



# 卷首语



文/孙燕

我喜欢夜读，喜欢夜深人静的时候去体味作者心中的喜乐哀愁。夜深的时候，全世界寂静无声，好像只有自己的存在，读书入微更有一份深刻意味。静谧的夜里，烟雨霏霏的时候，不做太多伤感言辞，与农家人一同庆幸这场雨的及时。有时静悄悄的夜里传来或低或高的虫鸣声，闭上眼睛去体会这份难得的宁静。生命或许足够短暂，但庆幸有如同好书一般的朋友一直陪伴着我，她或许普通或许优异，但是，在一起的时候，她会像亲人一样照顾我，顾及我小小的心思，即使自己承担麻烦也不愿意让我受委屈。当别人问起彼此最亲近的人的时候会第一时间脱口而出对方的名字，这份真挚虽从不说出口，但彼此会心一笑却已经了解对方的想法。好书和挚友填满我的生活，这些已然足够。

安静的夜里，抛去白天的忙碌与烦躁，静静地翻阅那些或优美或激扬的文字，为那份欣喜而感动，为那份哀愁而神伤，为那份淡然而动容。那些能够细细温暖内心的文字和那些真诚的朋友一直陪伴在我的身边。也许未来的人生路上会有一个又一个过客，但最美好的时光留在自己心中，其中的酸甜只有自己知晓。那美好的回忆绝不会如烟花般转瞬即逝，人生本就绚烂胜烟花，不是吗？



顾 问： 赵国栋  
张励行

主 编： 高剑婷

副主编： 赵 亮 吴 垠  
执行主编： 孙 燕 朱 斌

策 划： 杨 欢 陶 蕾  
赵高琴

编委会： 郑达飞 邱苏婷  
张乃千 张 璐  
薛 美 薛 炜  
袁 野 陈 李  
李中强 陶雨婷  
万亚琴 龚冰雪  
朱 玥 许 清

美术总监： 吴天奇  
美术编辑： 吴天奇  
封面设计： 吴天奇

编辑部电话： 02584028540

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

多年后，我还记得你说过的话..... 4  
如何应对恐惧情绪..... 5  
请求他人帮个小忙..... 6  
什么使我们后悔不迭..... 8

## 原创势力

生之味..... 9  
轻浅笑容..... 10  
去年烟花冷，今朝花满树..... 11  
再见清江..... 12  
恣意流淌..... 13  
生活，绚烂胜烟花..... 14  
烟花回头，生生绚烂..... 15  
春日梦好..... 17  
关于生活..... 18  
樱花染指流年，乱了余生..... 20

## 沟通之际

找到最合适的距离..... 21  
我和父亲的“战争”..... 22  
沟通技巧18项注意 ..... 23

## 职场起航

一个被贬者的职场奇迹..... 24  
着装实验..... 25

## 恋爱心理

鱼儿不知离别哭..... 26  
学习爱的能力..... 27

## 心灵驿站

巧用权威效应..... 28  
情绪污染与踢猫效应..... 29  
成熟者的心理特征..... 30

## 遇见扬子

扬子简介	31
陌上花似锦	31
青春伤逝	32
此去经年	33

## 越测越开心

失恋的伤痛多久能痊愈	34
发掘与你最契合的朋友吧	35

## 个案分析

在受骗中反思	36
保持生活的激情	37

## 妙语连珠

腔调	38
词汇一箩筐	39

## 书影天地

心理书籍推荐	41
心理电影推荐	42

## 心协小窝

小编们的幸福生活	43
咱的情侣园之游	44

## 活动展播

简讯	46
特色活动	47

## 交流

编者的话	48
------	----

### 版块推荐：

#### 心海导航——

一段唯美的爱情，延绵不绝的山，明净的天空与青草起伏的绿地，两颗纯粹的心。没有什么索取，也不曾有许诺，唯一的梦想只是：我想去看大海，哪怕听一听大海的浪涛声。

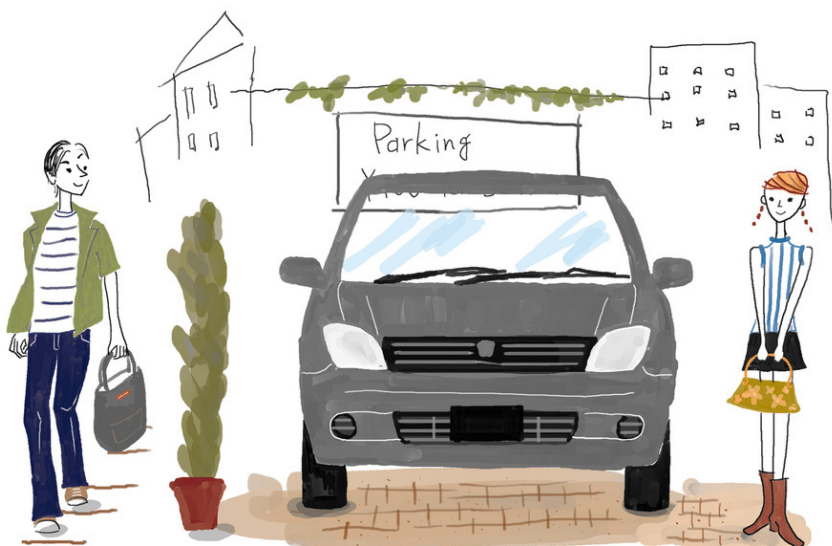
#### 原创势力——

此刻的神情木然，空洞的双目里似乎抽离了一切，又似乎盛满一切，诉不尽的沧桑。突然间，目光触及窗外那只黄梅，嘴角竟牵扯出一丝不易察觉的微笑。

#### 心协小窝——

众人上车时，可以说是举步维艰，然而在司机的吆喝声中，又硬是上了好几人，不禁叹服：弹性十足的车呐。众人跳芭蕾舞似的艰难地站定后，一下子松了口气，好像疯够了的孩子，再也抵挡不住疲倦，如潮水般的一波一波侵袭，就这么站着，闭着眼睛，随着车子轻轻摇摆。

# 多年后 我还记得 你说过的话



文/杨子

一个大山里的女子，是个盲人，她从未见过大海。一天，她在自己的屋前遇到了一位地质工程师。工程师是一位高大帅气的男人，阳光，热烈，他被女子没有遭现代都市文明污染的清纯打动，更倾心于她的忧郁神情。他们恋爱了。

那是一段唯美的爱情，延绵不绝的山，明净的天空与青草起伏的绿地，两颗纯粹的心。没有什么索取，也不曾有许诺，唯一的梦想只是：我想去看大海，哪怕听一听大海的浪涛声。

但这个梦想却无法实现。不久，男人患上了某种疾病，被送回城市治疗。遥远的城市。天各一方。女子心中的火焰渐渐熄灭。她不知道男人离开的真实原因，她以为，那段爱情，可能是自己某一个夜晚做过的璀璨的梦。现在，梦醒了，一切如旧。年华在山野的风中渐渐干枯。

数年过去了。某一天，女子的家门前突然来了两个陌生人，是他的朋友。他们是来接她去看海的。他们告诉她，原本他要来的，他以为自己的病能好，他一直等着病好的那一天来接她。现在，他来不了了，他在她将要去的那片海里等她。两个陌生人中的一个说道：“他记得你说过的话。”那人又说，“他相信你的眼睛能过看到

他的灵魂。”

他记得你说过的话。爱情褪去繁华外衣，却不过，是一句你说过的话，被对方收藏在心底。

一位久未谋面的大学同学到与我相邻的城市出差，中途，他抽出时间来我这里一聚。老友相见，自然欢喜不已，我一向不善饮，那天也忍不住喝了不少白酒。就在我俩都头重脚轻脸红耳烫之时，他突然问道：“你的书出来了吗？”“书？什么书？”我以为喝高了酒听错了，用狐疑的眼光看着他，有些不解。

“就是一部长篇小说，你说过要写的。记不起来了？”

“真的记不起来了，我说过吗？我说过我要写长篇小说？”

事实上是有这么回事。黄昏，在大学校园的绿草坪上，落日的余晖里，一个热血青年，突然心血来潮地对另一个热血青年说：“我要写一篇长篇小说。”听的人说：“好啊，我等着读。”

十几年过去了，说的人早已忘记，但听的人却还记着。

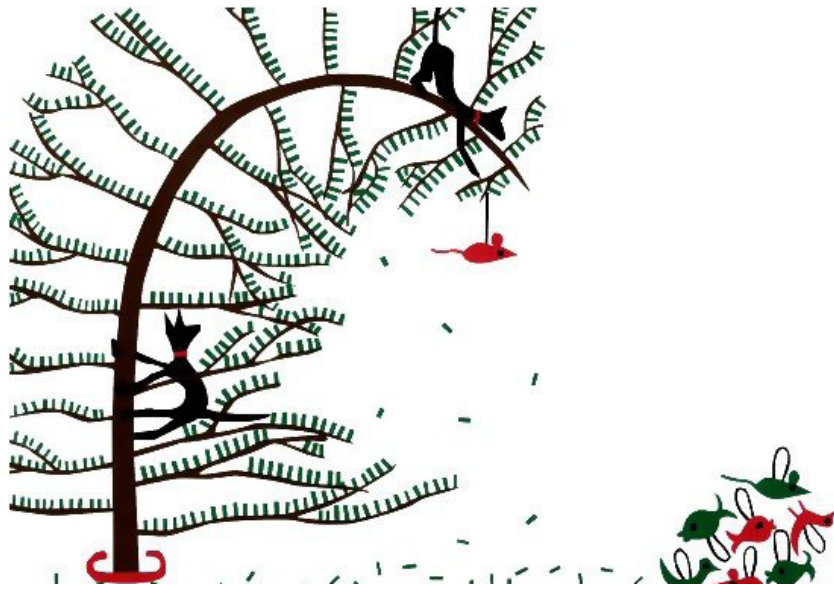
羞愧。感动。一大口白酒下去，呛出了眼泪。

年轻的时候有许多梦想，有些梦想实现了，有些却随着年华的流逝化作尘烟，你无法寻见，你甚至会以为它们从没有在你的生命中出现过。但另一个人却记住了它，记住了它的绚丽，记住了它曾经让你的脸庞在暮色中闪现出动人的光华。

每一天，我们都要说话。有些话，说过就说过，转眼即忘了。如果，你说过的某一句话，很久远了却依然能被另一个人记着，那么，你应该感到幸福。

（朱玥摘自《心理医生》）

# 如何应对恐惧



## 情绪?

文/佚名

亚历山大·波列耶夫认为恐惧是人的一种很正常的感觉，是一种警告危险和提早防备的信号。比如说，我们往悬崖下瞅时总是心惊胆战。要是没有这些恐惧的情绪，人类早就灭绝了。人类大脑底部有一个杏仁体的脑结构，这是个专管恐惧感和不信任感的区域，人称为大脑中的恐惧中枢。每一次只要感到危险逼近，这个区域便活跃起来，而且想制止也制止不住。

如果这种感觉不再受到约束，那一般的害怕就被赋予一种非理性的、不合逻辑的东西。比如说，害怕茫茫人海中带有敌意的人群，这合乎逻辑。但如果害怕大商场里和你毫无利害关系的人群，这就是需要治疗的病态了。

### 专家建议

与你的恐惧做朋友

目前最普遍的治疗方法是脱敏，也就是一个人逐步学会在容易产生恐惧的情况下能静下心来。病人随身带上一张小卡片，卡片上写上2-3个和医生一同草拟的“咒语”，“胆小的人”一看那些字也就不再胆小。内心能稳住，就不会再害怕。且千万不要忘记，我们害怕的东西有95%都不会发生。

俄罗斯实证心理学中心主任亚历山大·斯维雅什建议同恐惧感交朋友：

1. 闭上眼睛，在体内找到恐惧的感觉（比如坐

汽车出车祸惨死，患上重病，等等），想象它是什么样子。一般这恐惧的映像都很不雅，往往是一只蟾蜍、一摊血或一个什么怪物。找好自己心目中的映像。

2. 从内心里对这个映像发出真诚谢意，感谢它对你的未来与安全的眷顾。在爱意作用下，你心中的恐惧便会变成一种能赋予你信心与宁静的良好情绪。

3. 再将全新的映像固定起来，想象自信心是个什么样子。它将是令人赏心悦目和心旷神怡的全新形象，像一轮小太阳，像风平浪静的港湾。

4. 将你所想象的自信心映像画在能经常看到的物件上，比如说笔记本。

### 测试

你是否患上了恐惧症？

1. 经常想到亲人会有不幸？
2. 有时担心会给自己或所爱的人带来伤害？
3. 经常检查灯和水龙头关好没有？
4. 在人群中受到推搡觉得反感？
5. 有洁癖？多次反复地刷洗衣服和家具？是否老洗手？
6. 是否老是对自己和自己所干的事不满意，尽管已经努力想干好？
7. 你是否总是尽量想提前离开有可能使你遭遇尴尬的境地？
8. 是否能轻易做出困难的决定？
9. 你是否觉得有一种做某种多余事的必要？
10. 经常觉得身上衣服有些不对劲？
11. 有过回家检查门窗是否锁好的情况吗？
12. 老舍不得扔掉已没用的旧东西？
13. 是否老在想一般都是不由自主做的事？
14. 是否有过老重复说同一句话或数一些没必要数的东西的时候？
15. 睡觉前会把衣服整齐码好吗？
16. 你是否干一些不重要的事也很认真？
17. 你周围的东西是否随时都要放在同一个地方？
18. 会老做一些无足轻重的老动作吗？

测试结果：

从做出“是”的回答数的多寡看出其患上恐惧症的程度：

没到5个说明跟恐惧症沾不上边。

5—10个说明患有轻度恐惧症。

10—15个说明患有中度恐惧症。

15个以上就得注意了，有患上潜伏性神经官能症恐惧的危险。

（袁野摘自《心理医生》）

## 请求他人

### 帮个 小忙

文/晓冉

本杰明·富兰克林和安德鲁·卡内基在其事业起步时，都运用过一些巧妙的心理策略。

创业初期，他们都面临着一种普遍性的困难：有的人反对他们的计划。卡内基事业受阻，因为他的一个合作伙伴突然撤出了；而富兰克林则碰到了一个喜欢和他作对的人。

可他们几乎是运用了相同的方法，轻而易举地将那些困难一一克服。那么，他们到底用了什么方法呢？他们自己就兴致盎然地描述过这些事情の詳細情形。几乎只用了一夜的时间，富兰克林就成功地让一个对手转变为他终生的朋友。

