生命这样的话题很遥远。但生命的问句却不管我们生在哪个年代，在每一个人身上一分一秒地提问着。

现代很多人每天都在抱怨工作太累太忙，但真的到了周末可以自主的时间，（下转第24页）



《猩球崛起3》：

理智与情感，

没有输赢只有平衡

文/陈 畅

我总是遇到很多人，因为曾被深深地伤害，当每一次悲伤的体验袭来时，他们总想发泄愤怒，而等平静下来，又对自己做法失望。他们不喜欢自己失去理智的样子，又总是很难控制自己，所以希望知道：如何才能更好地原谅过去？但是情感与理智的冲突，总是让很多人无法自己。在新上映的电影《猩球崛起3：终极之战》中，为我们形象地上演了这样一场心理冲突的较量。在内心的创伤面前，每个人都可能失去理智。猩猩凯撒，他是猿猴的首领，一直以来希望人猿能够和平相处，却未能如愿。从小跟着人长大的猩猩凯撒，突破了人类的控制，带领自己的猿群安居山林。他只想跟人类和平共处，可是曾惨遭人类虐待的科巴不相信人类，于是科巴谋杀凯撒然后嫁祸于人类，想要挑起了一场人类与猩猩的战争。即使惨烈的战争开始，凯撒依然保持理智，抓住俘虏，放他们回去，那时的他心里没有仇恨，只想

要和平。可是，一天晚上，因叛徒告密，部队首领找到了猿群藏身的山洞，残忍地杀害了他的妻子和儿子，凯撒心中的怒火一触即发。他不顾一切地开始自己的复仇之路，也正是在这条路上，他一点点完成内心创伤的修复。曾经，凯撒觉得只记得仇恨的科巴简直是太疯狂了，他甚至说：战争是猩猩挑起的，可是人类没有学会原谅。但是，当他失去了自己的妻儿时，全然不顾自己的安危，丢下小儿子和猿群，单枪匹马去找部队首领报仇时，他也变成了心中无法想象的疯狂样子。

每个人都知道，对待憎恨的最好方法不是暴力，治愈创伤的最好方式也不是复仇。可是，真正经历过创伤的人会知道，在那一刻我们会失去理智，忽略掉其他所有情感，忘记过去和将来，只想不顾一切去发泄愤怒。但是，不管我们做什么，不论我们做得怎么样，伤害已经发生，内心的缺憾已无法弥补。就像凯撒，无论谁都无

法阻止他要复仇的执着，而走上这条路却是他修复内心创伤的第一步。只有当他失去理智过，只有他敢于去想，开始去走，不论对错，他内心的情感才开始一点点苏醒过来。

理智与情感的较量没有输赢，只有平衡。对于那些从想要创伤中复原的人来说，不怕失去理智，就怕无法完成对自己的接纳，一直处于理智与情感的较量中，既无法释放心里的愤怒，又只能拒绝情感的靠近。冷血的上校为了更多人的存活，亲手杀死了感染病毒的儿子，他的原则是：有时候要抛弃人性，才能保证人类的存活。电影中冷血的上校，当凯撒说他毫无仁慈之心时，他开始讲自己的故事，为了更多人的存活，他亲手杀死了被病毒感染的儿子，他的冷血正是为了牺牲自己的情感，去保持一份更无私的理智。可是，即使这样做了，他也无法改变最终被病毒感染，无法预测到自己部队被击溃，甚至很难



想象即使战争胜利还会被雪崩埋没的结局。在理智面前,我们永远无法预知结局。

理智与情感的较量,永远没有输赢,你不会知道你做的一切最终会怎样。就像上校在弥留之际,还留着自己的孩子照片,他选择了理智,情感就成了他心里永远的一道伤。理智和情感,就像张爱玲笔下的红玫瑰和白玫瑰,无论你选择哪一个,都可能会有遗憾,都可能不会完美。有的人选择了理智,可是多年以后,心里念叨的还是某一份情感;有的人选择了情感,可是多年之后,美好由盛转衰,又有多少人责怪自己当初为何不理智一点。只是无论这个选择有多难,我们总会在某一刻,选择一条路迈出第一步,把另一条路留在心里去祭奠,不管这样的开始有多难,我们终会做出选择。

一个人的成长,总是伴随着许多任性的情感和理智的权衡,只要这是出于你内心的选择,并



《猩球崛起3》

允许自己走下去,不管你最终走到哪里,你总会有机会靠近自己的内心,在路上的过程终究是有意义的。这就像那位一心想保护人类的上校,即使最终不成功,可是他深知自己做过什么样的选择,他也曾为猿群提供水和粮食;也像凯撒的同伴在他弥留之际对

他说的:你的儿子会知道谁是他的父亲,猿群会知道你做了什么。

理智能帮你活下去,情感却能让你活出生命的意义。《猩球崛起3》是一部在每个人面临生存的考验时,以及所扮演的不同角色面前,彰显一个人担当的影片。它提醒我们,总有一些时刻,我们可能会因为一些伤害失去理智,但是也总有一些情感可以帮到我们找到内心的平衡。

我知道依然有很多人不能接纳自己的情感,希望活得更理智,可是即使你有时候会变得不理智,但只要你心里还有一些情感,总有一天你会从这些情感中找到出口。当你开始接受了自己的情感,与那些情感产生连接的时候,却可以活出生命的意义,活出人生更大程度的自由。理智与情感这场较量永远不会有输赢,但需要我们去平衡,去接纳内心的真实。理智会帮你活下去,情感却能让你活出生命的意义!

(上接第22页)

基本都是无所事事一混而过。因为生活突然没有了内容,内心的空虚感就被强化了。从某种层面上来说,工作的忙和累还拯救了这样的人,否则无所事事的结果可能就是生病。

当下唯一有意义的事情,就是知道为什么而活。每个人,最终都决定着自己的命运。虽然我们的大环境与战争时期完全不同,不过也会有新的限制在我们生命中层出不穷。但选择如何应对我们生命中的限制取决于我们自己,是屈服于当下的环境和条件;还是勇敢地挑战那些环境和条件。

从人的内在本质上来说,我

们每个人都一样,内心中有魔鬼也有圣人,但最终表现出哪一种,是我们的选择的结果,而不是由环境决定的。换句话说,人最终决定着自己的命运。人不是简单地活着,而是时时需要对自己的前途做出判断的,决定下一刻自己会成为什么样的人。而且,什么时候都不晚,我们每个人都有随时改变自己决定的自由。

找到生命意义有三个主要途径。第一是创造或从事某样工作,但得是你真心热爱的。第二是经历某些事情或者面对某个人后得到,换句话说,我们会从爱中或者是奉献中找到意义。

第三个是最重要的:即使是处于绝境面对无法改变的厄运的

境地,仍能自我超越,并且以此改变自己,把个人悲剧化为胜利。

在这些途径里,我们会发现困难是始终存在的,但苦难本身并无意义,我们可以通过对苦难的反应赋予其意义。如果以这样的态度面对生命,即使已经是耄耋老人,我们亦会非常坦然:“我拥有的不仅仅是可能性,而是我确实确实做了选择,我做过了,我爱过了,也勇敢地承受过痛苦。”

一些不可控的力量总是借由生命的无常来拿走我们很多东西,但它唯一无法剥夺的是我自主选择如何应对不同处境的反应。世界并不理想,愿你我都能在活着时成为光明的一部分,照亮着所有值得的一切。



天才枪手：

穷人家的孩子是如何被

“心理匮乏感”毁掉的？

文/陈 贺



泰国电影《天才枪手》，大概讲的是穷人家的天才少年（琳 & 班克），收了富人孩子的钱，进行了一场大型跨国作弊的事情。

除了有代入感极强的叙事和剪辑，这部影片中最有意思的是，它提出了一个问题：贫穷天才少年，该如何进行人生抉择？

也许，你并不需要真的加入过一个作弊团伙，才能体会到一个贫穷的孩子在富人堆里那种骄傲和绝望：

你那么聪明那么努力，曾经以为自己一定能得到自己想要的，能掌控自己的命运。你肯定也质疑过父辈“毫无追求”的生活，上班下班，看上去一点梦想也没有，而你相信自己生来不一样，要打破这个父辈的生活模式。然而当你看到他人不需要努力便站在高处，轻松地享受生活时，你才发现自己的年少意气多么幼稚，你的努力在命运的安排面前，基本发不出声音。富二代们可以在学校里夜夜笙歌，美酒恋爱，考试不是由老师透题，就是购买天才同学的“知识服务”，一切都轻轻松松。而穷孩子却要在没钱出国留学、让家庭脱贫的困境中，接受富

二代们的“橄榄枝”，违背自己的道德，用作弊来堵上全部自己的明天。一开始你问凭什么，后来你越来越发现，连气愤都多余，也开始理解父辈为何接受了这样的现实。

在影片的最后，班克得到了钱，帮助家庭脱离贫困，却因为作弊被抓记录，永远无法出国留学；而琳则在同伴被抓之后，被内心的道德感煎熬，最后选择了坦白作弊的事实。然而，这就是贫穷孩子的人生终点吗？

贫穷和富有，对于人生，究竟有多大的决定作用？

01 富人孩子的穷“朋友”

影片中，很有趣的对比是“穷人家的笨孩子”和“穷人家的聪明孩子”。

第一次，富家公子小巴对琳提出为富二代群体提供作弊服务时，他说，你知道，我们朋友虽然多，但是“特别”需要你这样的“朋友”。他加重了“特别”两个字。自古以来，知识是上层建筑，总是能附着在具体的产品链条上，换取自己的价值。所以好像有才华的人与产业链顶端的富人就一直存在一种奇怪别扭、但事实又是“包

养”关系。其实，他们都特别需要对方这样的朋友。

我一个心理咨询师朋友，曾经她身边就有这么一个富二代的女性朋友，在她空虚无聊的时候，特别喜欢找她聊天，有一段时间简直把我那个朋友当作她的“精神拐杖”。那个富二代女孩也对她说过一样的话“我特别需要你这样的朋友”，她甚至对我那个朋友暗示过，你不用上班，只要每天跟我在一起做女伴就好了。“只是，要是真的当了女伴，我可能会废掉吧。”我那个咨询师朋友说。

这样富二代的孩子遭人讨厌吗？有一点。他们有一种我想买就一定买到的自负，以及没有对人的价值的尊重。就像电影里，小巴有一种说法，这不是一种“双赢”吗？你拿到了你缺少的钱，我也得到我想要的东西。

可真的是“双赢”吗？

他们不知道，这种我肯定“买得到你”，我钱多、愿意和你分享、为你好的做派，一样是伤害一个穷人家聪明孩子的。而他们的自负和简单，与穷人家聪明孩子的负气和自卑一样，都是这个社会“金钱法则”下的受害反应。金钱



