

# 卷首语

文 / 陈麒滨

年华过后，总有不舍，回首时，是我们在雕刻时光，还是时光把我们慢慢雕琢？

近日在整理硬盘的时候找出了一段小寝大一闲时在宿舍的表演，看着那阳光灿烂的自己，似曾相识，稚嫩而又青涩，再望望镜子中现在的自己，少了份活泼，多了份稳重，流淌而逝的，不仅仅只是时光。

光影流年，记录下岁月的痕迹。每次翻相册的时候，总有那么刹那感觉穿越了时间。影像总会作为最忠实的见证者，替我们留下遗忘的记忆。从嗷嗷待哺到顶天立地，长大的不仅仅是身体，更为重要的是心智。

每年招新的时候，看到一个个陌生而带着迷茫的面孔，在众多社团招新的时候迷失了自己。我们微笑着面对，将心理学的神秘与吸引力与之详细诉说。当一张张满是油墨味的招新表堆成一叠的时候，洋溢开来的总是那阳光般的笑容。

一恍，到六月。

凤凰花开，又到一年毕业季，而这时，也总是心协该换届的时候，一年下来，当青涩迷茫不再，留下来的只有成熟与坚毅。当看着自己的部员在台上意气风发，指点江山，走向自己曾经的位置，由衷得感到满足，为他们的成长而欢欣鼓舞。

“快乐学习，快乐生活”，秉承着这一宗旨，风风雨雨，彩虹艳阳，心协已经走过了7个年头。曾经巅峰，或有低谷，老成员的退出，新血液的加入，曲折中，心协逐渐走向了成熟。一代代的心协人为普及心理学知识，提升心理素质和个人能力的任务贡献出了自己的那一份力量，在自助助人的精神下成长着，并将这种精神弥漫在整个校园。

六月过后，新一代的心协人将继承我们手中的接力棒，带动着心协的成长，向着更广阔的明天走去。江苏省十佳不是终点，我们的终极目标是——全国百强！

时光流过，雕刻着我们成长，而时光中，我们刻下了所有不可磨灭的景象！



顾 问： 赵国栋  
张励行  
主 编： 高剑婷  
副主编： 赵 亮  
执行主编： 陈麒滨 邓斌锋  
策 划： 陈艳 蔡妙容  
言丽萍  
编委会： 朱晨洁 康翠  
顾程亮 李扬  
李倩垚 李濛  
邱苏婷 祁云  
季晓盈 许泳  
郑达飞 马羚  
郭贝贝 孙燕  
姚轶颖  
美术总监： 蔡雯燕  
美术编辑： 蔡雯燕  
封面设计： 蔡雯燕  
编辑部电话： 84028540  
E-mail: ncpsycho@sina.com  
网络支持： www.shuixian.net  
心理咨询版块  
地点： 大学生活动中心  
202、204

卷首语	1
-----	---

## 心海导航

有趣的心理疗法	4
解答你的十种梦境	5
人们无法抵御的十种心理	10
老鼠迷宫与思维定式	11
现在年轻人总爱说自己“我老了”	12

## 原创势力

记忆蒙太奇	13
思绪向前	14
想念呀想念	15
你是我过桥米线的汤	17
叶子的思念	19
停留的念想	21

## 沟通之际

把心态放在最底线	22
和谐相处的良方	23
良好的沟通能力	24

## 就业心理

职场上选择“好公司”还是“好上司”	26
我的职场错误	28
在职场上寻找幸福的秘诀	29

## 恋爱心理

大学生恋爱心理分析	31
心理探秘：恋爱中的男女为何爱相互“较劲”	32
美丽女人周迅揭开恋爱中女孩的感情心理	33

<b>心理处方</b>		
预留一个空挡 .....		36
哭泣心理疗法 .....		37
<b>越测越开心</b>		
专业心理测试：心理健康自测表 .....		38
从发型看你的姻缘 .....		40
<b>个案分析</b>		
消除嫉妒心理 .....		41
走出心灵的沼泽 .....		43
<b>语录</b>		
语录 .....		45
心岛词典 .....		46
<b>书影天地</b>		
心理电影推荐 .....		51
心理书籍推荐 .....		52
<b>幕后花絮</b>		
学术部心理专题研究回顾 .....		53
心协活动播报 .....		53
爱在心协 .....		56
<b>交流</b>		
编者的话 .....		59
大学生“感恩”问卷调查报告 .....		60

板块的精彩推荐

心理处方——

很多人对哭泣都是否定或不欢迎的，他们总会自觉不自觉地将哭泣与柔弱、不够自信和痛苦难耐等联想在一起。

原创势力——

阳光像梦一样，安静地落在我平凡生活的深处。这种简单而又忙碌的生活为我们制造了一个假面，像扑克牌上的小丑，有笑得圆滑的嘴角和黑白分明的脸。只是在某个寂静的午后抑或是独醒的夜晚，我总会想起记忆里那些问温暖美好的片段。

恋爱心理——

爱情无疑是大学生们最为关注的话题之一，而大学生恋爱也早已不再“犹抱琵琶半遮面”了。“卧谈会”上、餐厅饭桌旁、课间教室里，都常有兴致勃勃的谈论。一些恋人花前月下，卿卿我我，成双成对活动在校园里。爱情是那样独具魅力，拨动着同学们的心弦，令人寻觅和向往。

# 有趣的心理剧疗法

文 / 红网

顾名思义，心理剧是一种可以使患者的感情得以发泄从而达到治疗效果的戏剧。通过扮演某一角色，患者可以体会角色的情感与思想，从而改变自己以前的行为习惯。在心理剧中，患者可以扮演自己家中的一位成员、一个老相识、一个陌生人或者治疗专家。剧情可以是一般的内容（离婚、母子冲突、家庭纠纷等），也可以是患者的实际情况相近似的内容。在舞台上，患者所扮演的角色，其思想感情与平日的自己不同，他可以体验角色内心的酸甜苦辣，可以成为患者理想或幻觉的化身。专家可以在一旁指导，也可与患者一道表演。观众则为患者鼓掌助兴。

心理剧可以用于心理失常的儿童、青少年、老人，也可以用于弱智者、精神病患者和罪犯。有的工厂为了达到训练、教育工人的目的也常采用这种方法。对精神病患者来讲，第一个角色可以是他幻觉或错觉中的人物，日后逐渐地接近现实中的人物。

精神病学家莫瑞努 1921 年首先在维也纳他的精神治疗中心采用心理剧疗法。四年后他来到美国，开始传播这一方法。他在 1959 年指出：心理剧的目标是诱发患者的自发行为，以便直接观察他的病情。

有些心理学家或社会工作者也常安排一些带有强烈的感情色彩或含有人格问题的剧情，以揭示患者内心世界的秘密。这种办法特别适合于离婚者、吸毒者、轻生者及违法者。正由于心理剧可以揭示深藏在患者内心的症结，在知情的观众的协助下，患者可以发泄或者控制自己的情感。随着剧情的发展，他们的情感行为最终可以得到抵制，并且去模仿一种正确的行为方式。

采用这种方法，要按照下列各点进行。

第一，提供一事实上的设备，包括圆形舞台、观众席和必要的道具。

第二，选择好表演者，患者、工作人员、观众都可参加进来。

第三，专家和观众都要事先明确通过心理剧需要解决的问题。

第四，专家要大体勾画出剧情，鼓励患者大胆表演，并及时引导剧情向目标方向发展。还要邀请观众进行评论，以加强取得的效果。



有人让八位有严重情绪障碍的青少年一块演即兴心理剧，他们每周演三次，共用了九周。经过观察和测试，发现他们的自控能力和为社会悦纳的能力都有了可喜的长进。

有人特别害怕在众人面前讲话，把这些人聚集在一起，让他们与健谈的人一起表演心理剧，并设计一些特定的场面，随时对他们不敢大声说话、表情羞愧、动辄向人道歉等行为进行纠正，直到他们能理直气壮地大胆表达自己的感情为止。

有的青少年与家人的关系处理不好，经常有冲突，并对家庭成员持有偏见，根据这种情况，让他们一家人一起表演心理剧，设计一些情节，让青少年把自己的坏毛病表现出来，随之给以指导，敌对情绪往往会通过表演缓和下来。

这种方法特别倚重于专家，他必须经过专门训练，思路清晰，目光敏锐，并且具有很强的应变能力。并不是随便一个什么人都能引导剧情发展的。

特别值得注意的一点是，其他表演者或观众不能非难和攻击患者，相反，应当热情地帮助他按照要求把剧演完，从而把问题解决好。否则，效果适得其反。

（责任编辑：朱晨洁）

# 解答你的十种梦境

文\郑明



## 1、为什么做完噩梦会影响我一天的心情？

实际上，噩梦会始终影响你的心情。好梦却只能影响你一天的心情。噩梦带来的，往往是需要你去关注的心理上的负面情绪的信号。这也说明你在做噩梦之前是不关注负面情绪变化的，那么作为信号，影响你的心情，只能说它的目的就在于此。如果你还不关注，那它还会再次到来。

## 2、为什么有的梦我能记住，但很多梦都记不起来？

这要看是在什么时期醒过来。在有的觉醒周期醒来，梦可以被记住，有些就不能。梦是在快波睡眠期出现的一种必然的生理现象，是一种主动的生理过程，其表现形式有表象成分，又带有感性性质的记忆活动和超常规的联想。

## 3、经常做梦会影响睡眠质量吗？

做梦不仅不会影响睡眠，而且是保护大脑健康所不可或缺的生理活动的一环。据日本的一项研究表明：人在睡眠时会产生有梦催眠肽和无梦催眠肽两种物质，梦多的人大脑中有梦催眠肽含量高于无梦催眠肽，利于益寿延年。从某种意义上讲，梦少或无梦有可能是某些疾病的征兆，这是因为梦是人机体中主管各种功能的各个中心点联合作用的结果，如果某一个中心点受到损伤，就不能形成梦。

## 4、睡觉时手平放在胸口容易做恶梦，是真的吗？

不一定。不同的人有不同的睡眠习惯，所以睡觉的姿势对不同的人影响也不同。当然，手长时间放在胸口则容易呼吸困难，如果再有其他的心理因素参与，做噩梦的几率就会提高。

## 5、睡姿对做梦有影响吗？

有一定的影响。如上面提到，不同睡姿对不同的人刺激会不同。

## 6、为什么做长梦的时候，第二天起来会感到腰酸背痛？

也许有人会有这种感觉。如果总能回忆起梦境，可能会有疲倦感。在某些时期醒来，人的神经状态也许会不同，恢复疲劳的能力也会不同。

## 7、以前经常会做梦，为什么近半年来却很少做梦？

一是和觉醒周期有关，可能你做的梦只是被记住或忘记了。二是白天的一些活动或刺激也会使人爱做梦。

## 8、为什么每次做到伤心的梦，都会真的泪湿枕巾？

梦，是睡眠时局部大脑皮

层还没有完全停止活动而引起的脑中的表象活动，因此与醒来时的想法肯定会有所不同，当然不能就此断定两者间没有任何联系。梦境可能存在这种情况：有人会说梦话，且梦话内容和梦境内容有联系；还有人会因梦境的惊恐而大喊；也有人会因伤心而哭泣。这些都是反射行为。

# 人们无法抵御的 十种心理

## 9、为什么我做的梦都很长很长？

这个问题很复杂。我们只知道有时醒来可以回忆梦的内容，有时却回忆不起来。至于能够回忆多长，可能和梦本身的内容有关，如梦的开头或结尾比较长，使人更容易记住。另外，能够记住多长的梦，和当时的神经功能状态、醒来的时期和梦给人带来的刺激大小都有关系。

## 10、人在什么情况下容易做梦？

人受到外界刺激时容易做梦。另外，这和人处在什么样的生理节奏周期也有关系。

(责任编辑：孙燕)

### 1、鸟笼逻辑

挂一个漂亮的鸟笼在房间里最显眼的地方，过不了几天，主人一定会做出下面两个选择之一：把鸟笼扔掉，或者买一只鸟回来放在鸟笼里。这就是“鸟笼逻辑”。过程很简单，设想你是这房间的主人，只要有人走进房间，看到鸟笼，就会忍不住问你：“鸟呢？是不是死了？”当你回答：“我从来都没有养过鸟。”人们会问：“那么，你要一个鸟笼干什么？”最后你不得不在两个选择中二选一，因为这比无休止的解释要容易得多。鸟笼逻辑的原因很简单：人们绝大部分的时候是采取惯性思维。由此可见在生活和工作中培养逻辑思维是多么重要。

### 2、破窗效应

心理学的研究上有个现象叫做“破窗效应”，就是说，一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其它的窗户也会莫名其妙的被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有清洗掉，很快的，墙上就布满了乱七八糟，不堪入目的东西。一个很干净的地方，人会不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹豫的抛，丝毫不觉羞愧。这真是很奇怪的现象。

心理学家研究的就是这个“引爆点”，地上究竟要有多脏，人们才会觉得反正这么脏，再脏一点无所谓，情况究竟要坏到什么程度，人们才会自暴自弃，让它烂到底。

任何坏事，如果在开始时没有阻拦掉，形成风气，改也改不掉，就好象河堤，一个小缺口没有及时修补，可以崩坝，造成千百万倍的损失。犯罪其实就是失序的结果，纽约市在80年代的时候，真是无处不抢，无日不杀，大白天走在马路上也会害怕。地铁更不用说了，车厢脏乱，到处涂满了秽句，坐在地铁里，人人自危。我虽然没有被抢过，但是有位教授被人在光天化日之下，敲了一记闷棍，眼睛失明，从此结束他的研究生涯，使我多少年来谈虎变色，不敢只身去纽约开会。最近纽约的市容和市誉提升了不少，令我颇为吃惊，一个已经向下沉沦的城市，竟能死而复生，向上提升。

因此，当我出去开会，碰到一位犯罪学家时，立刻向他讨教，原来纽约市用的就是过去书本上讲的破窗效应的理论，先改善犯罪的环境，使人们不易犯罪，再慢慢缉凶捕盗，回归秩序。

当时这个做法虽然被人骂为缓不济急，“船都要沉了还在洗甲板”，但是纽约市还是从维护地铁车厢干净着手，并将不买车票白搭车的人用手铐铐住排成一列站在月台上，公开向民众宣示政府整顿的决心，结果发现非常有效。

警察发现人们果然比较不会在干净的地方犯罪，又发现抓逃票很有收获，因为每七名逃票的人中就有一名是通缉犯，二十名中就有一名携带武器，因此警察愿意很认真地去抓逃票，这使得歹徒不敢逃票，出门不敢带武器，以免得不偿失、因小失大。这样纽约市就从最小、最容易的地方着手，打破了犯罪环结(chain)，使这个恶性循环无法继续下去。

### 3、责任分散效应

1964年3月13日夜3时20分，在美国纽约郊外某公寓前，一位叫朱诺比白的年轻女子在结束酒吧间工作回家的路上遇刺。当她绝望地喊叫：“有人要杀人啦！救命！救命！”听到喊叫声，附近住户亮起了灯，打开了窗户，凶手吓跑了。当一切恢复平静后，凶手又返回作案。当她又喊叫时，附近的住户又打开了电灯，凶手又逃跑了。当她认为已经无事，回到自己家上楼时，凶手又一次出现在她面前，将她杀死在楼梯上。在这个过程中，尽管她大声呼救，她的邻居中至少有38位到窗前观看，但无一人来救她，甚至无一人打电话报警。这件事引起纽约社会的轰动，也引起了社会心理学工作者的重视和思考。人们称其为“责任分散效应”。

对于“责任分散效应”形成的原因，心理学家进行了大量的实验和调查，结果发现：这种现象不能仅仅说是众人的冷酷无情，或道德日益沦丧的表现。因为在不同的场合，人们的援助行为确实是不同的。当一个人遇到紧急情况时，如果只有他一个人能提供帮助，他会清醒地意识到自己的责任，对受难者给予帮助。如果他见死不救会产生罪恶感、内疚感，这需要付出很高的心理代价。而如果有许多人在场的话，帮助求助者的责任就由大家来分担，造成责任分散，每个人分担的责任很少，旁观者甚至可能连他自己的那一份责任也意识不到，从而产生一种“我不去救，由别人去救”的心理，造成“集体冷漠”的局面。

### 4、帕金森定律

英国著名历史学家诺斯古德·帕金森通过长期调查研究，写出一本名叫《帕金森定律》的书。他在书中阐述了机构人员膨胀的原因及后果：一个不称职的官员，可能有三条出路，第一是申请退职，把位子让给能干的人；第二是让一位能干的人来协助自己工作；第三是任用两个水平比自己更低的人当助手。这第一条路是万万走不得的，因为那样会丧失许多权利；第二条路也不能走，因为那个能干的人会成为自己的对手；看来只有第三条路最适宜。于是，两个平庸的助手分担了他的工作，他自己则高高在上发号施令，他们不会对自己的权利构成威胁。两个助手既然无能，他们就上行下效，再为自己找两个更加无能的助手。如此类推，就形成了一个机构臃肿，人浮于事，相互扯皮，效率低下的领导体系。

### 5、晕轮效应

俄国著名的大文豪普希金曾因晕轮效应的作用吃了大苦头。他狂热地爱上了被称为“莫斯科第一美人”的娜坦丽，并且和她结了婚。娜坦丽容貌惊人，但与普希金志不同道不合。当普希金每次把写好的诗读给她听时，她总是捂着耳朵说：“不要听！不要听！相反，她总是要普希金

陪她游乐，出席一些豪华的晚会、舞会，普希金为此丢下创作，弄得债台高筑，最后还为她决斗而死，使一颗文学巨星过早地陨落。在普希金看来，一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格，然而事实并非如此，这种现象被称为“晕轮效应”。

所谓晕轮效应，就是在人际交往中，人身上表现出的某一方面的特征，掩盖了其他特征，而造成人际认知的障碍。在日常生活中，“晕轮效应”往往在悄悄地影响着我们对别人的认知和评价。比如有的老年人对青年人的个别缺点，或衣着打扮、生活习惯看不顺眼，就认为他们一定没出息；有的青年人由于倾慕朋友的某一可爱之处，就会把他看得处处可爱，真所谓“一俊遮百丑”。



晕轮效应是一种以偏概全的主观心理臆测，其错误在于：第一，它容易抓住事物的个别特征，习惯以个别推及一般，就像盲人摸象一样，以点代面；第二，它把并无内在联系的一些个性或外貌特征联系在一起，断言有这种特征必然会有另一种特征；第三，它说好就全都肯定，说坏就全部否定，这是一种受主观偏见支配的绝对化倾向。总之，“晕轮效应”是人际交往中对人的心理影响很大的认知障碍，我们在交往中要尽量地避免和克服晕轮效应的副作用。

## 6、霍桑效应 (Hawthorne effect)

心理学上的一种实验者效应。20世纪20-30年代，美国研究人员在芝加哥西方电力公司霍桑工厂进行的工作条件、社会因素和生产效益关系实验中发现了实验者效应，称霍桑效应。

实验的第一阶段是从1924年11月开始的工作条件和生产效益的关系，设为实验组和控制组。结果不管增加或控制照明度，实验组产量都上升，而且照明度不变的控制组产量也增加。另外，有试验了工资报酬、工间休息时间、每日工作长度和每周工作天数等因素，也看不出这些工作条件对生产效益有何直接影响。第二阶段的试验是由美国哈佛大学教授梅奥领导的，着重研究社会因素与生产效率的关系，结果发现生产效率的提高主要是由于被实验者在精神方面发生了巨大的变化。参加试验的工人被置于专门的实验室并由研究人员领导，其社会状况发生了变化，受到各方面的关注，从而形成了参与试验的感觉，觉得自己是公司中重要的一部分，从而使工人从社会角

这个效应告诉我们，当同学或自己受到公众的关注或注视时，学习和交往的效率就会大大增加。因此，我们在日常生活中要学会与他人友好相处，明白什么样的行为才是同学和老师所接受和赞赏的，我们只有在生活和学习中不断地增加自己的良好行为，才可能



受到更多人的关注和赞赏，也才可能让我们的学习不断进步，充满自信！

## 7、习得性无助实验

习得性无助效应最早由奥弗米尔和西里格曼发现，后来在动物和人类研究中被广泛探讨。简单地说，很多实验表明，经过训练，狗可以越过屏障或从事其他的行为来逃避实验者给予它的电击。但是，如果狗以前受到不可预期（不知道什么时候到来）且不可控制的电击（如点击的中断与否不依赖于狗的行为），当狗后来有机会逃离电击时，他们也变得无力逃离。而且，狗还表现出其他方面的缺陷，如感到沮丧和压抑，主动性降低等等。

狗之所以表现出这种状况，是由于在实验的早期学到了一种无助感。也就是说，它们认识到自己无论做什么都不能控制电击的终止。在每次实验中，电击终止都是在实验者掌控之下的，而狗会认识到自己没有能力改变这种外界的控制，从而学到了一种无助感。

人如果产生了习得性无助，就成为了一种深深的绝望和悲哀。因此，我们在学习和生活中应把自己的眼光在开阔一点，看到事件背后的真正的决定因素，不要使我们自己陷入绝望。

## 8、证人的记忆

证人，在我们的认识里，通常都是提供一些客观的证据的人，就是把自己亲眼看到、亲耳听到的东西如实地讲出来的人。然而，心理学研究证明，

很多证人提供的证词都不太准确，或者说是具有个人倾向性，带着个人的观点和意识。

证人对他们的证词的信心并不能决定他们证词的准确性，这一研究结果令人感到惊讶。心理学家珀费可特和豪林斯决定对这一结论进行更深入的研究。为了考察

证人的证词是否有特别的东西，他们将证人的记忆与对一般知识的记忆进行了比较。

他们让被试看一个简短的录象，是关于一个女孩被绑架的案件。第二天，让被试回答一些有关录象里内容的问题，并要求他们说对自己回答的信心程度，然后做再认记忆测验。接下来，使用同样的方法，内容是从百科全书和通俗读物中选出的一般知识问题。

和以前发生的一样，珀费可特和豪林斯也发现，在证人回忆的精确性上，那些对自己的回答信心十足的人实际上并不比那些没信心的人更聪明，但对于一般知识来说，情况就不是这样，信心高的人回忆成绩比信心不足的人好得多。

人们对于自己在一般知识上的优势与弱势有自知之明。因此，倾向于修改他们对于信心量表的测验结果。一般知识是一个数据库，在个体之间是共享的，它有公认的正确答案，被试可以自己衡量。例如，人们会知道自己在体育问题上是否比别人更好或更差一点。但是，目击的事件不受这种自知之明的影响。例如，从总体上讲，他们不大可能知道自己比别人在记忆事件中的参与者头发颜色方面更好或更差。