那时的富兰克林还很年轻，他在费城开了一家小印刷厂，在州议会的复选中，他被推举为宾夕法尼亚议会下院的书记员。

可就在这最紧要的关头，却出现了危机。一个新当选的议员在正式选举之前为难他，那位议员公开发表了一篇反对演说，演说篇幅很长，措辞尖锐，在那位议员眼里，富兰克林简直一文不值。面对这种出人意料的情况，富兰克林真的有点手足无

措了。

他该怎么做呢？之后，他告诉我们说：“坦白讲，这位新议员提出了他的反对意见后，我挺生气，可对方是一位十分有名望、有修养、有才识的绅士，他加入议院后，他杰出的才能也使得他的地位十分重要。当然，当时我并不想为了博得他的好感而在他面前装出一副卑躬屈膝的样子。那次演讲后，我运用了另外一种更恰当、更有效的方法。”

“我听说他收藏了几部十分名贵而罕见的书，于是，我就给他写了一封短信，表示我十分想读一读这些珍贵的书籍，希望他能答应我的恳求，让我得以饱览他那些珍贵的书籍。他一接到我的信，就马上把书送过来了，一个星期后，我准时送还了那些书籍，还附了一封十分热情的信，表达了我对他的衷心感谢。

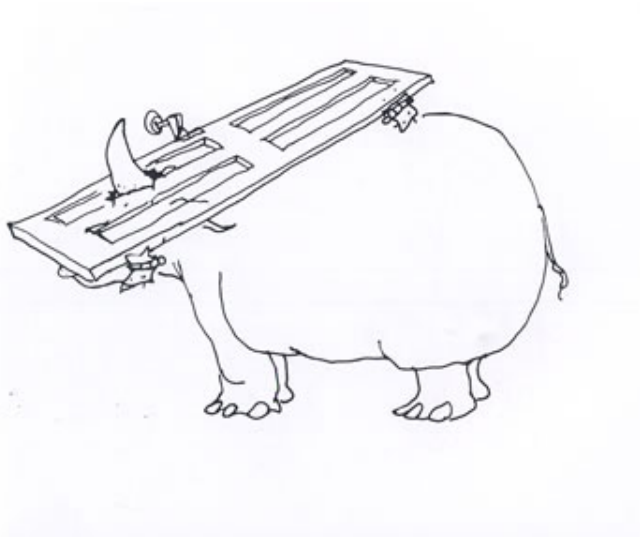
“后来，我们在议院偶尔碰面，他竟然很主动跟我打招呼（以前他根本不和我说话），而且十分客气。临别之时，他答应会尽他所能地帮助我。于是，我们成了很好的朋友，直到他去世的那一天。”

实际上，富兰克林自己也对这一心理策略所产生的如此有效的作用而感到

惊讶。

我们再来看看安德鲁·卡内基的故事。安德鲁·卡内基博闻强识，他运用了同样的方法来对付他的一个居心不良的伙伴。也许，他就是在富兰克林的自传中学到这个方法的呢！

卡内基的副手派伯中校是一位有些古怪、有些可爱的人。在一个关键时刻，中校竟然想背叛卡内基。那时，他们正准备在圣路易斯的某个地方为公司刚修好的一座桥征收税款。在这关键时刻，中校却突然想家了，他头脑一热，就想搭夜班车马上回匹兹堡。眼看着卡内基的计划就要毁于中校的心血来潮的行为之下了。在这关键时刻，卡内基灵光一闪：他没有乞求中校留下，帮他把手这件事办好。相反，他不动声色地和中校谈起了另一个话题。平时，他就注意到，中校特别喜欢名马。于是，卡内基就对中校说，以前他听人说过，圣路易斯专门产名马，因此一直以来，他都想给他的姐妹买匹好马，以供她们驾车，所以，他请求中校帮他挑匹好



马，暂时不要急着回家。听了卡内基的话，这位可爱的派伯中校果然心甘情愿地留下来了。卡内基自己写道：“鱼儿果然为这个香饵所诱……我们终于成功地完成了我们应做的工作，派伯也完成了他的光荣使命。”

卡内基就是这样让这位中校答应留在他身边，还没有一点抱怨的情绪。在这一点上，卡内基同富兰克林一样，通过向对方乞求一些小小的帮助，获得了自己事业的成功。

不知道你注意到没有，当他人拜托自己帮个小忙时，自己通常会十分高兴，特别是当他人所恳求的东西又恰恰是自己最拿手的东西时，尤其会感到高兴，人就是这样。

这个策略看起来十分巧妙又十分简单，可惜的是，没有几个人能十分恰当地运用这种技巧。从上面的两则事例中我们可以看出，富兰克林与卡内基所运用的这个策略取得了十分明显的成效！

正是因为这种策略契合了存在于人类天性中的一种潜在的需要，它才能取得如此巨大的成效。现在，我们来研究一下，这种潜在的需要是如何在富兰克林和他的对手的关系上发挥作用的。

为何那位议员能在瞬间改变对富兰克林的看法呢？是什么东西在促使他迅速消除愤怒，培养起与富兰克林的友情呢？

其实，答案很简单。富兰克林通过向那位实力派议员借书这一小小举动，已经在向他人暗示自己十分推崇这位议员，他主动将自己放在了一个相对较低的位置，从而抬高了对方。这样，那位议员就好比高高在上的施主，而富兰克林则是乞求他给点帮助的人。这种策略使人感觉到自己在受他人的尊重，在他人心中，自己是很重要的。

用心理学的角度来解释便是：富兰克林通过这个策略激发了他人的自尊心(Ego)。

在拉丁文中，“Ego”是“我”的意思。心理学家用它来解释我们“自己”所拥有的“观点”。这是人们判断自我重要性的一个基本依据，是人们对自身价值的总体衡量。说得形象点儿，这是我们在审视自己时为自己画的一幅自画像。维护“自尊心”的欲望是人类所有欲望中最强烈的欲望。

当我们向他人提出一些恰好与其意见一致的意见或建议时，我们就能获得他人的好感，因为我们满足了他人这种维护“自尊心”的心理需要。因此，帮助他人维护“自尊心”是获得他人好感的最佳策略。这种策略实行起来十分容易，上文提到富兰克林与卡内基所运用的就是这种策略：在既让他人十分满意，但又不会很麻烦他人的情况下，主动

乞求他人的帮助。

(薛炜摘自《青年心理》)



# 什么 使我们 后悔不已

文/佚名

比利时的一家杂志，曾对全国60岁以上的老人做了一次问卷调查，题目是“你最后悔的是什么”。调查问卷列出了十几项生活中容易后悔的事情，供被调查者选择。不久，调查结果出来了，“最后悔”的排序是这样的：

**第一名：75%的人后悔--年轻时努力不够，以至事业无成。**

有一个40岁的人被医师告知患了绝症，最多再活三年。他为了使自己最后的生命更有意义，拟出一个“三年要做十件事”的工作计划。其中包括写一本书、学一门外语、搞一项发明、办一个工厂、游30座名山、看50个城市等等，而且计划后便立即付诸行动。在过了二年零八个月的时候，10项目标全都完成。当他再到医院复诊时，却发现是医师拿错了病历，自己根本没有患病。

这也是一个经验，如果别人工作你也工作，别人休息你也休息，别人娱乐你也娱乐，那么别人得到什么，你也只能得到什么。要想得到别人得不到的东西，就得付出别人不愿付出的东西。尤其是在你还年轻的时候，还有机会竞争的时候，更应该这样。

**第二名：70%的人后悔--年轻时错误地选择了职业，错误不在选择了什么职业而在于选择了安稳。**

有三个大学同学同时到一家机关工作。几年后有一个不甘心每天看主管脸色过日子，换环境到企业工作。另外两位没动心。

又过了几年，又一个辞职下海。剩下的一个仍未动心。再过了几年三人相聚，到企业的那个当了大厂的厂长，辞职的那个成了富翁，而留在机关的这个，却后悔当初不该满足于每月可吃几

对”。直到多年以后，发现按照自己的模式、经验和方法，并没有使子女成才和受益，他们才会后悔“教育不够”或“方法不当”。

**第四名：57%的人后悔--没有好好珍惜自己的伴侣。**

醉过方知酒浓，爱过方知情重。感情之事永远是失去才知珍惜。年少夫妻老来伴，年轻时不



万元的“皇粮”。

许多人的“第一目标”是要有稳定收入，每个月能拿工资、时间到就可领福利。没有了压力也就没有了动力，没有了动力也就发掘不出潜力。不是天下伯乐太少，而是自己埋没了自己。

**第三名：62%的人后悔--对子女教育不够或方法不当。**

上初中的女儿晚上放学回来，正在麻将桌上的决战的父母不耐烦地一挥手“自己泡面吃去！”还有一对夫妻、每人拎着一只鞋在屋里追打自己上小学的儿子，惨叫声令邻居为之不安，而且这些父母当时并不后悔，甚至认为自己“做得很

能忍，老来才后悔，但是已无法重新来过。

**第五名：49%的人后悔--锻炼身体不足，60岁以前想用身体换一切，60岁以后想用一切换身体。**

世界上还有什么比身体健康更宝贵？只有11%的人后悔没有赚到更多的钱。有钱虽然能够办很多事情，但赚钱并不是人生最重要的目的。年轻的时候后悔还可以改进；年老的时候后悔，想补救也来不及。

人生没有你想的那么长，希望以上的经验能够给读者朋友以启发。

（张璐摘自《心理医生》）



# 生之味

文/人资0901 郭贝贝



当这个冬天的新雪夹杂着纷飞的弹火毫无预兆地来临时，人们似乎嗅到了日愈浓烈的死亡气息。洒落在白雪之上的温热和鲜红以一种残忍的姿态开出刺眼的花。在此之前，她从未感到山村里冬天竟是这般寒冷和漫长。纠缠在脑海里的记忆和思念在无望的等待里绵长而凄凉，犹如粘连的细密的蛛网，总也牵扯不断。

此刻的神情木然，空洞的双目里似乎抽离了一切，又似乎盛满一切，诉不尽的沧桑。突然间，目光触及窗外那支黄梅，嘴角竟牵扯出一丝不易察觉的微笑。也许只有在记忆里，她还活着，他也还活着。

当他在拨开密不透风的灌木，意外地看到她清冷而倔强的眉目时，脑海中竟突然闪过自家窗外的那株黄梅，之后连他自己也不知道原因地大笑起来。她却因为他那莫名其妙的笑而气愤地憋红了脸。察觉到她喷火的目光，他不禁羞赧地低下头，却在此刻猛然想到自己追踪了几里地的小雪豹，叫道：“哎呀，我的雪豹！”她就在这时淡淡地开口：“早跑远了，追不上了。你也是山下村子里的吧，我的脚被兽夹给伤了，你送我回去吧。”言语里的那份坚决使她的几句话不似请求更似命令。他倒不计较，背上她就下了山，漫长的山路上彼此一路无语。

直到她到家，放下她转身离开时，他忽然说了

句：“你像极了冬日里的那株黄梅。”她没有说话，依旧清冷的眉目下却飞上了两片红霞。

那个时候，他和她之间的爱情似他窗外愈演愈烈的黄梅香一样，不着痕迹地席卷开来。

这样的开始美好得有些恶俗，而后无数的泪水和曲折想来也是必然。

就像她忽然听到他娶妻的消息。据说他娶的女子全然不似她的样子。女子单薄的身躯，怯懦的眼神以及轻柔的话语于她而言都是强烈的反差。他们之间的嫁娶突然而决绝，以一种近乎残忍的姿态撕裂了他和她之间的一切。

然后，她开始像听故事一样来了解他们之间的一切。比如新郎的帅气，新娘的娇美，关于他们风光的婚礼，一切的一切……

可是腥红而贪婪的目光早就盯上了这片肥美的土地，侵略者的枪炮指着山里人的胸膛，容不得你不反击。带着血性的山里人，在敌人的炮灰洒在山外第一株绿叶上时，男人们都带上武器，向着枪炮声传来的地方走了。他也走了，但是临行前敲开了她的家门。

她跟他说起他的娇妻，说起他尚不足岁的孩子，也说起了过往的那份情谊。说着说着他竟哭了。他说他突然的嫁娶中有多少无奈，他说他有着卸不掉的担子和责任。他也说起她与他的妻子的不同，她似梅清冷倔强，而他的女子却似山间的野兔一般温婉胆小。最后的最后，他说：“如果我再也回不来了，请你帮我照顾他们。”或许是他眼中的信任容不得她拒绝，或许是他迟到的解释冲昏了她的头，最终她是点头答应了。

后来，男人们越走越远，枪炮声却越来越近。她终是耐不住女子一遍一遍的请求，在炮火点燃了山顶最老的那棵松木时搬到了他们的家里。她和他的女子、他的孩子一起，迎接未知的恐惧。

战火中的冬天来得很早，他的女子在冬日的新雪还未来得及盖住山尖时，带着顽强的思恋和恐惧撒手而去。那时她去领少得可怜的救济物资，回来时只见他的女子早就躺在了预先备好的棺木里，曾经布满恐惧的大眼睛那一刻紧闭着，脸上是生前从未有过的无畏和坦然。而他们的孩子那时却坐在床角，专注地玩弄着手中污迹斑斑的小狗熊玩具。

那时的她感到从未有过的寒冷和孤寂。她只是一动不动地立在窗前，木然地看着眼前的一切。她不知道自己骨子里残存的那点倔强和勇敢还可以让她支撑多久。他不知道她一度恨透了他那份莫名的信任。若非那一切，她或许比那个胆小的女子更早一步舍弃一切坦然离开。

绝望如肆虐的火舌裹挟着她的一切，窗外的黄梅在白雪里开得前所未有的热烈。望着那株黄梅，她突然忆起那个男子曾经对他说起：你像极了冬日里的那株黄梅。于是，嘴角牵扯出的笑意渐渐转化成心头的暖意。

抬起头，她看到雪后的天空微蓝，驱走了几季的孤单。郁积心头的一切顷刻间土崩瓦解。而后，人们在炮火中听到女子脆如银铃的笑声和孩子睡梦中的呓语。这样的声音瞬间苍老了一切。那一刻，侵略者的营帐里，竟也似凝滞了一般静默无语。这让人们开始相信，侵略者的铁蹄，也许下一刻就会离开他们的家园、他们的土地，生活依旧可以美好地继续下去……