让我们误解了友情的含义，最伟大的联盟怎会是交易。但他们，在情感层面彼此做不到共鸣和相通，因为处境完全不一致，这可能就是金钱划分下阶级的鸿沟。富人家的“穷朋友”难当。显而易见的贫富差距，以及“合理”的知识与金钱的交易——这样一段“跨阶级”的简单粗暴的“友情”，始于富人孩子，而终将刺激着两位贫穷的天才少年，让他们走进了充满挣扎的“致富”之路。

02 穷爸爸的“罪与罚”

在影片里，琳的爸爸，代表了一种“原罪”，具有很重要的象征意义。琳的爸爸是个穷老师，但是希望孩子有一个好的明天，“倾家荡产”也让她去了富家子女上得起的学校。然而，去是去了，女儿却不快乐。她在另一个阶层的世界上，感受到的价值观冲击太大，一度失衡到铤而走险。得知女儿靠作弊赚钱时，爸爸气得发抖，他认为这种事是欺骗，说自己没有教育好女儿。而女儿不过认为自己是在改变命运。在这一刻，父亲的价值观和女儿的价值观起了严重的冲突。琳没有听父亲的，做起了更大的作弊产业，在精神上“背叛”了父亲，因为她渴望靠自己的力量打破父亲平庸命运的魔咒。她的一意孤行，正是无意识对于父亲的强力挣脱。在整部影片中，她对父亲的认同，经历了一番惊涛骇浪的人生“奋斗”。经历了悉尼生死时速的作弊大战后，在机场，琳疲惫不堪。她被父亲温暖的问候击溃：“你的男朋友呢，什么时候带他回来吃晚饭？”（琳去悉尼考试的时候，她的友情急下骗她父亲，她和男朋友去悉尼玩去了。）琳最终靠在父亲的肩头大

哭，不由自主地说：“对不起，我做了一件错事”。此时倔强的琳，凭借高智商誓要拥有世界、突破命运的琳，感到说不出的挫折。

此去悉尼，世界给她上了一课，世界比她想象的复杂，她一无所获，差点自身难保。而父亲温柔的抚慰，在召唤、宽阔着她对生命的认知拓展：

人生只有赢吗？自由是什么？机会是什么？也是从此刻，她转向了对抗的反面，从迷失渐渐走向了启示。

最后，当班克邀请她又去做作弊的生意，被她拒绝了。恼羞成怒的班克威胁她：“我要将你在悉尼做的一切告诉你父亲，让他对你失望。”而她，不为所动。下一幕是她父亲微笑着对她说，无论如何，爸爸永远支持你。在爸爸的鼓励下，她勇敢地向考试主办方说出了自己作弊的经过。“父亲”形象，代表着无条件的爱。这个爱，超越了一个具体的父亲，而是指一种“接纳”、“正面的肯定”力量。

一个穷人家的聪明孩子拿什么化解孤独和愤怒，维持内心正义和良知？爱。如果没有人坚定地社会的残酷之外，引领着他们向善，很多孩子可能会像班克那样，滑向人性的堕落，对人不再有希望和相信。这种滑落，存在于社会的无数层面，因为金钱规则将对人产生强烈的“异化”倾向，如果没有人的温暖情感作为反向平衡，反思，很多孩子可能凭借高智商会成功，但最终很难有内心的幸福安宁可言。因为除了更大的利益之外，他不相信有什么可以让他依靠的东西，他将一辈子孤独而愤怒地活在这个世界上——

而那才是，一个天才最大的失败。

03 穷人家的聪明孩子应该如何掌控自己的命运？

今天，成为“人上人”是一个无处不在的教育魔咒。家长有意无意都在传递这个潜意识期待给孩子——这是一种巨大的爱，也是一种不经反思的局限传导。因为在一个“金钱”社会里，“人上人”最直观的显现就意味着成为成功的“有钱人”。但这，对于穷人家孩子来说，就意味着出生即失败。聪明孩子更具有这方面的心理落差。一方面，“才华”让我们产生了错觉，以为我生来就优越，跟人不一般；另一方面，“金钱”又具有累积性，它选择自己的流向，并不会轻易突破一个范围。在残酷的现实面前，天才的孩子们充满了挫败感，唯一的道路可能是用天才换钱。然而，即使，他们的天才成为金钱的工具，从中分得了巨大价值，用它可以突破命运，但是，我们忽视了，成为工具的过程，极有可能也是备受“侮辱”的，被狭隘化的一个过程。不是错在你不该努力，而是因为你被一种狭隘的人生观绑定，它叫“匮乏感”。

“匮乏感”，可能是穷人家的聪明孩子一辈子要面对的课题。那个缺失，来自于你从社会和周围人的眼光里，所感知到的自己的“不足”。当你缺少的，你想要的，你反抗的，你破釜沉舟想追寻的……都是金钱，那么在这个单一、错误的“评价体系”里，你何来自由？就算你在这个体系里，成功攀爬到顶端，依然是囚徒。

何时你真的勘破强势存在你周围的游戏规则的局限，从中醒来，重回内心价值，才能真的掌控自己的命运。



假如生活打击了你的朋友

文/王欢



如果你身边的亲友遭遇不幸,你怎么帮助他?

我们还是先讲一个真实的故事。

《另一种选择》的第二作者亚当·格兰特,是宾夕法尼亚大学沃顿商学院的教授。话说格兰特在宾大第一年教课的时候,班上有一个学生,名字叫欧文,欧文是大学橄榄球队的队员,长得又高又壮,头发还染成橘黄色,从远处看就好像一团火焰,非常耀眼。欧文的性格特别外向,每次上课都坐第一排,谁一进教室他都热情问好。欧文的心肠还特别好。有一次,格兰特让同学们模拟商业判断,结果欧文得分全班最低,因为他非常不愿意给自己争取利益,等于是把假想的公司送给了谈判对手。学期结束的时候,全班评选最受欢迎的学生,欧文排第一。第二学期,欧文自杀了。格兰特非常沮丧,他上一次跟欧文单独接触,是几个月前,欧文到他办公室,请求他帮着找个实习的机会,他答

应了。自始至终,格兰特没有发现欧文身上有任何想要自杀的迹象。格兰特回到家里就跟他妻子说,我不想当教授了,我就是教心理学的,我的学生要自杀,我居然事先都没察觉。

咱们想想这件事情,情绪这个东西,并不是你想理性克服就能克服的。它不是什么转瞬即逝的虚幻想法,而是真实存在的东西,它甚至可能是一个症状,一个疾病。那么,当身边有人出现不良情绪的时候,你就应该设法干预一下。那你怎么干预呢?

桑德伯格在《另一种选择》这本书里说,如果一个人刚刚经历了不幸,他周围的人会在两个想法之间斗争。一个想法是我想赶紧去帮助他,问问他过得好不好;另一个想法是,如果我提起这个不幸,会不会更加刺激他?所以很多人不知所措,见到这位不幸的亲友不知道该说什么。有时候,知道此时此刻亲友非常难过,但是你还得假装不知道,跟他说些

别的事情。

英文里有句成语,叫“屋子里的大象”(the elephant in the room),意思是说每个人都知道大家最关心的是什么,但是大家都不提——就好像现在屋子里面有个大象,可是人人都假装没看见。桑德伯格以自己的亲身经历和她身边人的经历说明,你应该把这个大象说出来。事实是,就算你不提,这位朋友也是每时每刻都在经历悲伤。你





提一下,让他倾诉一遍,这其实是个安慰。

心理学家研究的结果是,面对亲友的不幸,你要跟他说的正确的话,一共有两句。第一句,首先向他确认,你知道了他的不幸。第二句,提出帮助。

比如你可以这么说,“我听说你的事,我知道了。如果有什么我能帮忙的,我随时都在。”

咱们再回到欧文自杀的事情。格兰特后来了解到,欧文之所以自杀,很大程度上是因为一个生理疾病。作为橄榄球运动员,欧文的头经常被撞,他因此得了一种非常罕见的脑部疾病,这个病会让人抑郁。所以,抑郁症并不都是遇到什么想不开的事儿,生理原因也会导致抑郁。但不管是什么原因,亲友出手帮助下,开导开导,总是好的。

格兰特就想,那我怎么避免这样的事再次发生呢?他不可能跟自己班上上百个学生都建立无话不谈的亲密关系。格兰特想到了一个办法。在新学期的第一天,格兰特当着全班同学的面,在黑板上写下自己的手机号码。他说,将来你们不管是什么原因,遇到什么事,需要心理指导的话,马上给我打电话,任何时间都可以。事实上,很少有同学打了这个电话。但是,格兰特知道,这个电话非常重要。这里面有个心理学原理。

有个著名的心理学实验。实验人员招募一批受试者,让他们在实验室做一些很难的解答题。如果你集中注意力,这些题都是能够做出来的。但是在做题的过程中,实验人员给他们播放噪音,噪音让人心神不定,根本就无法集中精力解决,受试者的成绩

都很差。

在下一个实验室里,实验人员给受试者提供了一个按钮。实验人员跟受试者说,如果你觉得噪音太大了,到了你根本受不了的程度,你可以按下这个按钮。你一按按钮,就能马上让噪音停下来。然后再让这些受试者在噪音中解题,这一次他们的成绩都非常好。关键在于,第二次实验的时候,其实并没有哪个受试者按下了那个按钮。

仅仅是知道这个按钮的存在,知道自己对噪音有这么一个最终的控制权,受试者就能表现得比没有这个按钮的时候好很多。

如果亲友遭遇不幸,你要告诉他你了解他的痛苦,而且你愿意帮忙。帮忙最好的办法是增加一个选项,提供一种控制感。

北大写给“落选”考生的一封信

“不要让一时的失落,否定你成为英雄的可能。”日前,北京大学招生办在公布2017年自主招生初审结果的同时,给初审未通过的考生发了一封言辞恳切的“安抚信”,字里行间饱含着鼓励与期望,让许多考生和家长大呼“暖心”。

尽管我们不得不遗憾地告诉你,你未通过本次自主招生选拔。然而请你相信这是一个无关乎成败的结果判定,我们依然珍视你对北大的向往和热爱,在你的身上,依然有我们看重的执着和自信,而它比这次选拔的结果更能决定你的未来。

这个世界有时看似分明:有竞争,就会分出

先后;有选择,就会意味着一部分人欢笑,而另一部分人失落。而当你有一天能定义自己的人生,活出自己的精彩,这个世界就是你自由驰骋的天地。因此,请你相信这样的结果,无关才华的高下,亦不应当有损于你为梦想拼搏而怀有的勇敢与能量。