### 9、罗森塔尔效应

美国心理学家罗森塔尔等人于1968年做过一个著名实验。他们到一所小学，在一至六年级各选三个班的儿童进行煞有介事的“预测未来发展的测验”，然后实验者将认为有“优异发展可能”的学生名单通知教师。其实，这个名单并不是根据测验结果确定的，而是随机抽取的。它是以“权威性的谎言”暗示教师，从而调动了教师对名单上的学生的某种期待心理。8个月后，再次智能测验的结果发现，名单上的学生的成绩普遍提高，教师也给了他们良好的品行评语。这个实验取得了奇迹般的效果，人们把这种通过教师对学生心理的潜移默化的影响，从而使学生取得教师所期望的进步的现象，称为“罗森塔尔效应”，习惯上也称为皮格马利翁效应（皮格马利翁是古希腊神话中塞浦路斯国王，他对一尊少女塑像产生爱慕之情，他的热望最终使这尊雕像变为一个真人，两人相爱结合）。

教育实践也表明：如果教师喜爱某些学生，对他们会抱有较高期望，经过一段时间，学生感受到教师的关怀、爱护和鼓励；常常以积极态度对待老师、对待学习以及对待自己的行为，学生更加自尊、自信、自爱、自强，诱发出一种积极向上的激情，这些学生常常会取得老师所期望的进步。相反，那些受到老师忽视、歧视的学生，

久而久之会从教师的言谈、举止、表情中感受到教师的“偏心”，也会以消极的态度对待老师、对待自己的学习，不理睬或拒绝听从老师的要求，这些学生常常会一天天变坏，最后沦为社会的不良分子。尽管有些例外，但大趋势却是如此，同时这也给教师敲响了警钟。

### 10、虚假同感偏差

我们通常都会相信，我们的爱好与大多数人是一样的。如果你喜欢玩电脑游戏，那么就有可能高估喜欢电脑游戏的人数。你也通常会高估给自己喜欢的同学投票的人数，高估自己在群体中的威信与领导能力等等。你的这种高估与你的行为及态度有相同特点的人数的倾向性就叫做“虚假同感偏差”。有些因素会影响你的这种虚假同感偏差强度：

- (1) 当外部的归因强于内部归因时；
- (2) 当前的行为或事件对某人非常重要时；
- (3) 当你对自己的观点非常确定或坚信时；
- (4) 当你的地位或正常生活和学习受到某种威胁时；
- (5) 当涉及到某种积极的品质或个性时；
- (6) 当你将其他人看成与自己是相似时。

（责任编辑：孙燕）



老鼠



## 迷宫与思维定式

文 / 小猫

常看电视的人可能会发现，心理学家似乎特别钟爱老鼠，而且特别喜欢让老鼠去走迷宫。

这两个主要原因。第一，同人相比，把老鼠当做试验品，似乎更不会引起人道主义争议，花费也更低；第二，因为任何老鼠之间巨大的生理差异，使得人在看老鼠试验时特别容易联系到自己，从而产生“这么个小东西都能这样做，身为万物之灵的人还不怎样怎样”的想法。

在这些“老鼠迷宫”的实验里，人们对托尔曼的实验最为熟悉。

托尔曼在1948年曾经做过一个实验。他把老鼠放在一个迷宫里，然后从迷宫上方观察老鼠走迷宫的详细情况。老鼠被分为三组，第一组是最传统的老鼠迷宫方式，即在老鼠走迷宫的同时，在出口放上食物；第二组则无论老鼠怎么走，也没有奖品可拿；第三组在开始一段时间和第二组类似，但从第11天开始，托尔曼在迷宫出口摆上食物。

老鼠还是很聪明的。第一组老鼠在2周的时间内就可以达到几乎准确无误的程度。第二组老鼠则没什么起色，动物的那种盲目性在他们身上表露无遗。而第三组老鼠则表现得让人乍舌，可能是因为经历过做出那些没食物日子的煎熬，当第11天它们发现走出迷宫就会得到食物时，这些老鼠爆发出极大所谓热情，它们在3天内就可以近乎无误地学会走迷宫。

对这些发现的唯一可能的解释是，第三组老鼠在学习走迷宫的前10天内，所学到的东西比

它们表现出来的要多得多。

所以托尔曼在最后的试验报告中写道：一旦……它们知道能够得到食物，它们就笑现出在先前没有奖励的联系阶段，已经学到一些盲巷的位置。它们已经构建了一幅“地图”，而一旦它们产生了学会走迷宫的动机，它们就能立刻利用这幅“地图”。

这个实验常常为人们所津津乐道，大家用这个实验说明两个问题：一、我们的潜能远比想象的多；二、一个人有了动机以后，行为会和以前大不一样。

然而又有几个人知道，托尔曼还有第二个“老鼠迷宫”的实验。

在第一个“老鼠迷宫”实验后，托尔曼不满足于最基础的“地图”，他企图发现：老鼠是怎样找到食物的？

在这次的实验里，他没有再把老鼠分为前面所说的第三组，而是为老鼠们准备了不同的迷宫。第一个迷宫较简单，而第二个迷宫则比较复杂，每个迷宫的出口处都摆着吃的。他发现，当老鼠不是很饿时，无论第一个还是第二个迷宫都不太能难得住老鼠。它们会很仔细地跑来跑去，记下每个转弯和死胡同的位置。然而当老鼠受到强烈动机驱动时（托尔曼在这里采取的是饥饿刺激，即只给老鼠很少的食物），它们在简单的迷宫里还好，在复杂的迷宫里出错的概率大增。它们每次都会很固执地从直线距离食物最近的通道开始走，并时不时地还会走向错误的路上。

托尔曼发现，当老鼠有过分强烈的动机（如过于饥饿），或者受到太多挫折（盲巷太多）时，它们就更容易形成那种内涵单一的地图，而不是像第一个实验里那样，好像在头脑里形成了迷宫的整体地图。

换句话说，情感太强烈时会影响思维。这个认识不仅对老鼠有用，对人了解自身也有帮助。其实在生活里我们也常遇到这种情况：平时很多事儿静静地想也能想明白，但在某些紧要关头，或是特别激动的时候，脑子就好像被锈住了似的，只能看到最近的那条路，完全想不到其他的解决方法，也全然不顾这条路上的艰难险阻。人似乎红了眼、铁了心，只想着一路走到黑。

其实这就是我们的思维定式。

人的思维定式从狭义上说，是由个人所受的教育、成长的背景环境以及个人的个性特点等共同决定的，在一定时间段内有稳定性，所以一个人在那种特殊时刻，很可能就是按照他的“思维定式”来做事。这种“定式”有时可以帮人在繁杂的影响因素中找到最近的路，但也有时代表着丧失理智。

而从广义上说，在一定地域内的人，他们的成长经历大多相似，教育水平和环境也差不多，所以他们的“思维定式”会呈现一定的共通性，这种共通性有时候也会被称为“集群心”或“国民心”。现代社会对于此类思维定式的研究呈一个急剧上升的趋势，因为它可以帮助商业活动以最小的代价掌握最大多数人的心理特征以及心理活动轨迹。

托尔曼在第二次的实验报告里写道：过分强烈的动机或极度的压抑状态，使人类再三地误入……歧途……我们不该让自己或其他人过于情绪化，过于饥饿，过于衣衫褴褛，动机过于强烈，这些只能形成狭隘的序列地图。我们所有人……必须保持平和的心态，吸收充足的营养，以便形成真正的综合性的认知地图……简言之，当我们的孩子或我们自己面对人类世界这一上帝赐予的“大迷宫”时，我们必须使我们的孩子和我们（就象善良的实验者对待他的实验老鼠那样）处于能激发适度动机而没有多余挫败感的最理想的状态中。

尽管托尔曼不是心理学家，但他关于老鼠的实验和论述，在某个程度上也反映和折射出了人性中最根本的一点。这或许就是托尔曼最引人注目的成果。

（责任编辑：马羚）

# 现在年轻人 总爱说自己



## “我老了”

青年心理网

影视才女徐静蕾正当年轻貌美，可偏偏在博客上自称“老徐”；很多二十五六的女孩也爱感叹“老了，嫁不出去了”；还有些三十多岁的人也总爱说“真是老了，活都干不好了”……据京报网报道，一项调查显示，在被调查的年轻人中，竟有80%以上说自己老了。难道真是“人未老，心先衰”吗？

### 补偿心理找平衡

明明长着一张娃娃脸却非要装沧桑，明明皱纹难掩却偏偏穿着绿扮嫩。在今天，这种现象早已见怪不怪。就像刚刚进入大学时，一位师兄在迎新聚餐上，叼着香烟，深沉地说：“我们已经老了，世界现在是你们了。”当时他也不过才20出头。

这类人不是真的感到自己老，而是用装老来获得心理平衡。换言之，是补偿心理在发挥作用。一方面，他们认识到自己正由幼稚走向成熟，希望得到别人的认同。于是，他们就会在更年轻的人面前“倚老卖老”，从对方崇拜的眼神中获得心理满足。另一方面，他们也清醒地意识到自己远未真正成熟，内心会产生缺失感，而自己说“老”，就仿佛真的已经饱经世故、阅历丰富了，弥补了心中缺憾。

### 经验偏见找借口

有人说，小孩做错了事没人计较，因为他们已经老了。这或许有助于解释为什么年轻人总说自己老。在人们的常识中，人老之后，无论身体机能还是心理承受力都呈下降趋势。于是，很多人就形成了一种“经验偏见”，人老了犯错误是应该的，可以得到原谅。从而，感慨自己老了便成了掩饰自身错误、为自己找台阶，甚至逃避责任的一把保护伞。

正如在职场打拼多年的刘先生，平时工作繁忙压力大，也常感到力不从心。当然，工作失误也在所难免。他就爱说：“都三十好几了，跟毛头小伙子能比吗？人都老了，谁不犯点错呢？”期望过高心太急

另外，“老”对于一些年轻人来说，并不意味着衰老，而是经验和成就的代名词。因为，在他们看来，人年纪越大，阅历越丰富，积累的人生经验也就越多。白岩松《渴望年老》这篇随笔就表达出这样的心态。因此，抱有这种想法的年轻人，就特别期待自己现在就能拥有老人的经验和成就。

这种心情是迫切的，但时间的流逝却不会“快进”。于是，他们也深知目前无法达到自己的期望，可急切的心情却是难以掩盖的。所以他们说着“我老了”的时候，正表达了他们内心的迫切期待，即自己要是真能达到老人的智慧层次该多好。

例如小赵就是这样，在工作中看到前辈总能做得游刃有余，而自己却常常磕磕绊绊才能做完。他就觉得还是自己缺乏工作经验和生活阅历。因此，他就期望自己也能像前辈们一样，当他说自己老时，却是表达出对年老的羡慕和对自身的期待。

年轻人总说自己老会产生不良的心理暗示。所以，用老来逃避责任的人，往往心理压力大，不妨结伴旅行、找朋友聊天、做运动，再以轻松的状态投入工作。而那些年轻人也不用急切地用高标准要求自己，每天都踏踏实实地完成一件事，并总结得与失，你自然会有所收获。

（责任编辑：孙燕）





# 记忆蒙太奇

人资 0901 郭贝贝

阳光像梦一样，安静地落在我平凡生活的深处。这种简单而又忙碌的生活为我们制造了一个假面，像扑克牌上的小丑，有笑得圆滑的嘴角和黑白分明的脸。只是在某个寂静的午后抑或是独醒的夜晚，我总会想起记忆里那些温暖美好的片段。

记忆里阳光穿过油绿油绿的枣树叶间隙，斑驳洒落一地。树叶间开满了密密匝匝的米黄色小花，一朵朵清晰地刺眼。那时的我就在初夏慵懒的午后，傻傻地立在老院门口的两棵枣树下，用目光数遍了它的每一个枝桠，每一朵小花。此时灶台间忙碌的奶奶会走过来，用生茧的手捋捋我脑后的马尾，然后笑笑，走开……

这样安闲的日子持续了那么久，以至于我以为这样的平静会一直到永久。然而离别来得太早，我来不及告别。

同样的午后，站在身边的奶奶看着呆立在枣树下的我，感慨地说：“瞧这枣花开得多盛，今年肯定能多结几个枣儿，你要是晚点走，还能带上些，在外也可以尝着家里的这份甜。”我不做声，只伸手去掉奶奶斜对襟布衫上的沾着的面粉。霎时间，无数白色颗粒在阳光里升腾旋转。于是我看向奶奶的时候，眼前便多了一层薄雾，收拢不住。

而今，我用记忆来描摹已故奶奶的身影。那双粗糙的大手曾在很多个日子里为我摘下枝头的红枣，这是童年记忆里最腻人的甜。我总记得打枣的日子里，奶奶给邻里小孩发枣时那张慈爱的脸。岁月无法伸出一只手为我抓住过往的云烟，如果过去的一切还能捡拾起来，奶奶，我要去拾取你的笑容，脚步和风。用你的爱做油灯，用善良做捻儿。点燃它，放在心里。一辈子不忘回家的路。

告别奶奶，告别童年，异乡的路，去也不像想象中那般艰难。而今的我，依旧记得初见水乡时的惊喜。铺天盖地的油菜花田，是我不曾想见的壮观。暂时租住的小院与蜿蜒狭窄的青石板路相连。我开始迷恋那江南陌生的小巷。

院里有水井的人家周末总是十分热闹。人们来来回回进出于小院带锈的铁门，忙着洗洗涮涮。天黑时，安静下来的水井，似乎还回荡着人们的热闹的说笑声。房主家的老人，会对放学后来不及进屋的我招招手，叫我去尝尝刚做好的桂花糕；房东伯伯也会教我们在河里抓鱼抓虾的技巧。每年回老家探亲回来，他总会摆上一桌接风酒，让风尘仆仆的我们在异乡的土地就这样与温暖撞个满怀。

我依然记得老院拆迁前的傍晚，院里的老人



# 思绪向前

电商 0901 田靖宇

走过一家小店，我停住了脚步，走进去，店主热情地问我买些什么，我默不作答，望着一包劣等的烟，好半天，忘了付钱。那念想短暂的停留，我的思绪便一路向前。

思绪向前——

一个冬天，他躺在床上，连咳了好几天，咳出血来，咳得坐起又躺下，终于，咳得没有气力了，再也咳不出声来了，走了，做了场关于烟的梦。那是惟一个没有香烟气味的冬天，中药的苦味充沛了整个屋子，带来了满屋的压抑与悲痛。那个冬天，庭院里吵嚷着，但却很少见欢愉；人很多，但却在哭泣。

望着那些还未曾吸过的烟，我立了很久很久。

思绪向前——

秋日的黄昏，田埂上他独坐着，抽烟。那烟头的白灰之下露出几许红火，微微透露出暖气。我望着他深邃的眼，心里的情绪便跟着那蓝烟缭绕而上。在这秋日的田野里，心情轻松、自由。再望那缭绕，已变成缕缕细丝，慢慢不见了，那霎时，心上的情绪也跟着消沉于大千世界。看他一口一口的吞云吐雾，香气扑鼻，宛如偎红倚翠温香在抱情绪。

我依偎在草垛上，那里很舒服，阳光的余热使它散发出阵阵大地的香味。刚收过稻的田地龟裂着

烧开了一壶井水，泡着新制的茶，在夕阳余晖的笼罩下静静地品着，苍老的眼中满含深情。让人觉得，他那颗心仿佛就是一口生苔古井，沉黑幽深，满涨着垂垂欲老的恋情。

时间是令人错乱的迷雾，我总在匆忙行进的日子里想起叶芝的那首诗：“走吧，人间的孩子，和一个精灵手拉手，走向荒野和河流，这个世界哭声太多了，你不懂……”然后开始怀念过往自由而又温情的时光。那停留了几季的思念，仿佛是承诺了几世的誓言，早于灵魂牵连。我从过往的时光中依旧可以觉出些许手握的余温。让人忍不住在这份温暖里沉溺，沉沉睡去……

厚实得宛如他手掌里的老皮，那样的亲切而又熟悉。田地里一片空荡，只有草垛散布着堆得老高老大。大人们四立着观赏这高大的成果，嘴角边扬起了胜利的微笑。冷不妨，好奇的孩童已爬上了垛顶，引起了一阵欢悦的责备，稀落在秋日的黄昏里。

他还在吸他的烟，从没有过的惬意四溢在周围的空气里，那劣等的烟头此刻丝毫不比上等的雪茄逊色半厘。那欢快的眼里充满了这一年欢快的记忆。黄昏里，布满了愉悦的气息。

思绪向前——

夏夜的桥头，星光遍撒，清风四起，又是一群人或坐或仰于此。蒲扇庸懒地在空中一遍遍比划着，一遍又一遍，一遍又一遍。或是驱赶夏日的蚊虫，或是玩耍夏日的精灵。桥头，我在清风中观赏那深黑的夜空，满眼繁星总有着无尽的梦。知了已停了鸣叫，萤火虫的尾巴也已现出了亮光。我总要追逐着那夏夜的灵光，好奇将我的路拉得回折而悠长。

他便乐着与别人闲聊着，间或地望着我，但见他在月光中挑出一根根烟来，同乐的人们一只只分着，还不忘刚走过去的熟人。一只火柴从夜空中划过，亮出萤火般梦呓的光。火光在风中摇荡，他使用一只手去挡。那一挡一就一吸一吐之间，烟已亮出红光，同来的人们就接着相互引燃了手中的烟。同吸！同乐！

我放慢了追逐的脚步，望着他们，烟光四起，尤胜萤火，而成了我心目中最为闪亮的萤火。我放慢了脚步，望着他们，白烟映着深邃的夜，旧时的白烟反成了蓝色，从没有的闲情与悠扬在我的心房回荡而又回荡。

思绪向前——

庭院里，春日编织了我五彩的梦。

找一把竹椅，躺下，春日便在这里发芽。满眼的花遮去了天上的世界，我将梨花当作了我的云彩。满庭的清香充沛着我满



庭的记忆。白花落时，如行云中，片片点点，飘飘扬扬，自己仿佛也轻盈得不断向上。东边角落里的桃花花期最长，一边的世界永远披着绯红的霓裳，奇艳的色彩组成了那永不败落的梦想。

最喜欢低头梳理那一地花瓣，那些轻柔的舞动着的精灵，已安静地躺在了地上。喜欢梳理它的不止我一人，还有他。将花瓣冲洗再晾干，他专心地制他的花叶烟卷，去品玩花的香味与意韵。花瓣是不干？还是他太急了？记忆里烟卷总久不成燃。然而一旦点燃，远远看去，那里的烟气轻盈如舞动花瓣，落地点却已变成了天上。

那种烟气夹杂着春的味道，花儿在燃烧，连灰也都是白的，轻柔可爱。

我总是一遍遍等待着春的来临，可是梨树已死，人去楼空，终也只留回忆在慢慢消退。拉回纷飞的思绪。

又是一个冬天，回荡在庭院里，梨树已成枝叉，却又披上一层厚厚的雪，宛似梨花，但却没了那树下的人来葬花。又是一个冬天，回走在田埂上，草垛已尽，田里只有庄稼在诉说着新的生命，我却看不见他的人影。又是一个冬天，回荡在诉说着新的生命，我却看不见他的人影。又是一个冬天，回荡在桥头旁，干冷的桥面上，冰冻着一层寒霜，行人将陌路化为悠长，再不会有蒲扇舞动那夏日的清凉……

我走遍了那里的石板，踏遍了那里的台阶，数遍了那里的桥桩，喊遍了那里每一寸地方，终只有白云继续着飘扬，那四溢着烟气的地方，我再也寻不到那熟悉的身旁。

走过一家小店，望见一包劣等的烟，那停留的念想凝结成我纷乱的思绪，随着它飞扬，一路向前，却忘了这已是公元2010年三月的一个早上……

写在后面的话：

本想行一首诗，带着凄美与悲凉  
终不能写成，只因要说的话太长太长  
本想灵动成一首曲夹杂着遥远的思绪  
终也不成，只因思绪纷乱而又悠扬  
就愿这停留的念想  
随我的笔触，迎着风，如诗如曲般，向前飞扬



# 想念 呀想念

会计 0901 孙燕

“哥哥，果果想你呀”苏果果躺在山顶，抬眼望天，真是奇特的城市啊，明明空气污染指数很高，竟然还会有这么湛蓝的天空。就像林海的心思一样，琢磨不透。白云缱绻，一朵又一朵，一圈又一圈，就像林海嘴里吐出来的烟圈，嗯，真好看。

稚嫩的苏果果无力地躺在学校后院的草地上，真是悲剧，开学第一天就迟到了。放学后，凶狠狠的老班热情地挽留了可怜的苏果果同学进行了长达两小时的关爱教育，暑假过的好不好啊，到新班级适不适应啊，爸爸工作是不是很忙啊。真是很累人的老师啊，果果想着想着就这样躺在了地上，嗯，准确地说是睡在了地上。那时候，稚嫩的林海还没有长大以后那么猖狂，他看了看死猪一样睡着的苏果果，脱下自己的外套披在果果身上，安然地坐在旁边当起了护花使者。苏果果无力地想到，以后再没有见过这么温馨的画面，年轻的林海每次都是扬起罪恶的爪子一边拍着果果一边叫“果果，起来吃饭了！”夕阳一把一把洒在蹦蹦跳跳的女生身上，斜斜的光芒照着王子一样的恬静的男孩。

“那个，林海，我饿。”

“给”

“嗯，谢谢……哥哥。”

很久远的一个初夏，稚嫩美好的林海触不及防地闯进了苏果果的世界，用一块棉花糖收买了果果。那段美好的记忆像果果最爱的棉花糖一样被珍藏起来，直至融化成一滩糖水烙在心底。

果果侧过身看着山下的这座奇特的城市，这座他们相约相守的城市，她在而林海却不在。心里就像烟圈，空空荡荡。果果不禁想到了那个已经渐渐老去的男人，那个抛下果果和漂亮阿姨离开的世界里，爱情就该是认定了就义无反顾去追求的。城市里不断分叉汇合的马路像极了林海与自己的曲折人生轨道，果果悲哀地想到最后汇成的一条大道上只剩下了自己，林海却不见了，果果看着看着就感到一阵揪心的痛。湛蓝的天空在这一刹那让苏果果感到莫名的刺眼，云朵啊，就像自己，沉溺在林海的世界里，永远不知下一站在哪，像断线的木偶失去了生命的意义。