## 轻浅笑容

文/0801新闻 朱晨洁

女人永远不会忘记那一天，当她在半夜接到电话匆匆赶到医院时，他的丈夫，正在止不住地吐血。

由于在当地医院治疗无效，女人不顾男人的反对，托亲戚把他送进了上海的大医院。女人站在门外，看着医生在丈夫身旁忙碌，她的一双手死命地握着，眼里布满了血丝，已经三天没有合眼了，可她似乎还能再撑很久。

在外读书的女儿得知事情后，火速赶到了医院。女人在医院门口等着，身上穿着十多天前入院时带的唯一一件外套，眼窝深深地凹了进去。在看到女儿的瞬间，女人突然哭了，眼泪像断了线，说不上一句完整的话。

等自己情绪稳定下来，女人拐进了病房旁的洗手间，仔仔细细地洗了脸，然后母女俩手牵手，笑盈盈地走进了病房。那天的晚饭，是一家三口围着病床吃的，女儿在附近的小饭店打包了点饭菜，将就着吃了，男人吃了两口就放下了，问他原因，说是没有你妈做的好吃。女人就笑

了，浅浅的笑，却牵出了新生的皱纹。

等待结果的日子是煎熬的，男人走不动路，每天昏昏沉沉地睡着，女人就坐在椅子上守着，帮他盖盖被子，修修指甲，想着男人身体原来多好，怎么一下子就成了这个模样。女人不敢离开，哪怕是一小会，怕结果下来时让男人一个人承受。其实两个人的心里都

清楚，即使结果还没下来，他们已经是猜到了。女人握住男人的手，向男人讨一个承诺：不管怎样，都不会放弃治疗，都不会失去信心。男人别过了脸，忍着夺眶而出的泪，点了点头。

那天女人去附近的菜场买了只猪蹄，想给男人补补。菜场是女儿在医院时找到的，并领着女人走了两次，确定她认识了。女人抱怨在大城市里生活不习惯，连买个菜都不方便。女人操着刚刚学会一点的上海话，冒充本地人和卖主讨价还价，硬是省下了2块钱。医院里每一天都是上千的开销，女人被迫学会了斤斤计较。医院里没有烧菜的地方，女人就偷偷地把猪蹄放在公用的微波炉里转，转个十分钟，停了闷会，再转个十分钟。女人忙忙碌碌地往返于两个房间，当她正想踏进男人的病房时，她听见自家丈夫在向那些个“病友们”夸奖她：“要不是我老婆，我估计是挺不过来的。我老婆多好啊，也不嫌我赚不到钱……”精神恢复好多的男人讲得很起劲，女人站在外面，脸越来越红，浅浅的笑着。

接下来的六个月，女人陪着丈夫，往返于医院和家中，个个艰辛，只有经历过的人才能体会。每次去医院的前几天，女人就要开始细致地准备了，衣服要

# 去年烟花冷， 今朝花满树

带足，药片、病例不能落下，零零碎碎的生活用品，还有送给医生的一点特产，特产是托人买到的时鲜，有时是乡下买来的鸡蛋，有时是刚捉到的黄鳝。城里人不就中意这种东西吗？女人想着，医生只要收下了，自然会对男人的治疗方案更上些心的，哪怕是多诊治个10分钟，女人也就满足了。每次去都是大包小包，又不肯让男人拎，怕他累着。其实女人自己有严重的关节炎，提一会儿手臂就会酸痛，更何况每次都得去赶火车，转公交。一次，男人发火了，“要么给我拿，要么统统扔进垃圾桶。”女人不得已，分了一点给男人，隔一会就问问他累不累。看着男人一脸的不耐烦，女人浅浅地笑了，手上的酸痛也好像变轻了。

男人的脾气因为病痛，变得有些暴躁，女人全部都接纳了下来，等他气消了，再好言相劝，大多数情况下男人都能听进去。那次女人看着男人不声不响地扫掉因为发火而摔碎的碗，轻轻地笑了，笑着笑着，眼眶就红了。女人明白男人心里的苦，家里的困境终究是会结束的，横在男人生命里的这道坎，也一定会跨过去的。女人靠着自己的信念，在男人倒下的时候，撑起了家里的天。

女人的生活，从她结婚开始，就一直围着这个家转了，像无数普通的妇女，在忙着自己的工作的同时，把家照顾得妥妥帖帖。女儿对父母的爱情一直很是好奇，当年女人也是娘家比较出挑的姑娘，怎么就看上了这个一穷二白的男人，女人微微一笑，说是遇上了，就注定了，说不出来为什么。

“妈妈，你后悔过吗？”

“没有。”

女人是我的母亲，男人是我的父亲，我不敢说他们之间有多动人的故事，我只知道，他们的相濡以沫，是我所能拥有的，最宝贵的财富。他们的生活，虽然几多磨难，却依然绚烂，使我们这个家，在最艰难的日子里，也开出了浅浅的花。



文/英语0903 郑达飞

今年的冬季比以往来得更早，仿佛缺少秋天，直接完成盛夏与寒冬的过渡。

行走通往图书馆的路上，香樟依旧于风中摇曳它阴翳的枝桠，恣意伸展常青和永恒。而路上的孩子无不把四肢缩入衣中，期待寒冷的早日告别。

我想此刻家乡的紫花槐和小叶杨应该已枯黄或落叶了吧，全然不似校园乔木的葱郁。但南京的冬季也有刺骨的风和漫天的雪，并非我梦寐以求的细腻温暖的江南。突然间想到西苑小巷的一小片竹林，去年冬季的一场大雪曾把它压成几近直角的弯曲，而现在异常挺拔。当外界给你一种压力的同时，也会赐予你反弹的力量，让你更勇敢坚韧。而此地之于故乡，南国和北域的界线并不明显。我不知道自己爱的天平究竟向哪个方向倾斜，它们都有分明的四季和缤纷的生活，自始至终缺一不可。

长时间的重复会养成一种习惯，而习惯与感情关联，成长为爱。光阴如水，白驹过隙，猛然回头发现来学校已一年有余。即使当初满怀期冀年轻张扬，或厌倦平庸单调，在一次次地踏过湖心小竹林边的木板桥时，内心也终沉静如海。经年之后，我

们会爱上这一段时光，它曾如此真实地出现在我们最美的年华中。

我像几年前爱上远离的家乡那样爱上了这里的一切，包括时常经过的活动中心礼堂和匆匆走过的金陵古城。初春，约上同学去鸡鸣寺，在樱花散漫的午后且行且歌。于某个周末，到临近的城市旅行，烟花三月是下扬州的时节。仲夏，躲在高大的悬铃木下聊天，看太阳划过蓝天的轨迹。深秋是短暂的缓冲，栖霞的红叶记录着我们的思念和哀愁。九冬，被窝埋葬了我们欢笑的青春。甚至在校园的一天，也能赏到季节交替的缤纷的光影。图书馆是春天的朝阳，有着莫名的神圣和吸引力，那里总是学子莘莘。篮球场是夏日的正午，我们挥洒汗水，光彩活力。纵横的小路是秋日的黄昏，徘徊于校园的各个角落，看夕阳把树叶染黄。而宿舍出现在冬季的夜，无论你身在哪里，它都如温暖的家唤你归来，告诉你舍友死党的关怀和毛绒小熊的呢喃。

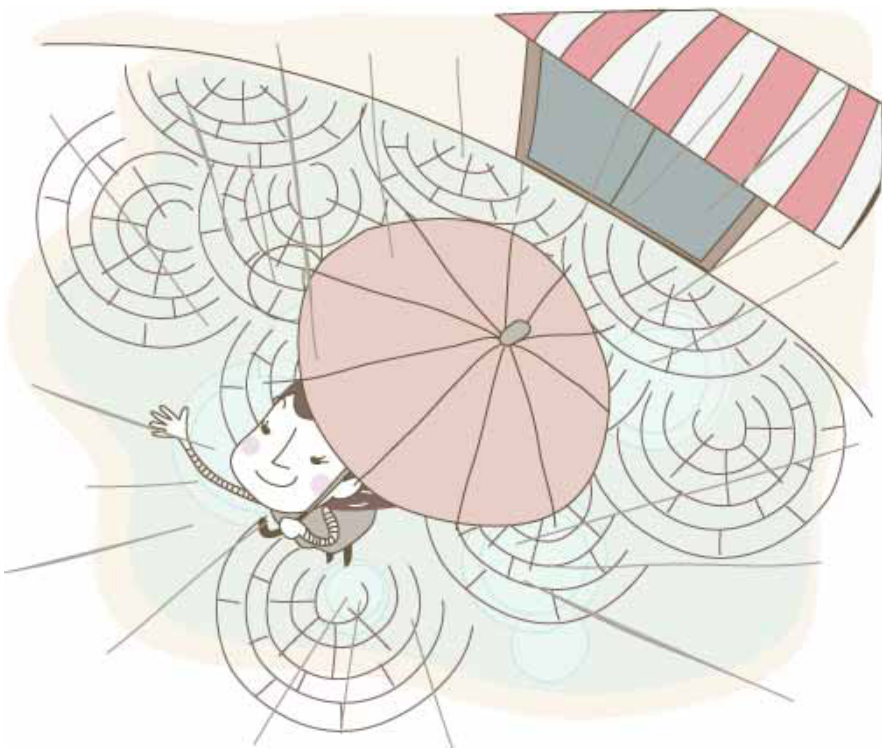
今年，我仍没有恋爱。我一相情愿地认为大学里的爱只是友谊的升华，无关婚姻，仅关情感。我不知道把友情发展为爱情之后，要承担多少与笑并行的责任，所以一直载着大大的梦想在不算宽旷的校园中简单生活，快乐成长。

犹记去年国庆第一次在外过长假的情景。我和几个未归家的同学挤在火车站门前，看玄武湖上接近一个小时的烟花表演。当绚烂的火光照亮整个天空时，我们齐声欢呼，然后哭着给家打电话，说：“异乡烟花很美，我很好！”而今年“十一”，玄武湖公园免费开放，但缺少了烟花的陪衬，虽然我们故地重游。

我不知道还能否再次于金陵帝王城看到烟花，甚至不知道毕业后是否留下。可我确信：烟花的美只是在死亡前一次近乎绝望的华丽而悲壮的绽放，然后散落大地无影无踪。但生活，每天都可以依我们的意愿书写，或精彩或感动。而爱，是一种习惯。

用善美的感恩的心去探索世界，爱着自己的梦想，生活绚烂胜烟花。

## 再见清江



文/营销081 沙萌

从山的最高处一直往下，弯路不断，树荫很美。越往下，温度越高。这种变化让我觉得惊喜，原来之前我们真的是在山顶。

盆栽第一镇，漂亮的大小盆栽摆了一路，两旁都是。这里的发展令人吃惊，十年前我离开时从未想过它也会如今天这般，惊艳。溪边的风很舒服。今天是新鲜的一天。

清江挺漂亮，船家在岸边抢着生意，错落排在江上的小船却很安静，只是随着波浪轻轻漂。对岸的房屋也干净漂亮，像一幅生动的画，让人觉得很神奇。那后面的一片阳光很美，难得晴好的天气，从如此接近山顶的地方放射，然后月季深红的花朵就错落在光影里。未干的雨珠，光芒刺眼。从小植物的角度往上看，光芒穿过青葱。恍惚有初春清晨的错觉。

这是我参加的第一场婚礼，新娘子很漂亮，漂亮得让人想要妒忌。

在陌生人的家里，睡了饱饱的午觉。熟睡时一

直闻到农家小菜的香气，醒来时院子里青春的孩子们在玩着篮球，声声拍着地面，无名的小花静静盛开。感觉很奇特。

这里的食物非常不错，不只是香味诱人，还是记忆里怀念的味道。我好怕在这里会发胖。晚上那弯弯绕绕的巷子很繁华，一种沧桑而落寞的繁华。写着娱乐城休闲中心的店子的灯光调成暖味的粉色或蓝色，暗夜里每只流萤都是妖娆的，妖娆得让人心惊而难过。

晚上长阳广场的文化活动很丰富，人们唱着听不懂的土家族的调子，夸张地跳着舞，很开心的气氛。话语是熟悉而热切的，不管任何人。白天或是夜晚，看着这样的巷子、这样的江水，听着这样的声音，我想我感受得到虹影书里的那种味道。带着腐败的新鲜，带着沧桑的繁华，让人陌生而熟悉的新鲜感。看见漂亮的孩子，穿着大花裤子的风情的女人。炒栗子，烧包子，干净的地瓜。在学生聚集的小街挑便宜舒适的衣服。随意。

恍然意识到自己是不属于这个地方的，离开得太久，以前熟悉的一切都渐渐远去，氤氲着雾气的美好的梦境，在迷蒙的夜色里遥远而又模糊。这种想法让我微微有点儿难受。漂泊得太久，身体里乡土的气息悄然稀释，留下些许苍凉的味道。虽可以很陶醉地堕落在乐声里，却不那么合拍。之所以可以如此清晰地点出这里美丽而又奇特的一切，是因为我在局外，无法融入。

烟花开在夜空，衬着神秘的黑色背景，绚烂得不可思议。每一种颜色的绽放都寄托着一个美好的希望。音乐不停，掌声不断，欢笑声，祝福声，烟花爆竹的伴奏声不绝于耳。好像在这样热闹喧嚣的环境里，每个人都无法不被感染一样，我也莫名其妙地感到快乐，为了别人的快乐而快乐。不自觉嘴角上扬，这个时候，居然想要祝福所有人。

第一次住这样的星级套房，带着温暖平静的心情。这里不能久待。因为熟悉感和美食。那会让我堕落。也许潜意识里，我是那么渴望沉醉在清江。

脚快要断掉。今晚好眠。

——后记：居然是隔了那么多年再见故乡。我的清江，美丽依旧。而我却一直在漂，无论去到哪里，都始终牵挂着你。内心平静得可以照出倒影。祝福，一直都在。



## 恣意流淌

文/会计084 裴晶晶

生活应该像一片恣意流淌的海。

生活不像缓缓流动的溪水，它远比小溪来得壮阔起伏，它应当具备更多的能量。它也不像咆哮的海，它没有这么多的暴躁和愤怒，它理应平静安详。所以我觉得它像一片恣意流淌的海，自由随性又蕴藏着无限。