我们必须承认,我们还不够完美;你正为你的梦想付出血汗和眼泪,而我们也正在不断打磨自己的人才评价体系与选拔机制——多维量才,多元选才,多渠纳才。我们想成为一张足够广阔的天幕,好承载起足够璀璨的繁星。而在这个过程中,我们彼此都需要学习。



文张君

如何成为一个不再害羞的人！

我曾经是个很害羞的人。每当我独处人群中，我会感到压力，而且通常我会变得非常沉默。跟小组里面的两三个人交流对我来说是件很难的事。但是，我最终克服了令人痛苦的害羞——也许并不完全是这样，但我回顾过去十年，能感到我所做的事情使我改变了很多。现在，我可以和其他人很容易的相处，而且永远不会再感到焦虑。这里有一些可以帮你克服害羞的方法。

1. 利用神奇的潜意识

你所想的最终会变成现实，所以，你应该在潜意识里树立正确的信仰。这是你能做的最重要的事情。尝试重复大声的说：“每天我都会变得更加更加棒。”在洗澡时，在工作时，在超市，在任何地方任何时间！

你也可以使用视觉化的方法——想象自己在社交场合变得自信，感到自己非常棒。或者尝试自我催眠——这是我最喜欢的让新的理念植入思想的方法。

2. 让你周围充满支持你的人

周围充满那些与你一样害羞的人，只会帮你辨明你的害羞。但

是如果你和一些可以改变你，推动你克服害羞习惯的人在一起，而且他们不会直接批评你，这样你会得到更多的帮助。也许这样的朋友不容易找到——如果你的朋友可以平衡支持与批评，那么你应该与他多多交往。

3. 扩大你的接触范围

你每到一个地方都会不可避免的要接触新的东西。如果你不会游泳，你可能被淹到，那的确很令人恐怖。可是当你深深的吸一口气跳进水里，你就尝试了新东西，也许这有一点让人畏惧，但是可以让你成长。所以，如果你想克服害羞，你必须走出去，身处社交世界里，那个让你感到不自在的地方。关键是——不断的挑战自己，你不能让害怕阻碍自己前进。

4. 一次走一步

延伸游泳这个例子，机会就像游泳一样，你不跳进去，永远得不到。如果你属于那种极度害羞的人，那么站在 1000 人面前讲话并不是明智的行为。先尝试 5 个人，当你能够轻松应付的时候，再增至 10 个人。然后试试 20 个人，以此类推增加。

有种叫做“洪水治疗”的方法，就是突然让你暴露在大量的你害怕的东西面前，然后得到治愈——这点我表示怀疑。也许它在某种情况下有效，但如果没有善加利用，造成的伤害会比帮助更多。所以，一切都要循序渐进。

5. 不要把事情想的太过严重

害羞的人通常会把事情想得很严重。如果你犯了一个错误，如果你的声音颤抖，如果你忘了台词，如果没有一个人为你讲的笑话而发笑……那又怎么样？会杀

了你么？我不这样认为，把眼光放长远吧。

6. 害羞是种骄傲

一位我很敬佩的人曾经告诉我害羞是种骄傲。他的意思是害羞的人总是花太多的精力去关注他们自己，他们在别人眼中如何，想要把事情做得很完美。

这里有个很明智的建议——多想想他人，少关注自己。事实上，其他人也在关心自己，没有人会真正关注你。所以，停止以自我为中心吧。

7. 停止想象，立即行动

一味的想象是不可能克服害羞的。如果你只是想着如何克服害羞，你最终得到一个结论——那就是没有任何改变。但是，当你真正进入到社交场合，你会发现这里是另一番天地。克服任何恐惧症不是一个“大脑”的活动——这些东西天生是不合情理的。解决的办法只有一个，那就是行动。所以，行动——做你感到害怕的事情，停止一味的想象。

8. 锻炼自我单独外出

尝试独自外出。害羞的人不仅会和别人在一起感到不舒服，还会和他们自己有同样的感受。所以，出去吧——自己独自吃晚餐，独自看电影。据我观察，最有自信的人喜欢独自出入公共场合。

9. 阅读好书

读书可以帮你克服害羞。读一些关于增加自信克服害羞的书，这会鼓励你让你更加自信。

克服害羞虽然需要一定时间，但是你可以做到。它需要你的社交技巧，正确的态度，良好的精神状态。变得自信与外向会使你的生活比现在 1000 倍的好，现在就去行动吧，不要拖延。



奥运会和世锦赛对于运动员极为重要。许多选手十年磨一剑就为了这一天,所以在比赛时难免会因为紧张而出现失误。日本体操名将内村航平却没有这个问题,他以“稳定的发挥”著称,是世界体操史上唯一实现世锦赛全能五连冠的选手。2009年以来,他参加过20多次重要体操比赛的全能决赛,愣是没有让任何一枚金牌旁落,被称为“史上最佳体操选手”。

内村航平为何如此稳健呢?秘诀在于,每次大赛前,他都要在心中多次想象,自己将在比赛中把全套动作完成得十分顺利,观众们都喜欢他,为他喝彩,让他享受到比赛的乐趣。普通选手只在赛前练习动作但是他却既练了动作又练了心理,自然就更容易有良好的发挥。

我的一个学生经常在考试时,因为过于紧张而发挥失常。在我告诉他内村航平的事例之后,每次在考试前,他都会想象自己

在考试时镇定自若的样子,最终他的确能在考试中有更好的发挥。

这种“心中演练法”也可以用在平时学习和工作中。我每次订完计划也会在心中想象一下自己是如何使用应对措施,战胜可能出现的问题。比如:想象因为害怕闹钟吵醒父母而快速早起,想象拒绝别人打游戏的邀请。

我还曾用“心中演练法”克服恐惧。比如,晚上走夜路的时候,特别是看完恐怖片之后,我会用力握紧拳头,感受到手臂充满力量,想象着在遭遇鬼怪时将其痛扁一顿,边打边骂:“砂锅大的拳头你见过没有……你把我吓得那么惨,我要使出最大的力气把你揍扁……管你是人是鬼,先打趴下再说!”如此演练一番后,我勇气十足,即使刚看完最恐怖的鬼片,我也不会害怕。

有读者想用“心中演练法”戒除网瘾和电视瘾,但总是想象不出来具体的情景。

我告诉他:“如果凭空想象不出来,那就借助道具。比如,可以坐在电视机前,手握遥控器,眼睛盯着黑黑的电视机屏幕,用意志力控制自己不去打开它,培养自控的能力和习惯。一开始可以训练5分钟,之后逐渐加长时间。如果能够坐在电视机前半小时,啥也不干,就是不打开它,那以后就不容易受到电视的诱惑。”

还有读者说:“我特别想改掉赖床的坏习惯,就在睡觉之前反复练习快速地起床和穿衣服。现在我一听见闹钟就像条件反射一样从被窝里蹦出来,还没来得及想好赖床的借口,就已经穿好衣服了。”

士兵如果未经训练直接上战场,只能被屠杀。学生如果未经训练直接去考试,只能不及格。我们在执行计划前,也需要在心中构想可能会遇到的问题和应对措施,并多次演练,这些都有利于完成计划。快试试吧!

(上接第20页)

不会是破坏的力量,你只是静静聆听,静静等待。没有爱情的催逼,你有机会看看自己内心藏着什么,真正的感受是什么。

每个人都需要这种暂停的时刻,它是我们即将学会的一种生存之道,这种能力会在需要的时候为你争取一个只属于你的时

空,在那儿,你可以安静审视自己,修补自己。或者只是放空,让那些丑恶的、恐怖的、痛苦的东西,静静地流出来。



追着失败跑

文/陈一萌

当别人都在追求成功的时候,塞缪尔·韦斯特却在孜孜不倦地寻找失败。

高露洁出品的牛肉千层面,看起来很美味,但总是让人想起牙膏;只能发推特、其他功能一概没有的手机,屏幕小到连一条 140 字的推文都读不完;混合了咖啡和汽水口味的可口可乐咖啡,被网友们戏称为“提神全靠难喝”……越是失败的产品,就越合他的心意。今年 6 月,塞缪尔一手打造的“失败博物馆”开业了。

在此之前,这位胖胖的学者只是瑞典隆德大学的一名组织心理学博士和创新研究员,他每天思考最多的问题,就是如何才能提高企业的创新能力。主要成果则是把游戏引入公司,让工作气氛更加轻松。

在给企业提供咨询的时候,他了解到,市场上每十个新产品里面,会有八九个以失败告终。甚至越是重视创新的公司,越是有许多失败的产品。但是当他打开厚厚的文献时,看到的却都是对明星企业和产品成功之道的分析。街头巷尾所传颂的,也都是那些幸运儿的传奇。

那些失败的产品,它们去哪儿了呢?它们难道不值得我们关注吗?

塞缪尔决定去收集几件失败的产品。

他首先从身边入手,拿起电话打给了瑞典的知名企业宜家,请求他们分享和捐赠一些自己的



失败产品。听了塞缪尔的意图后,电话那头的声音很是兴奋:“这个想法很好啊,我喜欢你的博物馆,哈哈,很有趣。我们保持联系,拜拜。”挂了电话后,对方就再也没有回音了。他前前后后联系了宜家负责创新、公共关系、社交媒体等部门的至少 15 个工作人员,但“一提起失败,大家都沉默了”。

塞缪尔慢慢明白过来了,在对方看来,“失败”这个词并非那么有趣,相反,这是非常敏感的话题。就像每个人都有虚荣心,公司同样在千方百计维护自己成功的形象。他们宁愿把自己的失败产品和经历偷偷“扫到地毯下面去”,装作什么都没有发生过。

“企业不应该害怕失败。”他说。但是在许多公司的文化中,“失败”依然是个让人脸红的词汇,他们很难用平常心去对待,更谈不上从失败中去学对失败的恐惧,甚至也成了塞缪尔的绊脚石。他的博物馆如今隐身在瑞典港口小城赫尔辛堡的一幢普通的灰色建筑中。直到快要开业,一排排管道还露在外面,看起来有些简陋,但这已经是塞缪尔最接近成功的时候了。在此之前,塞缪尔只能把那些失败的藏

品装进自己的行李箱,带到科技和创新展会上,做几次“博物馆快闪”。

幸运的是,通过快闪活动,他的博物馆在社交网络上迅速走红。新闻下的评论里,许多网友都在谈论自己认为够失败的产品,推荐塞缪尔收藏。还有人真的行动起来,给失败博物馆捐赠了展品。加上之前采访消费者时的收获,塞缪尔的藏品已经有六七十件。最终,瑞典当地的一家创新机构决定出资赞助他,塞缪尔的失败博物馆终于要成为现实了。

但塞缪尔不希望人们把他的博物馆当成一个嘲笑失败的狂欢。就像苹果公司发表的声明里说的,他们在 20 世纪 90 年代推出的那款“牛顿”掌上电脑虽然失败了,却给 iPad 等后续的产品积累了宝贵的经验。而塞缪尔收藏的柯达相机,是柯达率先实现商业化的一台数码相机,但是出于维护原有胶片业务的想法,公司领导层选择将它雪藏。当其他公司纷纷开发出成熟的数码相机技术后,柯达很快在新的竞争中落到下风,市值在十多年里蒸发了 99%。“他们太固执了。”塞缪尔说。



幼

稚

的

真

理

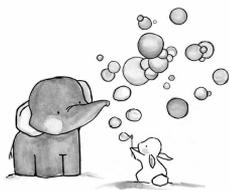
文沈许诺



美国儿童心理学家马修斯在《哲学与幼童》中,讲了一段很有意思的故事:六岁的伊恩因为另外三个男孩霸占电视机,看不上自己喜欢的节目而非常懊恼,他问妈妈:“为什么三个人的自私比一个的自私?”