年少轻狂终于在流水一样的时光里走到了尽头，年轻的林海爱上了一个张狂而耀眼的女生。苏果果总是在沉默的哥哥身边不知所措地流泪。那个曾为果果打架遮挡风雨的林海与阳光渐行渐远，那个叫姚苜的女生夺走了果果最爱的宝。林海开始没日没夜地学摇滚，旷课，打架。苏果果替哥哥写作业，找借口骗过叔叔的盘问。有些心酸的回忆，果果扶着树干坐起来，细碎的阳光透过树叶落在果果的脸上，像夏夜的星星，像林海温柔的目光。林海的叛逆终于引起了叔叔的注意，一身酒气的林海和叔叔吵了一架，被关在了门外。果果偷偷从后窗爬出来，把烂醉如泥的哥哥搬到阳台上，盖上果果最心爱的印满棉花糖的毛毯。苏果果还记得林海笑笑摸着自己的头说“果果，你真好，如果苜儿有这么懂我就好了”时一脸的哀伤，果果不懂青春的哀伤，她只知道林海很难过。她的风很难过，果果就很难受。林海轻轻抱着果果，给不知所措的果果讲那个女生的故事，那个关于喜欢星星的苜儿的故事。苏果果像温驯的猫咪一样，乖巧地躲在哥哥温暖的臂弯里，看着林海温柔的目光睡着，一心一意编织只关于林海的梦，不想醒来。

在这个初夏的午后有些冷，果果轻轻摁了摁腿上印满棉花糖的毛毯。虽然感觉不到温度，不过那里有林海的温度，只是冰冷了些。昏暗的高三过后，果果如愿来到了有哥哥在的城市。

只是这个冰冷的城市在人来人往里吞噬了果果的心。

那天没有下雨，没有打雷，没有所有一切该有的阴霾，却是果果世界上最黑暗的一天。城市没有今日的透明，灰蒙蒙的，果果看着林海和那个最爱星星的苜儿十指相扣的身影流下了泪。林海总是不给果果时间长大，哪怕是在推开马路中间的果果时，也只当果果是妹妹。可是我爱你呀哥哥，苏果果在心里黯然地补充。殷红的血染红了果果的双眼，林海就这样走了，不声不响离开了最爱的果果和他的苜儿。苏果果感到一阵又一阵揪心的痛，林海不见了，心城空了。没有蓝天，白云的棉花糖一样轻柔的思念要系在哪里……

“果果，起风了，我们回去吧。”妈妈轻轻地说道。

“嗯”

苏果果擦干眼角的泪痕，回头看了看墓碑照片上恬静一如初见的林海。温暖的斜阳照出母亲的日渐苍老的身影，轮椅上的果果渐渐远去。

“林海，你可知道果果想念你呀。”





# 你是我 过桥米线的汤

会计 0901 田之涵

2007年的夏天太长，暑假太短。放假前花了很久打好的小算盘，在海量的作业之下就成了一张张空头支票，不可能兑现。

只好窝在家了。老爸老妈都去上班，我一边听收音机一边写作业。那些谈话的音乐的新闻的广告的节目，不选择，随便搜个台一听就是一整天，常常是到了深夜终了曲响起的时候才去睡。

这天我到电台大楼领参加有奖竞猜节目的奖品。是一张电影票。转身刚要走，就听到排在我后面的女上有点失望的小声说：“要是两张就好了，能不能再给我一张呢？”发奖的小姐抱歉地摇摇头。

我把电影票递给她：“我要这个没什么用，没时间看，送给你好了。”

我知道那是部适合情侣看的片子，我一个人去看的确实没啥意思。

走下台阶的时候，后面有几个人嘻嘻哈哈地出来了，其中有个人叫了声“海潮”，然后笑着说了句什么。

他们从我旁边走过，没有注意我。

我突然喊道：“海潮！”

怎么会这样冲动，我自己也不知道，仿佛那声音不是我的。

那个被叫做“海潮”的人本来已经走到前面。他回头，仍然带着好看的笑容：“你认识我？有什么事吗？”

我摇摇头：“我只是常听你的节目。”

对于他说来说，这样的听众应该很多吧。他们也许会喊住他，让他签名，跟他合影，送他礼物，可是，我不愿意这样做，更不知道该做什么。

他笑了笑，挥挥手扭身走了。

夏天来了，暑假来了。

暑假走了，夏天走了。

月考也来了。有力地擂我一拳后，又没事儿似的走了。留下一厚沓郁闷的卷子陪着郁闷的我

因为一些原因，学校广播站重组的事情也搁置了。

这天晚自习，看书看得实在恶心，索性把资料都丢进桌膛，摸出纸笔刷刷刷一写就是好几页。开始还勉强有信件的格式，写着写着就天马行空了，怎么痛快怎么说——我的成绩我的广播站我的计划我的暑假我的失落我得不知所措……有谁知道这些看似混乱的句子背后，有一双多么渴望听到回音的耳朵？

鬼使神差地，这几页纸进了信封。鬼使神差地，信封上写上了海潮的名字。还是鬼使神差地，信被丢到了邮筒里。

没有指望有回信。干主持人这行，就会有太多各行各业各种年龄的人想找他们倾诉。那些麻烦才是真正的麻烦吧。我曾听到一期情感类的节目，打进电话的一水儿是被第三者插足的受害者，主持人最后不耐烦道：“叫你离婚你又不肯谁叫你忍着他有什么好留恋啊他都不爱你了你还想怎样”然后断了电话。

一天一天过去，我渐渐忘了这件事。

有天中午，手机上忽然闪起一串陌生的数字：“是李翔吗？你好我是海潮。不好意思每天要看的信件太多了，今天才看到你的……”

“……不会吧，声音不太像节目里啊？”

“这你就不懂了，作主持人嘛，一般都要会艺术发声，就是和平时讲话不太一样。”

“那你用那个什么发声说句话，要不然我可不信。”我傻乎乎地说。

他果然讲了句话声音又变回收音机里的海潮了。他说“骗你是小狗！”

我一下就喷了。

后来我才想起来，在我那几页胡乱发泄的信纸最末，还没头没脑地留下了一段数字。海潮就趁着午休拨了这个号码。

我们总是聊很久，什么都说。他有个温柔甜蜜的女朋友，每当他说起，语气便不自觉地快乐温和。我由衷地为他高兴。

11月的一个晚自习被我用头痛或者肚子痛的理由拒绝了。我打车到电台楼下，打给海潮说想看 he 做节目。

海潮在电梯口说你这孩子胆子也忒大了吧。

我在导播间里隔着玻璃，看见海潮调试设备，然后迅速地进入状态。

他放弃过更高的薪酬，甚至和心爱的女孩子吵过架。只因热爱，他愿意用最大的热忱证明他的追求。

他无拘无束而心满意足。

下了节目，他请我吃饭。我问他我们学校的广播站就要重新改版了，我是否可以邀请他来作一期嘉宾。他说好，什么时候。

3月份，一定要来哦。

时间飞快流走，如同疾驰的火车窗外成片飞过的白杨。寒假来了。

大年三十晚上，我找了一大堆理由，从家里溜了出来。带着一大饭盒饺子，颠儿颠儿地跑到电台。

海潮问我不和家里人一起过大年夜来电台发什么疯。我说这不是慰问孤寡老人来了吗。

他狼吞虎咽地赞叹家里包的饺子和速冻的真不是一个层次的啊。

当然啦，这可是我亲手包的！

下午的时候，电台的工作人员就几乎走光了。此时的他们，和这城中大多数人一样，和家人围坐在一起，等待新年的来临。

海潮的节目，时间正好跨过十二点。自动报时的提示音响起。我和海潮同时说了声“新年快乐”。

他说给每一个听众。我说给他。

此时，还会有人守着收音机，接受这安静真挚的祝福吗？

我们走出电台大楼时，才察觉下起了大雪。空旷白色的街道倒映着宁静，新年的喜庆刹那间显得有些遥远。

海潮说，李翔，今天是我最后一期节目了，我要调走了，另一个城市。

我不知道该说什么。

他说抱歉不能去你们学校做节目了，以后如果有机会我一定给你补上。

他说我送你把吉他放在那家小饭馆的老板那了，你去拿吧。

他说我姓黄，认识你很高兴。

他说……

我说，我理解，新年快乐，海潮。

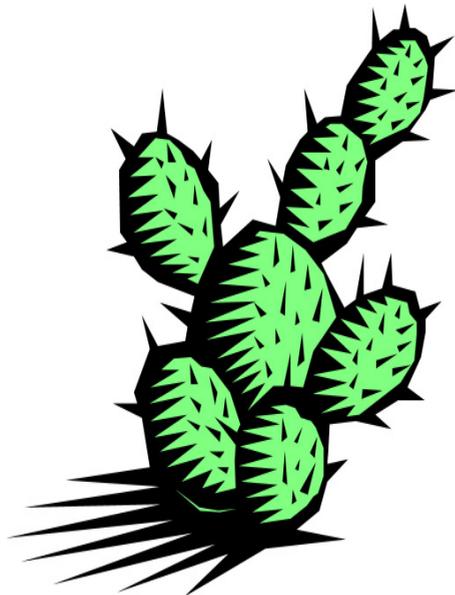
我没有去拿那把吉他，但我会记得这个人，在去电台拿奖品的时候，在写信的时候，在不开心的时候，在为梦想忙碌的时候。

我们偶尔联络，海潮要结婚了，我送上祝福。

第一回看他做节目后，我们在一家过桥米线店吃饭，那把吉他现在还在那。

我们都喜欢热气腾腾的感觉，有点热闹又不会很烦，让人迷恋却不上瘾。我们讨论过桥米线的经典之处时他说，过桥米线没了这神秘的汤就一点也不吸引人了，它似乎很复杂，却又很清澈。只有汤能把平淡变成神奇，让一切都精彩起来。

我开始喜欢我的生活，喜欢细碎平淡，喜欢给自己打气，甚至喜欢有点无聊。我知道那是因为一道鲜美奇妙的汤。海潮，只是我生命的一个过客，但他也是我过桥米线的汤，教我懂得生命的口感，梦想的滋味



# 叶子

## 的念想



金融 074 杨盼盼

春天的世界，总是这么美，而且美的这样宁静。

我轻轻的走在校园的小路上，生怕惊醒还在沉睡的生灵们。

祥和的校园里有着轻柔的风，风悠闲的游荡着，自由自在。

前方有一棵树，粗壮而挺拔。看起来自信又坦荡。

树的远方，一片叶子飞舞在空中，和风共舞，美丽又和谐

抬头仰望，高空有一片云，静静的，像在自语，又像在低头凝视。

所有的一切似乎都是为了那飘泊的叶，正如我的心，为之停留，被它牵引，便引出了一段是非非

树的守候，风的追逐，叶的飘零，云的遥望，我的停留。

瞬间的触动，就有了这番演绎，是我的想象，还是叶子的念想？

## 原创势力

叶：不经意的忘记  
让我相信了时间的力量  
山盟海誓的余音中演绎的  
是风与叶的故事  
树，依旧是树  
是内心最稳固的根基  
风，还只是风  
带来了欢笑，带来了温暖  
却终究带不走对树的铭心刻骨

是树的牵挂，是风的追求  
是岁月轮回沧桑变化的记忆者  
树的沉稳与思念  
风的温柔与期待  
远方一抹云的误解  
一切的一切  
在我心中留下的痕迹  
对树的痴迷  
对风的友爱  
对云的歉意  
所有的所有  
造成了谁的哀愁谁的伤？

停留的念想，徘徊在想象和现实之中。  
我想树是幸福的，有值得的等待和永恒的牵挂  
我想风是快乐的，这样执著的追求，无悔的付出  
我想云是开心的，一厢情愿的美，美的如此无暇  
那叶子呢，是幸福，快乐，开心的吗？  
那我呢，幸福吗，快乐吗，开心吗？  
这是叶子的念想还是我的念想？  
树还在等，风继续追，云还在遥望，叶子仍然在飘，念想仍在继续

树：从来都不多说一句爱  
因为相信  
不曾怀疑  
哪怕世界纷扰  
哪怕流言满天

风：今生的梦  
遗散天涯  
来世的我  
依然在追  
生生世世不变的追求  
痴痴傻傻无尽的等待

云：我看见了  
你  
飞扬在空中  
难道是命定  
这样不期然的遇见  
的是我太幸运  
看到了你的笑  
看懂了你隐匿的忧伤  
能不能让我陪你共舞



挡的是不来的人

有些话，说的顺理成章，理直气壮。

我没有时间。

我赶不及。

要开会。

不，真的挤不出空当。

世上没有挤不出的时间，也没有找不到的人。

没有找不到的，是相比之下另有重要的事；没有时间，是你不肯忙，不敢忙，甚至不肯少睡一阵子。如果愿意，再辛苦，也能飞到千里以外，见对方一面。

说找不到，更是荒谬而悲凉。

那个人在你不知道的地方来来去去，即使玩失踪，也有蛛丝马迹可循。真的要找，天涯海角，岁月沧桑，也能找到。你尽力了吗？你相信缘分吗？或者说，你只是为自己找一个比较顺耳的借口？

有一句老话：墙高万丈，挡的

是不来的人。

除了万丈的高墙，一切的钢门、密码锁、防盗电网、利器、矜持、高傲、势力、年龄差距和悬殊的身份——统统挡的只是不来的人。

要来的只是千军万马也挡不住的





劳社保 0902 邱苏婷

我常常有一种四季混乱的感觉。

江南的春日应当依旧烂漫。空气里还只是若有若无的春的气息，潮潮的春雨一阵一阵。

我总觉得，这一切的故事仿佛都是发生在春日里的。我会情不自禁地将那些古屋，那些安静的过往归入心中最宁静的角落。选择在某个微寒的春雨之日，打着伞，独自隐没在小镇的巷子里，想见的巷边上灰白粉墙的古屋，挡住一阵又一阵风雨，那青苔却在墙角悄然滋长，渐渐侵染半壁。巷子的尽头，总能望见一些石桥。那些石头垒的古桥，异常牢固，千年万年坚定不移似的心情，任是满阶青草，蔓延一路。桥下水还是清澈的。那里仿佛有一个旧年的码头，可以看做一个小小的市场，尽头便是河水。石阶上，常有嬉戏的孩子。那里很安静很安静，偶有行人路过，拐入下一条小弄。弄堂里都是石板路，有些凹凸不平的。

转出小巷该是临河的一排房子。纵横交错的，还有许多河，临河的房子，让我常常有一种幸福感。我没有进过那些屋子，都是很古旧的。只曾经在夜间去电影院的时候路过，依旧是安安静静的，有的窗口亮着灯，有的，很早就熄灭了。曾经觉得，那里有些人的生活是很苍白的，日复一日的安静着，毕竟是不向上的。然而每一个路人心中，却都有这样一种念想，想要停留的念想。

在这样的念想里，仿佛该有一段不同的时光。我想着，在很旧很旧的时日子里，那些临河的窗户常常会用一根木棍支着，让天光漏进有些暗暗沉沉

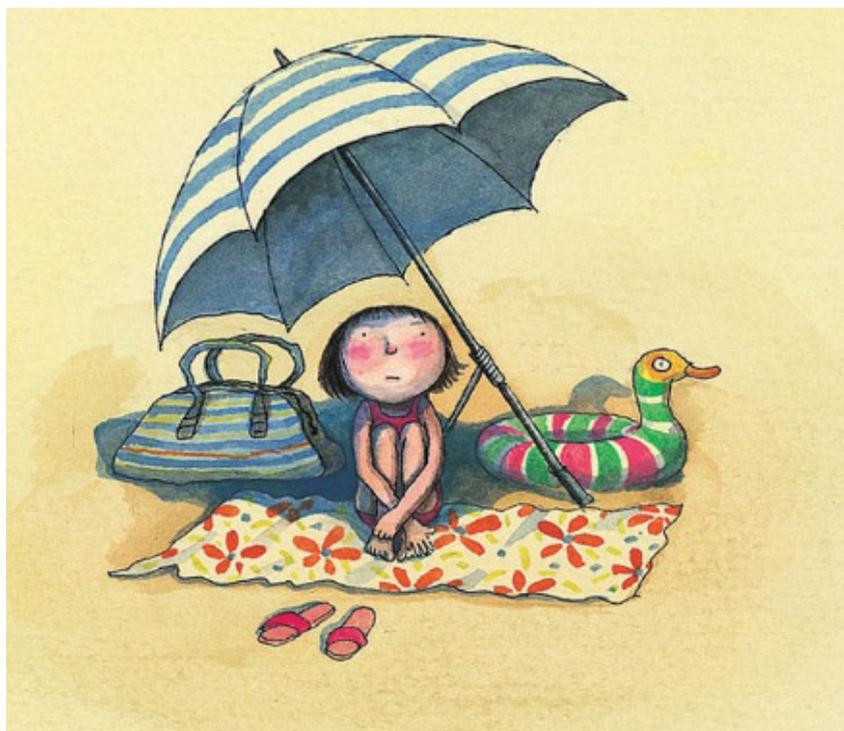
的屋子。窗口有倒扣着的菜篮子，也许还有一片青菜叶，青青的，沾在篮子底上。还有放在窗沿上的，等着晒干的土布鞋，黑布面有些褪色了，白布的里子也被雨水浸黄了，却是洇染着一股温暖的意味，为着那鞋底细密的针脚，认真过日子的样子。窗户里还会传来“依依呀呀”，恍若上个世纪的声音，有些旧了的收音机嘈嘈地响着，唱的调子也仿佛有了霉味。

河岸边的廊子里，该是三五一群的老人，捧着茶壶在聊天，还有扎着红头绳的女孩子们，轻快地唱着歌。河边的石阶上，淘米的大妈和对岸梳着刘海的少妇闲扯着。偶尔几只乌篷船走过，溅起粼粼水波，那船篷被雨淋着，亮亮的仿佛泛着油光。

我还以为，自己是巷子里那个打着伞的女孩子，青石板的路将延伸向我想象中的一切。然而不知从何时起，这一切都已成了古中国的回忆，随着新的世界的到来，一切只留些许蛛丝马迹，供如我一般的后人去追寻，去忧伤了。

如今的那些交错的小河边，依旧是安静的老房子。偶尔有些窗子打开，透出或蓬头垢面，或木然的脸庞，大部分已是人去楼空，空留一片萧索。这个安安静静的过着苍白时日的地方，再也没有了那些灵动的，过日子的生机。然而幸运的是，还有路人会经过这里，即便只是稍作停留，也还是留了一份美丽的念想的。

也只当这是某个美丽的季节里的一次相遇



# 把心态放在最底线

文 / 张大诺

在职场中，想要跳槽的人群里，有一类人的境遇比较尴尬。他们还没有达到风生水起、来去自如的高管状态，但又不是哪里高薪哪里跳的普通员工。他们已经在自己的领域里苦心经营多年，拥有了丰富的行业经验；他们在圈子里甚至小有名气，有头有脸，专业技术被人称道；他们对新东家的要求不仅仅表现在薪水方面，更多的是发展前景……

这样一个特殊的中层身份，让他们的跳槽往往更加困难。而我的朋友周琦却在这困境中异军突起，半年前成功地从工作多年的老东家那里辞职，转身进入了同行业的另一家公司。

## 面试前做好心理暗示

也许是因为自己就是搞培训的，周琦在心理调节方面非常注重。当他接到新东家“大头目”的面试通知时，他提前做了一番心理建设。至于是怎样的建设？此处按下不表，后文自会揭晓。

先来看看周琦在“大头目”面前的表现：首先，他只用了五分钟来“展示”自己，因为他知道，任何一家公司的“大头目”都没有过剩的时间来听你唠叨。事实上，简历上已经写明的内容完全没必要再重复——人家可能对你毫不了解就让你来面试吗？！

所以，周琦着重补充说明了一下简历上无法

呈现的“心里话”：“我到咱们公司，抱的就是学习的态度。我本来也只是毕业于一所民办大学，但在这个行业里做了多年，都是边学边做，在实践中一点点摸索出来的。这是我最好的经验，也是最宝贵的财富。所以，到了咱们公司，我还是会继续学习，结合咱们公司的实际情况，摸索更有效的工作方法。”

“大头目”笑笑说：“你知道，我们这里并不那么看重学历。就拿企划部的小刘来说，二十出头，也没什么高学历，但现在已经在分公司独当一面了。”听到这样的话，周琦心里有了五分的底，看来有戏！果然，“大头目”在面试最后告诉他：“我会让人力资源部的负责人具体跟你谈谈，到时候再看我们双方的选择是否合适。”

事实上，入职一段时间以后周琦才知道，自己那天给“大头目”留下了非常好的印象，原因就在于他的谦虚好学。实际上，任何一位公司高管都是阅人无数的，他们面试时往往不会看你简历上冠冕堂皇的陈述，而是会观察你现场的言行举止，以判断你的性格、能力等等。如果这名员工有一定的能力，还有着不骄不躁、踏实做事的态度，那么高管当然认为他会胜任未来的工作，即使眼前还胜任不了，以后也一定可以慢慢学习，有很大的上升空间。

当然，这里需要说的一点是，踏实好学的确

实是一种优点，但却不是可以伪装出来的“优点”。周琦之所以能过关，那是因为他真的认为自己有许多要学的东西。在来面试之前，他就给了自己很强的心理暗示：我到了一个新的公司，那里的氛围和文化我肯定是不了解的，必然要从头开始。即使我之前已经在这个行业里工作多年，也积累了很多经验和人脉，但是，到了新公司还得不断摸索，否则之前所学也没有办法发挥出来——这样的心理建设让他在面试时很自然地流露出好学的目光，从而被领导感知到。

另外，我们在这里还要分享一个小窍门：周琦选择公司时也是非常注意的。这家公司在该领域里属于新生派，正处于扩张期。此时什么最重要？人才！公司迫切地需要行业内的高手，所以，只要你的能力和人品都还可以，公司就会高看你一眼。这比去已经成熟的大公司应聘要容易得多，对于已经有些行业经验的员工来说，也是跳槽的首选对象。

### 谈薪酬采用对比式策略

跟所有的应聘者一样，在跟人力资源部门的负责人谈到后期时，周琦面临了一个很棘手的问题：如何谈薪酬。

对方很精明，一开始占据了主动的位置，先周琦一步把问题抛了出来：“你对待遇方面有什么要求呢？”

这个问题是最敏感，也是双方都有些紧张的“点”。周琦不知道对方的底线，也不了解这家公司的薪酬体系，更不知道他们对自己能力的满意程度怎样，这些恰恰又是谈薪酬的基础。此时如果回答的薪酬低了，那么不仅仅是自己吃亏的问题，还可能给对方一种不自信的感觉——你就值这几个钱儿吗？但是，如果抬价过高，又会让对方觉得自己太过骄傲，也可能会影响自己被录用。万一搞得还得讨价还价，那么双方都会感到更加尴尬，即使留在这家公司，以后工作起来也不会不那么舒服。