去过两个海滨城市——青岛和厦门。

坐在大巴里，导游向我们介绍着青岛。她说，由于青岛靠海，青岛人把海当成了自家的游泳池。经常穿着泳衣泳裤就出门，下海游泳。游完泳也就这么走回家，冲个澡开始做别的事。

当我感叹于青岛人豪爽的时候，导游指着窗外说，青岛人还有个特别的爱好，你们猜猜她手里提的是什么？我顺着她手指的方向看去，果然看见一位大妈，穿着较为保守的泳衣，手里提着一只塑料袋，里面盛着金黄色的液体。我们低头私语，坏笑着，不知怎么回答，但显然我们已有了答案，只是难以启齿。导游又说话了，大家不要想歪了，那是啤酒。青岛产生啤，平时他们就这样把啤酒打在塑料袋里拎回家，不知道这个习惯的人很容易误会。听完我们都尴尬地笑了，为自己不雅的想法。

看着那位身材已略微走样的大妈，就这么穿了泳衣，提着一袋啤酒在街上走着，我突然觉得生活就应该像这样随性。如果是我的话，我绝对不敢穿着泳衣就上街，不要说穿泳衣了，即使是没有梳洗

衣着不整我也不敢。现在的姑娘小伙出门哪个不是精心打扮，再三打量后才出门的。已经很少看见拖着拖鞋，穿着睡衣，顶着鸟窝头上街买早饭的人了。我们越来越在意别人的眼光了，我们追求的不再是生活的惬意，而是视觉上的享受。当我们不再纠结于我们在别人眼中的形象，返璞归真，享受恣意生活的时候，才是我们最美的时候。

厦门是我一直都很想去的城市。听说厦门的海滩是少数几个没被污染的海滩；听说从厦门大学宿舍的阳台上就能看见海；听说厦门的海鲜种类繁多且各具特色……而我所见到的厦门是个生活悠闲自在的城市。

在去厦门之前我们就拟定好了旅游攻略，其中的核心是小吃攻略，当地的美食小吃应该是每个游人都不可错过的。炎热的夏天，加上亚热带的南方城市，消暑圣品非冰莫属。厦门有个吃冰的好地方，听说每天都门庭若市。旅行第一天我们就起了个大早，直奔冰店。然而到了那却见冰店店门紧闭，不是双休日也不可能关门大吉，难道是店主有喜，停业一天？我们去对面超市询问，超市的大爷说，都吃早茶去了，哪有这么早开门的。我们愣住，过了一会儿才想起来福建这片的人早上兴吃早茶。我们又问何时才会开门，大爷答道，下午你们再来吧。

吃早茶这个风俗一直是我不理解却又羡慕的。不解的是行业竞争如此激烈的今天，竟还能悠闲地吃早茶，一吃就是一上午，羡慕的是快节奏的现在，还能有如此惬意自在的生活。

吃冰不成我们便坐着轮渡去鼓浪屿。我们订的旅店在岛的深处，一路走过去，巷子里挤满了人，但丝毫没有压迫感，因为每个人脸上都没有急切地赶往某个地方或是完成某件事的神情。大家都是悠游自在地、毫无目的地闲逛，走到哪逛到哪。旅店只有一个小妹，她把我们带到房间，登记入住之后，留下一句“随意”便不知所踪。我们随着人流向前，路过不少咖啡店，里面坐着的应该也是游客吧，随性地坐着，有一句没一句地说着话，时不时拿起杯子喝一口。

循着香味，我们来到一家香草铺前。店铺窗台上放着一盆迷迭香和一盆百里香，我凑上前用力地嗅了下，怎么闻不到香味？老板说，你轻轻用手捋一下。我照做了，手放在鼻下，浓郁的香味令人沉醉。当你可以去追逐某样东西的时候，往往求而不得，但不经意的瞬间，却可以闻见它的芬芳。

生活亦是如此。在生活中小心翼翼，却总是会顾此失彼，若是恣意流淌，反而能看见最美的生

活。



## 生活， 绚烂胜烟花

文/人资0901 黄琦

如果永恒轮回是最沉重的负担，那我们的生  
活，在这一背景下，却可以在其整个的灿烂轻盈之  
中实现。

——米兰·昆德拉

生命的本身，就是一个奇迹。给予我生命的父  
母，他们经过长久的期待，在我诞生的那一刻，面  
对那一刻的我，生命的啼哭，他们焦急的表情渐渐  
的消失，逐渐变得平静的脸上，悄悄地露出了微笑  
——一种为生命的绽放而盛开的微笑。当时的我，  
必定在哭过之后，也露出了给自己的父母，也给这  
个世界的第一个微笑，纯净而没有杂质。那时的生  
命，虽平静却绚烂，胜过烟花。

还记得张爱玲曾说过这样一段话：于千万人之  
中遇见你所遇见的人，于千万年之中，时间的无涯  
的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧遇上  
了，那也没有别的话说，唯有轻轻地问一句“噢，  
你也在这里吗？”我一直把这样的遇见理解为缘  
分。我们的父母，在时间和空间的原野里，没有早  
一步，也没有晚一步，而成为了我们至亲。我们要  
一起走过风雨，经历霜露，我曾向转瞬即逝的流星  
许下的心愿，让我们永远在一起。曾经的我们，幼稚  
地以为，许下的心愿就一定会成真。虽然长大后知

道，心愿未必能成真，但那却是我们生命中美好的回忆，当时的纯真与愿望，是生命中的一种美好，虽平淡，却比烟花绚烂。

幼时的欢乐与美好，已经在我们转身的一刹那而成为了永恒。此刻的我，漂泊在外，每一次的归途，每一次的离别，都让人无比感伤。在淅淅沥沥的下着雨的天空，趴在那列车的窗上，看着父母不舍的眼睛，那日渐衰老的脸庞，心中的感伤却更多一分。远行的人儿终将离开，奔向那不知何处的远方。父母却在一年年的等待与离别中老去。我离别父母，远离家乡，试图用自己的强韧筋骨去走出自己的人生路。我不知道这样义无反顾的出发，是否能达到理想的彼岸。但一切远行者的出发，总是与自己的父母告别，走得再远，也会一直心存父母，一路上暗暗地请他们原谅。生命就这样，在渐渐中失去，父母也将走向衰老的终点。在不安中等待我们归来的父母，让我明白，生命的绚烂，不差于烟花，只在于我们是否懂得。

作为一个远行者，我不想在自己归去的时候，因为父母的逝去，自己从一种意义上的孤儿变成另一种孤儿。老泪纵横是一件多么伤感的事情啊。我只愿，能够在回家时看到父母的微笑，一如我出生时的那纯净而没有杂质的微笑，能幸福而知足帮着父母做着与柴米油盐酱醋茶有关的事，这样的生活虽平常却是如此完美。平凡的生命，平静的生活，虽然做着很家常的事，但本身，活着已是幸福，更何况是与自己的父母在一起，让他们能够幸福呢。生命本身，就该懂得珍惜。懂得珍惜的生命，本身就会绚烂胜烟花，不是吗？



## 烟花回头， 生生绚烂

文/贸经1002班 李嘉琪

烟花回头时，火光绚烂。生命灿若烟花光鲜，且不刻意想烟花易冷，瞬间即逝，且听我说生活绚烂胜烟花。

积水涵虚

雨过，天明。

低洼处，静谧处，积水处。

水留恋着凹陷的地。依恋着静谧的土，点点滴滴汇集在此。我们还唱着“千万小小水滴，千万小小沙砾，汇集成大海洋，

堆积成大山。”海洋便在此了。站得笔直时看它，它是嵌在大地上的珠子；蹲下身时看它，它扩张成了湖泊，又成了大海。

太阳、月亮、星星、云朵、彩虹，满载好奇心看那水汪汪，不经意地，留下了自己的倩影，定下了惊鸿的一瞥。微风吹过，吹皱了水面，吹出了飞机的雪白航线，吹落了枝头的花，吹开了涟漪朵朵。涵虚平静澄澈，涵虚跃动有声，涵虚看透了积水的每一个分子，涵虚倾听了积水中的每一点溶质。地上巧成镜，天景镜中行。涵虚一点点变亮了，光源慢慢热腾了，积水蒸发，涵虚的比例缩小，缩小。

涵虚不见了，涵虚哪去了，只剩土地上清清浅浅的，一抹水

迹。

### 桃花流水

“桃花流水窅然去，别有天地非人间。”诗人笔下，花似乎总要与水结缘。当年的绛珠仙草不也因受了神瑛太多的圣水而下凡还泪了吗？且不必说得凄丽，亦不必道得愁惋，悲怨噎泣着的终只不过在已然郁结了太多情怀的红颜绢帛上再著一笔，哪堪看，只堪叹，只满泪花。有一种新丽叫毅然，有一种清亮叫大气，小女儿的情怀已不止于梦啼妆泪红阑干，而是玉指操一曲琵琶，傲然流转了风沙，微笑昭和了力量。是谁说柔不是无骨，而是带着精神气的圣美，我赞同。舀一瓢水，洗净了桃花面，洗练了香腮雪，挽起千丈的乌云，佩剑跨刀，蹇裙逐马如卷蓬，看黄沙漫漫，看大河滂滂，行军路，奇绝；又有靡靡秦淮岸，血泪点点溅红了素扇，点媚了香阁，笔尖顺势绘出桃花褐枝，扇面，美绝。

溪边石头上，浣纱女唱“水流无限似依愁”。风吹桃花，落水远流，愁并不因郎意似花红易衰，而是家中疾苦，国中危急。桃花被掳，随风北上，留的何止是人声声叹息，更有至美骨气。犹记客栈壁上诗文，桃花一般，隽永，大写，荡气回肠。

仍怜故乡水，万里送花香。桃花流水窅然去，更有绝香遍人间。

### 藕花多处

乐府有云“莲叶何田田”，此大约是许多人最早接触的诗句。做个采莲女是浪漫美丽的，可以在不经意间将簪子滑入水中，可以头顶大风向荷塘深处滑去，或者三三两两地唱起《西洲曲》，梦悠悠。

一直以为莲的粉白配上绿是美到极致的，虽然人们常说红配绿是冤到极致了，我却总以为此般配色对视觉的冲击是最大的。只是可惜，颜料配出的荷色总有些缺憾，不是红颜了些就是清淡了些，不及藕花那般有质感又略透明的红白渐变。于是我曾讨巧地尝试过墨荷，墨色是极清雅素净的，全然是书法界的韵致，却没营造出蒙太奇式的效果，那墨荷便无法活在画中了；换彩粉擦抹一番，倒有了“梦回江南烟雨中”的气场，却总有往香雪腮上涂脂抹粉之嫌，竟也脱离了藕花合水的现实，终于也不合适；又有现在纸上涂了水彩，再刷上一层鸡蛋清的方法，却把饭桌搞得七上八下，也没人愿意吃被我搁置下的鸡蛋黄，终究成了材料浪费。想我是在以五十米的秒速向素人画家迈进。

不妨事，生命的乐趣在此，更何况是画藕花多处呢。现在有些怀念微山湖，怀念她的水，她的鱼，她的花，她的蜻蜓，她的船。时至几个月前看

了篇文章，才知微山湖原是梁山伯和祝英台的家园。也是再藕花多处化蝶成仙，化成永恒，化为传说中水鸟的啼叫。有时间，我要再去的。

于是忆起了名叫《荷塘莲语》的舞蹈，曼妙的舞姿，灵动的音乐，流云走岚的画面感，均让人醉在其中，不禁想起漫塘荷花的景象来。

### 红露湿人衣

古时的染料很天然，天然得让人感动，那一份美丽近乎纯粹，散发着花草树石的味道，虽没有现今的鲜亮，却也不失自然韵味，很容易让人联想起竹喧归浣女的景象。古时的诗人们颇爱一个“惊”字，用现代话讲，他们“惊”的底线不高，春雪霁，夏露滴就已足够。是啊，一份敏慧的灵心，轻易惊的灵心。其间有一份天然着色的惊：红露湿人衣。诗人磨着水调子，想要穿花寻路，想到白云深处。说是恐那花汁打红了衣裳，浸湿了布纹，实为隐起来的情悱，有些超凡，几分脱俗。

清晨探花，花也许未眠，也许已醒。晚间的湿露已著在瓣瓣馨香上，透过露滴，红稍稍向上凸起，井口一般，至于内里，便是肉眼无法直晰的琼枝玉叶，细构密理。花瓣未破，沾衣的露自然是清的，缘何冠以红露，大概是缭绕吮吸了红的气息，化在了记忆里，透在了骨子里。红是绝对的暖色调，红也有绝对卓然的诗意，若是真有花仙，想必红露便是她的霓裳，她的嫁衣。

微曦晨光里，摇一把红团扇，披一件素云衣，集一捧红露，惊一颗易惊心。

### 绚烂胜烟花

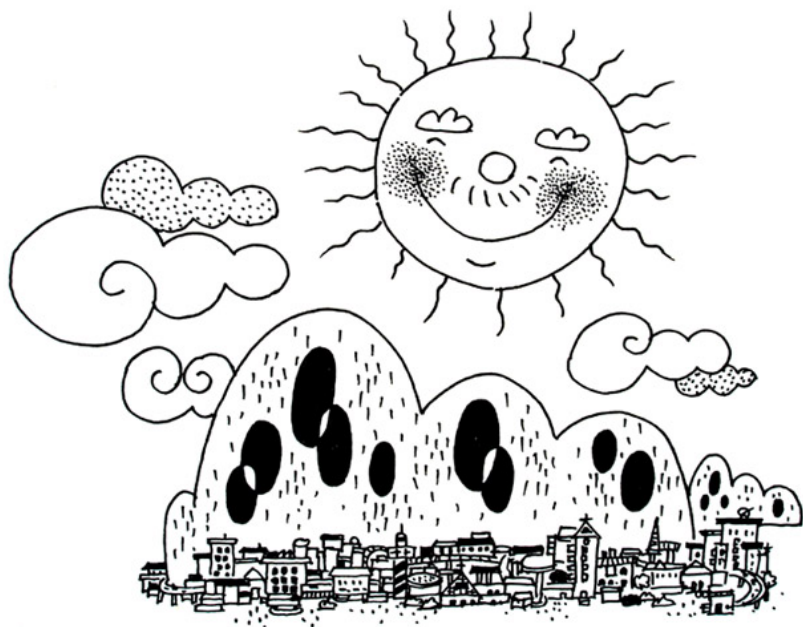
我说生活绚烂胜烟花，不刻意想烟花易冷，转瞬即逝。且听我说，生活处处是绚烂，若烟花又胜烟花。