这话让母亲很难回答。伊恩不知道“少数服从多数”是一条社会公理,因为人们认为多数人的选择是正确的,这就是人类社会的数量法则。

如果一切事情都是由多数人来决定的,也许伊恩就不会有那



样的追问。问题的关键是,还有多少少数人决定一

切事情的时候,我们不会忘记另一个声音:真理往往在少数人的手里。但有决定权的“少数人”往往要么是有绝对权威的领导者,要么是有绝对思想的哲学家。也许有一天,伊恩获得了权力,他可以命令那三个孩子看他喜欢的频道。这时问题也许转变成三个孩子的问题为什么有权就满足自己的欲望?是的,一个人怎么能与一群人抗衡呢?一个人与真理为伴、或许可以无所畏惧,但他要想实现他的真理,还需要有一个强大的支撑。这个支撑是什么呢。答案或许是令人沮丧的一权利或金钱。

这些直露的思想,怎么能跟孩子讲清楚呢?所以伊恩的问题从大人的思维角度回答,是难以

有满意的答案的。因为没有纯客观的标准来认定,它必须经过某个人来解释。于是,谁拥有解释权,谁就可以认定标准。有人说,世界上最难回答的问题往往是孩子提出的问题,因为他们的问题,是真正的心灵问题、哲学问题。而孩子们的问题又往往把真理一丝不挂地揪出来让大人们很尴尬。大人们往往回避问题,或只分析问题;而孩子们往往因为大人们没有给出答案而沮丧,放弃对问题的追问。

于是,哲学思想便在这种环境里很快夭折了,哲学最终成了极少数对问题穷追不舍的人的专利。因为真理性问题常常只在儿童思维中出现又常常在儿童思维中消灭,所以真理总是处在童年。

“当我们学习一门新的语言,尝试一件新的事情时,失败自然也是常有的状况,没必要感到羞耻。”塞缪尔说。他所推崇的,是

“创建一个接受失败的公司文化,这样可以犯一些小错误,从而避免灾难性的大错”。

近期的一次采访中,毒舌的

主持人问他:“如果你这个失败博物馆,最后也失败了呢?”塞缪尔哈哈大笑:“那我就可以把自己摆进去了!”



本文摘自《学会感恩》美国耶鲁大学校长彼得·沙洛维在2014年毕业典礼上的演讲。

耶鲁大学校长：

感恩的能力是一种核心竞争力

亲爱的同事、朋友、家人和毕业生们：

欢迎你们的到来，也很荣幸在这个愉快的周末能与大家一起交流。

多年来，我一直以学校工作人员、院长、副校长这些不同的角色参加毕业典礼，而今天是第一次以校长的身份参加。我一直遵从耶鲁大学的传统，今天我愿意将此延续，这一年，我们在纪念旧典礼的同时迎来了新的毕业典礼。

关于感恩，我们知之甚少

在成年后的大部分时期，我一直在研究人类情感。这是我学术生涯的基础，也是我的爱好。尽管关于情感的学术文献数量庞大且不断增长，但令人们吃惊的是，有关感恩的心理学研究文献却相当匮乏。对感恩进行探究的实验很少甚至没有。就孩子们学习说“谢谢你”而进行研究被认为是古怪而又过时的。

众所周知，我们所有人都有自己的想法。感恩意味着什么？尤

其是在这样的一个周末，我们更应该去思考这个问题。在10年前，感恩几乎从未出现在心理学家编制的人类情感手册和百科全书中。忽略对感恩的认真研究并不局限于心理学中，例如，亚里士多德就没有把感恩纳入到他那著名的人类美德列表中。

虽然心理学专家忽略了对感恩的研究，但很多哲学家，从西塞罗到塞内加、阿奎奈、斯宾诺莎、霍布斯、休姆，再到康德，都认识到表达感恩的能力不仅是社交礼貌，也是一种核心竞争力。这些哲学家担忧社会的主流价值观会被不懂感恩的人颠覆，这对于普通大众来说是不公平的，因为在这样一种氛围下，整个社会都会走向衰败和毁灭。

事实上，在心理学研究领域，几乎没有人关注感恩，我们对此都没有给予足够的重视。这可能是因为表达感恩的需求使我们意识到并非所有的事情都在我们的掌控之中，或是习惯于受他人恩惠或依赖他人，使我们意识到自

己的命运并不完全由我们自己掌握。

事实上，我们有时很脆弱。已逝的罗伯特·所罗门是我最喜欢的当代情感哲学家之一，他经常说，感恩是一种令人不安的情感，因为它总促使我们“认识到我们没有一个人是完全独立的，都需要他人的帮助”。感恩促使我们反思作为主体担当者的局限性。

尽管一个人的内心可能充满感恩，但有时表达出来后会让人很不自在。即使向神表达感恩也会使我们感到难为情。比如，我最喜欢的一个乡村音乐歌手在获得格莱美奖项时表达对上帝的无限感激之情，以及当大卫·欧提慈在棒球比赛中爆发时，将球打击出芬威右外场后戏剧性地对着空中挥手（如果在言语和情感上冒犯了洋基队的球迷，我在此表示歉意）。

感恩的人更幸福

然而，生活中真正的幸福快乐与社会中真正的兴旺繁荣，完全有能力驳回绝对自力更生的神



话谎言。美好的生活可能遥不可及，除非我们能够培养一种开放的心态接受他人的帮助并表示感激。

在准备致词的过程中，我欣喜地发现，经济学家亚当·斯密首次指出了感恩的重要性，而他却是因强调私利是驱动力的言论而闻名的。亚当·斯密清晰而又合乎逻辑地说，正是激情与情感将社会交织在一起。他认为，情感（比如感激之情）使社会变得更美好、更仁慈、更安全。哪个社会心理学家可以说得比这更好？

毫无疑问，当我们心存感恩时，就很难同时感受到妒忌、愤怒、仇恨等负面情感。事实上，那些说他们会表达感激的人——这些人积极回应调查项目，如“我有时会感恩不起眼的小事情”“我感恩很多人”——往往也会在所谓的主观幸福即生活满意度的心理测试上获得高分。

为什么感恩的人更幸福？

与表达感恩不相容的一种个人倾向是社会比较，尤其是与比我们拥有更多的人相比较的潜在倾向。心怀感恩的人很少会妒忌他人。充满感恩的人能更好地应对生活的压力，具有更强的抵抗力。即使在困境中，他们也能发现美好的东西，其他人也会更喜欢他们。更重要的是，人们更愿意帮

助那些过去一直感恩他们的人。正如 21 世纪伟大的哲学家贾斯汀·汀布莱克所说：“凡事皆有因果”。

感恩是社会和谐的关键

心理学家芭芭拉·弗雷德里克森认为，感恩能够拓展人的思维，换句话说，感恩能让人们考虑更广泛、更具创造力的可能性、选择和替代方式。思维的开拓会产生一种个人智能和自我效能感。弗雷德里克森认为，这些情感能培养同情心与助人为乐的精神，并促使人们尝试一系列可能帮助别人的方法而远非简单的互换互惠或一报还一报。

人们观察到，非人类灵长类动物也会做出这种形为，比如当一只黑猩猩与另一只黑猩猩共同分享食物时，得到食物的黑猩猩会把分享食物的黑猩猩搂在怀里。或者，一只猩猩持续给另一只猩猩梳理毛发一两天后，被梳理毛发的猩猩会与给他梳理毛发的猩猩分享食物。

正如这些例子所暗示的，感恩是社会和谐的关键。的确如此，感恩可以增强人们的社会归属感，增强作为好公民的责任，使人们对善意更忠诚。当今社会需要以多种形式将感恩贯穿于各种文化中。对每个人的贡献表达感恩，从而使社会变得更加和谐、团结。

公开表达的及其他各种形式的感恩会使人们保持乐观并有共同目标感。

现在谈谈即将从耶鲁大学毕业的你们，今天你们可能也心存感恩。问题是，你们得到的帮助太多，不可能完全偿还生命里得到的一切。当你们有一天收到很多温暖与祝福时，如果能够记住这些就好了：没有一件伟大的礼物可以被“偿还”，比如受教育的机会。

虽然这是你们争取来的，但也是你们收到的礼物。既然你们现在拥有了，以后你们也要为之付出，或者你们把这个礼物以你们收到它的方式传递给下一代。当然，如何去取取决于你们。

毕业生们，我不是要你们必须感谢母亲。尽管这并不是一个坏主意，但你们至少应该为此花上些许时间。尽管这个周末很喧嚣，还是请大家静下来想想所有帮助你们走到今天的人，那些你们无法报答的人。他们可能是家人、朋友、敬爱的师长，甚至是你们从未谋面的作者。想想他们，借此机会，轻声说句“谢谢”。

正如 20 世纪早期耶鲁大学的杰出英语教授威廉·里昂·菲尔普斯曾经写到的：“感恩带来幸福，给予越多，得到的就越多”。





我们常常被情绪卡住

文/费 勇

暴怒的女人被老虎咬死的事件引起了很多人的关注，在众人评论这对夫妻不守规则罪有应得时，做为心理咨询师的我很想说，也许不是她不想守规则，而是当时和丈夫争执的那一刻，引发了她暴怒的强烈的情绪，这股浓度极高的情绪把她完全淹没了，她就象被恶魔驱使一样，完全失控，甚至完全失去了她对现实环境的感知。

有情绪专家研究，人在早期成长时，经历的一些事件会对大脑产生毒性，削弱大脑发育并伴有永久性损坏。成人后，当有强烈情绪来临时，大脑的神经元暂时停止了工作，阻滞了传递信息、加工信息的工作。也就是说，大脑暂时出现“短路”的状态。人在那一刻突然丧失理性，处在一种暂时僵住的状态。这种被情绪卡住，突然僵住的感觉人人都有。