思量再三，周琦决定拿出老东家的待遇做个比较，用对比的方式来回答这个难题：“我在原来的公司带领五六个人，月薪基本是四万左右，因为跟绩效有关，有时也会拿到六千多。其实，我更看重咱们公司的发展平台，对于待遇我倒没多想，只要不低于从前的标准就可以。”

周琦的回答话语不多，但字字都在点子上。

“带领五六个人”说明自己是一个小管理者，

到新公司后的位置也要符合这种身份：“月薪基本是四万左右，有时也会拿到六千多”，既有平均值，也有最高值，也就是在最低和最高之间给对方一个选择的区域，让对方既不会特别有压力，同时还要注意该员工的“积极性价码”，也就是说如果低于四千元，那么就会损伤周琦来这里工作的积极性。

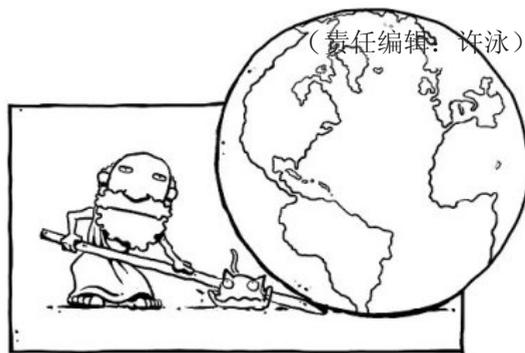
更重要的是，周琦说“对于待遇我倒没多想，只要不低于从前的标准就可以”，这句话实际上是以退为进，既亮出了底线，使自己不会在职场待遇上走回头路，同时又让人觉得你比较看重发展，而且将新东家抬到了一个更高的层次——既然层次高了，那么薪酬也应该相应提高吧？！于是，无需你多言，新东家也得考虑让你的平均薪水起码比四千多。

最后，周琦在新公司获得了不错的待遇和位置。更重要的，他有了更多自由发挥的氛围和空间，周琦也对这次跳槽感到非常满意。

对于周琦，以及像周琦一样的跳槽者来说，跳槽的过程就是跟新公司“合理博弈”的过程。这个过程需要高超的智慧和心理素质，往往还需要一点儿体育比赛中的“黑马心态”。

所谓“黑马心态”，我们可以举个例子：2008年北京奥运会，体操冠军邹凯和蹦床冠军何雯娜，他们事先都不被看好，也没有被确立为夺冠一号种子。可以说，他们就像周琦这样的资深员工，有一定实力，但同样面临困境。因此，在比赛初期，他们都是抱着低调的学习态度，把心态放在了一个合理的底线上——不要去想一定要夺得冠军，只要把平时训练的水平表现出来就是胜利。

对于有着丰富行业经验的员工来说，在跳槽时如果把心态放在“不要求境遇最好，只要求不比从前差”的底线上，那么，也许会收获更大的惊喜。



# 和谐相处的良方

文 / 佚名

在这个道德普遍式微，欠缺心法约束、人心纷繁多变的世局里，身为女性的一员，要想工作和家务共容、事业与家庭兼顾，诚非易事！再加上物质利益上的冲突、错综复杂的人际关系，经年累月搞得你心力交瘁、疲惫不堪，更不知从何下手改善局面，只能年年难过年年过，日日发愁日日烦！其实要解决一切困扰并不难，就看你的观念能否改变、你的心态能否接受罢了！

“人非圣贤、孰能无过？”世界上没有完人，没有十全十美的人。只要当人，就会犯错！而一个人能改过迁善，别人会佩服你的，绝不会笑话你，因为他很明白，自己没那份勇气与魄力去反躬自省、去承认错误。

在社会上浮沉久了，你会发现一个很有趣的现象：人人都自以为是，个个全不愿改变，包括你自己在内。要想改变别人简直难于上青天！所以和上司、同事、邻居或家中成员关系紧张，整日里处于备战状态。其实每个人都不想造成这种状态，所有的心都不愿出现这种危机。可是，无计可施、无可奈何！

今天咱们来服一帖化解的良方，打一管舒缓的针剂！既然改变别人太难了，咱们来个反其道而行：“改变自己！”您别苦笑，也别认为笔者在瞎扯。行的！请试一试！因为您的心态、您的意志、您的观念全由您掌控，只要您肯，只要您愿意，只要您放得下那些攸关面子、丢脸……的顾虑，那就一定能！

今日一时的委曲与不平，换来的却是对方满心的钦佩与感动。而您得到的却是内心的平和、宁静与轻松！境由心转，您观念与作法的改变，就能带动对方也朝向良性的一方前行，因为人天生都具备着善良的本性。不信？瞧瞧下面的故事：

江苏兴化县有个叫马文安的商人，识书习礼。他的妻子吴氏，聪敏貌美，擅于打理家务，只不过有些傲慢，怨心较重，因此，婆媳之间经常发生龃龉。每次马文安回家，婆媳二人都在他面前，互相诉说对方的不是。婆婆说媳妇不孝，媳妇说婆婆不仁，双方各执一词，这让马文安真是左右为难。马文安知道妻子不愿遵从母亲，于是想了一个办法，让妻子感悟自己的过失。

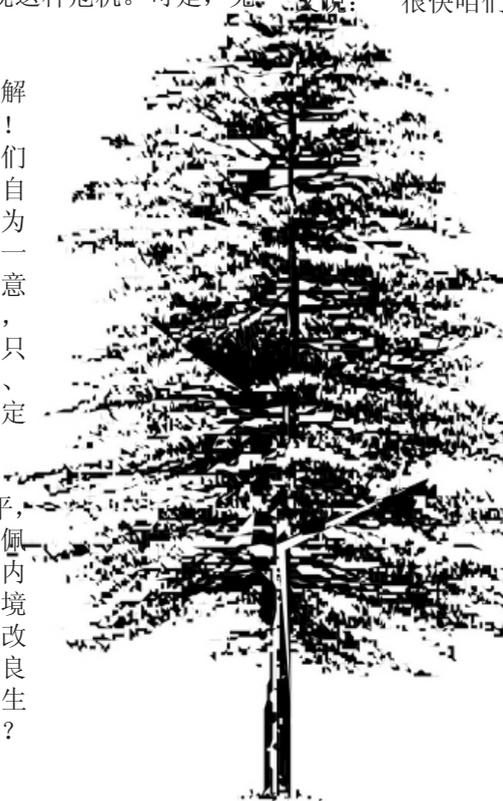
有一天，吴氏又开始向马文安诉说婆婆的不好，马文安便安慰道：“老母亲啰唆，我也知道，我已经想好了，我要带你到外面去住。只是亲友外人不知道母亲难侍奉，我们如果突然背亲离家，难免要受人家指责，所以我劝你暂时忍耐一两个月。在这期间，你一定要任劳任怨，尽心侍奉，让亲友们都知道你很孝顺，说母亲不好，然后咱们再搬出去。这样就可以避免旁人说三道四了。”

吴氏听后，还是面露为难的样子。马文安又说：“很快咱们就要到外面居住了，在这短暂

吴氏于是答应了丈夫。从此对待婆婆就和颜悦色，曲意承欢。作婆婆的见媳妇脾气已改了，凡事都能顺从自己，心中快慰之余，也就对其倍加体谅。结果以前的日常摩擦没有了，变得和睦了。

过了些天，马文安见吴氏并不像从前那样对他诉说婆婆的不是，故意问她：“近来母亲对你怎样啊？”吴氏说：“比以前好点了。”马文安又对她道：“她既然略微好点了，你应该更加谨慎侍奉，务必要使她的不仁、你的孝道，让众人都知道，那样我才可带你到外面住呀。”吴氏听了，唯唯答应。

这样，又过了些时日，马文安再问吴氏：“老母对



在婆婆待我很好，我不再想离家别居了。我很情愿常在她老人家的身边，替你尽人子应尽的孝道。”文安道：“我的本意就是要你肯尽孝道呀，并不是真的要你离家别居。现在我将我的本意，同你说穿了，你便知我的苦衷。你从前对我诉说老母的啰唆难侍奉，我早就明白，这是你没有照顾好老人的关系。但当时你在气头上，心中只知别人的不是，根本不可能想到自己的错处，我若明说你的不是，你一定不肯承认。要你曲意奉承老母，这更是你所办不到的。所以我在万不得已的情形之下，只好以善巧方便的办法，使你暂时忍耐，曲意谨事，来改变你心中的傲慢，我并不是喜欢用手段来欺骗你啊。”还告诉她：古人说的：“会做媳妇没恶婆”，实在是经验之谈啊！从今以后，我希望你待人接物，务必要反省自己，从自己身上找原因，切不可总是责怪他人。古人云：“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”处世是这样，何况是侍奉父母尊亲呢？并藉机给她讲了父母恩德的重大，以及自古以来孝子贤妇历尽艰苦，勤修孝道的事迹。

从此以后，婆媳之间关系非常融洽，人们都称赞他家为孝慈双美。

由此故事看来，人与人之间的相处，并不难呀。只要愿意改变自己先入为主的观念，然后时时尊重对方，以“人非圣贤、孰能无过”的胸怀包容别人，放弃自以为是的想法，何愁搞不好人际关系，摆不平家庭摩擦和婆媳龃龉，是吧？

（责任编辑：郭贝贝）



## 良好的沟通能力

——“常有理”不是成功沟通的方式。

文 / 佚名

“常有理”是沟通的误区，无论是说话，演讲还是谈判时，都需要注意不要步入“常有理”的误区，常有理，说话咄咄逼人，会激起对方的反感、戒备。如果真的形成这样的局面，那你后面说的话再有道理，对方也听不进去了，最后，你不得不承认沟通的失败。

口才是手段，说话者有其目的性，我们不能为了获得好口才的称赞，或为了营造融洽的谈话气氛而一味地让步；无原则地让步，可能会牺牲自己的利益，丧失自己的尊严，不坚持自己的立场，都是不正确的，说话也要讲究有理、有据、有节。

（1）有理指的是要讲真话。

在任何时候，都应得体地表达自己的真实想法，站在“理”字这边。例如：宋朝时，有一位青年，为人乐善好施，喜欢四处游学，机缘巧合，偶然认识了微服出巡的皇帝。皇帝心血来潮，写字画画儿去卖，只可惜水准实在不高，这位青年告诉皇帝，他的画儿只值一两银子，皇帝听了很生气，但也不方便当场发作。

第二年，这位青年进京赶考，高中状元，觐见皇帝时才发现，原来当年卖画儿的人居然是皇帝，皇帝也认出了他，皇帝拿出当年只值一两银子的那幅画，问道：“你认为这幅画价值几何？”

这位状元赶紧上前一步说道：“这幅画如果是陛下送给为臣的，那就价值万金，因为无论陛下送的何物，对为臣来说，都是无价之宝，但如果拿去卖的话，这幅画就值一两银子。”

皇帝听了，不禁拍掌大笑，知道了自己有了一位才学渊博、品性端正的忠心之士

（2）有据，指的是要说实话，反映真实情况，而不是歪曲事实，顺风说好话。

真话、实话并非直来直去，有一说一、有二说二，而是要讲究策略和技巧。例如：法国有一著名文学家，以绝不说令女士难堪的话而著称。某一天，一位长相奇丑的女士认为自己可以令这位文学家认输，于是登门拜访。

# 职场上选择 “好公司”还是 “好上司”

文 / 潘潘



我曾在为一位在职场摸爬滚打了近十年的职业经理人做职业辅导时，他问了我一个似乎很多人也经常思量的问题，“在选择新的东家时，我到底是该挑选一个好上司还是选择一个好公司呢？”

每次听到这个问题，我总会联想到高三的学生在填写毕业志愿的时候经常煞费苦心的问题：是选个好专业，还是挑个好学校。

当然，最理想的状态自然是选择一个好公司作为一个平台，同时有个好上司共事；好比在一个好的大学里求学，学着最喜欢也是最好的专业。可现实生活中，常常进了一家好公司，却发现上司的风格不是自己喜欢的，结果工作起来总是不畅快，而有时遇到了一个好的上司，公司整体大环境却也不好，也导致工作起来前途难料，鱼和熊掌通常都难以兼得。这时候，我们往往需要做一些选择题。既然需要做出选择，那么就要有选择和判断的依据了。

## 选择“好公司”的理由

一般来说，好的公司，意味着公司的品牌，意味着在业内的知名度，美誉度，



位文学家认输，于是登门拜访。女士向文学家问道：“先生，您看我长得美吗？”回答“美”，是说谎，而回答“不美”，肯定会令这位女士难堪。这位文学家的回答非常妙，他说：“每一位女士都是上帝从天上送给人间的天使，但很不幸的，有些天使下凡时是脸朝下着地的，女士，这不是您的错。”这番话既说明了女士面貌丑陋，又没有令女士难堪，相当得体。

(3) 我们在与人谈话时，还要有自我控制能力，即“有节”。

每个人都有自己的利益、立场、观点和看法，也许对方的见解、主张与你不同，这时一定要保持冷静，寻求沟通，以达到互相理解。当然，也有人故意贬低你，向你挑衅，这时，更应当保持冷静，思考反击对策，否则，你就上了对方的当了。

一定要控制自己的情绪、语言，否则，很容易在“心不平、气不和”的情况下，口不择言，往往一语伤和气、一语断交情、一语弄离婚，甚至一语出人命、一语断前程。

说话要有节制，知道什么时候说，什么时候该保持沉默，与人谈话时，不要只自己说，还要学会听，学会观察。

别人的话只说一半，你就抢话，一是别人的意思没了解清楚；二是自己要说的话没有经过深思熟虑，这样，就很容易表达失误，而且，抢话还是不礼貌、没有自信心的表现。

(责任编辑：孙燕)

企业文化，产品/服务的品质等具有良好的竞争力和口碑。会让你未来的工作更充满机会。

即使你暂时没有碰到一个理想的顶头上司，或者你和你的上司根本不合拍，但要用动态和前瞻性地眼光来看待和分析。

首先，一般这类型的公司，历史相对比较长，能发展至今日，各种人才任用机制和体系相对比较完善。比如，人才培养和内部晋升机制，公司内部或集团内部轮岗和转岗的机会相对比较多。这就意味着你和顶头上司的职级关系并不是一成不变的。也许，你因出色表现展示出了工作业绩和潜力，公司会提拔你或给你其他新部门新岗位的机会。同时也说不定，你的上司他也会发生同样的变化。

其次，这些公司对内部管理层的监督和权利制衡机制相对比较好。换句话说，一个管理者“一手遮天”的可能性不大。作为他的下属，只要你是态度积极，克尽职守，完成任务，他也不会刻意为难。在你眼里，如果你的上司的确因业务能力问题无法给你更多和有效的支持，而你也能漂亮地完成工作，这不是更好地给了你一个施展和发挥的机会吗？只要记住一点，我们在职场中关于上下级关系的处理会坦然很多，任何一个上司，他是要靠下属和底下的团队去达成目标的。公司有人才晋升制度，自然有一套考核体系，而且是直观和量化的，你所做的事情不会因某一个人而抹杀。当然，你和他属于这种完全水火不相容的，那就要想办法去中和了。

从长远来说，如果因为你上司的原因，使得你的确在内部无法获得更进一步发展。那记住，这段在好公司工作的经历就是你以后换工作的一个亮点和卖点。

如果你需要学习优秀的经营、管理经验和专业技能，为你以后的发展进行铺垫，那么，选择一个好公司至关重要。

### 选择“好上司”的理由

一个好的上司，可能就是你的师长，能够给你的职业生涯带来指引，让你工作起来得心印手，少走很多弯路。

如果可供你选择的目标企业范围内，是小规模企业，特别是中小规模的民营私营企业，那么选一个“好上司”可能就更重要，特别当你的顶头上司就是企业老板时。这些企业从企业发展周期来说，多数处于成长初期和发展期，因而发展机会也特别的多。

企业成长的背景，在中小规模的民营私营企业中，有很多不乏家族企业的影子，或者有的已经向现代企业转型，但你会看到仍有一些核心部门的核心职位仍然由老板的手足，或是配偶等在掌管，虽然他们中有些人显然不胜任岗位本身。但毕竟他们是“内人”，你是“外人”。这就是为什么经常有些职业人士和我们谈起他们的这些经历是倍感微妙的，有时难以平衡履行份内应该执行的工作和平衡与“皇亲国戚”的立场。这时，老板对你的信任会影响你开展工作可能获得的资源和支持。

上司对你的信任度和支持力度直接决定了你能干出多少成绩。好的上司会包容你工作中的一些小失误，会给你提供让你自由发挥的舞台。

在与民企老板打交道中，经常深切感受到老板意志在企业的决策和经营管理中是起决定作用的。他说你做得好，就是好。他的认可就代表了公司对你的认可。

如果你迫切希望做出出色的成绩并证明自己，你希望有广阔的舞台，希望有充足的资源支持，那么，你一定要选择一个好的上司。能够进入好的公司，或者能够遇到好的上司，都是一个人在职业生涯中的幸运，还是那句老话，这个世界没有任何绝对的不变的事情，除了“变化”。所以，职场中的每一次选择，我们首先要知道自己要什么，然后是拿捏有度，作出正确选择。





文 / 马池

我已经离开职场有四年多时间了，可是细想起来，我过去在职场中还是有一些缺点的，现在我来说说我自己的职场错误，也好在我以后再进职场的时候，作为教训来改正。

### 我待人的态度不够热忱

我的错误在于，我待人的态度不够热忱。回忆起我分别在三家大型单位工作的经历，待人其实都是不太热忱。也许这同我不太爱讲话的内向性格有关。我不爱在公众场合下大声地讲话，所以，我即使对周围的同事抱有好感，我也表现不出我的好感来。我分别记得在这三家大型单位中，都有一个同事与我的性格刚好相反，所以，她们给了我深刻的印象，在单位里相对来说，混得很开。第一家单位，是高我一届的一位师姐，后来考上研究生离开那家单位了，但是她为人热忱，乐于助人的性格给了我深刻的印象，我知道，她现在肯定混得比我好，也不知在哪里高就。第二位，在我工作过的第二家单位，是低我一届的师妹，我由于调动工作，她是因为毕业分配，差不多的时间到那家单位工作，这位师妹爱说爱笑，爱开玩笑，单位的领导，以及下面的小职员，全都喜欢她，愿意与她交谈，她也就什

么都与人交谈。我相信她还呆在原单位里仍然过着她的平凡生活，可是对我来说，意义就不一样，我是她的师姐，可是我没能继续在那家单位呆下来，可以说，是那家单位不太受人欢迎的人，这种不欢迎的原因，可能是有其它客观原因，比如僧多粥少，比如怀孕期间的调动等等，但我心里明白，与我的冷淡性格也是有关系的。在我离开那家单位以后，我居然发现，那家单位里居然没有一个与我真正谈得来的朋友，同时，我对那里没有丝毫留念之心。我如果也象那位师妹那样健谈，乐观大笑，与同事们关系融洽到什么都可以说的程度，我还会被他们推之门外吗？第三个人是我在第三家大型单位上班时遇到的，由于离老家太远，我在这里遇到了一位老乡年龄比我小的老乡，也是同事，细看之下，原来这位老乡在单位很受欢迎，也混得开，差不多她也是一个开朗健谈的人，乐于助人，为人热情。她的事业是她一个人独自闯荡出来的。我也相信，她还在单位里呆着，过着相对平静的生活。只是在这些人面前，我都成了失败者，成了一个没事业的人，可是她们却在很好地自己工作，有自己的一份事业。

### 我太拘谨

我的第二个错误在于我太拘谨。我拘谨的态度，不仅不能让我在同事们中赢得名声，还让她们对我误解了不少。因为我的拘谨，我与同事们不敢有太多的来往，有下班后的私人交往，别人就不会太了解我。因为我的拘谨，我甚至在一些同事们娱乐的场所里，不敢表现自己，不敢放声唱歌，不敢大声说出自己的意见，不敢亮出自己的态度，以至于在许多场合下，同事们认为我没有意见，没有态度，甚至有点不懂礼节，比如说吧，在同事们聚餐的时候，我竟然连酒桌上的礼节都不懂。也许这让一些人惊诧，让包括那位老乡在内的同事对我吃惊：怎么连这一点做人的礼节都不懂。

总的来说，我在过去的职场中，忽视了搞好人际关系，这些人际关系包括同事之间的关系，同上级领导之间的关系，换句话说，就是以后同老板的关系。我忽略了这些关系，只忙于应付工作本身，其实工作是重要的，人际关系也是要巩固的，在我将来上班的时候，我一定注意搞好同事们之间平行的关系，又要注意同上级的纵深关系，职场不仅是工作的场所，也是人际关系的场所。也许要注意的事情还有，目前我能想到的就只有这两点。

（责任编辑：李濛）

# 在职场中寻找幸福的绝招

文 / 沈斯



永远以“现在”这两个字来想问题，把“明天”、“后天”、“下星期”想成遥远的下个世纪好了，做个“我现在就要开始工作”的人，哪怕只是拿起电话，和客户说说你刚才想到的那个创意，让他觉得你是一个主动的热情的服务者。工作在此时此刻，是让我们保持战斗欲望的行动力。

## 第3招：做个“凯撒大帝”

很多人对金钱的观念麻木而淡薄，从好里说，淡泊名利、与世无争，从另一个角度看，也的确是没什么追求和上进心，不太在意生活的品质。

看看另一些人是如何对待生活的：比如永远把自己打扮得光鲜靓丽、穿着入时的同事，比如拥有了一套高尚地段的房产的大学同学，比如让孩子进了更优秀的幼稚园的邻居等等。不要羡慕人家的命好，大家都是是一样的。我们拼命工作，不就是为了离自己理想中的极乐园更近些吗？每隔一段时间就给自己制订一个目标，大的像买一辆自己喜欢的新车，小的如买一套今秋的流行格呢套装，有时候，压力是让人忘情于工作最好的动力，当你终于可以为了卸下包袱松口气时，你的目标也会得以实现。

## 第4招：把你的闹钟拨快10分钟

迟到是一件让人窝心的事情。要不是贪恋早间那最珍贵的5分钟睡眠时间，谁愿意不吃早餐、不化个精致的淡妆就出门，慌里慌张地去面对打卡机无情的判决呢？很多人知道

主动是一种特别的行动气质，也就是说自己知道做有价值的事，不用别人去催。职场上的主动者，往往得以进入各行各业的高收入者阶层。主动和被动虽然只有一字之差，但是它们对工作的意义却是完全不同的。许多人每天都在迟迟不愿将自己的构想付诸于行动，也因此荒废了许多的宝贵时间，以下总结出9招，相信按我们说的做，你也会成为职场上幸福的主动者。