# 春日 梦好

文/财管0902 崔阳阳



若用手揉揉眼睛，看着投在地上的阳光，伸了个懒腰，慢慢地坐起来，只觉得全身仍是懒懒的，像是走了很远的路，做了很多的事。

她下了床，扶着墙慢慢地走。

“老了就是好，不像年轻的时候，总是像被什么人催着一样在赶时间。走路要快，做事要快，甚至

连吃饭，都不能静下来消消停停地吃几口。不是孩子哭，就是医院有了急诊。何必呢，赶了这么久，有哪一次是追得上时间的？不还是这么老了？前几天还在怀里苦恼的小娃娃今天就有了自己的家了。”若笑着想，轻轻地摇摇头。

她站在整窗的橘色阳光里，推开窗，深呼吸，伸直双臂，想要驱赶走春日午后的困倦。

窗外的玉兰开得正旺，伸展的花瓣像是许多杯盏，满满得盛着阳光的酒酿。风吹过来，满树的酒杯便互相叮叮咚咚地碰撞起来，欢乐地笑着，用花儿特有的笑声。

风卷着旋儿地刮，乱了若的满头白发，而那高大的树木似乎更快乐了，笑得全身都颤了起来，枝枝杈杈都向若伸了过来，花朵的酒杯在风里转起了圈，把杯里的阳光全洒向了若。

一刹那，若的眼前金光灿烂，满满得全是箭一样嗖嗖飞来飞去的阳光。玉兰还在笑，欢腾地，雀跃地笑着，像是在欢迎什么人，一个从远方而来的人。

若望向阳光灿烂处，一个人影向她走了过来。

“勉！”若惊声叫了出来。

“若，我来看看你。”高高大大的勉站在若面前，微微低着头，“孩子们都长大了，有了自己的生活。可你还是一个人。我担心你过得孤单。”勉就在这儿，若想握住他的手，可胳膊像有千斤重，怎么也动弹不得。

很多小手，若软的小手，抚着她的脸，她的发，在她的心上轻轻地揉捏着。

于是，若没有哭，笑了，像在从前第一次遇见勉时那样笑了，朗朗地。“我很好。一切都很好。孩子们经常会回来看我，买很多我爱吃的东西。妮妮的孩子上小学了，每次来都会给我背她新学的唐诗。老大和小岚去了瑞士，说要在那里继续学习油画。你知道的，老大那孩子，一旦认定了什么就会一直走下去。倒是你，勉，你过得好吗？”

“你看，我变了吗？那里的生活很清闲，每一天充实但并不忙碌，我每日都看很多书，那些过去想看却没有机会读成的书。累了的时候，我就看咱们恋爱时你写给我的信，一遍一遍地看，很多句子我都背下来了呢！总想来看看你，但是一直没有机会。今天，终于能来看看你了。”勉真的没有变，这么多年了，他还是那样的意气风发，眼里写满了坚定和执着。

“真好，勉。你还是那么年轻。可是，你看我，我都老成什么样子了！”若望向勉，很希望他能坐下来，陪陪她，像过去那样，告诉她，她不老，一点也不老。她还是那个医院里的孩子王，没长大的小姑娘。

然而勉只是笑，一直的微笑着看着她，并不向前，却又似乎就坐在她的身边，握着她的手。“若，

你还是那个样子，一点都没变。还是像从前一样怕自己变老。若，我们都没变，你还是从前那个在儿科病房里跑来窜去的疯丫头，我还是你的呆呆的勉。变的，是时间。你看，我们的孩子都这么大了，时间，能不变吗？它那么没用，甚至不能让我们的妮妮一直扎着羊角辫在院子里跳橡皮筋，也不能让我们的老大一直戴着红领巾。它太没用了，时间太没用了，它什么也留不住，只能让孩子们不停地长高，长大，遇见一个又一个人，开始一段又一段生活。”勉的声音低低的，低得似有似无。

“勉……”若恍然在这飘忽的声音里，喃喃地唤着他的名字。

勉依旧是笑着，却不再站在原地，而是一点点的向后退，朝着阳光奔涌的方向，越退越远，越退越快。

“勉！”若惊慌地大声惊叫。她不想再一次失去他。她要她的勉，她要他永远陪着她。

她不要他离开。

玉兰花离了树枝，手牵着手，绕着她飞快地转着，一圈又一圈，让若的眼里只有它们，只有阳光的经久不息的辉煌灿烂。渐渐的，她什么也看不见了，她看不见勉了。

“勉！不要走啊！勉！你怎么能又一次离开呢！勉！”她撕心裂肺。

“勉……”若猛的睁开眼睛。

起风了，窗户哐哐当当的一关一合。她的身上落了几片玉兰的叶子。若望了望抱在胸前的勉的黑白照片，勉正望着她，冲她笑，好像在说“勿念我，我很好。”她叹了口气，抹去脸上的泪，用手绢仔仔细细地擦净相框，然后扶着墙，慢慢地站起来，把勉的照片放在桌子上，目不转睛地看着。

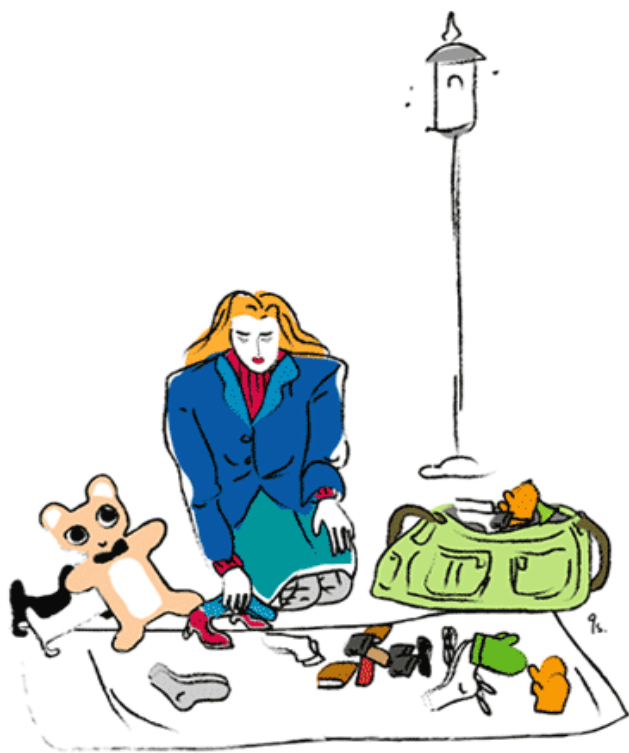
忽的，门铃响了，一个小鸟一样的声音在门外高声唤着：“姥姥！姥姥快来开门啊！我和爸爸妈妈都来啦！姥姥快来！”

“哦！来啦！来啦！姥姥这就来啦！笑笑不急，姥姥这就来开门！”若的视线断在孩子的呼唤里，颤颤巍巍得碎着步子跑向门边。而勉似乎也掉转了目光，笑呵呵地望着扑在若怀里的蔷薇一样娇嫩的孩子的面庞。

四月的阳光在窗上跳着舞，织出一张金色的网，罩着整个小屋。窗外的玉兰，在风里欢乐的摇来摆去，开得更饱满了。

## 关于生活

文/公事管0902班 朱淑娴



现在的我们生活在一个温室中，父母为我们安排好了一切，却还是安排不了我们整条人生大道。在外求学的日子是辛苦的，每天计算着自己的生活费，思考着钱该怎么花，仍然改变不了月末啃泡面的日子。

我们的父母们不是金库，当然负担不起我们那些高额的消费，然而他们却依然勤勤恳恳地一分一分赚取工资，却又在工资到手的片刻打进子女的银行卡里。珍贵的亲情却未必能换取该有的回报。我们只有在手头没有钱的时候才想起似乎有个电话没有打。我们一直生活在家庭的庇佑中，懂得奔跑，懂得潇洒，却独独不懂得怎样去生活。

模糊的升学率、就业率就像定时炸弹般随时在我们中间炸开，然后会发现周围的人越来越势利，越来越唯利是图。那些曾经纯净如白纸的女孩儿最后也不过是他人眼里的拜金女，可是，我们在嘲笑他人的同时却忘记了自我检讨！生活本来就是无奈而残酷的。也许最后，所谓的理想、所谓的信念不过是嘴里飘过的一句话罢了，那些很坚定的友谊和

爱情最后也只沦为记忆中的一个影像，究竟又有多少东西可以留下呢？

风吹着我们到处跑，我们不过是无线的风筝，回不去的过去，也不记得了自己当初设立的那个终点，最终等待我们的，也只是粉身碎骨而已。

我背上行囊，迎着一路的微风，在朦胧的雾中寻找前方微弱的启明灯光。也许一时会被沿途的诱惑困扰，却依然心心念念那残留的一丝信仰。我们不过是刚刚绽放的花朵，依然纯情着，倘若失去心中的信仰似乎就显得更加的苍白无力了。那些所谓的痛楚其实也不过是暂时的，跌倒了再站起来，仰首向上，天空依然蔚蓝着。

我喜欢莫泊桑的那句话：生活不可能像你想象的那么好，但也不会像你想象的那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面，有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。

学习微笑，学会感恩。受了伤不是一味地责怪，亦不是整日整夜沉溺于声色旖旎的世界中。偶尔寻找一处属于自己的地方，静静地舔舐身上的伤口，慢慢修复。没有抱怨，没有埋恨，有的也是片刻的失神，随即便重新整装出发。让眼泪落在身后，让落寞写在心

时常碰到那么一些人，那么一些事，考验着我们的视觉神经，挑战着我们的忍耐力，时过境迁，一时的痛苦不过是过往的烟云，乐观积极地面对着昨天，坚强勇敢地前进才是真理。残酷的现实之下，淘汰的是那些不合格的物品，剩下的才是真正珍贵的。我愿意做这一类人，任他人一下一下拔着自己身上的刺，任自己身上伤痛无数，任自己面目全非，却有一颗纯真如昔的心脏，在剧烈而生动地跳动着。我愿做这样一类人，刺猬没有了刺丧失了活下去的勇气，却独独靠着内心的残念一步步地坚持着。

如同红军在漫长的二万五千里长征中行走一般，我坚定地踏步在漫漫人生长河中。尽管全身赤裸着接受众人死刑般的宣判，尽管面如死灰地沉寂着，也不过是淡然一笑，像自由女神像接受众人的顶礼膜拜。

我本非圣人，本就承载不了如山的责任，却拥有着圣人的内心。即便是生活再残酷，也甘愿在断了线后寻找另一根更粗壮的线牵引着我，指引着我。





# 樱花染指流年， 乱了余生

文/经济0801周海琼

只身来到这个城市，两个365天余1个月，不长不短。刺骨的寒冷，原本是早就熟知的情节，却未曾想到这次竟然早得如此迅猛。唯以此次寒冬，乱了流年。翻转停留在这的日子，像极了樱花。

——题记

鸡鸣寺的樱花在这个城市是被盛传的。华丽而略显妖艳，是在众多目睹过的游客群中曾听到过的最魅惑的惊叹词。可惜一直都逃不过自己给自己的借口，几次意欲前往都未能如愿，只得把这番心事搁浅，一拖再拖。

未见樱花。朋友的浅浅诉说常绕耳畔，附上猜想的情节，樱花绽放的前因后果，不再支离破碎。那场幻象，时常没入梦境，是一直都在觊觎的唯美。

两年前的生活像透了别人口中萎靡的樱花。颓废、茫然、不知所措，初次浅尝缺乏安全感的滋味。有种幻觉围绕身旁，恰似随时只剩一个人的孤立无援。那种经历，此生有过一次就痛不欲生。而我到底是个输不起的人，在能全身而退之前坚决拒绝踏入，避免扰乱余生。游移于宿舍、教室与商业区，用尽方式也平复不了凌乱的情愫。左心房的位置，激烈的跳动，决定奔浆出来，脱离初始的身体部位。几次怀疑自己是否会像《不能说的秘密》里的小雨，在没毕业前患上绝症，然后在毕业典礼上幽怨地死掉？常常被这种突如其来的、莫名其妙的想法吓得半死。最终以打个寒颤、斗大的汗水滑落脖颈草草收尾。终究抵不过内心的恐惧，未敢踏入医院的房门。那消毒水的味道，与生俱来的恐慌。庆幸泛黄的日历快速滑过后我依然完好无损地存活于世两年。

初遇樱花。那番热情，来不及的欢喜。谁说凋零的樱花不再被怜惜、低迷的生命不可以再澎湃。初识新生，眼里的激情，着实令我震惊。如若朋友陪伴，眼里的结局也会是如我这般。有这样一群年轻的生命在周围蹦达，有什么理由选择懦弱。如若自己都放弃，还有谁可以拯救，用怎样的勇气等待生命中的伯乐。于成功，谁都心知肚明，即使独身地拼尽全力，胜利的机会微乎其微，到头来兴许输得一败涂地。唯以相遇宿命注定的伯乐，指点江山，千里马随即脱颖而出，立于权钱并重的位置。樱花一季的流年何尝又不是这般的煎熬，翘首盼到施粉的蜜蜂，以最诱惑的姿势绽放。余生谨以此奋斗，保此活力，无力救赎时候借此激起心底的小小信念。