有时候，因为孩子一个小小的行为，大人也会象怒吼的狮子。事后，常常会后悔不已，为什么要如此对待孩子。总是提醒自己注意，可是到了同样情形出现的时候，依然还会重复……有时候，因为老公的一句话，做妻子的会歇斯底里。过后，想想事情真是不值

得发那么大火。有时候，一件事、一句话过了很多年，每每想起来，也是耿耿于怀，气焰难消……

有时候，我们就是在一个场景中，莫名的不舒服……有时候，我们就是看到一个人，让我们难受……

这种情绪被卡住，也会让我们失去了对现实环境真实的感知，影响我们现实的生活和人际关系，只是表现的方式不是被老虎咬死而已。

人之所以常常会被某些情绪卡住，大脑暂时出现“短路”的状态，是因为早年曾经类似的经历被现实情景唤起，唤起了早年我们受伤的感觉，当年淤积的情绪没有表达或是没有来得及充分表达，一旦有机会，这些情绪就会抓住一切机会肆意舞蹈、尽情表达，不受大脑控制。这些情绪用这种方式在向我们发出声音：请关注我吧，请看看我的背后吧，请听一听我到底要说什么吧。

如果我们平

日里，可以停下来，给常常卡住我们的情绪一个表达的舞台，听一听这些情绪背后的声音，让它言说自己未曾言说的故事和经历，感受和经历它早年未曾经历的感受。让这些情绪流动起来，它将不再会用经常卡住我们的方式让我们看到它、经历它了。当这些情绪能量流动起来，也将逐步修复我们受损的大脑，大脑的信息不再被情绪堵住，它可以运转、传送现实的信息了。

能做到体验情绪、接纳情绪很难，因为早年淤积的情绪和感受面对起来很难受，所以大脑会无意识保护我们，把这些情绪尘封起来，让这些情绪暂时搁置，甚至我们都不知道自己记住了它，但总是被不经意间被迫点燃这些

(下转第 39 页)





中国的年轻人真的“丧”吗

文/刘杰 于洋

最近，一家名为丧茶的店成为“网红”，据说该店主打的是“碌碌无为红茶”“依旧单身绿茶”“没钱买房奶昔”，每周一还有限定的“新的一周新的崩溃奶茶”。时下越来越多的年轻人尤其是一线城市的年轻人开始习惯用“丧”来描述自己：“我想我差不多是条废咸鱼了”“什么都不想干”“颓废到忧伤”……甚至有人称之为“丧文化”：一种不想工作、漫无目的、情绪低迷、欲望低下的颓废心态。近年来流行的美剧《马男波杰克》、“葛优瘫”表情包、歌曲《感觉身体被掏空》等就是其中代表。

这种现象引起不少媒体担忧，舆论大多规劝年轻人要建立积极健康的心态，靠拼搏奋斗来追寻人生的价值和意义，不要落入颓废虚无的境地。其实也不必对“丧文化”的一时流行过于忧虑。如果认真梳理当前流行的所谓“丧文化”，可以发现，其实不少

年轻人喜欢的“丧”，和外界对于“丧”的解读，有着微妙的区别：最明显的一点



是，其实“丧”不等同于负能量，“丧”也不意味着绝望，而大多是一种自嘲和排解压力的方式。

而且令人欣慰的是，总体来看中国的年轻人并不“丧”。据媒体报道，不久前，英国某基金会发布的《Z一代：全球公民资质调查—世界青年人的所想所感》显示，中国青年对未来最乐观。29%的中国受访者表示，他们觉得中国是安居乐业之所，因为在这里“只要勤奋就能出人头地”。约93%的中国受访者还因为医药、可再生能源和计算机等技术的进步而对未来充满希望。

从“小确幸”到“小确丧”

任何一种文化现象都有其“连续性”。如果要追溯的话，丧文化的前身，其实就是曾经蔚为壮观的小确幸。如果说小确幸讲述的是人生的一种“小获得”，丧文化则是在小确幸的基础上，渲染和突出人生的“大失去”。

小确幸指的是“一种微小的但确定的幸福”。很多年轻人追求的不是那种“一将功成万骨枯”的大事业大成功，他们追求的是日常生活中那些微小的、触手可及



的小幸福。小确幸的理念在村上春树那里得到最淋漓尽致的表达和践行：买回刚刚出炉的香喷喷的面包，站在厨房里一边用刀切片一边抓食面包的一角；一边听勃拉姆斯的室内乐一边凝视秋日午后的阳光在白色的纸糊拉窗上描绘树汗卜的影子；冬夜里，一只大猫静悄悄懒洋洋地钻进自己的被窝……

丧文化的底色是小确幸。年轻人高呼着“葛优瘫”，可瘫坐沙发，就是一种小确幸；他们唱着《感觉身体被掏空》，可听着彩虹合唱团的吐槽歌，想着“我要去云南”，是一种小确幸；虽然电影《懒尸内海》说人生为何不能“虚度”，可这虚度是与好友晒着太阳，有一搭没一搭地聊天，这也是一种



小确幸……

因此，我们不必急着将丧文化想象成一种极端的、消极的、绝望的心态。“丧”并不是万念俱灰，它更近乎一群拥有小确幸生活的年轻人，因更大人生追求的不可得，而追求一份当下的满足与温暖。真正绝望的人生，不会在互联网上喊“丧”，他们的声音是听不到的。

追求成功的不可得

当下的年轻人都选择了“丧”，是对社会不抱希望，对成功没有兴趣吗？恰恰相反，年轻人“丧”并非他们不想追求，而是因为长期的挫败感导致他们被动地丧失了追求欲望。复旦大学中文系教授梁永安讲过这么一个故事：20世纪90年代，韩国学生跟他谈过一个体会，在以前的时候，韩国年轻人都不喜欢日本的音乐和电影，觉得里面所谓的青春残酷物语都轻飘飘、病恹恹的。但到了90年代末期以后，都喜欢了。因为在这十年里面，城市的发展、汽车社会的到来、生存的变化，使人一下子体会到那里面的孤独、感伤和漂流。

这一点，日本社会也提供了最好的参照。日本社会学家三浦展在《下流社会》中对此有过分

析。三浦展笔下所描述的“下流”，指的是一种不求上进的心态，人生热情全盘低下。而“下流社会”这一概念，对应的是日本20世纪90年代延续至今公愤不振的经济背景。当社会20%的人确有80%（甚至更多）的资产时，那么其他80%的人能够拥有什么？尤其对于日本年轻人来说，社会财富和工作机会主要为中老年人群体占据，阶层的跨越艰难得像天方夜谭，很多人便选择吊儿郎当地活着，反正你再努力再奋斗也挤不进那20%里。

应该看到这也正是正是中国社会当前货币面临的问题。有房有车有户口式的成功看上去遥不可及。遥不可及就算了，即便想安安分分过点小确幸生活，也不是那么顺心，工作压力大，每天各种加班各种应酬；相亲市场上的物质化、功利化……既然人生都这么“丧”了，那不抱希望就不会有失望。

从这个意义上看，“丧”的心态其实是年轻人的一种自我保护，他们以自我矮化的方式拉低期望、舒缓压力，倘若失败了，他们才不至于真的绝望。

美化“丧”是危险的

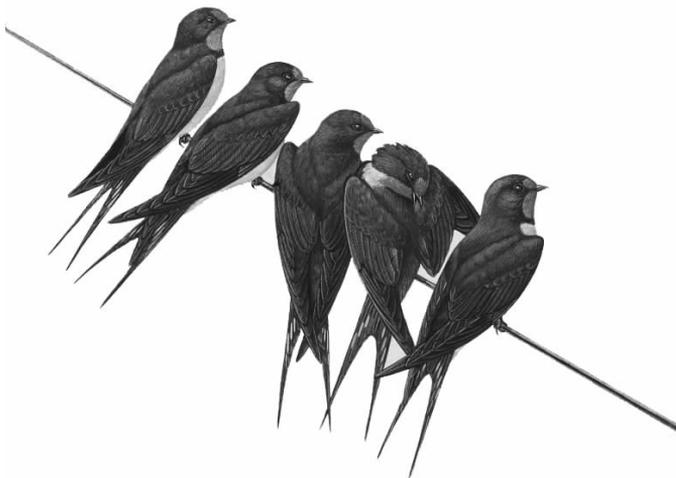
我们不必妖魔丧文化，丧文化其实是年轻人以一种类似于撒娇和抱怨的方式，向压力重重的生活提出温和的抗议，但我们的确该花更大的力气解决其背后折射出的现实问

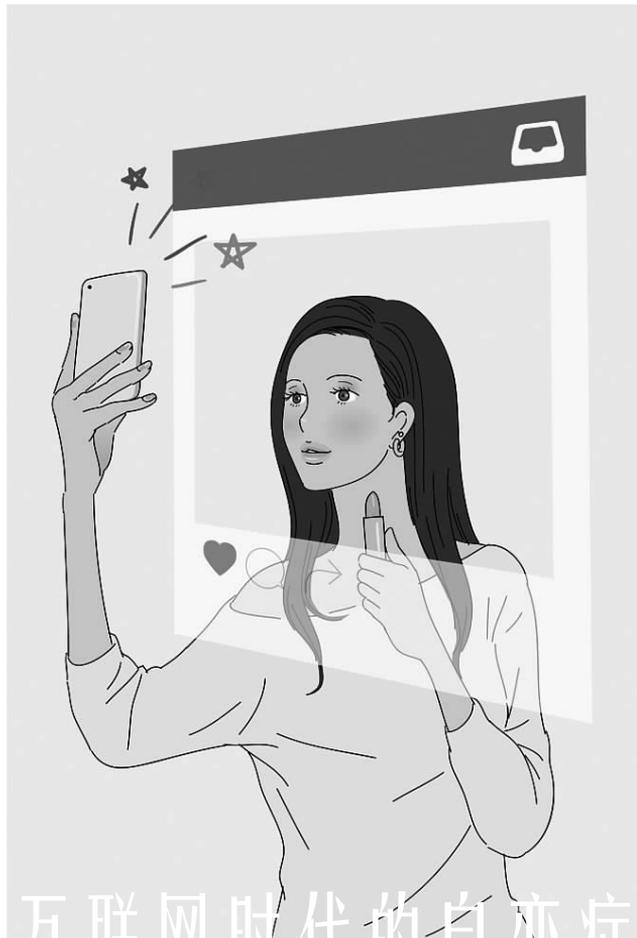
题。

与此同时，另外一种倾向同样值得警惕，即美化丧文化，刻意强调丧文化的某些正面意义。你可以凡事拖延懒散，那么你很可能由此失去竞争力；你可以嚷嚷着不加班，那你可能失去工作，连自己都养活不了，遑论咖啡、猫咪、悠闲的下午茶……英国小说家杰罗姆工·K·杰罗姆早就说过：“只有在你工作堆积如山时，你才可能享受闲暇。当你无事可做时，空闲就变得一点也不有趣，因为空闲就是你的工作，而且是最耗人的工作。闲懒和吻一样，当它被盗走了之后，它的味道才是甜的。”