## 第1招：按部就班地行动

事业成功的人往往耐得住寂寞，在那些看似程式化的进程当中寻找到快乐，他们是善于自我控制的人，可以让时间听从自己的安排。

其实，对于我们每一个人来说，每当遇到那些不情愿做又不得不做的事情时，避免自己拖延完成的最佳办法就是“按部就班地行动”来完成它：从接到任务的第一时间起，在自

己的行事历上用醒目的符号标出截止的日期，并把任务均匀地分配在日程之内。这样做，不但每天可以轻松地做完部分工作，而且由于时间的充沛，所以更有理由把当天的这一部分工作组织到非常完美。因为有惰性的人一定是先松后紧，最后让自己慌手慌脚地把工作敷衍了事，那样的效率与业绩，是不可能超越一贯按部就班地行动的人的。

## 第2招：永远现在进行时

有时候，对你而言，结束一件一小时之内就可以完成的工作，可能不如望向窗外发一小时呆来得有趣。客户的电话非今天打吗？不如先和朋友在MSN上聊几句，因为明天他就出远门了，而客户大概明天还在本城吧！如果明天客户不在，周五相信他一定在办公室里，不如索性周五再说吧……

绝不要给自己一个理由，让自己把工作交给下一个小时。

自己喜欢拖拉的毛病，但却不知道如何解决。

其实这个秘密很简单：你把你的闹钟拨快10分钟即可。记住，无论是家里的钟还是手腕上的表，甚至连电脑的时间也不要落下。千万不要小看这短短的早10分钟的时间，它给你设定的可是一个提前的助跑机会，让你在别人还没启动的时候，就已经开始发力冲刺，不知不觉中你就成为了工作面前最主动的那个人，同时拖延的毛病也在不知不觉中消失。你还想什么呢，马上就动手，从拨快手表开始吧！

### 第5招：有用的人就在你身边

很多公司都有个不成文的规定，在新同事到来时，大家都会送一点小礼物表示欢迎。但不少人是礼物照送，但流于形式，并不想彼此真正成为朋友。而对于一个连身边的人都懒得结交的人来说，更不要指望他有心交往很多四面八方的有用的朋友。如今这个社会，完全是靠人际关系网来工作和运作的，需要别人帮忙时，从向别人主动开口？

下次有新入职的同事到来时，不妨当面递上一张自己做的卡片，除了自我介绍之外，再附上一段你的祝福语，简简单单，就赢得了别人的心。它的好处在于你以后的工作中，都会得到大家不遗余力的帮忙。几句温暖的话就可以收买到人心，为自己轻松编织一张人际网，占尽了主动的先机，何乐而不为呢？

### 第6招：一杯咖啡时间

有时候，我们认为把自己的工作分摊出去，不免有“支使”他人之嫌，即便把工作交给了别人，但由于个人理解与处理

问题的角度不同，他人所做的工作汇总到你这里时，你会遗憾地发现，你们好像说的根本就是两回事。你可能因此而后悔当初不如自己把事情干了算了。

且慢，埋头苦干似乎真的不太吃香了！当下一个任务下来时，你可以召集大家开一个小会，把自己对任务的理解面对面、最大限度地传递给合作者。在整个项目的进行中，你需要做的也许就是找出一点空余时间，和每一个项目执行者一起喝杯咖啡！这样做，好处是可以让大家都有时间去处理每个人手下的要完成的工作，又能及时地沟通，随时调整彼此支持力度的侧重点。看，一杯咖啡时间，就是这么简单而已！

### 第7招：开门见山地陈述观点

在这个竞争激烈的职场上，和你一样具备了相当专业实力的人实际上很多，在素质相仿的一群人中，抓住机会脱颖而出，才得获得更好的发展空间。

拐弯抹角或耐人寻味的提问方式虽然可以使人觉得你含蓄和温和，但它的反面代价也是巨大的。因此，不管你自认为多么谦逊，也请不要在会议上说类似我的想法不成熟，只是提议大家参考一下诸如此类的话，那会使公司上下的人在内心给你打上不信任的分数。一个人的自信是非常有渗透力的，所以在你需要把自己的设想与观点摆在桌面上时，开门见山，少兜圈子会为你赢得主动权，奠定自己在高层心目中的地位。

### 8招：让桌面永远保持干净

这可以说是最容易做到的一

件事，但又是坚持下来最困难的一件事。桌面上杂乱的文件、记事本，电脑上厚厚的尘土，乱丢的签字笔，会让一切看上去都毫无头绪，负面的情绪稍一累积，就会勾起惰性的滋生。

办公室里总有些另类人，把一切都打理得井井有条，办公隔断内生机勃勃，有花有草有小鱼；桌面上永远一尘不染，连鼠标都闪闪发亮。另类人之所以另类，他的高明之处在于：坐在如此整洁舒适的小小天地里，便会油然而生一种对工作的依恋之情，一花一草一桌一椅，都可激发他的工作状态。能把公司照看成小家的人，一定特别愿意提早来上班，就先从给花草浇浇水、喂喂小鱼、清新整洁的环境开始一天的工作吧，也是提高主动性的小窍门。

### 第9招：3分钟之内结束私人电话

谁也不能避免在上班时接听几个私人电话，但到底有多少人能控制自己在和朋友家人沟通完正事后，不接着开始无边无际的闲聊呢？

一天的工作时间就那么长，学学那些为自己制定了规矩的职场先锋吧，比如，约定自己的私人电话时间绝不会超过3分钟。原因是私人的事情难免会影响你的情绪，不管是愉快的，还是不轻松的话题，都会让自己暂时脱离工作的状态。所以，在3分钟之内结束，避免自己被琐事干扰，对自己和工作都是一种负责的主动态度。

(责任编辑：季晓莹)



# 大学生恋爱心理分析

文 / 孙素

爱情无疑是大学生们最为关注的话题之一，而大学生恋爱也早已不再“犹抱琵琶半遮面”了。“卧谈会”上、餐厅饭桌旁、课间教室里，都常有兴致勃勃的谈论。一些恋人花前月下，卿卿我我，成双成对活动在校园里。爱情是那样独具魅力，拨动着同学们的心弦，令人寻觅和向往。然而，恋爱问题恰恰也是大学生最感困扰的问题之一，因为恋爱问题处理不当，导致当事人心理痛苦、人格扭曲，甚至引发精神失常的例子在大学校园里时有发生。那么，爱情究竟是什么？大学生恋爱心理的阶段特征是什么？大学生如何避免恋爱中的心理危机？

爱情是什么？是一个古老而常新的话题，美国著名心理学家斯腾伯格在1988年对这个问题提出了新的见解。他的“爱情三元论”认为，人类的爱情虽复杂多变，但基本上不外由三种成分所组成：(1) 动机成分。爱情行为背后的动机，对人类而言极其复杂。其中，性动机或性驱力，以及相应的诱因，如异性之间身体容貌等特征是重要原因之一。(2) 情绪成分。属于爱情的情绪，除了爱与欲之外，肯定还夹杂着其他的成分，所谓酸甜苦辣的爱情滋味。

(3) 认知成分。爱情中的认知作用，对情绪与动机两种成分而言，是一种控制因素。如果将动机与情绪分别视为电流与火花，认知就是开关或调节器，它可斟酌爱情之火的热度予以适度调节。按照他的观点，虽然两性间的爱情形式因人而异，其实都是由这三种成分以某种方式的混合所演绎的。他进一步将动机、情绪和认知各自在两性间发生的爱情关系，称为热情、亲密与承诺，即以动机为主的两性关系是热情的，以情绪为主的两性关系是亲密的，以认知为主的两性关系是承诺的、守约的。而完美的爱情应该是三者俱备，且合而为一。

一般经历四个时期：(1) 异性疏远期。一般在12~14岁，进入青春期的少男少女，由于生理发育的急剧变化，引起心理的不安、害羞，使男女之间在心理和行为上出现隔膜，关系疏远甚至反感。不过，随着社会现代化进程，由于各种传媒的发达及人们观念上的日趋开放，这一阶段的表现已越来越不明显。(2) 异性向往期。一般在15~16岁，随着性生理的发育，尤其是性意识的发展，男女生逐渐从疏远、抵触开始转向为彼此产生好感，愿意在一起学习、游戏和活动。(3) 异性接近期。一般从16~18岁，随着性生

理的进一步成熟，异性间产生向往和倾慕，往往采取各种方式接近异性，和异性相处感到愉快，初恋开始出现。(4) 恋爱期或爱情产生期。18岁以后，随着性生理和性意识的成熟，男女生交往频率的增加，以及环境因素的影响，多数青年进入恋爱状态。单从年龄上看，多数大学生处在上述性心理发展的后两个阶段，但由于个人经历及自身社会文化背景等方面存在差异，在恋爱心理发展的阶段特征上的表现，可能有很大的落差。



心理学家根据恋爱中对爱情的追求，进一步把爱情分为健康和不健康的两大类。健康的爱情表现在：(1) 不痴情过分，不咄咄逼人，不显示自己的爱情占有欲，能够充分尊重对方；(2) 将爱情给予对方比向对方索取爱情更使自己感到欢欣，并以对方的幸福为自己的满足；(3) 是彼此独立的个性的结合。不健康的爱情表现在：(1) 过高地评价对方，将对方的人格理想化；(2) 过于痴情，一味地要求对方表露爱的情怀，这种爱情常有病态的夸张；(3) 缺乏体贴怜爱之心，只表现自己强烈的占有欲；(4) 偏重于外表的追求。

# 心理探秘： 恋爱中的男女为何爱相互“较劲”

文 / 刘楚

爱情是种神奇的东西，它能带给人最大的欢乐，爱人的一颦一笑，时时牵动着我们的心。但恋爱中的误会和摩擦也是不可避免的，“较劲”便是恋爱中产生不愉快的原因之一。

王小姐与男友交往将近一年了，他们都很爱对方，只是表达方式上出了些问题，每当她打电话给男友时，对方先会问她有什么事。她认为恋人之间没有事也是可以打电话的，哪怕只是听听对方的声音，也会觉得非常愉快，可男友却不认可这种方式，因此，她即使很想男朋友，也不会再给他打电话。

双方就这样僵持着，尽管非常思念，但谁都不愿意主动去联系对方。在一起时，很多时候明明是很赞同对方的观点，也偏要说“不”，这让她很困惑也很苦恼。

四川南岛心理咨询所所长向程说，王小姐的情况在恋爱中是具有普遍性的，从心理学角度看，可以称之为“反向表达”。

男女间心理特点差异是“较劲”的主要原因

向程指出，男女的心理特点不同，女人更侧重于感情，而男人更理智。在很多女人看来，爱情是生活中首要的事情，而一个优秀的男人通常把事业放在第一位。男人大多向往自由，不喜欢纠缠，与爱人“朝朝暮暮”地“缠绵”在一起，会被他们看成是没有事业心。观念上的差异造就了男女在如何与爱人相处这一问题上的态度不同

态度不同就使得双方有时候会发生些误会，男人会觉得女人总是打电话给他是种纠缠，女人会觉得男人不喜欢总和她在一起是不够爱她。误会会使双方产生矛盾并斗起气来，明明非常想对方，却偏要说“不想”；明明爱对方却要说“你真讨厌”。

人本主义思想的欠缺也会导致恋爱中的反向表达。人本主义思想的欠缺，会使人们缺乏主体思想，在恋爱时不是从自我出发，真实地去表达自己的爱。他们恋爱时，也会极力让自己去符合别人的价值，放弃自己的冲动，爱的前提是只要你爱我，我就爱你，如果你不爱我，我就不爱你。如果有误会发生，又缺乏自信，认为对方不爱自己，至少不是像自己爱他爱得那样深，就会产生反向表达。

恋爱中的“较劲”是中国人特有的心理现象

西方人都认为中国人是个非常神秘的民族，永远猜不透中国人在想什么。炎黄子孙本身也是个喜欢保持些神秘感的民族。适当的保持神秘感，使对方猜不透自己在想什么，更能激起对方想了解和征服自己的欲望，使对方的爱更加浓烈。

中国人无论男女，都比西方人要矜持一些，在恋爱中不喜欢过于主动，甚至会掩饰自己的爱，这就使得很多时候，中国人在恋爱中会反向表达。中国人非常认同“距离产生美”，对恋爱和婚姻的态度也非常严谨，这会使得他们觉得保持一定距离会有助于保持头脑清醒，更好地了解对方。并



人在社会中始终不是孤立的存在，而在人生的不同阶段，对心理健康产生重要影响的人际关系的重点也是不同的。对大学生而言，曾经产生过重要影响的亲子关系、师生关系、伴群关系，正让位于两性间的恋爱关系。恋爱关系对大学生的意义，事实上已超出了这种关系本身，而是作为其自我认定和自我价值感的基础。所以，大学生恋爱是身心发展的需要，对其心理健康也有积极的促进作用，但必须是建立在真正的、健康的爱情基础之上的。反之，不仅不利于心理健康，而且由于大学生的身心发展并未完全成熟，可能对其身心健康造成很大的危害。

（责任编辑：康翠）

且，越是爱对方，希望与他白头偕老，态度也就越严谨，在潜意识中就更希望与他保持一定距离，在结婚前充分客观地了解，为婚姻打下良好的基础。

所以，在恋爱中，经常对你说“不”的人，并不代表不爱你，可能恰恰相反，他爱你爱得很深。

过度的反向表达，可能是存在心理问题

反向表达在恋爱中能够增加神秘感和征服欲，有时候在恋爱中的确能够起到积极的作用，但过度的使用，必然导致误会加深，影响感情。过度的反向表达，可能是以为存在心理问题。

幼年时家庭不和睦，父母关系不融洽，孩子长大后就不懂得如何去爱。父母的行为模式会给孩子日后的恋爱和婚姻带来影响，他们会模仿父母。在不融洽的家庭里长大的孩子，会认为夫妻之间就应该是互相“较劲”的，这才是正常的生活，而举案齐眉会被他们看做是不正常。

深度自卑的人也会在恋爱中反向表达。他们怕对方比自己优越，怕被看不起，潜意识中会认为如果毫无保留地表达爱意，会被对方看做不自重、没品位，导致社会评价降低。他们的“本我”实际上是想直接表达的，但“超我”又驱使他们不但不表达爱，反而要让对方认为他们根本不在乎对方，这样才会使他们感觉在恋爱中占了上风，很有自尊。

(责任编辑：许泳)



## 美丽女人周迅

### 揭开恋爱中女孩的感情心理

我是女生，看到有的男生想追自己喜欢的女孩子又不敢追，还想人家倒追他，我很反感。从一个女生的角度，我比较了解女孩子的心理。女孩子大多不会主动出击，去追求自己喜欢的男孩，除了确实太喜欢了或者是那种比较有个性的勇敢的女孩子。所以，如果你很喜欢一个女孩子，并且认为她对你也有点意思，那就主动点，别跟她搞拉锯战，自己难受，说不定你喜欢的人也痛苦。任何一个女孩子在被人追的时候，心理都是很复杂的。她也许很开心，但是又带着点惶恐，她对这个闯进自己平静的生活的男孩子，有着欲拒还迎的矛盾心理，她不是故意的。不要以为她在考验你，她其实也在和自己斗争，她怕受到伤害。不要怕你的主动会带来她的反感，你不主动，她也不主动，也就慢慢淡下来了。

如果你开始的表白被她拒绝，那也很正常呀。不要气馁，谁知道这个女孩子心里在想什么呢？也许你再表白两次，她就会被你打动，一个心地善良的好女孩是很容易感动的。如果你受到一次挫折，就立刻离开，再也不去答理这个女孩，把自己紧紧地保护起来，默默地舔舐伤口，在你痛苦的同时，殊不知，那个女孩子也许也正在心里遗憾、后悔呢！也许她会偷偷哭泣，后悔拒绝了你，再看到你漠然的眼神，她也很痛心，但是她却不会对你说，绝对不会请求你回来追她。你的过度的自尊心，可能会伤害了女孩子敏感的心。她会认为你不是真诚的喜欢他，要不怎么会就这么放弃了她？

有人说，男生真难，追女孩子太不容易了。可是我的感觉却是，这种现象跟男人和女人的社会角色定位是分不开的，从生理和社会的角度，女人总是被动的。如果反过来，让男人都脉脉含羞，女人变得勇往直前，世界才乱了套呢！女人的羞涩总是美好的、动人的呀~我总是听说是某个勇敢的男人战胜了多少困难，最终获得佳人芳心。相反的例子却少得很。有的男生，就怕别人说自己什么死缠烂打，落下不好的名声。可是我觉得男生追求自己喜欢的女孩子，受了点挫折还继续对这个女孩子好，说明人家确实很喜欢，很有诚意，如果没成功，也不遗憾，并没什么啊？谁让人家喜欢了？最讨厌别人跟着瞎掺乎，也最

讨厌那种自己没主意，过于在乎别人对自己看法的男生，活该这种男生找不到女朋友。是男人就勇敢点，女孩子本来就感性，容易沉浸在爱情里。虽然你付出了辛苦，而一旦你的真心打动了她，那么你得到的将是更多更久的加倍的爱。这样的例子，在身边比比皆是。女孩子对自己的男朋友都是很温柔很贴心的，为了换来这份甜蜜，开头的辛苦算什么啊？而且大多好女孩都爱得挺投入挺专一的。

所以，建议有的男生勇敢一点，去追求自己喜欢的女孩子，不要那么畏畏缩缩，

一来是让人觉得你没男人气概，二来是你自己怪难受的，然而最最最重要的还是：最后你什么都得不到。幸福总是自己挣来的，别指望别人施舍给你！再补充一句，我觉得主动点儿挺好的，因为你的目标是你自己真心喜欢的，女孩子往往被动，被动的只能选择接受和拒绝，所以我宁愿主动出击，爱我所爱，无怨无悔！

## 人生很美好，快乐在其中，要学会寻找！

### 一、应该给MM留下什么样的第一印象 (时间：刚开始接触MM)

1、我认为最关键的，是要让MM看到你的上进心。男人的最大魅力在于事业有成，年轻人工作时间不长谈不上“有成”，这时候你就要让MM觉得你是个有上进心的人。别的可以胡说八道，但这个问题不能含糊，你一定要告诉MM，你对未来充满信心，你不满足于现状，并且你已经有了长远的计划，总之你的未来不是梦。

2、要显得有信心、有责任心 不要像个小孩子，女孩子都很懒希望能找个依靠，你要拿出自己的信心和责任心来。有一个错的选择总比没有选择要好的多。

3、不要太正经，但也不要太随便 该正经的地方就正经，该调侃的的时候就调侃。女孩子都喜欢有点玩世不恭的男人，所以别显得对什么都特别在意，那样太呆板。



4、显得成熟一点遇事镇定、从容不迫的男人对MM有致命的吸引力。

### 二、如何与MM展开进一步接触(时间：开始追的阶段)

1、这个阶段最关键的是不能着急，不要把事情弄的那么清楚，让人家一眼就能看出你在追人家。想一想，一般人都不会一眼就看上你，但也不会看一眼就讨厌你，都是老百姓家的孩子（除非你长得象周润发刘德华或者凯文科斯特纳），好感是需要随着了解的不断增加而实现的，所以问题的关键是你要求的进一步发展的机会。站在女孩子的角度替人家想一想：你这么直接了当的冲过来要搞对象，女孩子肯定有心理压力。这要是接触一阵后发现不喜欢你，那不就成了耍你了么？所以如果你开始就摆出志在必得的姿势出来，基本上会被立刻闷回去。

2、要低姿态起步首先要关系定位成“朋友”，本来是“普通朋友”，你希望成为“好朋友”，有品位的还可以要求对方成为“红颜知己”什么的，总之千万不要说“追你”。你想想，你如果根本不提“追”，那么女孩子也就更没机会“拒绝”你——你没追她怎么拒绝你？！这样可以减轻女孩子的心理压力，使你们能顺利的交往下去。不要幻想认识三天就答应嫁给你，要充分的交往、了解，感情不是凭空产生的。

3、交往的过程中不要太急躁 要有张有弛，不要整天缠着人家，谁这样对你，你也会腻。我有个好朋友对我说，追女孩的关键是八个

字——“忽冷忽热、欲擒故纵”（这是我同学多少少年心血的结晶）。你整天缠着人家自然不觉得你好，你适当的冷个一两天，女孩子就会想起你在的好处了。还有就是不要拿出“非你不娶”的志气来，太掉价了不好，有时候可以耍点花招。

4、要适当的创造机会前面说了，不要使事情立刻变成“你在追别人”，而你又需要得到接近女孩子的机会，这时就要看你的创造力了。你可以搜集情报，想办法把守株待兔变成一场邂逅；也可以装做漫不经心的找出最最充足的理由邀请对方和你一起做什么事。总之这个是最有技术含量的地方，实在不行可以找前辈请教。

5、切忌切忌：随便送人家礼物是不礼貌的 有些人追女孩子心切，喜欢经常买东西送人家，殊不知追女孩子最忌讳这个。俗话说“无功不受禄”，你这样送人家东西就是在施加压力，人家会觉得欠你的，所以会想办法还给你，如果没办法还给你就会想办法不和你交往，免得总是欠你人情。如果你想显示自己的诚意，倒不妨请女孩子一起消费，比如说找好的餐厅吃饭，或者找贵的地方一起玩什么的，女孩子自然能看出你花了很多钱，但钱终究是两个人一起花了而不是变成东西带回家。

### 三、“女朋友”到底是什么？

1、“女朋友”是一种事实，而不是一份承诺你和女孩子开始交往，从“普通朋友”变成“好朋友”，再到“非常非常好、无话不谈的朋友”，某一个阳光灿烂的午后，你“不小心”拉了她的手；“月上柳梢头”，你突然袭击吻了她。这时她就已经是你的女朋友了，无论她是否承认，她心理已经认为你是他男朋友了。我知道最高明的，直到上床了都没问过“你是否愿意做我女朋友”，最后还是女孩子急了：“你怎么还不求我做你女朋友啊！”所以说，千万不要急于把窗户纸捅破，情况越朦胧对你越有利。