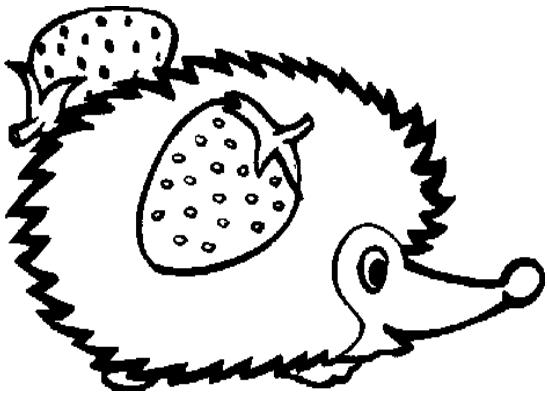
可惜我终与樱花无缘，来这个城市的第三年的某月某日，终于如愿以偿，踏上前往鸡鸣寺的公交。盼望许久，即将游走于鸡鸣寺的净土上，谁都懂当时的心情是怎样情境。繁乱的樱花，在道路两旁肆无忌惮地绽放；无尽的惊艳，充满游客的眼波；微微张口，亦仅剩赞赏之语。此情此景，是出现许久的梦境，恍惚到真实。终究只是一个人的痴梦。九月，樱花已然落尽，道路两旁只留些许樱花叶。稀少的游客，寒到心底。心如此疼痛，眼神迷离。寺庙里或多或少前来拜菩萨的佛徒如此虔诚，终是没有太多遗憾。未想逗留太久，登完药师佛塔径直回了学校。途中，细想最近的状态，与此次行程，如此相像。三年了，许久以前预留的痴梦终成了梦，抚慰的伤痛未见磨平一丝一毫，只怕伤口再不能愈合，形成沟壑，再也过不去。独身飘渺，依旧一往如常。赶上大四的学子们，白T恤、黑西装、高档领带，帅气十足，看见他们奔赴各种大型招聘会，突然就超想毕业。剩下的时日，究竟以怎样的姿态去告慰灵魂的归宿。跪在佛像前，所求不多：但愿若干年后回想起当下生活，错得不要太透明。

浮生如此，那场樱花，此间年华，弹指之间，染指三年流年，乱了余生。

## 找到合适的距离 ——刺猬法则

文/郝强

冬天，天气出奇的冷，两只刺猬受不了这样的严寒，便拥在一起想要取暖。可是每只刺猬身上都长着尖锐的刺，只要一接近就会刺得彼此生疼，它们就只好放开对方。可是分开呆着太冷了，过不一



会儿，它们又凑到一起。

几经折腾，两只刺猬终于找到了一个最合适的距离：既能互相取暖，又不至于被扎到。这就是有名的“刺猬”理论，用来比喻交往和处事中人与人的最佳距离。

人际关系在现实生活中是一种非常复杂的关系，是一种微妙的关系。人际关系处理得好坏是决定你是否能取得成功的关键。如何处理好人际关系？当你了解“刺猬”法则后，也许心中就更有数了。

其实要和身边的人搞好关系，应该和他人保持亲密关系，这样做可以获得别人的尊重。也与其保持心理距离，可以避免自身和他人之间的相互嫉妒和紧张。

陈佳刚刚进入一家合资企业做出纳的时候，公司里的人都暗暗为这个小姑娘担心，因为会计部的主管林会计是个人见人烦的角色，还特别凶，没有人在她手下干超过半年的，于是不少人还想，这回又可以看看老林有什么新招数了。

让所有人都意想不到的，是林会计对小陈特别好，而且还在老板面前表扬过她。大家这个纳闷阿，终于有个平时和小陈关系很好的王力，好奇地问小陈有什么妙计。

两人平时形影不离，无话不谈，所以陈佳觉得自己也没有必要对好朋友隐瞒什么，就全说了。原

来，林会计是她的姑妈。陈佳再三嘱咐小王不要说出去，小王发誓一定保守秘密。

可是这么石破天惊的秘密，小王哪里能管住自己的嘴啊，于是一传十，十传百，没过多久，全公司的人都知道，自然也传到了外方老板的耳朵里。外方老板最忌讳公司内部结党私营，制造小团体，于是防患于未然，毫不犹豫地就将老林和小陈解雇了。

且不说这位小王是有意打探隐私，然后告诉大家，对老林和小陈都造成了伤害。有时交往过密，无意中也会互相伤害到对方，就像那两只刺猬，都是为了更暖和，但距离太近，反而会伤害到对方。

希尔顿为自己的旅馆王国立下过一条原则：最低的收费和最佳的服务。他要求饭店的所有员工一定要做到和气为贵，顾客至上。不管是谁违反了这一规定，都要受到严厉的惩罚。

在平时的工作中，希尔顿总是和蔼可亲，他爱与员工们聊天，关心他们的生活，热情帮助解决员工的困难，所有员工和他关系都很融洽。和希尔顿聊天，就像是和一位长辈谈心，不用约束，担忧。因为他是把每个人当作酒店的主人来对待的。

但在原则问题上，他是毫不含糊的。在工余时间，他从不要求管理人员到家做客，也不接受他们的邀请。

一次，饭店一位经理与顾客发生了争执，居然还大吵了起来，希尔顿知道这件事后，立刻辞退了这位经理。虽然这位经理的业务能力很强，但希尔顿并没有姑息他，而是严格的执行了规章。这使得许多员工都很尊重他，他在酒店中的威望与日俱增。

正是这种保持适度距离的管理，使得希尔顿的各项业务能够芝麻开花节节高。试想如果希尔顿一味和下属保持亲近，那么其威信和说话的力度就会减弱，因为下属对他没有了畏惧感和距离感。

（李中强摘自《心理医生》）

# 我和父亲的 “战争”

文 / 廖夏



从记事那天开始，我和父亲之间的“战争”就没有停止过。

我5岁，他29岁。

有天我哭哭啼啼地跑回家，边抹眼泪边对他说：“我要改名字，我的名字不好听，而且班上有个小朋友的名字跟我一模一样。我讨厌！”

“名字是你爷爷取的。怎么能说改就改？不行！”他的态度坚决，脸色铁青。我是这个大家族唯一的女孩，爷爷很宠我，名字当然也是爷爷包办的。

我开始哭闹，可是他无动于衷，根本就不理我。我不得不拿出我的杀手锏——不吃饭。我心里盘算：坚持绝食，直到他答应为止。果然，第三天，他宣布，为我改成单名“廖夏”。我高兴极了，我已经饿了两天，如果他再不做出反应，我真不知道该怎么下台。

我16岁，他40岁。

某天正在吃晚饭，我小心翼翼地对他说：“我

不要去上高中，我要上职中。”

只听“砰”的一声巨响，我的三魂六魄都吓掉了一半。我不敢抬头，只顾低着头往嘴里塞饭。我知道一场“大战”即将拉开序幕。

“谁唆使你去上职中的？你眼里还有父母吗？这件事情到此为止。如果你敢再提，我就揍你！还有你。”他指着我那上小学六年级的老弟，接着说道：“别学你姐，脑子糊了，进水了，好不容易考个好的高中，居然不想去上。”

“有我什么事，又不是我。”老弟嘴里嘟囔着。我朝他做了个鬼脸。

这一次，我的抗争以完败告终。

我19岁，他43岁。

黑色的七月终于过去了。走出考场，我长吁一口气。接下来是填志愿。因为这件事，我和他又昏天黑地地吵了好几天，互不相让。我想去外省上大学，脱离他的控制。他则希望我在省内上学，理由是女孩子离家近点好。

那几天，我们见面就斗嘴。后来弄得老妈都烦死了：“你们再这样，就给我到大街上去吵。”我们只得马上闭嘴。

到了填志愿那天，他跟着我去了学校。一到学校，他就不见人影。后来我发现，他和我的班主任在一个角落里嘀嘀咕咕，再后来班主任找我谈话，说我报省内那所知名大学的中文系是最保险的。我晕倒！班主任居然被他收买了。

这一次我又以完败告终。不过后来事实证明他是

对的。

我23岁，他47岁。

我刚刚遭遇一段刻骨铭心的恋爱，但我最终失去了我的爱情。那段日子，我不吃不喝，不和任何人交流，人瘦了一大圈。家里再也听不到我和他抬杠的争吵声。

有天深夜，我感觉有人进了房间，他坐在床边，帮我把被子盖好。“孩子，我知道你心里难过。看见你这样不吃不喝，我更难过。从小到大，我都希望你培养成一个自尊、自爱、自强、自立的女孩子。”他顿了顿，接着说，“你知道我和你母亲是多么心疼你、担心你吗？忘掉以前的一切，重新开始，一定会有更好的、更适合你的人在等着你。”

这是我第一次听到他用这种语气和我说话，那声音明显苍老了很多，没有平时的霸道和强势。说完，他默默地坐了一会儿，就出去了。我感觉到他在抽泣。

那夜，我哭得好伤心。

# 沟通技巧18项注意

文/佚名

第二天，我开始出现在饭桌上，依然和从前一样挑三拣四，但这回他没有指责我。我悄悄地瞥了他一眼，看见他脸上闪过一丝笑容。

现在，虽然我离家在外工作，但我们的“战争”却依然持续着。只不过，现在我们不是面对面，而是靠一根电话线维系着“战争”。我依然喜欢和他抬杠；喜欢挑他写的工作报告中的毛病；喜欢在做错事后先死不认账，然后道歉；喜欢和他煲电话粥，一煲几个小时；喜欢在某个深夜发条信息给他，上面只有五个字：“老爸，我爱你。”

我心里清楚，他所做的一切都是为了我好，他就像一盏航灯永远守候着我这艘航船。我一天一天地长大，老爸一天一天地变老。都说女儿是父亲的小棉袄，我希望自己能成为老爸最最贴心的小棉袄。

（龚冰雪摘自《青年文摘》）

1、和一个新认识的人谈话时，他的双手总是在不经意间抱在胸前，那表明他还是对你有所防备的，所以，在让他相信你以前，最好还是谨慎为之。

2、一个人向你发出了邀请，你兴致勃勃地落实邀请时，他忽然顾左右而言他。其实，他的邀请不过是顺口一来的说法，你就不要追究下去了，除非你想让他讨厌。

3、发现你的失误没有告诉你，比告诉你更可怕得多，特别是两个人处于竞争的工作状态时。

4、一个面对你总是夸夸其谈的人并不是骄傲，他的内心恰好与他夸夸其谈的外表相反，是一个极度自卑的人。他的夸夸其谈不过是用来掩饰内心的自卑罢了。

5、无论发生什么事情，都要首先想到自己是不是做错了。如果自己没错（那是不可能的），那么就站在对方的角度，体验一下对方的感觉。

6、让自己去适应环境，因为环境永远不会来适应你。即使这是一个非常非常痛苦的过程。

7、大方一点。不会大方就学大方一点。如果大方真的会让你很心疼，那就装大方一点。

8、低调一点，低调一点，再低调一点。

9、有礼貌。打招呼时要看着对方的眼睛。以长辈的称呼和年纪大的人沟通，因为你就是不折不扣小字辈。

10、少说多做。言多必失，人多的场合少说话。

11、经常帮助别人，但是不能让被帮的人觉得理所应当。

12、对事不对人；或对事无情，对人要有情；或做人第一，做事其次。

15、经常检查自己是不是又自负了，又骄傲了，又看不起别人了。（即使你有通天之才，没有别人的合作和帮助也是白搭。）

16、忍耐是人生的必修课。（要忍耐一生的啊，有的人一辈子到死这门功课也不及格。）

17、新到一个地方，不要急于融入到其中哪个圈子里去。等到了足够的时间，属于你的那个圈子会自动接纳你。

18、有一颗平常心。没什么大不了的，好事要往坏处想，坏事要往好处想。

（薛美摘自《沟通技巧》）



# 一个被贬者的 职场奇迹

文/刘墉

这是一个发生在美国新闻圈的真实故事：麦克是电视记者，由于口齿清晰、相貌堂堂、反应又快，除了白天采访财经线，晚上还播报7点半黄金档新闻。

按说他事业应该一帆风顺，却因为人不够圆滑，得罪了他的上司——新闻部主管。在一次会议中新闻主管突然宣布，麦克不准播黄金档，改播深夜11点的直播新闻。麦克大吃一惊，他知道自己被贬了，但是极力镇定，甚至做出欣然接受的样子。

从此，麦克每天下班就去进修，并在10点多赶回公司，预备夜间新闻的播报工作。他把每一篇新闻都详细过目，充分消化，丝毫没有因为夜间新闻不重要，而有任何松懈。渐渐地，夜间新闻的收视率提高了，终于惊动了总经理。总经理下令，由麦克播晚间新闻。于是，麦克被新闻主管“请”回了黄金时段，并获选为全国最受欢迎的电视记者。心有不甘的新闻主管，终于想出了修理麦克的办法，他故意当众宣布：“虽然麦克是学财经的，但是由他采访财经新闻容易产生弊端，以后改跑其他战线。”

对跑财经已经颇有名气的麦克，这简直是当面的侮辱。麦克怒火中烧，但他知道只要自己爆发，就落入敌人的圈套，所以，他默默地承受了。

某日，总经理打电话给新闻主管：“后天有财经首长来公司晚宴，请麦克作陪。”新闻主管应付道：“麦克现在不跑财经线了。”“不跑也得来，他是专家。”

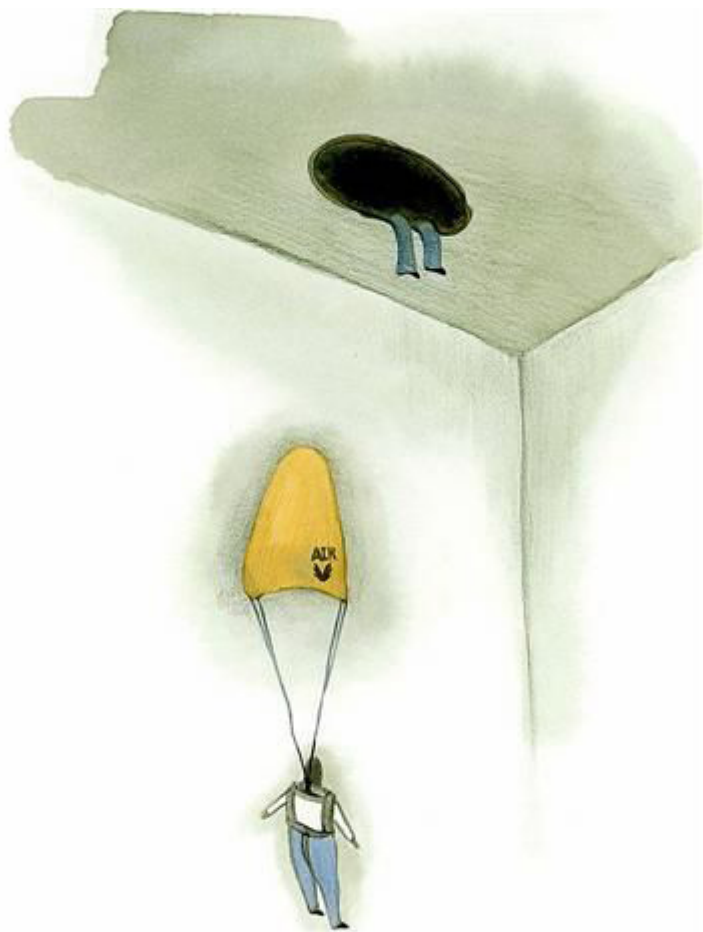
从此，每有重要财经界人士到公司，都由麦克作陪，麦克现在是大牌了，只有要人才由他出面。没有被麦克采访的人，则有了怨言。“不能厚此薄彼，以后财经一律由麦克跑，别人不要碰。”总经理终于下了令。