我们更应看到的是，“丧”其实并非年轻人的主动选择，而是一种无奈。也就是说，“丧”看似不争不抢不嗅不怨，洒脱极了，可其实是屈从、不放弃，并最终丧失了远景想象以及塑造历史的意志与行动能力。这样一来，成功永远遥不可及，问题永远不会有改善的可能。“丧”的确自我保护了，但也只是一种精神胜利法。

的确，房价很高、工作很累，这一代年轻人真的很不容易。不过，并不存在一个开关，一摁下去，所有社会问题都能迎刃而解。任何难题的克服都需要过程，如果我们不幸地要经历这个过程，除了“丧”到底，也可以去承担它，并努力改变它。你可以成为祛除社会瘤疾、推动社会改革和进步的重要力量，也可以不求上进、死气沉沉，将社会问题视为一种理所当然、不可变更的存在，将此刻短暂的安逸和美好极大化为一种终极追求。而世界会不会变得更好，你会不会变得更好，就在于这一念之间。





互联网时代的自恋症

文/孔琦

来自澳大利亚的查莉和艾什莉姐妹是知名的美食博主,她们在 YouTube 上开设的美食频道“查莉的手工厨房”有超过 70 万人订阅,姐妹俩通过录制视频每个月收入 15 万美元。最让人吃惊的一点是姐姐查莉只有 10 岁,而妹妹艾什莉才 7 岁。无独有偶,来自西班牙的一个名叫阿兰特拉的 5 岁男孩,在网上发布自己玩玩具的视频,得到了 25 万人的关注。

网络红人在不断年轻化,这些千禧一代的年轻人从小就能熟练运用各种网络社交平台,他们过早地开始关注自己的粉丝数,也过分地在乎自己的照片有多少个人点赞。但这正是网络时代所倡导的一展现自我,就像 YouTube 的标语是“传播你自己”,而 Facebook 和 MySpace 更是从名字上就宣扬了“自我”的观念。这种在社交网络上无节制地展现自己的背后,是互联网时代自恋现象的悄悄蔓延。

研究表明,当一个人在社交网络上拥有的好友越多,每天更新的状态越多,照片点赞人数越多时,

这个人往往也在人格测试中表现出了很高的自恋倾向。“自恋”这个过去我们认为带有贬义色彩的词语,在当今的互联网时代,成了一种新的风尚。

自恋的变迁

长久以来,“自恋”都带有贬义。精神分析学派鼻祖弗洛伊德认为“自恋”是对自身投注过多爱和关注的状态。自恋的人会经常沉醉在自己不切实际的幻想之中,他们把自己作为模型,将理想化的自我作为爱的对象。1968 年,美国精神分析学会正式将自恋定义为“一种心理的兴趣集中在自身的病理现象”。

随着互联网的普及,在社交网络上过度活跃也被认为是自恋的一种表现,但这种过度的活跃很容易引来别人的反感。调查研究表明,人们在评价那些在社交网络上频繁发布状态和照片的人时,多使用负面的词汇,比如“话多”“肤浅”“空虚”“爱显摆”“自控能力差”“极度自恋”“傲慢”等。

“社交网络自恋症”还可能给当事人带来巨大的伤害。2014 年,17 岁的俄罗斯女孩克塞妮亚为拍出一张高难度的自拍照,爬上了 9 米多高的桥墩,导致触电身亡。这不是个例,全世界每年都有很多为了自拍而付出生命代价的人:有一对波兰夫妇在悬崖边自拍时不慎坠落悬崖身亡;还有一位墨西哥男子用枪指着自己的太阳穴自拍,结果枪支走火意外身亡……他们之所以愿意冒着危险拍下这些照片,都是为了之后能将照片一上传到社交网络上,然后赢得人们的簇拥和大量的关注,正是自恋的心态将他们引向了不归路。

自恋也有好处

“自恋”有时也不是一件坏事。美国斯坦福大学商学院的吉姆·柯林斯教授就认为,企业在选择 CEO 的时候,应该尽量选择自恋人格指数较高的人。因为自恋的人通常具备了统治欲、自信、自我权利感、自大和强大的感召力,这些都是成为一名领导的典型特质。对于那些需要应对于决速变化、风险高的科技行业来说,有着强大的自信心并敢于承担风险的管理者确实是更好的选择,因为他们往往不甘于墨守成规,敢于创新和突破。“像硅谷这样的地方就是需要那些极度自信并执着地按照自己的想法来改造世界的人,就像比尔·盖茨、杰夫·贝索斯和谢尔盖·布林那样。”不仅如此,自恋者往往比一般人更热衷于参加公益活动,虽然他们的动机并不是很单纯——他们其实更看重事后公众对他们的赞扬和肯定。但是,



他们确实比一般人参与了更多的公益活动，造福了社会。

自恋的另一条好处是，自恋会帮助人们提升自我效能感。当一个人确信自己有能力进行某项活动时，他就会产生高度的自我效能感，并会倾向于去进行那一项活动。一个自我效能感低的人容易在面对挑战时畏缩不前，处事易受到惧怕和恐慌情绪的干扰，也容易产生自暴自弃的想法。而一个自我效能感高的人则更乐于迎接各种挑战，遇事也更容易冷静下来理智处理。

自恋的年轻化趋势

美国心理学家珍·温格将当代年轻人定义为“自我一代”，没有经历过战争和经济危机，在宽松的家庭氛围和媒体浮夸的渲染中长大，从小被父母灌输的思想就是他们很特殊也很重要，对未来有着前所未有的自信与乐观。

温格表示，“自我一代”现象的出现在很大程度上归因于教育方式。整个社会在很长一段时间里都在倡导要对孩子进行“自尊教育”，倡导提升孩子的自尊心，要求父母和老师不能批评或是打骂孩子，而是多鼓励和爱护孩子，向孩子传递“你很重要”“你一定能做好”这样的积极暗示。温格认为，盲目推崇“自尊教育”可能导致孩子过度自尊，自我感觉良好，让他们更容易相信考高分是简单的，赚钱是很容易的，只要创业就一定会成功，实际上却很容易在残酷的现实社会中碰壁。而且研究表明，那些自尊强烈的人更难以接受他人的批评，在被批评时他们会变得很不友好、粗鲁、不合作，这些其实都更不利于孩子未来的发展。

同样，媒体的过分渲染和社交网络的爆发也为“自我一代”的出现创造了环境。2013年，美国《时代》

杂志分析了当代年轻人以自我为中心的现象，指出这一代年轻人在浮夸的媒体宣传报道中长大，那些为了吸引眼球的“一夜暴富”神话和“相信自己就能成功”的励志故事，过分强调了成功者的个人主观意志，而抹杀了他们成功背后的天赋、努力和坚持；让年轻人们相信只要自己足够自信，运气足够好，不用付出太多努力就一定会成功。就像《自恋文化》一书中所写的：“媒体强化了年轻人的自恋梦，鼓励他们将自己视同于明星，追求所谓的名誉和成功，憎恨‘平凡’和‘普通’，使得他们越来越难以接受日常生活中的平庸。”

多一点自信，少一点自恋

哈佛大学心理学教授克雷格·马尔金认为，每个人都是一个复杂的、不断变化的矛盾体，总是摇摆在自己、自恋和自卑这三种心理状态之间。就像有些人外表看起来很自恋和张扬，但有可能在他的内心深处其实是很自卑的；而有些人外表看起来有点羞涩和自卑，但他的心里其实很有主见并且充满了自信。不仅如此，这种心理状态对每个人的影响也不同，就好比有些人的自恋会促使他更加乐观自信，并帮助他取得成功；但有些人的自恋却让他变得越来越偏激和以自我为中心，而影响到了他个人的发展。重点在于我们要及时把握自我的真实心理状态，正视自己的欲望和自己的缺陷，同时也学着去理解和体谅他人，这样我们才能学会与不同性格和心理状态的人相处。而且最重要的是，学会与真实的自己相处。

所以，自恋的人和正常人之间的差别只是他们自恋程度的问题，而没有什么本质上的差别。而互联网时代的自恋，就像之前每个时代的自恋一样，既有可能孕育出沉浸在自恋中而变得碌碌无为的庸人，也有可能造就这个时代中最乐观、最优秀和最自信的人。

（上接第35页）
情绪的火焰。

把它放在一边固然会让我们暂时舒服了，即使我们偶尔遇到它了，我们也会用各种方式再次把它放到一边，比如让忙碌的工作、频繁的聚会、甚至参加各种学习、读很多鸡汤文等很多方式占据着我们内心，抵御那些情绪真正触碰我们内心。因为我们太害

怕直面它们，太害怕直面自己。

但如果，你要真的想改变。真的不想再做情绪的奴隶，如果你不想时常被无端的情绪困扰与控制，如果你想温柔地对待自己和别人，如果你想更多地认识和了解自己。唯有从接纳和体验情绪开始。

爱和恨是一体的，如果不给恨放一条生路，真爱也将无法流

动。更何况，我们要直面的是我们内心真实的感受，而不是找过去的亲人翻旧账。

接纳和体验情绪，是一个过程，是深入地面对自己的心理过程。这个过程中同样有痛有伤有欣喜有彷徨有困惑。但如果敢于经历这个过程一定会伴着内心真正的成长。面对情绪、体验情绪是勇敢者的游戏。



小测试:

你的心理年龄有多大?

人还年轻,心却老了。
你是不是经常有这样的感叹?

没关系,我们可以搞个小测试,看看我们的心理年龄到底有多大?