2、“表白”是什么？前面说了，表白实际上就是一个形式而已，正确的顺序应该是：事实上已经成为你女朋友了，你才能向人家表白，水到渠成。很多人弄不明白这个问题，总以为人家先答应做自己女朋友，然后再如何如何，我只能说非常非常“单纯”，也非常非常“愚蠢”。3、有没有“迫不得已非表白不可”的时候？有，比如说出现第三者，或者你和女孩子关系没有成熟但两个人可能分开一段时间。这时候的表白就是条件不成熟的表白，风险非常大，类似于下围棋的时候形势严峻，落后的一方迫于无奈放出“胜负手”，赢了就赢了，输了也只能说“倒霉都是天生的”。4、“爱”字不要轻易出口经常看见论坛出现“大胆的表白”，说实话我真的认为这是非常不成熟的一种表现。“爱”是一个神圣的字，意味着追求，也意味着承诺，甚至体现出一种责任。随便说“爱”的男人是不负责任的。

### 四、文明恋爱，不可强求

1、不是每个MM都能追到手的好女孩子总会有很多人追，不可能遂了每个人的心愿，总会有失败者。举个例子，就算你刻苦钻研掌握了最高超的追MM原理，你一样追不上TWINS里的任何一个。换个角度考虑问题，一个小学没毕业的农村小保姆，即使对你再好，每个月赚600给你买700的礼物（透支），愿意为你“当牛做马”，你也不会爱上她。如果她每天哭哭啼啼的缠着，你肯定觉得烦。所以说爱情是需要物质基础的，至少需要平衡。

2、追MM做是一种严肃的社会活动千万不要把人家搞烦了，要给自己留后路。大丈夫何患无妻？有些MM确实势利眼（少数），如果不服气，你可以发愤图强，用事实证明“她当时瞎了眼”，绝对不要误人误己。

（责任编辑：李濛）





## 预留一个空挡

文 / 贝宁

我认识的一个企业老总，计划性很强。每个周末，他都会将下周计划精确到每天的每个小时。有意思的是，星期三总是空白的，不在计划之列。

他说，五天全部排满，常常要吃苦头。很多时候会遇到事先无从预料的事情，为作最佳调整，他常常焦头烂额——几乎每一分钟都被事先严丝合缝地编织进了计划的经纬之中，哪怕稍作最细微的调整也会牵一发而动全身。

最刻骨铭心的一次是，他在一天遇到了两件必须耗时间的计划外事务：他的老上级，他曾经的伯乐，如今的京城某部官员回来视察，他得好好接待；一个下属企业因为劳资纠纷工人闹起了罢工停产。那一刻，他分身乏术，备感无力。能够掌控的时间都有对应的工作要做。那一次，他深切地体会到了什么叫做挫败感，而且，连发牢骚都没有资格，因为讲出来滑稽可笑，充满了反讽意味。

吃一堑长一智，他留出了星期三，处理意外事情。

据到过比时的朋友讲，比利时人在装修新房时，除了按功能对房间（包括储藏室）进行必要的装修外，一定会留出一个空房间。这个房间具有多种功能，以备不时之需：家里有留宿亲友，

它就是临时卧室；客人很亲密，它就充当私密性很强的客厅；家里的杂物太多，一时没有处理，它成了杂物间；如果觉得书房读书不随意，那就去空房间，睡在地上读……

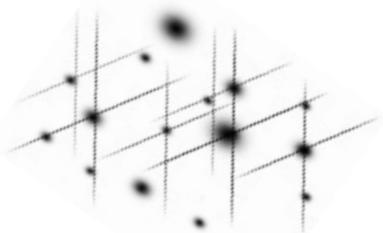
这个特意空出的房间，让主人的生活空间变得开阔，消除了窘迫和烦恼。

试想，如果每一个房间都被赋予了固定的功用，它能带给主人如此的惬意和轻松吗？

众所周知，汽车的挡位中设有空挡，它是各挡位之间自由转换的必经之地，其基本功能便是为挡位操纵杆在换挡时留有一个缓冲和磨合的余地。这个空挡，看似多余，实则必不可少，跟老总的星期三和比利时的空房间，有着异曲同工之妙。

我们的人生中，有那么多的拥堵，那么多的碰撞，那么多的进退维谷，那么多左右为难，如果能为自己的人生也预留一个空挡，情况会不会更好呢？

（责任编辑：季晓莹）



# 哭泣心理疗法

文 / 朱嘉

很多人对哭泣都是否定或不欢迎的，他们总会自觉不自觉地将哭泣与柔弱、不够自信和痛苦难耐等联想在一起。然而，现在在美国和墨西哥一些地区，心理医生正想某些患者推荐一种最为廉价的疗法——哭泣疗法。

哭泣疗法是利用哭泣来宣泄内心的不良情绪而达到缓解心理症状目的的一种疗法。

人类是这个地球上唯一会通过笑声和哭泣表达丰富感情的生灵。荷马笔下的古希腊英雄都是爱哭泣的英雄，他们经常用尽情的哭泣来表达他们内心的情绪和感受。

在一些社会组织中，群体哭泣是一种千年不变的民族习俗，如果有危机和不幸发生，人们会用群体哭泣来表达内心的恐惧和痛苦。墨西哥的研究人员调查发现，喜欢哭泣的人比不容易哭泣的人患情感障碍和精神分裂症的概率要低的多。

研究人员发现，人在哭泣时体内释放的NE{去甲肾上腺素}比平时要多得多。大家都知道，保持脑内NE与5-HT的正常水平是抗抑郁药起效的条件，NE与5-HT都有缓解痛苦、紧张的作用，他们能让我们的情绪恢复平静。这一研究是目前解释哭泣疗法原理最新的发现。另外一些研究人员还提出了“安全阀”概念，他们认为，哭泣是释放所有激烈情绪的“安全阀”，当我们开始哭泣时，那些仿佛被禁锢在高压锅里的情绪便得以合理释放。如果让沮丧、悲伤、紧张等强烈情绪积压在心中，很可能使人心理失衡，所以，崇尚有泪不轻弹的观念似乎该休矣。哭泣疗法的操作很简单，就是想办法让当事者哭，哭得越厉害越好。为了达到这一目的，治疗者可采用自我披露技术甚至可以煽情。

## 治疗案例

田秀灵十二岁死了父亲，十六岁又死了母亲，母亲去世后她被迫辍学。接二连三的不幸遭遇使她患上了严重的抑郁症，她每天只有靠药物维持情绪稳定。然而即使是大剂量地使用抗抑郁剂，田秀灵的情绪仍然好不起来，她经常会有轻生的念头，她看不到生活中任何有价值的事。后来，一位好心人帮她找到一名经验丰富的心理医生，她开始接受纯粹的心理治疗而非药物治疗。

医生通过几次约谈了解到，田秀灵在父母双亡之后不仅受到了辍学的打击，而且也遭受了被人陷害的打击。这一系列不幸遭遇让她感到身份痛苦和沮丧，但发誓要成为一名强者她一直用意志硬撑着，在别人表现若无其事的样子。医生认为，田秀灵的抑郁症与压抑和内心的不良情绪有关，田秀灵并没有给她这些不良情绪寻找到宣泄的途径。

医生通过分析，打算对田秀灵实施哭泣疗法。医生问田秀灵在经历那些不幸事件时是否经常哭泣，田秀灵告诉医生说她很少哭泣，她要坚强地活着。医生告诉她坚强地活着与哭泣无关，英雄也有哭泣时，哭泣是上天赋予人类表达内心情感的能力，人不可能放弃这种能力。接下来医生故意提及亲人亡故在活着的人内心引起的痛苦感受，引导田秀灵哭泣。通过医生的语言引导，田秀灵终于失声痛哭起来。哭完之后，医生让田秀灵谈一谈自己的感受，田秀灵说她哭完之后心里有一种轻松感。医生鼓励她说：“婴儿哭得最多，所以在婴儿当中没有抑郁症。如果能重拾哭泣这一本能，我们内心被压抑的东西就会被泪水洗刷出来。”在医生的教导和鼓励下，田秀灵再也不会人为地控制哭泣了，她学会了用眼泪宣泄内心的苦痛。后来，医生为她调整了用药方案，四个月后，田秀灵的抑郁症得到了有效缓解。

痛哭一场之后，人们会笑得更灿烂。这就像雷雨过后的天空会更晴朗一样。

(责任编辑：孙燕)



# 甩掉包袱轻装前进

## — 心理健康自测表

就你最近一段时间里的情况进行自我测验，请你对照每一问题所列的症状，如果你的情况大体是这样，就记2分；如果基本未出现过，记0分；如果是介于二者之间，则记1分。

1. 想事情或做事时常常无故走神，注意力难以集中，脑子里胡思乱想，记忆力下降。

2. 出门后常想门或抽屉是否锁好；信寄出后总怀疑是否有差错；常强迫自己想或做一些无意义的事情，明知不必要却又无法控制。

3. 常常失眠，或入睡困难，或浅睡多梦，频频醒来，次日感到精力不足。

4. 处于敏感、紧张、焦虑的心境之中，惧怕并尽可能回避某人、某地、某物，渐渐失去信心，心情抑郁。

5. 最近看什么都不顺眼，心烦，动不动就发脾气，摔东西、骂人甚至想找人打一架。

6. 有时常常不明原因地感到疲劳，精力不足，浑身乏力，肢体有麻木感。

7. 情绪低落，感到生活道路上有太多的挫折和困难，前途悲观，工作、学习、娱乐都提不起精神和兴趣。

8. 感到身体有某种不适或疼痛，觉得身体有病，但检查结果说没病，怀疑是误诊或漏诊，心中老想着此事，非常烦恼。

9. 无法控制自己的情绪和行动，常不分时间和场合地发脾气，易兴奋，想到好笑的事就笑，控制不住；或心情不好时会晕倒，甚至突然失语、失明、胸闷、抽搐，发脾气后又后悔。

10. 对一些声音和强光等敏感，影响情绪和睡眠，怕出门，怕拥挤，认为自己是敏感多疑胆小怕事的人。

11. 好思虑，好幻想，做事过于认真，要求十全十美，喜欢诸事刨根问底，别人评价自己主观、固执、刻板。事情没做好便耿耿于怀。

12. 害怕高处、险处，害怕异物、血液、传染病，害怕亲人突然离去，害怕抛头露面。

13. 别人说自己有病，自己认为不对，只认为是别人不理解自己；别人不对，都在嘲笑自己，故意与自己作对，事后虽然觉得可能是自己错了，但又不愿多反省。

14. 独处时，竟听到了有人讲话的声音，大白天曾见过死去的人，认为周围的人跟踪自己，或想害自己，觉得自己想的事似乎别人都知道。

15. 最近什么也不想干，非常烦恼，但又没有明确原因，即使做一些事也常常不能使烦恼分散或减轻，烦恼如阴魂附身，难以摆脱。

得分分析：  
各项所加而得的分为总分。总分如果在8分以上，就该去看心理医生；如果在3分以内，说明你的心理是健康的；如果在4~8分之间，就要注意，最好也去作一下心理咨询。

清点自己的压力，做个健康的人  
把下列几个方面做好，你一定会健康。

### 1. 健康的生活方式

不吸烟，少喝或不喝烈性酒，每周至少进行3次体育锻炼每次锻炼时心率要达到适当水平（例如 120次/分钟），体重不超



过标准体重的20%，天天吃一顿丰盛早餐，不吃零食，每天睡眠7~8小时。每天食盐量保持59克左右。

## 2. 良好的社交能力

社会交往适应良好，能和朋友、邻居、同事、配偶、父母、子女融洽相处，从无伤害他人的行为。

## 3. 正常的心理情绪

情绪健康，愉快地从事建设性工作、学习。了解自己每天的情绪状态及问题，知道如何处理它们。

## 4. 健康的精神状态

精神健康，认知正确，自己的行为及偏爱和自己的价值观是一致的。

## 5. 壮实的身体素质

具有良好的体魄，能灵敏地理解身体传递的各种需求信息，例如应对疲劳、病感等，及时发现，有利于作出何时去寻求医生帮助的决定，还应坚持参加每年一次的体检。

(责任编辑：郭贝贝)



第一：体验标准：是指一个人的主观体验和内心世界的状况，主要包括：是否有良好的心情和恰当的自我评价等等。

第二：操作标准，是指通过观察、实验、和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能。如工作既学习效率高低，人际关系和谐与否。

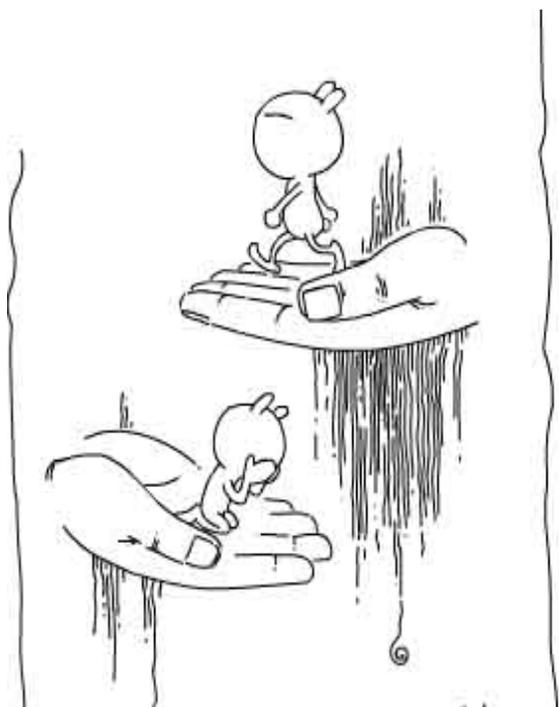
第三：发展标准：即着重对人的个体心力发展状况进行纵向考察与分析。衡量心理健康时，要把这三种标准联合起来综合考察。

认识自己人贵有自知之明。一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处和优点，又会自以为是，自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且要对对自己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样那样的不足，但我仍然喜欢我自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。

调适自己个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，两个人的需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

心理健康这三方面，在日常生活中，具体体现在每个人的情绪上。





请在下列发型中选出你最希望拥有的一种，看看结果怎样？

- A、如瀑布般的长发，又自然又飘逸。
- B、披肩的长发，但卷曲如波浪型，当然是风情万种。
- C、清纯的学生头，简洁而清爽。
- D、短发，俏丽有型，随心。

选择A：说明你喜欢的发型稍微保守，典型的东方少女型，但永不会被流行所抛弃，不管在什么时代，总有人钟情于此。相信你追求的爱情，是那种恒久不变的爱情，淡淡的相识，淡淡地相知，慢慢地相爱，永久地携手。多么甜蜜的爱情故事！单纯而又浪漫、平凡而又执著的作，对爱情一直充满了渴望，但拒绝惊天动地式的相恋，也不会一见钟情地将心灵完全奉献给一个人。互敬、互爱，融洽而持久的爱情，才是你真正的渴望。

选择B：如果是女性，说明她成熟而充满魅力，懂得用女性的特质来征服男性；如果是男性，则表明他喜欢颇具风情而又温柔体贴的女人，成熟度越高越称心如意。你或你需要的情人，一定是非常出众的。尽管她曾经沧海难为水，可是爱情的往事给了她一颗更加懂得如何展现自我风情，细腻、练达而又沉稳的心理，不管男方是如何优秀，总会轻而易举被她征服。

选择C：纯纯的你是个清秀佳人，个性活泼爽朗，善解人意，相处绝对轻松又惬意，不知不

觉中便会沉溺于你的爱河中。你向往的爱情，是单纯、投入、一往无前的那种，只要是令你怦然心动的人，就可能对之倾注情怀，暗中相恋。虽然这种爱时常会尝到被冷落之苦，却也甜蜜恒久，能爱上你并得到你以心相许者，该是难得的幸运者。要当心的是，你幻想太多，有时应顾及到实际状况，想一想作和他白首偕老的可能性有多大。

选择D：你在生活中并不是一个非常优秀的人，尽管机敏过人，心理老练，却过于沉着，不易让人发现你的优点。令人放心的是，在爱情方面，你很会利用自己仅有的筹码，大胆出击，放手一搏。你努力追求的结果，往往是大获全胜，把你生活圈子中最理想的情人搞到手！也许旁人免不了会妒忌地说一句：“鲜花插在牛粪上”，但谁叫你那么深谙爱情之道呢，果断的、勇敢的你正该拥有一个优秀的他（她）！

（责任编辑：郭贝贝）

# 消除嫉妒心理

文 / 陈云

如何消除嫉妒心理是值得探讨的。妒忌是一种扭曲了的不健康的心理状态。嫉妒心理是使人心变坏，远离快乐的毒药。每个嫉妒他人的人自己心理其实是非常难受的。妒忌的表现十分常见，有时还可能会很强烈。无论是相貌，衣着，才干，特长，品识还是家庭情况等等都可能成为妒忌的因素。妒忌的危害很大，可能会使得你失去所有的朋友，特别是在某些方面超越你的朋友；使得你无法取他人之长为己用，也将无法取得进步。因此，可以这样说，妒忌是一种比仇恨更强烈的恶劣情绪。如果不处理好这种嫉妒心理，刚有可能害人害己。下面是关于大学生嫉妒心理处理的案例，愿对克服大学生嫉妒心理有所帮助。

## 案例简介：

小A与小B是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。A活泼开朗，小B性格内项，沉默寡言，小B逐渐觉得自己象一只丑小鸭，而小A却象一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为A处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小A。大学三年级，小A参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小B得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小A不在宿舍之机将A的参赛作品撕成碎片，扔在小A的床上。小A发现后，不知道怎样对待小B，更想不通为什么她要遭受这样的对待？

## [原因分析]

小A与小B从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是个字——嫉妒。

## [解决方法]

既然嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，那么如何克服呢？

### 1. 认清嫉妒的危害

如前所述，嫉妒的危害一是打击了别人，二也伤害了自己、

貽误自己。遭到别人嫉妒的人自然是痛苦的，嫉妒别人的人一方面影响了自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺与对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，恰恰有继续延误了自己的前途，一举多害。认清这些是走出嫉妒误区的第一步。

### 2. 克服自私心理

嫉妒是个人心理结构中“我”的位置过于膨胀的具体表现。总怕别人比自己强，对自己不利。因此，要根除嫉妒心理，首先根除这种心态的“营养基”——自私。只有驱除私心杂念拓宽自己的心胸，才能正确地看待别人，悦纳自己，机常说的“心底无私天地宽”。

### 3. 正确认知

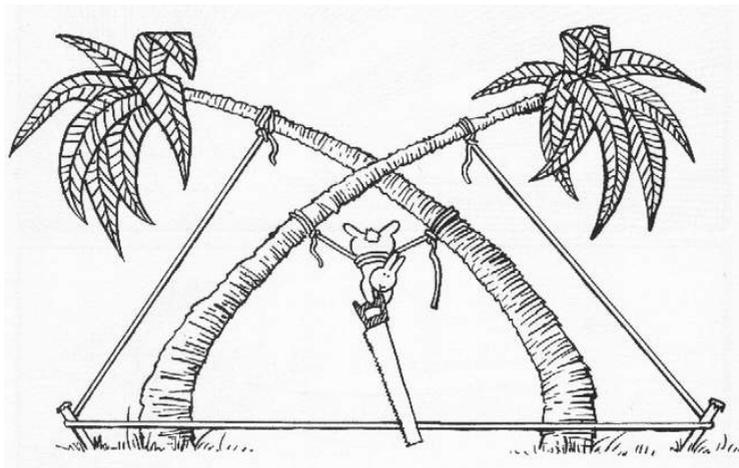
客观公正地评价别人，也要客观公正地评价自己。别人取得了成绩并不等于自己的失败。“人贵有自知之明”。强烈的进取心是人们成功的巨大动力，但冠军只有一个，尺有所短，寸有所长，一个人不可能事事都走在人前，争强好胜就一定能超越别人。一个人只要客观地认识自己的优势和劣势，现实地衡量自己的才能，为自己找到一个恰当的位置，就可以避免嫉妒心理的产生。

### 4. 将心比心

将心比心是老百姓常说的一句俗语，在心理学上叫“感情移入”。当嫉妒之火燃烧时不妨设身处地为对方着想，扪心自问，“假如我是对

方又该如何呢？”运用心理移位法，让自己体验对方的情感，有利于理解别人，有利于以致不良的心理状态的蔓延，这是避免嫉妒心理行为之有效的办法之一。





### 克服嫉妒心理注意八项

#### 5. 提高自己

嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力，不断地学习、探索，使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高，那么，也可以减少嫉妒的诱因。而且，丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得慢慢的，自然也就减少了“无事生非”的机会，这是克服嫉妒心理最根本的方法之一。

#### 6. 完善个性因素

大凡嫉妒心理级强的人，都是心胸狭窄、多疑多虑、自卑、内向、心理失衡、个性心理素质不良的人。努力完善自己的个性因素，提高自己的心理素质，一健康的心态面对生活。

#### 7. 树立正确的竞争意识

一公平、合理为基础的竞争是向上的动力，对手之间可以互相取之所长，共同进步；还必须建立正确的竞争意识。嫉妒是人类心灵的一大误区，祝愿所有的大学生朋友自觉克服嫉妒心理，走出心灵误区，成为身心健康的栋梁之才。

嫉妒是种什么情绪嫉妒是一种普遍的社会心理现象。嫉妒是一种负性情绪，是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时，所产生的一种由羞愧愤怒，怨恨等组成的情绪体验。它是有明显的敌意甚至会产生攻击诋毁行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会损伤自身。地位相似，年龄相仿，经历相近的人之间容易发生嫉妒。

1. 提高道德修养。封闭、狭隘意识使人鼠目寸光，因此，应该不断提高自身道德修养，不断地开阔自己的视野，与人为善。

2. 正确认识嫉妒。认为嫉妒是对自己的否定，对自己是威胁，损害自己的利益和“面子”，这只是一种主观臆想。一个人的成功不仅要靠自身的努力，更要靠大家的帮助，嫉妒只会损人损己。

3. 客观评价自己。当嫉妒心理萌发时，能够积极主动地调整自己的意识和行为，从而控制自己的动机。

4. 见强思齐。一个人不可能在任何时候都比别人强，人有所长也有所短。人固然应该喜欢自己、接受自己，但还要客观看待别人的长处，这样才能化嫉妒为竞争，才能提高自己。

5. 看到自己长处。聪明人会扬长避短，寻找和开拓有利于充分发挥自身潜能的新领域，这样在一定程度上补偿先前没能满足的欲望，缩小与嫉妒对象的差距，从而达到减弱乃至消除嫉妒心理的目的。

6. 经常将心比心。嫉妒，往往给被嫉妒者带来许多麻烦和苦恼，换位思考就会收敛自己的嫉妒言行。

7. 转移注意力。积极参与各种有益的活动，嫉妒的毒素就不会孳生、蔓延。

8. 学会自我宣泄。最好能找知心朋友、亲人痛痛快快地说个够，他们能帮助你阻止嫉妒朝着更深的程度发展。另外，可借助各种业余爱好来渲泄和疏导，如唱歌、跳舞、练书法、下棋等。