麦克被“请”回了财经部。

两年后，原来的新闻主管调职坐冷板凳，新任的主管上台，正是麦克。

能忍人所不能忍，必能成人所不能成。麦克为这句话做了最好的注解。

（薛美摘自《青年文摘》）





# 着装实验

文/蒋光宇

乔恩·莫利先生是美国著名的形象设计大师，他曾做过一个着装实验。着装实验的目的是要搞清楚：按照社会中上层人士的习惯着装，或按照社会中下层人士的习惯着装，人们将如何看待他们的成功率，将如何与他们相处共事。

着装实验是分下面两部分进行的：

首先，他调查了1632个人，给他们看同一个人的两张照片。但他故意宣称，这不是同一个人，而是一对孪生兄弟。其中一个穿着社会中上层人士常穿的卡其色风衣，另一个穿着社会中下层人士常穿的黑色风衣。他问调查对象，他们之中谁是成功者？结果87%的人认为穿卡其色风衣的人是个成功者，只有13%的人认为穿黑色风衣的人是个成功者。

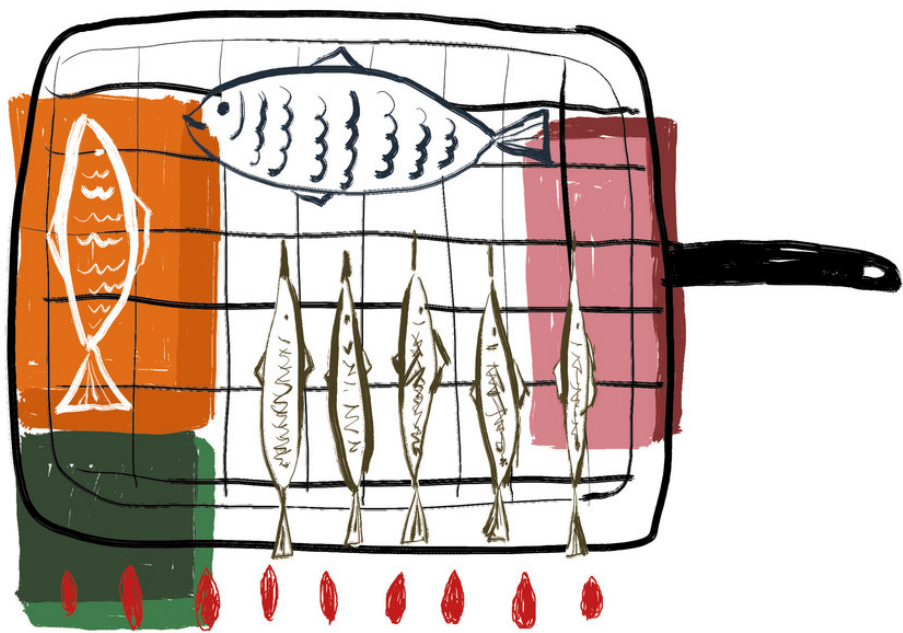


其次，他挑选100个25岁左右的年轻大学毕业生，都出身于美国中部中层家庭。他让其中的50人比照中上层人士的标准着装，让另外50人比照中下层人士的标准着装，然后把他们分别送到100个公司的办公室，声称是新上任的公司经理助理，进而检验秘书们对他们的合作态度。他让这些新上任的助理给秘书下达同样的指令：“小姐，请把这些文件给我找出来，送到我的办公室。”说完后扭头就走，不给秘书对话的机会。结果发现，按照中下层人士标准着装的，只有12人得到了文件，而按照中上层人士标准着装的，却有42人得到了文件。显然，秘书们更听从那些比照中上层人士标准着装人的指令，并较好地与他们配合。

乔恩·莫利先生从着装实验得出了这样的结论：大多数人都是本能地以外表来判断、衡量一个人的身份和地位，进而决定自己对一个人的态度。在社会上进行交往时，一个人如何着装，将影响到别人对自己的态度、可信度和配合程度。

乔恩·莫利先生进而提出了这样的分析与忠告：对于绝大多数人来说，几乎都无法与比尔·盖茨相比。他是一个超级品牌，他的名字已经成为超级成就的代名词。他的辉煌成就，他对世界的巨大贡献，决定了他无论穿什么、讲什么，几乎所有的人不仅能够接受他、相信他，而且尊敬他、崇拜他。他是个奇特的传奇人物，他的成就和业绩已经超出形象可以传达的内容。衡量社会“成功”人士的形象标准已经无法应用于他。即使如此，比尔·盖茨本人也并非完全不关注自己的形象。只要认真观察就会发现，他的形象也在与时俱进，日趋完善。但是，对我们中的绝大多数人来说，却不能不在乎他人对我们着装的反应，不能不注重自己的着装。

（陈李摘自《青年文摘》）



# 鱼儿不知 离别哭

文/伊尹

我一直以为，西门庆只有浸在骨子里的色，对于爱情，却是从不见微芒的，后来，看李瓶儿死时，西门庆放声痛哭，拉着她的手唱道：比目鱼，水中荡，逍遥自在自成双，鱼儿不知离别哭，人到离时痛断肠。

险些陪他一起落下泪来，方知再好色的男人，心中始终留有一处，温柔包容着某一个女人。

又认为有些人是没有爱情的，像我曾经认识过的一个疯女人，她头不梳脸不洗衣不整的，只有手中的一个花布包袱是干净的。调皮的孩子都想知道她的包袱里放的什么，于是远远地用小石头丢她，用树枝戳她，反正她跑得慢，又不会被激怒，闹得太过分时，她只会眼神苍凉地回头看看，额前灰白交映的发，凌乱地飘。

长大后，这才知道她的疯，

是因为爱情。那时她已死去。六十年代初，她新婚的丈夫被打为政治犯，送进了西北劳改农场，她打听到西北气候寒冷，连夜素手抽针，赶絮冬衣，千里迢迢地赶到农场时，才知道丈夫已经病死。

孟姜女得知丈夫死讯时哭倒了长城，她连哭都不会了，回来后，街上多了一个拎包袱的女人，偶尔，她会停下游荡的脚步，问问街上的某一个人：他那里冷么？现在是零下多少度了？不知情的，骂她一声疯子然后走开，了解她的，替她解下手中的包袱，拉她坐下歇息，然后哄她：已经不冷了，那里已是春暖花开开了。

有一次，在山西，一个极冷的冬日，坐在农村的茶馆里听一个老年盲人唱三弦，民间艺人，貌丑，唱了一生的三弦，所唱的曲子多得自己也记不清，到了老年，倔强得只肯唱一支曲子，曲名是一个人名，听曲多是老年人，吃茶吸烟袋，听到动情时，有老者会抹一把沧桑的泪，并不避人，年纪都一大把了，掉个老

泪，有什么丢人的。

曲散，养子搀扶着老艺人，踩着薄雪蹒跚而去，茶客中，有人说：放不下了，一辈子放不下了，到死也放不下。

他口中唱的那个苦命的女人，就是他年轻时爱着的女人，女的家里嫌贫爱富，更何况他是个唱曲的，家里给女的说了一门亲，大得可以当爹的年纪了，家里有良田万顷，出嫁前一夜，女的跳了黄河，之后他也跳了黄河，冰凌割破了他原来清秀的脸，却被人救起，捡回一命，他又在一夜间哭瞎了眼睛，摸索着，深夜独自一人坐在黄河滩头唱三弦。

曾以为惊涛骇浪的爱情，只属于年轻时，青春薄去，爱情只能微见涟漪了。其实不是。再卑微的生命，爱情都是一样不平凡的，只是犹如鱼儿在水，你认为它是不流泪的，而它怎么能不流泪？

（张乃千摘自《今晚报》）

# 学习爱的能力

文/佚名

## 一、要正确对待恋爱。

正确处理好恋爱、学业、事业三者之间的关系。恋爱是人生的一件大事，但并不是人生的全部。大学生应该以学业为重，因为学习是大学生的主要目的。事业高于爱情，不宜过早地恋爱，但也不要认为爱情是事业的绊脚石，处理得好的话，爱情也能对事业起到催化作用。

## 二、要培养爱的能力。

爱的能力包括以下几种：

1、迎接爱的能力。如果一个人心中有了爱，就要敢于用正确的方式表达；如果面对别人的示爱，要能够取舍，并及时做出接受或拒绝的选择，能够承受求爱拒绝或拒绝求爱的心理困扰。

2、拒绝爱的能力。对于自己不愿意接受，或认为不值得接受的爱情，应有勇气拒绝。拒绝时应注意两点：一、如果不希望爱情到来，拒绝的语气要果断坚决，容不得半点优柔寡断，否则对对方造成的将是更大的伤害。二、要掌握恰当的方式。要掌握说话的方式和度。虽然每个人都有拒绝爱的权利，但是也要做到对别人起码的尊重。

## 三、要正确处理恋爱挫折。

1、正视现实。失恋之苦在于一个“恋”字，爱情是双向、相互的，以双方的爱情为基础，失去任何一方，爱情就会失去了平衡，恋爱即告终止。这时失恋的一方无论对另一方爱得有多深，都是不现实的了，作为有理智的大学生应该正视这一现实。



2、换位思考。要设身处地的为对方着想。这样作有助于你理解对方终止爱情的原因，有助于你接受失恋这一痛苦的现实并及早走出失恋的阴影。

3、感情宣泄。不要过分地隐藏或压抑失恋带来的痛苦，要找适当的方式进行宣泄。

通常宣泄的方法有：

①眼泪缓解法。在悲痛欲绝时大哭一场，可以使情绪平静。专家认为，眼泪能把有机体在应激反应过程中产生的某种毒素排出去。

②运动缓解法。剧烈的体育运动有助于释放激动情绪带来的能量。

③转移注意。心情不佳时，可以做些自己感兴趣的事。

④文饰法。当得不到自己爱的，失恋时，援引合理的理由和事实来解释挫折，从而获得精神上的安慰。

⑤倾诉。向可以信任的师长，同学，朋友，老师等诉说自己心中的烦恼，也可以写日记或写信。如果感觉心中的积郁实在太深，无法排解时，也可以找心理咨询师进行心理咨询。

⑥情境转移。失恋后之所以难以摆脱恋情的困扰，就在于生活的方方面面都与昔日的恋人有着千丝万缕的联系，所以要想摆脱失恋的痛苦，就要换一个崭新的环境，暂时离开曾经熟悉的环境，把自己置身于一个欢乐的环境中去。如：多交一些朋友，多参加一些集体性的娱乐活动，或者可以找人去逛逛街，出去旅游散散心等，这样有助于心情的开阔。另一方面是，由于失恋后有一种空虚感，暂时难以适应，所以可以用工作或其他方法来充实自己，不让在有空余的实践胡思乱想。

4、升华。要尽快把失恋升华为一种奋发向上的动力，尽快投入到学习或者工作中去。切不可因为失恋而一蹶不振，认为生活、人生都失去了意义。要知道，恋爱是生活的重要组成部分，但不是生活的全部。要正确的看待爱情，摆正爱情的位置，处理好爱情于学习，爱情于人生，爱情于婚姻的关系。

(杨晓婷摘自《心理医生》)

# 巧用权威 效应



文/陈玲

权威效应，又称为权威暗示效应，是指一个人要是地位高，有威信，受人敬重，那他所说的话及所做的事就容易引起别人重视，并让他们相信其正确性，即“人微言轻、人贵言重”。

“权威效应”的普遍存在，首先是由于人们有“安全心理”，即人们总认为权威人物往往是正确的楷模，服从他们会使自己具备安全感，增加不会出错的“保险系数”；其次是由于人们有“赞许心理”，即人们总认为权威人物的要求往往和社会规范相一致，按照权威人物的要求去做，会得到各方面的赞许和奖励。

美国心理学家们曾经做过一个实验：在给某大学心理学系的学生们讲课时，向学生介绍一位从外校请来的德语教师，说这位德语教师是从德国来的著名化学家。试验中这位“化学家”煞有其事地拿出一个装有蒸馏水的瓶子，说这是他新发现的一种化学物质，有些气味，请在座的学生闻到气味时就举手，结果多数学生都举起了手。对于本来没有气味的蒸馏水，由于这位“权威”的心理学家的语言暗示而让多数学生都认为它有气味。

人们都有一种“安全心理”，即人们总认为权威人物的思想、行为和语言往往是正确的，服从他们会使自己有种安全感，增加不会出错的“保险系数”。同时，人们还有一种“认可心理”，即人们总认为权威人物的要求往往和社会要求相一致，按照权威人物的要求去做，会得到各方面的认可。因此，这两种心理就诞生了权威效应。

在企业中，领导也可利用“权威效应”去引导和改变下属的工作态度以及行为，这往往比命令的效果更好。因此，一个优秀的领导肯定是企业的权威，或者为企业培养了一个权威，然后利用权威暗示效应进行领导。当然，要树立权威就必须要先对权威有一个全面深层的理解，这样才能正确地树立权威，才能让权威保持得更加长久。

权威暗示效应的寓意：迷信则轻信，盲目必盲从。权威暗示效应在实际生活中的运用：一种普遍存在的社会心理现象——“权威效应”。在现实生活中，利用“权威效应”的例子很多：做广告时请权威人物赞誉某种产品，在辩论说理时引用权威人物的话作为论据等等。在人际交往中，利用“权威效应”，还能够达到引导或改变对方的态度和行为的目的。

(许清摘自《心理医生》)