- 1、下决心做某事后便立刻去做。
是→0 否→2 中间→1
- 2、往往凭经验办事。
是→2 否→0 中间→1
- 3、对任何事情都有探索精神。
是→0 否→4 中间→2
- 4、说话慢而且啰嗦。
是→4 否→0 中间→2
- 5、健忘。
是→4 否→0 中间→2
- 6、怕烦心、怕做事、不想活动。
是→4 否→0 中间→2
- 7、喜欢计较小事。
是→2 否→0 中间→1
- 8、喜欢参加各种活动。
是→0 否→2 中间→1
- 9、日益固执起来。
是→4 否→0 中间→2
- 10、对什么事情都有好奇心。
是→0 否→2 中间→1

- 11、有强烈的生活追求。
是→0 否→4 中间→2
- 12、难以控制感情。
是→0 否→2 中间→1
- 13、容易嫉妒别人易悲伤。
是→2 否→0 中间→1
- 14、见到不合理的事不那么气愤了。
是→2 否→0 中间→1
- 15、不喜欢看推理小说。
是→2 否→0 中间→1
- 16、对电影和爱情小说日益失去兴趣。
是→2 否→0 中间→1
- 17、做事情缺乏持久性。
是→4 否→0 中间→2
- 18、不愿意改变旧习惯。
是→2 否→0 中间→1
- 19、喜欢回忆过去。
是→4 否→0 中间→2
- 20、学习新鲜事物感到困难。
是→2 否→0 中间→1
- 21、十分注意自己身体的变化。
是→2 否→0 中间→1
- 22、生活兴趣的范围变小了。
是→2 否→0 中间→1
- 23、看书的速度加快。
是→2 否→0 中间→1

- 24、动作不够灵活。
是→2 否→0 中间→1
- 25、消除疲劳感很慢。
是→2 否→0 中间→1
- 26、晚上不如早晨和上午头脑清醒。
是→2 否→0 中间→1
- 27、对生活中的挫折感到烦恼。
是→2 否→0 中间→1
- 28、缺乏自信心。
是→2 否→0 中间→1
- 29、集中精力思考有困难。
是→2 否→0 中间→1
- 30、工作效率低。
是→2 否→0 中间→1

得分相加算出总分,即可估算出你的心理年龄。

- 0-30分——20-29岁
- 31-50分——30-39岁
- 51-65分——40-49岁
- 66-75分——50-59岁
- 75分以上——60岁以上



职场测试题

在职场中你能掌控自己吗?



一个人的价值，不在于外界的评价，而在于我们给自己的评价。如果我们能够始终坚持自己的价值，接纳自己的缺点，并不断在挫折中磨砺自己，给自己成长的空间，我们每个人都可以成为“无价之宝”。

一份经典的职场测试题，看一看你在职场中是否能够得心应手的掌控自己。

1、下面几种水果，你最喜欢吃哪一种?

- A、草莓——2分
- B、苹果——3分
- C、西瓜——5分
- D、菠萝——10分
- E、橘子——15分

2、你平时休闲时经常去什么地方?

- A、郊外——2分
- B、电影院——3分
- C、公园——5分
- D、商场——10分
- E、酒吧——15分
- F、练歌房——20分

3、你认为最容易吸引你的人是哪一种类型的?

- A、有才气的人——2分
- B、依赖你的人——3分
- C、优雅的人——5分
- D、性格善良的人——10分

E、性情豪放的人——15分

4、如果你可以变成一种动物，你希望自己成为哪一种?

- A、猫——2分
- B、马——3分
- C、大象——5分
- D、猴子——10分
- E、狗——15分
- F、狮子——20分

5、天气很热时，你更习惯选择哪种方式解暑?

- A、游泳——5分
- B、喝冷饮——10分
- C、开空调——15分

6、如果必须与一种你讨厌的动物或昆虫一起生活，你比较能容忍哪一种?

- A、蛇——2分
- B、猪——5分
- C、老鼠——10分
- D、苍蝇——15分

7、你喜欢看哪类电影或电视剧?

- A、悬疑推理类——2分
- B、童话神话类——3分
- C、自然科学类——5分
- D、伦理道德类——10分
- E、战争枪战类——15分

8、以下哪件物品是你经常随身携带的?

- A、打火机——2分
- B、口红——2分

C、记事本——3分

D、纸巾——5分

E、手机——10分

9、出行时，你通常喜欢选择什么交通工具?

- A、火车——2分
- B、自行车——3分
- C、汽车——5分
- D、飞机——10分
- E、步行——15分

10、以下几种颜色，你最喜欢哪一种?

- A、紫色——2分
- B、黑色——3分
- C、蓝色——5分
- D、白色——8分
- E、黄色——12分
- F、红色——15分

11、下列几项运动中，你最喜欢哪一种(不一定是擅长的)?

- A、瑜伽——2分
- B、自行车——3分
- C、乒乓球——5分
- D、拳击——8分
- E、足球——10分
- F、蹦极——15分

12、如果你拥有一座别墅，你认为它建在哪里最合适?

- A、湖边——2分
- B、草原——3分
- C、海边——5分
- D、森林——10分



E、城中区——15分

13、你最喜欢下面哪种天气？

A、雪天——2分

B、风天——3分

C、雨天——5分

E、雷电——15分

14、你希望自己的窗口在一座30层大楼的第几层？

A、7层——2分

B、1层——3分

C、23层——5分

D、18层——10分

E、30层——15分

15、你最喜欢在下面哪个城市中生活？

A、丽江——1分

B、拉萨——3分

C、昆明——5分

D、西安——8分

E、杭州——10分

F、北京——15分

计分方法：各题得分相加，得出总分。

测试结果：

大于等于180分：你的意志力强，事业心强，而且头脑冷静，具有较强的领导欲。虽然你外表和善，但内心自傲，对职场中有利于自己的人际关系比较看重，有时甚至显得有些急躁，咄咄逼人，不轻易认输。

140~179分：你头脑聪明，性格活泼，人缘好，但心机较深。你的思维较理性，在职场中不会轻易与人产生矛盾，处世圆滑，称得上是职场达人。

100~139分：你的思维较感性，以是否与自己投缘为标准来选择朋友，性格显得较孤傲，有时显得急躁，有时又优柔寡断。你事业心较强，喜欢有创造性的工作，不喜欢按常规办事，也不喜欢妥协，因此在职场中还需要不断锻炼自己的自我控制能力，不能一

切都以自己的标准来衡量。

70~99分：你好奇心强，喜欢冒险，在工作中人缘较好。你事业心一般，对待工作往往随遇而安，善于妥协。你善于发现有趣的事情，但耐心较差，敢于冒险，但有时又比较胆小。

40~69分：你性情温和、踏实稳重，但有时也比较狡黠。你事业心一般，对本职工作能够认真对待，但对自己专业以外的事情没有太大兴趣，喜欢有规律的工作和生活，不喜欢冒险，在工作中有时会显得有些不上进。

小于40分：你散漫、爱玩、聪明机灵、待人热情，但对职场中的朋友没有严格的选择标准。你事业心较差，更愿意享受生活，意志力和耐心都比较差，在工作中常常我行我素，因此也容易不受合作者的欢迎。

人生的修为

文/王伟

人生四种修为一是忍得过。忍一时之气，消百日之灾、能忍不一定是懦弱，二是看得破。最大的淡定，不是看破红尘消极避世，而是看透人生以后依然能够热爱生活。三是拿得起。做人要有担当，不推诿逃避直接面对人生。四是放得下。放下偏执、放下记忆，放下不甘，放下欲望、平淡简单。





在喧嚣的物质世界活着,能安静下来是个传奇。

一座山从不喊出自己的巍峨,一面湖从不说出自己的浩瀚,一棵树默默地向上生长,一叶草与另一叶草未曾攀比过风雨的惠泽。

一切事物,安静了就会显得厚重和可靠。

一般来说,人在物质奢华和名声盛大的时候,精神层面就容易喧嚣和浮躁,张扬有余,内敛不足。

水开了,必然要喧响于外,以证其威势;风过后,必然要香

安静是一种力量

文/不二

消红堕,以显其刚猛。有的人活在这个世上,就是为了制造一点动静,产生一点影响,这样,好赢得他人的艳羡、仰慕,以满足自我的虚荣心。这样的人,很难安静下来。

在一个安静的人身上,可以看到安静投射出的巨大张力:内敛,低调,温和,谦逊。这些闪耀着人格光辉的力量,罗织着安静的另一个维度——人性的清静和纯净。

无论之前多么亲密的朋友,无论曾经多么患难与共,若一个深陷热闹,一个安守寂寞,只会渐行渐远。这已然不是一个世界的两头,而是两个迥然不同的世界。

人世间,多少同路走到陌路。只因为,安静时是一个自己,热闹时是另一个自己。



顺风与逆风

文/丁伊利

对于一个行走着的人来说,对等量级的顺风和逆风,哪个感觉更强烈一些?答案无疑是逆风。顺风除非是在风力很大的情况下,否则似乎很难感觉到它的力量,但它对你的助推作用却是客观存在的。

顺风好比好运,人们往往会忽略“顺风”,高估自己;相反,逆风堪比霉运,在“逆风”情况下,我们则会放大外部世界对我们的影响。这都有一定的误差。

人生路上,不会一直顺风,也不可能始终逆风。对待这二者的态度,恰恰应该与主观感觉相反,逆风时要坚信自己的能力,顺风时则不要过分高看自己。



风

文/耿立

古人有一颗肃穆的心在，做事特别虔敬。在古人眼里和概念里，风是上苍的使者，她从不误时，来的时候就来，是那么守言，人们对风是崇拜的。

《国语周语》说朝廷有专门的乐官太史负责听春风，发现春风开始吹拂了，就要报告天子，然后朝野上下，全面动员举行盛大的春耕仪式。

“孟春之月，……一东风解冻。”

“季夏之月，……温风始一至。”

“孟秋之月，……凉风至，白露降，寒蝉鸣”

“仲秋之月，……一盲风至、鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。”

风有雄雌，风有脾气，风也有喜怒哀乐，它的表情和语言、告诉我们：所有物种都离不开风。



君子之妒

文/余秋雨

下世纪的嫉妒会是什么样的呢？无法预计。我只期望，即使作为人类的一种毛病，也该正正经经地摆出一个模样来，像一位高贵勇士的延眉叹息，而不是一群烂衣兵丁的深夜混斗；像两座雪峰的千年对峙，而不是一束乱藤缠死名花。

是的，嫉妒也可能高贵，高贵的嫉妒有一条底线，那就是，在嫉妒背后还保留着关爱他人、仰望杰出的基本教养，在较高的人生境界上，彼此都有人类互爱的基石。即便再激烈的对峙也有终极性的人格前提，即便再深切的嫉妒也能被最后的良知所化解。

我们宁肯承受君子的嫉妒，而不愿面对小人的拥戴。人类多一点奥赛罗的咆哮、林黛玉的眼泪怕什么？怕只怕，那个辽阔而又不知深浅的肮脏泥潭。





你说话方式，就是你的气质

文
张
航

不知道你们有没有和我一样的感觉：遇到一个女生不仅漂亮，而且说话动听，谈吐不俗，会觉得她的美很有质感，高级且贵，不易模仿。在这个时尚信息分享变美秘籍的好时代，变美是一件稍加用心就很容易做到的事。但是谈吐气质，修炼的是内功，要的是时间和功夫，具有稀缺性。