(责任编辑：顾程亮)

她是一个开朗活泼的女孩，平时同学关系比较融洽，也有几个谈得来的朋友，一直生活在一和谐温暖的氛围中，可是自从那件事发生之后，一切都改变了：

那是一个春光明媚的下午，大家都在操场上体育课，她感到身体不适，请假在操场一边见习休息，一些学生为了活动方便把衣物放在操场上。在同学放衣服的地方，只有她一个人。这时一件上衣口袋里一只鲜红的皮夹，在阳光的映照下格外显眼，她的心紧紧地缩了一下，也许是皮夹有着一份无法抗拒的魔力，她伸出那只无法再缩回的手——正当她去拿那只皮夹时，三位同班同学正好向这边走来，于是她的春天就这样结束了。从此，她变得抑郁消沉、寡言少语，平常独来独往，成绩也急速下降。作为她的体育老师我强烈地感觉到她正在那片心灵的沼泽地里苦苦地挣扎无法自拔，她自责、悔恨、甚至对自己的生活和学习失去信心。如果不及对她进行有效的心理疏导和帮助，她将走向一条阴冷灰暗的道路。

经过仔细地思考和计划，我打算从两个方面来辅导和帮助她：一方面，从她本身的心理入手。先是聆听她的倾诉，让她把自己的忏悔和自责倾泻出来，放下心理的包袱。其次引导她主动地与同学正常的交往，得到同学的理解。最后指导她通过自己主观的努力重塑自己在同学中的形象，赢得同学的信任。另一方面，从外部环境入手，营造有利她改过自新的班级气氛，培养同学对她的理解和宽容。当然，外部环境的创设一定要在不知不觉中完成，否则会适得其反。

我和她的第一次交谈很困难。走进办公室后她一直低着头，一言不发（以前的她全不如此）。一种强烈的自卑和对人的排斥萦绕在她的心头。这时我才发现这几天同学对她的态度竟使她改变如此巨大。我搬了条凳子，轻轻地按了按她瘦小的肩膀，示意她坐下：“中饭吃了什么？”我想故意消除她心中的防备和排斥，但情况并没有我想得这么简单，她低着头，紧紧地咬着嘴唇。她很清楚我找她的目的。于是我话题一转，单刀直入：“这几天我发现你似乎变了一个人，我能感觉到你已经知错了，你有什么话可以跟我讲吗？”她嘴唇动了动，沉默了许久，我也没有打破这份沉默，因为我强烈的感觉到她对一份理解和信任的渴望有多么急切，我以一种善意的理解的目光注视着她。“我……”她从紧闭的嘴唇里挤出几个字，“我真不知道我怎么会这样……”两行痛苦的晶莹的泪水轻轻地从她的绯红的脸颊滑落。

## 走出心灵的沼泽

文 / 爱田

外表越强壮  
越需要一颗温柔的心



我静静地聆听她的诉说，我感到她内心的悔恨和痛苦，也感到她的心情在倾诉中逐渐的轻松起来，不像刚进办公室时那么沉重了。

我起身给她倒了杯水：“我想，一个人犯错并不可怕，只要我们勇敢地面对。”她轻轻地点了点头。“每一个人都会面临许多的诱惑，很多人因为缺乏一定抵抗力和自制力，走了一些弯路，这是很正常。”她抬头看了我一眼，似乎说到她的心坎上。“关键是在走了弯路后，能否认清自己，决不消沉，鼓足勇气努力走上正途。”我停顿了一会儿，让她有一点思考的空间。然后接着说：“我相信你一定能走出在这种状况，我想同学们也一定会理解你的，一切都过去了，回到你原来的生活好吗？”走出办公室时她的脸上显现出一缕久违的光亮。

## 个案分析

学生心理问题与不良环境的消极刺激也有关系。她这种心理上的巨大变化，一方面来自对自己行为的悔恨和自责，另一方面也来自她生活周围不良气氛的刺激。比如来自同学的冷眼相待甚至恶语中伤。而且心理学专家认为当一个人身陷挫折和困境时，来自外界的积极善意的干预对其帮助是巨大的。于是在这次谈话后，我又找了几位平时与她关系亲密的同学，给他们分析当一个人犯错后没有人的宽容、理解和信任，她会是怎样的痛苦。我把她现在的心理状况作了一个分析，让他们几位能够真正体会到她的心情，并希望他们主动地去接触她，和以前一样。另外，在课间我会有意无意地走到她的身旁跟她聊上几句，一方面让她感到老师对她的谅解，另一方面，也在无形中感染了其他同学，要对她宽容和理解。同时在自由活动，跟他们讲了《悲惨世界》中神甫是怎样对待“小偷”冉阿让，冉阿让在神甫的宽容和理解中是如何走向一条具有高尚人格的道路。同学们听了都感触颇深。我还希望同学们不要“看死”一个人，不要给自己配上一副“有色眼镜”。这样，一个宽容信赖的环境经过师生的共同合作已经初步建立起来。她在这种环境中也渐渐有了改变。

健康人格模式中有一部分是指“能立足现实，而不是沉溺在过去的生活中，在遇到挫折失败时能较快地摆脱其带来的阴影。”“能正确认识自我，了解自己的优点和缺点并能正确地对待。”我发现在平时的交往过程中，她还是难以抹去心理上的阴影，于是对她的心理辅导和帮助更进一步：帮她认识自己优点，真正找回自信，重塑自己的形象，树立一种健康的人格。

首先，跟班主任配合，让班主任在班里，在同学面前尽力地表扬她，上课的时候经常提问她，这样不仅让她感到老师对她的重视，也让她重新认识自己的优点，逐渐找回自信。（事实上，以前她的优点就很多，要找出一些来表扬是容易的，她自信的重建也是不难的。）其次，让她在很自然的情况下参加一些集体活动和班级事务，比如在组织社区服务活动的时候，也把她安排进

去。（服务的地方离她家很近，这样不会引起她不必要的想法。）班级要出黑板报时，让她和其他几位同学一起负责。（她画画挺好，也不会让她感到别扭。）在这些群体活动中她感觉到自己的价值和作用，感受到为他人服务，为班级服务，为同学们服务的满足和快乐。

经过一段时间的帮助和辅导，她渐渐走出了心灵的沼泽，在教室里，在回家的路上，在课间，在集体活动中又能看到她的灿烂笑容，而且通过老师的心理疏导和一个宽容理解的外部环境的影响，她的品质也有了一个较大的改变。

在对她的整个心理辅导和帮助过程中，我有了以下两点启示：

1. 当学生陷入心灵沼泽的时候，一个宽容理解的外部环境尤为重要，作为辅导者对此一定要积极地营造和建设。这份宽容和理解也许就是学生找回自我，走出沼泽的原初动力。

2. 辅导者在帮助学生走出心灵沼泽的过程中，要始终以一种润物无声、潜移默化的方式进行，避免说教和指令，避免露骨造作的帮助。因为这类学生对外界的反应非常敏感，一不小心就会造成辅导的失败甚至走向反面。

（责任编辑：李倩焄）



# 语录

我也想有一所房子，面朝二环，春暖花开，4M宽带，能叫外卖，  
快递直达，不还房贷。

——北京一位网友谈他期待中的幸福生活

拥抱真是一种奇妙的东西——即使靠得再近，也看不见彼此的脸。

——有人用拥抱形容现代社会的人际关系

你们不要有弑父情结，你们是后浪，推着前浪走。

——作家刘恒谈以郭敬明和韩寒为代表的中国80后作家

70后敢想，80后敢说，90后敢做。

——有人总结出三个年代人的基本特征

如果你定一个高得离谱的目标，就算失败了，那你的失败也在任何人的成功之上。

——《阿凡达》导演卡梅隆说

如果你能穿拖鞋的话，你是幸运的，你是没资格抱怨的！  
不是每个人都能够穿拖鞋的！

——澳大利亚人约翰·库提斯，天生没有下肢，但是他却用双掌走遍了世界上190多个国家和地区。他这样说。

美国要保住世界第一，主要不是抱怨和防备别人在觊觎自己的宝座，而要依靠除旧布新和迎合世界潮流的努力。

——新加坡《联合早报》署名文章《奥巴马为何担心美国失去世界第一？》中说

有四样东西是金钱买不到的：婴儿的笑、上天堂、逝去的青春和女人美好的爱情。

——西方人的观点

## 【苏东坡效应】

“苏东坡效应”是社会心理学名词，引用苏东坡的一大发现：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”明明就站在这个山中，却偏偏不识其真面目。明明自己就拥有“自我”，却偏偏不自悟，或者仅是个模模糊糊的认识。所以说，真正认识自我是不容易的，但也不能向“自我”甘拜下风，对“自我”的认识模糊下去。克服“苏东坡效应”的办法，就是深入“此山中”探幽微，跳出“此山外”览全景。也即是既要从小观的角度体察自己，也要从宏观的角度全面的看待自己。

## 【莫扎特效应】

“莫扎特效应”是音乐心理学名词。它指出听音乐会提高我们的智力水平。这个效应来自于加利福尼亚大学两位研究者的实验，他们邀请大学生听莫扎特的《d大调双钢琴奏鸣曲》，然后对他们进行智商测试。发现大学生在听了10分钟的音乐后，在空间推理测试中的得分有明显的提高。这是由于音乐在脑部穿行时，会通过听觉系统让我们的空间辨认神经兴奋。这个效应告诉我们，听音乐真的会变聪明哦，所以每天用个10分钟听一听纯音乐吧，来训练一下我们的大脑。

## 【心理饱和】

“心理饱和”属社会心理范畴。就是人已经处于一种非常厌烦的，不想再继续某项任务的心理状态，指心理的承受力到了不能再承受的程度。如：卓别林在《摩登时代》中扮演一名工人，成天做着“拧螺丝”的活，干久了，他看见过路女人胸前的一对钮扣，也用扳手去拧。又如：一位领导参加书法大展，工作人员请他题字，他信手写下“同意”二字。这虽属笑话，却也是心理饱和的典型例子。

## 【鱼缸法则】

“鱼缸法则”教育心理学名词，指养在鱼缸中的热带金鱼，三寸来长，不管养多长时间，始终不见金鱼生长。然而将这种金鱼放到水池中，两个月的时间，原本三寸的金鱼可以长到一尺。教育也是一样，孩子的成长需要自由的空间。而父母的保护就像鱼缸一样，孩子在父母的鱼缸中永远难以长成大鱼。要想孩子健康强壮的成长，一定要给孩子自由活动的空间，而不让他们拘泥于父母提供的一个小小“鱼缸”。



## 【景观失忆】

“景观失忆”指处在环境变化之中的人往往会忘记原来环境的样子。这是社会心理学家从复活节岛中提出的观点。复活节岛是一个没有树而全是石像的岛，但岛上以前是有很多树的。树是怎么没有的呢？都让当地人为了运送石像给砍伐掉了。也许有人会问，在砍掉最后一棵树的时候，那个人他到底是怎么想的呢？他难道都没意识到是最后一棵树了么？其实这就体现了景观失忆这个概念，砍最后一棵树的那个人他根本就不记得有树的复活节岛到底是什么样子了，在他的心目中没有树木的岛屿才是复活节岛。就像我们不记得小时候的天空是什么颜色了，只知道现在的天空被工业废气弄的乌突突的样子。

## 【幻想反应】

“幻想反应”的心理基础来自弗洛伊德的理论：人处于幻想状态，对不能得到满足的欲望，以幻想方式可达到暂时的心理平衡。常见的幻想反应见于角色幻想和性幻想中。一名15岁女孩，其母年轻，漂亮，能力强，在保险公司工作，收入颇丰。女孩以有这样的母亲而自豪，一直沉浸在对母亲的职业、在社交场合潇洒自如的幻想之中。所以，这个女孩一直充满了乐观、自信，这是幻想反应的作用。但在女孩知道母亲实际工作很糟糕，挣这么多钱是靠出卖身体获得的时候，幻想反应失效，女孩开始变得自卑、消沉。这告诉我们，有些事情不知道反而比知道要好，善意的谎言也有其积极意义。

天底下没有两全其美的事情——短暂的天堂与长久的地狱，一时的快意和一生的平稳，人总要明白自己到底应该选择什么。一个人成熟的标志，也许就是能允许自己的生活存在缺陷，不尽完美。

## 【“清官”人格】

“清官”人格是指一个人总是抱着强烈的公共道德感，自动自发地监督别人，就好像清官一样，总要给别人的行为断出个是非所以。比如监督路人遵守“红灯停，绿灯行”的规则，如果发现别人随地吐痰马上去制止等。我们平日里常提到的“好管闲事”，大多数指的就是这种有“清官”人格的人。这些人虽有严格的道德准则，却往往在人群中不那么受欢迎。

## 【成就角色】

“成就角色”也是一种社会角色，指需要靠自己的努力才能够获得的，比如教师、医生这种职业角色。这些明显带有一定社会成就的职业，是我们主动争取的身份，也是我们主动扮演的社会角色，它是我们后天价值感所在。如果我们从一个平凡的孩子成为了一个高明的医生，就会感觉自己很成功，这就是进入“成就角色”带给我们的快乐。

(责任编辑：李扬)

## 成熟的标志



# 姐妹给你真实的自我

## ——四部姐妹电影心理解读

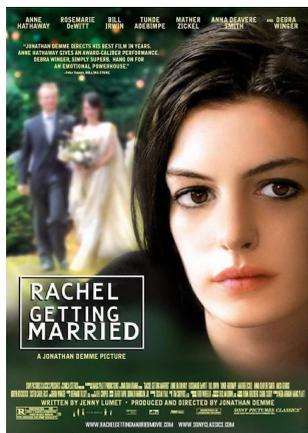
文 / 四四

“姐妹”不仅指血缘关系的亲生姊妹，也指情同姐妹的知心好友。社会心理学家研究发现，女性的心理健康值远远高于男性，这主要归功于姐妹的作用——天大的事，只要向姐妹倾诉，都能重新找回力量。在交友、恋爱、婚姻等人生大事上，姐妹总是运用其强大的“同辈影响力”，给我们指出方向。

影片里，处处可见这对姐妹充满怒气的眼睛，两人心里都有不平：难道做姐姐就要一辈子让着妹妹吗？难道做妹妹就永远要听姐姐的吗？然而，我们同样无法忽视，即使姐妹之间冲突不断，却仍然闪现着一些充满温情的小动作——姐姐默默地给妹妹清洗伴娘要穿的浅灰裙装，妹妹看着姐姐走上礼坛不禁捏紧花束在心里默默祝福……

姐妹关系实在是非常奇妙的“系统”，“同性相斥”可以制造出最大规模的“火拼”，她们争夺一切资源——父母的爱、异性的关注、剩下的甜点，甚至是一双漂亮的丝袜……却忽然又不需要任何理由地和好了。“我就是惹你生气，因为我知道你永远对我不离不弃”。

### 打打闹闹仍是爱

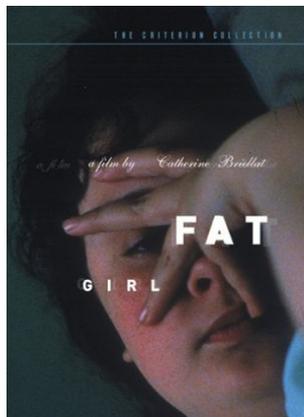


片名：《蕾切尔的婚礼》  
 导演：Jonathan Demme  
 主演：Anne Hathaway / Rosemarie DeWitt / Mather Zickel / Anna Deavere Smith / Anisa George

一个原本破碎的家庭，因为姐姐蕾切尔的婚礼重新聚在一起。在康复中心接受戒毒治疗的妹妹金芙被父亲接回家，本以为自己理所当然会成为姐姐的伴娘，却意外得知姐姐已经另觅他人。愤怒、争吵、攻击……妹妹争取自己应有的“权益”，烦不胜烦的姐姐最后还是只能“让着她”，同意由妹妹担任伴娘，但是这次妥协并未让姐妹和好如初。在一次争吵中，姐姐提及早年弟弟车祸死亡之事，这让妹妹的负罪感愈加沉重……

很喜欢导演对结局的处理，没有大团圆。问题没被解决，矛盾依然存在——如此贴近现实！如果没有打打闹闹，就无法称为生活；同样，没有打打闹闹，也不能成为姐妹。这是女性间特有的亲密模式：我们又打又闹，却还是彼此相爱。

### 我无法不嫉妒你



片名：《胖女孩》  
 导演：Catherine Breillat  
 主演：Roxane Mesquida

一对姐妹花，随父母来到法国南部海滨避暑。十五岁的姐姐秀色可餐，成为众男的猎物，不消一个下午就认识了异国帅哥，半推半就品尝了禁果。这一切被十二岁的小胖妹偷窥到，青春期对于性的好奇伴随着嫉妒在心中燃烧。她仰视着姐姐透露出的高傲神情，默默地听姐姐在男人们面前叫自己“猪”。她失落、妒恨、憧憬，难道拥有一身厚厚的脂肪就与爱情绝缘吗？

有时候嫉妒会成为一种动力，也会成为一种武器。妹妹总是沿着姐姐的轨迹，试图成为像她一样的成熟女子，散发出诱人的芬芳。然而，伴随着如此强烈希望的还有内心深处对姐姐的批判与不齿——她觉得自己才更配获得爱情。

在这一对小姐妹身上，我们可以看到所有女性的心理原型：因自卑而嫉妒，因自恋而软弱。自卑的时候，就和那小胖妹一样，用幻想强大自己；自恋的时候，就像姐姐，怀着雀跃而高傲的心，刻薄地对待不如自己的妹妹，来获取虚幻的满足感……姐妹间的嫉妒，仿佛是一种重要的亲情连结：有嫉妒，才会有认同；有嫉妒，才会有成长。在摩擦里，姐姐终于低下头向妹妹倾诉自己的软弱和错误，而妹妹也终于懂得姐姐并不是完美的，自己并不需要像她一样。这就是姐妹的嫉妒，在其中我们逐渐明白，赢得他人的欣赏固然重要，更重要的是懂得自我欣赏。

## 挺过爱情的离间



片名：《花与爱丽丝》  
导演：岩井俊二（Shunji Iwai）  
主演：铃木杏 / 苍井优 / 郭智博

姐妹的亲密常常“无间”，一盒饭分着吃，一条裙子轮着穿，所以，也常常会爱上同一个男人。

自小一起长大的少女花与爱丽丝是一对亲密好友，两人性格迥异，但情同姐妹。花偷偷恋上了一个名叫宫本的男生，她设法成为了宫本所在的相声社团的社员。某次意外的磕碰使宫本患上短暂性的“记忆丧失”，花趁机撒谎说：“我是你一直暗恋的女孩儿”，两人随即谈起恋爱。可是谎言越多越容易出现漏洞，情急之中花把爱丽丝拉了进来，说她是宫本的前女友。爱丽丝为了帮助花，只好扮演起这个角色。不想宫本却真的爱上了爱丽丝。一段微妙的三角恋，竟然在最好的姐妹之间，悄然发生。

整部影片散发着岩井俊二特有的唯美，而这美妙的画面中却暗涌着青春的矛盾与挣扎，以及女孩儿之间微妙的默契与抗衡。爱上同一个男人的姐妹，会怎么样？背叛、争夺、绝交？每个经历过的人都有自己的选择。爱情会离间姐妹之情，因为对于女人来说，她们可以共享一切，唯独无法共享爱情。

电影中的花与爱丽丝，是那么的年轻与稚嫩，她们的选择却是“放弃爱情，退出三角关系，继续做彼此的姐妹”——当女孩子懂得不为爱情放弃更重要的东西时，她们才真正懂得了爱情。同时，她们也明白，做姐妹就要挺过爱情的离间。

任何一段感情都需要保持一个优美的距离，这个距离常常需要由放手而获得。

也许每个女孩子都有一个她，在蜕变为女人的心理历程中，她甚至比她更重要，也更难忘记。姐妹的意义，在于见证那些成长岁月里的舍与得，以及在她们身上我们学会的保持亲密距离的优雅方式。

## 世界上另一个我

片名：《两生花》  
导演：Krzysztof Kieslowski  
主演：Irène Jacob / Halina Gryglaszewska



法国与波兰，两个少女的所在地。她们拥有同样的相貌，同样的年龄，同样的爱好，甚至还有同样的名字：薇罗尼卡。

波兰的薇罗尼卡在一次表演中心脏病发，暴毙在舞台上。此时身在法国的薇罗尼卡突然间感到特别的空虚难过，此后她的生活中便常常响起一段极其哀怨的曲子。一次偶然，她发现了照片中那个与自己极为相似的女子，此时她才深深地相信，世界上还有另外一个自己存在着。原来她们本是双胞胎，却因父母的分离而成为陌生人。

很多独生子女都曾梦到过自己有个姐姐或者妹妹，精神分析常常把梦中的姐妹解释为“自我的替代者”，也就是说，我们梦见的其实正是自己。根据心理大师拉康的理论，我们每个人都有个镜像存在于这个世界上。而作为女性，这个镜像往往就是姐妹，我们常将她作为这个世界上的另一个自己。她们的经历是我们人生的参照，她们的感受是我们的过去经验，当我们没有勇气面对自己时，也是她们替我们访问自己的内心——她们是和我们心理距离最近的人！

我们与这个镜像“姐妹”的关系，有时就好像舞台上竞争的两位巨星，有时又像相互舔舐毛发的两只小猫，吵的时候异常火爆，合的时候又异常亲密。当你做错事却还隐瞒时，骂你最凶的是“姐妹”；当你众叛亲离时，依然给你拥抱的也是“姐妹”。

或许你也有这样的体验：在至亲的“姐妹”面前，你才敢像一头暴戾的野兽，把心中所有情绪不加控制地释放——因为只有她们，才会真正接纳我们，因为她们就是我们自己。因为懂得，所以慈悲。在姐妹面前，我们找到了最真实的自己。

（责任编辑：姚轶颖）



## 「情景」 为何「喜剧」

文 / 马晓东

不知从什么时候开始，人们为电视剧配上了笑声。虽然有“强迫发笑”之嫌，但是似乎同之前的东西相比，新电视剧真的更好笑了一些。

人们为这种电视剧起名为“情景喜剧”。

那些有笑声做陪衬的“情景喜剧”为何惹人发笑？这是因为，人们会在不自觉的情况下，主动模仿周围人的面部表情。这是一种人们在进化过程中自发形成的能力，它在团队生存、培养凝聚力和向心力方面都有着重要的作用。通过模仿他人的表情，人们可以迅速感受到别人内心的感觉，因而更容易对其他人的处境感同身受，也更有利于双方的沟通。