我新认识的一位朋友，总有一种恬淡、不疾不徐的气场感，相处起来让人感觉很舒服。仔细观察，除了她打扮妆容都精致却不用力这个因素外，我几乎没有见过她不耐烦、“大小声”过。一次和她外出吃饭，她皮肤过敏需要忌口，叮嘱不要放辣椒。结果，上餐后仍是热辣的原配方。我觉得这是很值得发火的事，她却和声细语又不容拒绝对服务员说：“不好意思，我刚刚说过不要辣的，给我换一份吧！”她说明了自己的诉求，又没有大呼小叫，保持了一贯的优雅气质。

“气质”其实是一种对自己的

要求，自己的克制和掌控是“气质”的核心。但对于很多人来说，保持平稳的语气、保持恰当的语速、保持话语里的善意，都不是容易的事，很容易被外界环境所影响。而那些做到的女孩，当然值得拥有一份别人艳羡的好气质。我总结了几个实用的技能。

1. 捡起你的普通话课本。虽然不标准的普通话不碍事，但不得不承认，普通话说得好确实是个加分项。

2. 放慢语速并不会吃亏。来到广东之后，我总觉得身边的女生说话都很温柔。一个朋友说因为自己普通话不好，所以讲起来就慢，误打误撞给别人很温柔好相处的感觉。

3. 别过度卖萌和乱用网络词汇。一方面这让身边领导、客户、同事觉得你不够稳重成熟，另一方面是习惯了使用网络词汇，会让自己的表达能力下降。试着看看书，多学习一些词汇来表达自己的，不开心的状态有难过、失落、孤单、落寞、心痛这么多层次，别只会用“蓝瘦香菇”来粗暴总结。

4. 啰里啰唆的语气词会逼死听众。“呃”“唔！”“然后”，会让你的表达散漫拖沓。这时，可以假装自己在跟别人讲述某个问题，先说重点，依次谈细节，录音再回听，站在别人的角度思考这样表

达是否清晰，反复调整练习。通过练习自己的逻辑能力，让自己说话时不再是脚踩西瓜皮走到哪儿滑到哪儿，减少无谓的废词出现，形成自己的表达体系。

就算不当作家也可以练练写作。因为写作本身需要逻辑思考能力，久而久之，写作会影响说话的逻辑条理。看完一部电影、一本书、一篇文章，也可以试着写个三五百字的评论，不一定是头有尾的长文，也可以是一段有条理感想。写作练习还能够让你以后和人交谈言之有物。

喜欢TA就去模仿。一位说话特别好听的朋友会经常把听着舒服的语音收藏起来，揣摩别人的语调、停顿、连续，然后模仿。找一个自己特别喜欢的、谈吐气质佳的人模仿，是一个提升自己说话质感又不痛苦的方法。

睡醒了再说话。如果你真的太懒，那么有一点还是很容易达到的，那就是让你的声音有精气神。在与我对接过的人中有一位让我印象特别深，无论我什么时候给他打电话，他的声音永远都像是没睡醒或刚从睡梦中起来。我很久前看综艺节目，采访湖南卫视的“快乐家族”，有人爆料说，不管任何时候给李维嘉打电话，哪怕是深夜，他的声音给你的感觉都是特别有干劲，特别有精气神的，似乎是准备好了接你电话的。工作之后我真的能明白，这种声音状态，能让给你打电话的人多么安心。

你的说话方式，就是你的气质，声音就是你的另一张名片。在生活的细微处修炼谈吐气质，用时间和精力去努力，成为一个从内到外昂贵且稀缺的人。



每一个村庄，都有路通向四方；每一块田地，都有路能回到农家。

一坨突如其来的牛粪让路温热了一会儿，一场透雨浇来，让路又凉爽了好几天。一群孩子说笑着跑过，惊飞了在路上觅食的鸟儿；可孩子们一跑远，鸟儿们很快又落回来争着啄食从马车上漏下的麦粒。

就这样，一条条路知觉冷暖，明达悲欢，通了人性。

行在路上的人，谁的心情好谁的心情坏，路都知道。脚步轻捷的，一定是方才听到好消息，急着要回家和亲人分享。刚从家里出来，脚步拖沓半天也挪不了几步的，应该是心怀悲伤，要去田野里让风化解。

季节不同，路的脾性也不一样。冬天，夹在麦田里的路最洒脱，它豁达地伸展开，让你一眼看



路是通人性的

文/远水

个透彻。所以冬天适于远行，节候虽然多艰，但路豁达明晰，人不易迷失前程。

春天就难说了，到处是繁花和绿地。繁花丰盛，绿草纯粹，没人能把持住自己，都想多看几眼。没定力的人会把心思全

放在花花草草上，以至于离正路越去越远。你若问他将要去往何处，他反过来问你：“什么是何处？”

画家最爱画秋天的路。天空的肃穆全压在橙黄的路上。那些伸向青纱帐、伸向苍郁的路最让人动情，似乎尽头就是回忆，尽头就是来生，是大象无形，大音希声。

总会有人或者生灵懂得路的心思，他们在最恰当的时分出现：一个穿黑棉衣腰间插着烟袋的老人缓缓从路的远方走来，或者一头不慌不忙的牛拖着自己的背影悠悠然走向路的尽头……那时，你会听到大地深处大路小路的心灵随之一步一颤起伏跌宕。没路通到，那就是远方；还有路能通回，你就离乡不远。异乡的游子，无论来去，总有一条路和你的生命处于同一个温度。



“现在”永远是解决问题的最好时间

文/郭凡

德国前总理科尔讲过一句非常重要的话。

1989年，柏林墙被推倒了，西德和东德存在重新统一的可能。但是如果急于统一，经济上对西德的冲击太大。当时很多人判断，统一至少要经过10年的时间。但是时任总理科尔说：要么现在，要么就永远不可能。

当时东德人心惶惶，普遍倾向于统一，西德只要肯在经济上

吃点亏，国家就能马上统一。有什么问题，在统一的德国内部解决。如果一拖，东德国家开始自我整合，而且对西德充满怨气，再谈统一就太难了。

你看，如果面对一个迟早要解决的麻烦，在它刚冒头的时候，就主动面对，把它变成自己系统内部的麻烦，比暂时回避，最终把这个麻烦拖成一个外部性的麻烦要好得多啊。



扬州大学组织开展 2017 级 新生心理健康教育系列活动

九月来,扬州大学心理健康教育中心联合各学院启动 2017 级新生心理健康教育“八一”计划,主要包括“参观一次校区心理工作站”、“参加一场心理讲座”、“体验一场团体心理辅导”、“参与一次心理普查”、“参与一次心理成长线上活动”、“领取一张访谈网络明信片”、“观看一场心理电影”、“借阅一本心理图书”等活动。心理健康教育是我校新生入学教育的重要内容,为帮助新生尽快适应新环境,提升新生的心理健康素质提供了重要的保证。

扬州大学举办新上岗 心理访谈员业务培训

9月7日,扬州大学开展新上岗心理访谈员业务培训,就心理咨询相关技巧、心理问题系统预案、心理咨询伦理、心理工作站使用规范等内容进行了指导与研讨。

扬州大学召开 心理辅导员工作会议

9月14日上午,扬州大学在荷花池校区大学生活动中心 N303 召开新学期第一次心理辅导员工作会议,心理健康教育中心主任兼学生处副处长侯燕出席本次会议。

会上,侯处长就新学期心理健康工作进行了部署,相关老师分别就朋辈心理咨询员的选拔和培养进行了经验分享。



扬州大学大学生心理 协会开展系列活动

9月6日,扬州大学大学生心理协会在荷花池校区团体心理辅导室举行新学期第一次工作例会。会上,心理协会主要学生干部就新学期工作安排进行了讨论。

9月18-20日,扬州大学心理协会招新工作在各校区顺利举行,协会学生干部在招新现场对新生发放心理协会宣传单、《心苑》杂志、心理访谈网络明信片、卡套,举办现场知识问答、现场图书借阅等。招新现场反响热烈,为新学期心理协会各项活动的顺利开展、营造丰富的校园心理教育氛围奠定了良好的基础。

扬州工业职业学院圆满 完成 2017 级新生心理 普查工作

为进一步加强大学生心理健康教育,及时了解和全面把握 2017 级新生心理健康状况,9月12日开始,扬州工业职业学院各学院在机房陆续开展了新生心理测试,截至 18 日,3700 多名在校新生圆满完成心理普查工作。



江苏科技大学举办世界 避孕日主题宣传活动

9月28日下午,镇江市卫计委、镇江市计划生育药具管理站联合江苏科技大学在校园内开展以“知性智行,呵护青春”的世界避孕日宣传活动。

活动现场进行了艾滋病防治知识有奖问答和趣味游戏,向大学生发放了青春期性与健康、避孕节育知识宣传折页,免费发放了避孕药具、急救包、宣传礼品等,倡导并呼吁女性提高自主避孕意识,选择健康、科学、有效的避孕方式。呼吁年轻人在两性关系中关爱自我,关爱伴侣,尤其是让广大年轻人认识到避孕也是一种责任——对自己负责、对社会负责。

南京邮电大学通达学院新生 心理普查工作顺利完成

南京邮电大学通达学院心理健康教育中心于9月26日、28日开展了新生心理健康普查工作,两千余名新生参加了本次普查。

普查工作结束后,心理健康中心将在此基础上进一步分析、追踪新生的心理状况,面对新生突出的心理问题提出心理健康教育活动方案与措施,进一步提高心理健康教育工作的科学性、准确性和针对性,为新生提供心理健康服务、后续的心理问题排查以及心理危机干预工作做好准备。

扬州大学广陵学院开展 新生团体心理辅导启动 仪式暨双十开幕式

10月9日晚,由广陵学院大学生心理协会主办的广陵学院新生团体心理辅导启动仪式暨“双十”系列活动开幕式在路北校区大学生活动中心顺利开展,全体新生心理委员共有近50人到场参加,心理辅导员钱子君老师担任主持。

钱老师带领大家体验了兔子舞、熊猫搬家、达芬奇密码、卓越领导力等活动,现场气氛热烈,极大提

高了心理委员对学校心理工作的热情。

苏中基地 2017 年第四期 高校心理咨询督导培训 在南通大学举行

10月12—13日,苏中基地2017年第四期高校心理咨询督导培训在南通大学举行。江苏省心理学会理事、东南大学郭晋林教授担任主讲人,南通大学学生工作处副处长张雪松主持会议,苏中基地负责人、扬州大学学生工作处副处长侯燕介绍了项目的由来和主旨。来自扬州、泰州、镇江、南通等苏中基地高校的40余名心理工作者参加了培训。

在两天的培训中,郭晋林老师从咨询关系入手,通过讲解和演练为学员详细介绍了个案记录、个案概念化、案例报告撰写以及咨询各阶段任务的理论和实践知识,并就咨询师呈报的咨询个案进行了深入的督导。