在一个群体中，如果有一个人笑了，其他人就会自动模仿这个人的面部表情，于是大家都变得很开心。而如果有一个愁眉苦脸，其他人也会不自觉地伤心难过起来。1991年，两个心理学家的实验证明了这点。他们随机挑选了一些购物商场，然后对其中的顾客微笑，助手则在旁边观察人们会不会回应微笑。经过了数小时的微笑和观察后，他们发现，大约有一半的人会回应微笑。

通常来说，这种微笑的感染力都有限，但有时候也可能出现失控的情况。1962年1月，三名就读于坦桑尼亚的少女开始发笑。她们的笑声具有奇迹般的感染力，全校159名学生中竟有95人被感染。被感染的学生笑起来短则数分钟，长则数小时，最后会笑得全身无力。

到了3月份，笑声仍然未被控制，学校被迫停课。两个月后，学校再次开课。但仅仅几周后，又有60名学生染上“狂笑病”，学校不得不再次停课。然而，几名回到家乡纳桑姆巴的学生，很快把笑声带回了镇子，全镇10000名居民有200多人都陷入了无法控制的笑声中。

（责任编辑：祁云）

# 心理书籍推荐



## 《追寻梦土》

作者：席慕蓉  
出版社：作家出版社

席慕蓉的诗，澄明热烈，真挚动人。台湾诗评名家萧萧称许她的风格是“似水柔情，精金意志”。她的诗作曾经深深影响了一代人的成长历程。除了在华文世界拥有广大的读者群之外，也被译成多国文字，英文及日文的单行本都已出版发行。

近二十年来，席慕蓉更以“原乡书写”，确立了她在散文上的独特风格，学界认为她这些作品甚至有文化学上的特殊价值，影响非凡。

本书里收录的是与蒙古高原有关的文字，以一九八九年的夏天作为关键点，有的诉说在这之前从未见得原乡的迷惑和彷徨，还有的是在这之后，终于见着原乡的喜悦和忧伤……记录的是一个天涯游子如何面对自己的原乡，以及因之而起的种种触动和转变，更深深受到游牧文化的吸引，十几年间，逐渐从个人的乡愁转为对文化的探寻。



## 《安静》

作者：周国平  
出版社：黄山书社

《安静》是周国平第三个完整的散文结集，99年以来发表的文章都尽收于此，还包括了一

些在大学和其它场合所做讲座的讲稿。近年来，周国平的书实在是被滥出得太多，而作者本人也已意识到此种盛名之累，在《安静》里，他说：“我当然不是一个脱俗到了拒绝名声的人，但是，比名声更重要的是，我需要回到我自己。”一个开始意识到必需找回自己的作家，当然是值得期待的，尽管这个过程或许会比他当初的成名更加漫长



## 《心理学》

作者：（美）墨顿·亨特（Morton Hunt）  
译者：李斯 王月瑞  
出版社：海南出版社

在过去的2500年中，人类渴望揭开广大、幽渺的思维世界的面纱。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？凡此种种，都是要类希望了解的。作者所著的《心理学》讲述了一个个引人入胜的故事。故事的主人公们都是思想领域中的探索者苏格拉底、柏拉图、笛卡尔、皮亚杰、斯金纳……

他们在的孤独的修行者、耽于声色犬马者、狂热的神秘主义以及理智的唯实论者，他们认为人类可以检视、理解，这一点最终指导或控制了他们的思想进程、情绪和行为结果，使他们成了另一类人——心理分析者。

本书不是注重人物的个人经历，而是通过描述使者能迅速理解心理研究的手法和正确的理论以及作为心理学主要的构成部分的心理治疗的方法和功效。

在这个心理学日益被广泛关注的时代，《心理学》作为一部及时的、重要的、引人入胜的心理学著作，力图准确地解释人们心中的疑问——人类行为的真正起因到底是什么？

（责任编辑：邱苏婷）：

# 2009 年第四季度 南财心协学术部心理专题研究回顾

文 / 吴晓楠

5月，上海世博会拉开了帷幕；5月，南财心协心理健康宣传月打开了序幕；5月我们09级的会员在心协已经度过了近9个月；5月，心协很多朋友将离开我们。9个月前我们才刚刚相识，9个月后我们将挥手别离。我不敢说，这9个月我获得了多少心理知识。但是这9个月，通过各个活动，我受益颇多。

## 09年10月7日 大活201

南京财经大学心理协会学术部，09级的第3次例会。09年第四季度南财心协学术部心理专题研究开始。学术部20名新成员分为3个小组。民主推荐，由吴晓楠，李丽，孔询担任各小组组长。各小组讨论确定以“大学生恋爱心理”为此

次专题研究课题。暂定，三个小组分别负责“大学生恋爱依赖心理”“大学生恋爱追求心理”“大学生恋爱心理误区”3个话题信息搜集整理。

## 09年10月8日 是夜

打开邮箱，屏幕显示，4封未读邮件，群邮件：12封。

## 09年10月18日 书香地

专题研究活动PPT初稿完成，三组研究成果准备进行整合，各小组成员讨论修改。各成员发现各小专题材料切合度不高，贸然整合有拼凑之隙。讨论决定，专题研究从零开始，各小组研究话题调整为，“学生恋爱原因”，“大学生恋爱追求过程”，“大学生恋爱结果”。夕阳西下，各成员默然无语，相继离开。

是夜，打开邮箱，屏幕显示，3未读邮件，群邮件：14封。

## 09年10月28日 大活201

例会决定，因其他事宜，心理专题研究暂停，初步研究成果保留。各小组成员继续搜集整理相关资料。

## 09年12月4日 下午大活205

09年第四季度南财心协学术部心理专题研究报告会即将开展。下午各小组组长及相关成员对研究成果报告进行修缮，完整。

半月后，四六级考试开始。

## 09年12月5日 大活学术报告厅

09年第四季度南财心协学术部心理专题研究报告会开展，报告厅内坐满了心协各部门成员。分别由胡浩，李丽，孔询进行研究成果讲解。中场时间，学术部王海庆高歌一首，掌声阵阵。09年第四季度南财心协学术部心理专题研究告一段落。

## 09年除夕 家

打开邮箱，群邮件：24封；群贺卡：21封。

（责任编辑：顾程亮）



# 心协活动播报



在这个草长莺飞的季节，南京财经大学心理协会举行了一系列的心理活动，旨在丰富大学生心理文化生活，营造积极向上的校园心理文化氛围，将心理健康观念和行动融进大学生的学习和生活。

## 1. 心理健康宣传月开幕式

5月25日下午，心协在图书馆报告厅隆重举行了心理健康宣传月的开幕式。出席这次开幕式的包括校领导，兄弟学校的心协指导老师，本校心协的两位指导老师以及心协各部成员。开幕式上明确了本次心理健康活动月的主题为健康心灵，灿烂青春，为后续活动拉开了帷幕。



## 2. “四月芳菲”心愿墙活动

4月8日，由心理剧团主办的心愿墙活动在西苑食堂门口如期举行。同学们纷纷在纸条上写下心愿和联系方式，并粘贴在展板上，由对其感兴趣的同学揭走，帮其实现愿望。这次活动很好的促进了同学之间的相互交流，扩大了自身的知识面，得到了同学们的一致好评。

### 3. 红山素质拓展

4月17日的红山户外素质拓展活动，不仅丰富了同学们的业余生活，磨练了同学们的意志，也使同学们在活动中认识了不少朋友，协会间也有了很好的交流。



### 4. 心理电影节

4月18日至4月22日期间，心协编辑部在图书馆四楼组织举办了电影展播活动。通过此次举办的活动，在一定程度上普及了心理知识，提高了同学们的心理素质。另外电影中的很多情景与同学们的心灵产生了共鸣，让他们更加懂得珍爱生命与自然。



### 1. 心镜征文大赛

3月18日—4月18日，心协面向全校学生举办了心镜征文大赛活动，这次活动以“停留的念想”为主题，通过征文活动，提升心协及其刊物《心镜》在全校师生中的形象，在为同学们提供一个展示自己内心世界，寻求知音的平台的同时，也丰富了其课余生活。

## 6. 微笑行动

5月25日，心协将在全校范围内通过合影、举办小游戏和最后的成果展示等一系列活动将微笑传递到校园的每个角落，微笑传递到每个人的心灵深处，将健康心理的理念传达给大家。



## 7. “我们一起写故事” ——故事创意接龙

5月13至5月21日的“我们一起写故事”故事创意接龙活动，本着营造良好的文化氛围，繁荣社团文化的目的，心协以一种独特的方式将陌生人与陌生人联系在一起，传达人与人之间友好合作的关系。



## 8. 羽毛球比赛

5月16日上午，心协在西苑操场举办了本学期的内部羽毛球比赛。加强了内部交流，丰富了协会成员的精神娱乐生活，为心协更好的发展打下良好的基础。



(责任编辑：马羚)

# 爱在心协



## 奇闻轶事篇

### 其一：大家都来换发型

诡异，实在是诡异！

不知为何，心协在新学期竟刮起了换发型之新风。众心协女性纷纷“改头换面”：头发长的剪短，短的留长；直的做卷，卷的拉直；黑的染黄，黄的变红……变化之奇特，范围之广范，速度之迅捷，让人由赞叹变为惊奇，从惊奇转为迷茫，最后却是生生觉得诡异！！

她们到底是怎么了？

当然，这种问题不会有人回答。日子还得继续过，只是这梗着的感觉着实难受。

某日课后去食堂，一路上“收集”传单无数。吃饭时仔细一瞧，多日困扰豁然明朗：“一人行三八折，二人行二八折，剪烫染满XXX送XX”。哦，原来如此啊！

可是似乎还有哪里不对…究竟是什么呢？

终于，在回教室的路上，伴着轻风送来的香樟的清新，我猛然醒悟：“原来春天来了~”

### 其二：红山小记

那个阳光明媚的周末，协会成员们乘坐校车踏上了前往红山学院的征途。别看大家此时一脸轻松地看窗外的风景，接踵而至的是一场“恶战”！

刚到红山，大家已被其原生态的景色迷住了！校门之前的一段路还在施工，到处是掘土机和泥土的气息。依稀有火车沿轨道横贯而过，更增加了此地的神秘。久居仙林校区的同学们兴奋不已。“哇，这里的树好高大啊！”“啧啧，风景不错哎！”。

在红山同学们的安排下，大家浩浩荡荡地杀向操场。一些同学开心地在操场上打起了篮球，不过进球概率嘛，实在是…大家在操场上开心地聊了起来。

按照惯例，红山学院的同学们示范了诸多游戏的玩法，虽然都是心协成员们闭着眼睛都玩的老游戏，大家依然乐此不疲。“厮杀”终于开始了。话说仙林两队的同学们好“不团结”，竟为了分数互相“拆台”，直接导致了红山的“渔翁得利”。一上午的游戏，大家都玩得筋疲力尽。

午饭后，精力旺盛的同学们溜到红山后门逛街，并美其名曰说“下山”。可那个坡度实在太高，大家心都碎了。

参观完红山文体馆后，下午的活动浩浩荡荡地拉开了，同学们被告知要分组参加定向越野（好吧，理事们毕竟太嫩了，没有发现老同志阴险无比的笑容）。艰辛的孩子们在红山学姐的陪同下跑完了堪比长征的路程，一边跑一边幻想：这下坡路要是能变成滑梯就好啦！期间，一美眉开心地问：“学姐，可不可以坐车去那边拿过关卡呀？”结果被无情地驳回了“小朋友啊，黑车很贵的哟！”尽管本人所在小队竭尽全力，结果只是三等奖。天知道，疯狂的会长带领的队伍是怎么跑到第一的？此时操场上已是“哀鸿遍野”，大家早已默默哀嚎。经此一役，心肝脾肺肾具损呐！在红山同学们友爱的帮助下，我们开心地度过了充实而又美好的一天。回校时，玩疯了的成员们都在微笑中沉沉地睡着了（管他车会开到哪呢，睡吧！）。

### 其三：女王的男仆

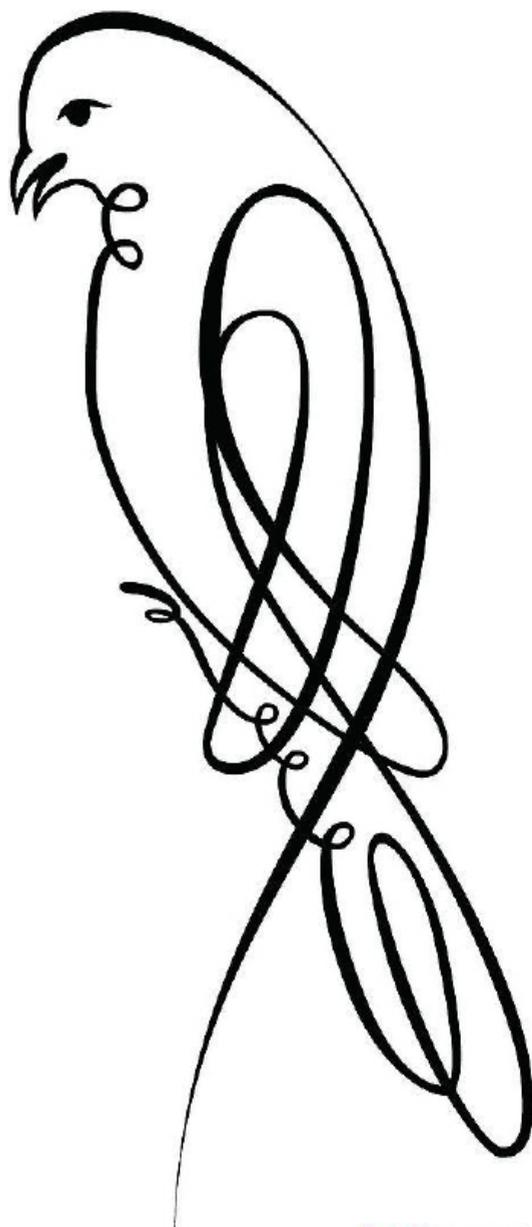
其实事情真的很简单，与所有有关恋爱的故事一样，不过是男女之间分分合合的那点事。只是当故事的背景是心协，主角是身为心协中层的他和她的时候，似乎有了那么点传奇的气息。

她身材高挑，面容清秀。身为中层，她带领着手下的大兵小将运筹帷幄，纵横捭阖…（背景：花木兰战场厮杀）她整日里抬着高傲的头颅，可谁又懂得她明媚的微笑之下那淡淡的忧伤？（鸡皮疙瘩起…）

直到有一天，她面对着花花绿绿的心愿墙，低头看了眼始终沉默的 mobilephone，顾影自怜道：“心愿墙啊心愿墙，谁是这个世界上最可爱的女人？我只希望有人能够送我一只小小的发夹，伴我走过青涩的年代。难道，这也是奢望吗？”心愿墙似乎皱了皱眉：“Oh, my honey！第一个问题我就不回答了，俗！可是我要告诉你，你的王子不久就会出现，而你们之间的信物就是——一枚发夹。”此刻的她仿佛听到了白马的嘶鸣和愈来愈近的马蹄声（警告：骑白马的不一定是王子，还有可能是唐僧！）。此刻回头，她对上一双深情的眸子，是他——那个一直默默陪伴她的搭档！（背景音乐起：Only you, 能伴我取西经…）

他把一只精致的发夹放在她手心，深情款款地说：“其实我的灯一直为你亮着。”（背景音乐：我爱你，你是我的朱丽叶，我愿意变成你的梁山伯…）孟非客串：“恭喜男女嘉宾，让我们用掌声欢送他们！”二人携手走下舞台，离开舞台的前一刻，男嘉宾忽然转身，对着观众席喊道：“打雷了，下雨了，回家收衣服了。”顿时台下汗涔涔一片。

后来，他和她的故事成了笑谈？不，是美谈！他为爱退出心协，成为女王爱的奴仆…



## 恋恋编辑部

### 真心话，大冒险？

在一次聚会上，大家酒足饭饱后玩起了“真心话大冒险”这个虽说弱智但很经典的游戏。在经历了“第一次爱的人”和“爱情史”这两个必问环节后，众同学已对彼此有了更进一步的了解：大家都曾有那么一段埋在心底的故事。某美女的追求者多到连自己也记不清，而一文静女曾在小学时就谈过一场青涩而盛大的恋爱。更有甚者，某部内高层竟相继在追求学姐和勾引学妹中失败，于是捶胸顿足道：“难道上天注定要我在同年纪中寻觅？哎，悲哀。”（ps：此高层现在已初为人夫，仰慕者还是散了吧）

高潮在李某同学开始大冒险时到来。众人一致要求李美女随机向一男生真情告白。然而在李同学的电话中，我们并没有找到合适的目标。于是，陈部长建议其呼叫心协某高层。在历经N次无人接听之后，电话终于通了。于是，无奈的李同学憋红了脸，鼓起勇气用颤抖的声音说：“XXX，我是XX。其实我暗恋你很久了。我知道你现在已经有女友，但我不在乎的。你把她甩了，从了本小姐吧！求求你了。”几句话一气呵成，当时众小编们不在此高层身旁，无法了解他此时的表情，但初步估计应该是“如雷贯耳，外焦里嫩”……虽然后来李某向高层解释了此事，可毕竟…哎！该发生的事已然发生了。

据某些八卦记者称：从此以后，有一个女总是对李某横眉冷对咬牙切齿；而心协高层每次看到李同学，总会用充满爱意的双眼注视她很久很久…而我们英勇的女主角呢，她再也不敢提起那天的事。幸福如糖，甜到忧伤。



# 编者的话

一眨眼，又是半年。

每个人都在成长，从外表到内在，忽而发现，我们已经不是原来的样子。

每年《心镜》的这一段编者的话都是有一个相似的“模板”，写这段话的人只要对此稍作修改就能完成，可是这次，我想说说自己的话。

从小到大，一直都觉得自己是幸福的一个，疼我爱我的家人，无忧无虑的生活，没有压力的学习，虽然家中并不富裕，但是却乐在其中。我一直以为这种生活会一直持续下去，我一直以为爸妈可以相伴到老，身体健康，可是突然间我发现，这只是我一厢情愿。

自知道爸爸生病开始，我一直处于一种混乱状态，白天昏昏沉沉，晚上无比清醒，无法相信平日里一直身体很好的爸爸，会被来势汹汹的病魔击倒。

我的父亲啊，他应该是那个每天开着他的卡车，嘴里哼着歌的人；他应该是那个晚上买菜做饭，夸耀自己厨艺的人；他应该是那个被妈妈管着，也偷偷溜出去赌个小钱的人。他不应该是现在的那个，躺在病床，接受着各种各样的药物，甚至走不动半小时的路的人。

我心疼他，从未想过，有一天他会和化疗扯上关系；有一天，我们家要四处筹钱；有一天，他开始对我撒谎，对我说：“别担心，爸爸只是小毛病，休息一下就会好。”

那个人，他不知道我已经了解了全部，他以为把我瞒的很好，每次打电话都和我说他没事，快要出院了，然后我配合着他笑，告诉他早点养好身体，回去要记得赚钱。

我在笑，可我却想哭。我想，电话那头的他，是不是也是这个样子。

嗨，爸爸，你知不知道，你的做法很傻，傻到我不忍去拆穿你，心甘情愿地配合你。

嗨，爸爸，你知不知道，你对我，对妈妈有多么的重要，不管花什么样的代价，我们也要留住你。

原谅我把这里当成了宣泄情感的地方，我想说，好好珍惜你的家人，好好爱他们，我们谁也不知道，会发生什么事情。

如果你也有想说的话，给我，给《心镜》发邮件吧，ncpsycho@126.com。这里，一直是一个适合倾诉的地方。

最后依然要感谢团委赵国栋、张励行书记的关心和支持，高剑婷老师和赵亮老师对我们工作的大力指导，我们的艺术工作室的辛苦工作，还有各位理事的热忱付出。因为有了你们的不懈努力，这本《心镜》才能以一个美好的姿态呈现在众人面前。当然，还有我们《心镜》的忠实读者，你们的支持是我们前进路上不竭的动力。因为你们，《心镜》才找到她存在的意义。

《心镜》编委会——朱晨洁

# 考试焦虑测验表

指导语：本测验共有 33 个问题，请根据自己的实际情况选择，其中，与自己的情况“很不符合”选 1，“较不符合”选 2，“较符合”选 3，“很符合”选 4。

- |                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. 在重要考试的前几天，我就坐立不安了。               | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 2. 临近考试时，我就拉肚子。                     | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 3. 一想到考试即将来临，身体就会发僵。                | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 4. 在考试前，我总感到苦恼。                     | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 5. 在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。                 | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 6. 在紧张的温课期间，常会想到：“这次考试要是得个坏分数怎办？”   | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 7. 越临近考试，我的注意力越难集中。                 | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 8. 一想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲。        | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 9. 在考试前，我总预感到这次考试将要考坏。              | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 10. 在考试前，我常做关于考试的梦。                 | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 11. 到了考试那天，我就不安起来。                  | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 12. 当听到考试的铃声响时，我的心马上紧张地急跳起来。        | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 13. 遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。           | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 14. 考试题目越多、越难，我越感到不安。               | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 15. 在考试中，我的手会变得冰凉。                  | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 16. 在考试时，我感到十分紧张。                   | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 17. 一遇到很难的考试，我就担心自己会不及格。            | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 18. 在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。 | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 19. 在考试时，我会紧张得连平时背得滚瓜烂熟的知识也忘得一干二净。  | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 20. 在考试中，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。      | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 21. 考试过程中，我想上厕所的次数比平时多些。            | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 22. 考试时，即使不热，我也会浑身出汗。               | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 23. 考试时，我会紧张得手发僵或发抖，写字不流畅。          | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 24. 考试时，我经常看错题目。                    | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 25. 在进行重要的考试时，我的头就会痛起来。             | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 26. 发现剩下的时间来不及做全部考题时，我会急得手足无措、浑身大汗。 | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 27. 我担心如果我考了坏分数，家长或教师会严厉指责我的。       | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 28. 在考试后，发现自己懂得的题没有答对时，就十分生自己的气。    | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 29. 有几次在重要的考试之后，我腹泻了。               | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 30. 我对考试十分厌烦。                       | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 31. 只要考试不记成绩，我就会喜欢考试。               | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 32. 考试不应当象在现在这样紧张的状态下进行。            | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 33. 不进行考试，我能学到更多的知识。                | 1 - 2 - 3 - 4 |