# 情绪污染和踢猫效应

文/紫合



对于环境污染人们早已耳熟能详，我们都在尽最大努力去避免所面临的各种污染，如空气污染、噪声污染、光源污染，但生活中有一种污染却尚未引起人们的注意，这就是情绪污染。

一位女医生购围巾，让年轻女售货员转身拿了几次货，女售货员不耐烦地说：“你是来买围巾还是来欣赏围巾的？”女医生的购物热情一下子降到冰点，随后带着一肚子怒气上班，摆着一脸的怒容为病人看病，一位病人拿起她刚开的处方对她说：“医生，这种药很难吃，是否能换一种？”

女医生怒气未消，道：“你是治病还是来品尝药味的？”病人哑然。这位病人是银行职员，坐在收银柜台上越想越气，她对顾客的脸色、语气、服务态度可能难以令人满意。现代社会信息交流快捷，人际交往频繁，环境气氛对人的影响力强，情绪会相互感染，尤其是家庭成员之间情绪很容易互相传播。

当然，情绪有好有坏，感染的效果会有正有负。良好的情绪会构成一种健康、轻松、愉悦的气氛，坏情绪会造成紧张、烦恼甚至敌意的气氛。情绪污染是指在坏的情绪影响下，造成心情不畅的氛围。现代医学告诉我们，大多数人的疾病往往会从不良的情绪、失衡的心理中产生。为此，人们应该像重视环境污染一样，重视情绪污染。

要防止情绪污染，首先每个人要从自我做起，尽量做到不将坏情绪传播给家人、朋友、同事，传播给社会。其次，要提高和学会调整情绪的技巧，遇到烦恼、挫折要善于解脱，增强心理承受力，另外，切忌把不良情绪带回家，一旦家庭成员情绪不佳，要及时做好疏导化解工作，使氛围向正效应转化。

情绪是客观事物作用于人的感官而引起的一种心理体验。无论喜、怒、思、悲、惊，都有其原因和对象。幽静的环境，清新的空气，高尚的品德，物质的丰富，文化的繁荣，都能引起人们愉快、轻松的良好情绪，而环境脏乱、虚伪庸俗、文化枯萎等，则可能导致人们厌烦、压抑、忧伤、愤怒的消极情绪。

情绪具有两重性：一是两极性，如快乐和悲哀，热爱和憎恨，轻松和紧张，激动和平静等；二是暗示感染性的大小，往往由人们地位和作用的不同而不同。

现代心理学告诉人们，人的情绪有两个关键时间，一是早晨就餐前，二是晚上就寝前。在这两个关键时间里，每一个家庭成员都要尽量保持良好的心境，稳定自身情绪，尽量不要破坏家庭的祥和气氛，避免引起情绪污染。假如在一天的开始，家庭某一个成员情绪很好，或者情绪很坏，其他成员就会受到感染，产生相应的情绪反应，于是就形成了愉快、轻松或者沉闷、压抑的家庭氛围。

任何人都会有情绪低落的时候，每当这时，一是要有点忍耐和克制精神，要学会情绪转移。把不良情绪带回家，将心中怨气发泄在家人身上，为一些小事耿耿于怀，……诸如此类，都会影响他人情绪，造成家庭情绪污染。

心理学上有一个著名的“踢猫效应”：老板骂了员工小王；小王很生气，回家跟妻子吵了一架；妻子觉得窝火，正好儿子回家晚了，“啪”给了儿子一耳光；儿子捂着脸，看见自家的猫就给它狠狠一脚；那猫冲到外面街上，正遇上街上的一辆车，司机为了避让猫，却把旁边的一个小孩给压死了。可见，坏情绪是可以传染的。

在许多情况下，有人冒犯你时，你会了解到那是有人踢了他的“猫”的缘故。你要知道它跟你不相干。更重要的是你要学习如何对消极的事物作出积极的反应。

下次有人冒犯你的时候，你要笑着说：“喔，今天是否有人踢了你的猫？”如果你能这样，就可以推广运用，但最好稍加变化。当生人或不怎么熟的人毫无理由地发牢骚(你是无辜的)时，要笑着对他说：“我有一个特别的问题要问你。今天是不是有人踢了你的‘猫’？”这会带来不同的反应，但是记住此时你稳操胜券了。(如果他告诉你他并没有猫，你也不必奇怪。)这意味着你已能对消极的事情做出积极的反应了，并且能以愉快的态度去面对不愉快的事情。你也许会觉得其他人并不值得你如此和善地对待他们，你可能是对的，但是这种的反对你是最好的。

(张璐摘自《青年心理》)



# 成熟者的 心理特征

文/李灵

阿尔波特是人格的特质理论的创始人，其研究范围十分广泛，曾花了不少精力投入“成熟者”心理健康特点的研究，正是因为这方面的研究使阿尔波特列入人本主义的阵营。阿尔波特强烈反对弗洛伊德精神分析和行为主义的“残缺心理学”，认为健康者的人格不能通过对动物、儿童、精神变态者的研究引申出来，而只能通过对身心机能成熟的成人的研究引申出来。

在积累了大量的机能成熟的健康成年人的研究资料之后，阿尔波特总结出以下一些结论性的意见：健康人的人格是不受无意识力量的支配的，也不为童年的心灵创伤和冲突所左右。恰恰相反，心理健康者的功能发挥，是在理性和意志的水平上进行的。影响心理健康的因素，也主要是那些现实生活中正在发生变化和起作用的因素。

阿尔波特归纳出“机能成熟者”六种心理特征：

(1) 自我扩展的能力。这就是说机能成熟者可以主动积极地参加各种广泛的活动。一个人对其实际活动（如工作与交往）和精神活动（包括理想、目标等）的参与性越高，其心理健康水平就越高。

(2) 与他人关系融洽。机能成熟者需具备对别人表示同情、亲密或爱的能力。这意味着，他们能够同别人起到真正的相互作用，对任何人都能表现出温暖、理解和亲近。这种能力可以使他们容忍别人的不足与缺陷。

(3) 情绪上存在安全感和自我认可。机能成熟者在内心可以接纳自己的一切方面，不受个人的消极情绪支配，能耐受挫折、恐惧和不安全的情绪冲击。

(4) 具有现实的知觉。机能成熟者能够准确、客观地知觉现实，并且能实事求是地接受现实。如果知觉现实时予以歪曲，有时，甚至失去同现实的接触，那么，这就是心理变态的一种表现。

(5) 良好的自我意识。机能成熟者对自己的所有优缺点都十分清楚，能准确把握自己的现实自我与理想自我，并能调整其相互关系。他们也知道自己心目中的自己与别人眼中的自己之间的差异。

(6) 有一致的人生哲学。机能成熟者都形成了个人专有的技能和能力，他们着眼于未来，有长期的奋斗目标和工作计划，对工作有使命感，而且全身心地投入本职工作，努力使自己在某项工作中做出突出的成绩。他们有一种一致的定向，为一定的目的而生活，有自己的人生信念或人生哲学，以确保自己在人生的道路上不迷失方向。

（薛炜摘自《青年心理》）

# 陌上花似锦

文/范梦璇

你遇见谁 在被风软化在空气里的春天  
新生的嫩柳逸然地在风中招摇着  
木棉和紫堇微笑着开放在城市的路边  
我遇见谁 在晨曦斜射进落窗的晴天  
你逆光的背影影射在操场的跑道边  
激荡起的微风吹散你夹杂着莫名情绪的笑颜

那如怨如慕的悲歌  
回旋着流连于耳廓  
那被春风微熏出来的诗意  
追随着浮云半流质地飘荡在学园的栅栏边  
是谁说过 我遇见你在一个对的时间  
又是谁说过 我们的相遇找不准该出现的时间  
就像我遇见你在一个残存着寒冷的早春  
你像是从过于眩目的祭奠中走来  
带着清晨温暖的阳光气息  
微笑着仰望干净无云的蓝天

你丢了谁 在日光泛滥到白热的夏天  
路旁的香樟悠悠地散发着浓郁的香气  
法国梧桐高大而威严地挺立在柏油路的两边  
我丢了谁 在凤凰花开满园亭的六月  
我们若终究要在一声再会中踏上旅途  
我愿含泪送上我所有的笑容

那如泣如诉的离歌  
喧嚣着成为漫长的聆听  
那飞扬跋扈的青春与年少  
在毕业的离歌中沉吟着曾在哪一角落患过伤风  
是谁说过 世界很大 说再见却又不相见  
又是谁说过 世界很小 不再见却又再相见  
就像我离开你在一个高唱着毕业的盛夏  
却在多年后的某一天相遇于校门外的路边  
你带着些许的探测与迟疑  
微笑着招手道着阔别万千

你记起谁 在季风吹落枝头叶的秋天

## 扬子文学社

——“文以言志、文以载道、文以扬道”

扬子文学社于2001年11月17日注册成立，是隶属于校团委、校社团联合会的一个校级五星文学社团，下设编辑、学术、组织、宣传、校联、外联六个部门，扬子始终如一地致力于构建高校文化氛围。在校团委、校社团联合会的领导、支持、帮助下，通过几代扬子人的努力，社刊《遇见》的发刊、九校诗会、仙林十一校诗歌朗诵、读书交流系列活动得以顺利开展并取得了圆满成功，充分证明了扬子人的不懈努力和文学的巨大生命力。

“四年四度仙林春，一生一世扬子人”，我们将秉承扬子的宗旨：努力给每一个扬子人以“家”的感觉。正如宗璞所说：“如果能够给前行中的人增添一点抉择的力量或尽减少一些抉择的困难，我便心安”。

《遇见》是扬子文学社的社刊，这是一本纯文学类的杂志，白纸黑字，它记录下了你我生活的感动，字里行间，分享了心灵深处的真实……每一期《遇见》都有很多的不易，太多的回忆，她是所有扬子人的心血，我们永远记得并珍惜那些过程中的欢笑与泪水，字里行间中，是我们解不开的缘。

我们坚信，在一代代扬子人的传承中，扬子会越办越好！

河边的杨树凋零了大片的杨花在风中遥望着  
微凉的晚风轻轻地吹拂着少女的披肩  
我记起谁 在霓虹交错浮华万千的黑夜  
赤道划破城市的脸  
你安静的侧脸在记忆的深处渐次浮现

那如行板般匀称的节奏  
充斥着胸腔深处最细腻的回憶  
那别离的思念与惆怅  
幻化为秋日的私语沿路回溯从前  
是谁说过 我落日般的忧伤就像惆怅的飞鸟  
又是谁说过 惆怅的飞鸟成我落日般的忧伤  
就像我记起你在一个凋零了的早秋  
你微笑着招手亦如破晓的晨光

带着丁香般淡淡的微笑  
从记忆的深处走回了遥远的从前

你忘了谁 在寒风扫过屋檐雪的冬天  
漫天的雪缓缓地在风中摇曳着  
腊梅独立在断崖便默默地看着俗世尘烟  
我忘了谁 在人生旅途的某一点  
静谧的月照亮静谧的夜  
浮动的月光映照出你静默微笑的脸

那如秦腔般悲凉的夜曲  
快速的流传于大街小巷  
那些记忆深处的笑靥  
随着四季的转换被抛在了昏黄的从前  
是谁说过 人没了幸福就只剩下无尽的痛苦  
又是谁说过 人没了痛苦就只剩下卑微的幸福  
就像我忘了你在一张发黄的毕业照上定格的笑脸  
记忆渐次浮现  
却再也记不起那是怎样的昨天

彼岸花开放了又枯萎了  
而我们微笑着就苍老了  
我遇见了谁又弄丢了谁  
我记起了谁又忘记了谁  
万物一季一季的轮回着  
弄不清谁曾经走过

弄不清谁曾经来过  
回忆凸现  
只剩下记忆中零碎的瞬间

## 青春伤逝

文/南师大那天文学社

那天  
宛若流年  
黄昏里 树影中  
斑驳的秋千独自摇着哀念  
一下一下，晃碎了时间

不曾忘却的  
是笑靥，是阴霾中的微霞  
而如今风轻云淡  
天空却遗失了曦光

五月的天  
记忆如流水般绵延  
努力收集  
仍阻不断 随波逝向彼端

模糊了音容 逝去了回忆  
淡不掉 是依旧无力的心悸  
纵使青春的道路上有着太多分歧  
错过，失去 枉然无系

任回忆随风飘远  
抬头 向前  
让每一段心悸都成为下一段的馈赠  
下一次 揽幸福入怀

那天  
流年宛转  
夕照黯 清辉淡  
秋千在风中停止  
对月 依旧成双



# 此去经年

文/南理工清源杂志社 朱丽瑶

近了，  
近了……

熟悉的琉璃剥落当年的朱红  
荒芜的庭院杂生茎茎青草  
银白的铁门可辨依稀红锈

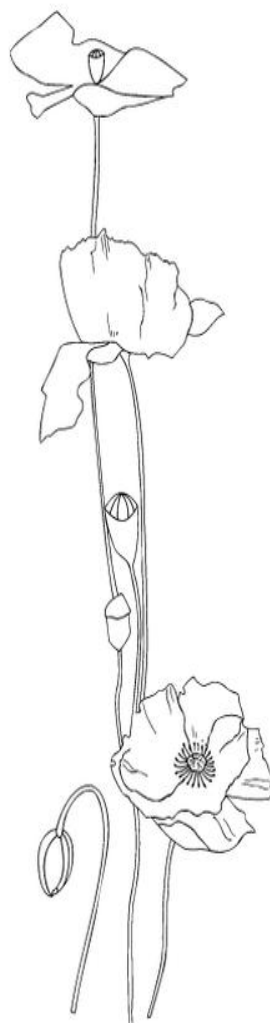
又是清明雨上  
无还是  
情已非……

风雪轻视了曾经繁盛的藤萝  
岁月坍塌了昔日坚实的高墙  
只留下  
罅隙里颗颗沙粒  
守护着旧日七彩的梦

眼前  
是梦萦的老屋  
耳边  
是魂牵的乡音  
只是  
那片地，小了  
那条路，窄了  
了段河，细了  
看着如此熟悉却又如此遥远的尤物  
那是怎样的亲切  
又是怎样的无助  
脑海中那鲜活的记忆  
而今  
怎会这般沧桑？  
她不该  
不该……

细想  
也许风雨中一次次凄美的凋零  
蚀成了她这般苍老的容颜  
只是这些  
竟是我梦中无法见证的伤痛

纤纤回首  
才知  
原来  
此去经年……



# 失恋的伤痛 多久能痊愈？

完整，不希望它破。这样的你，失恋后非常不容易走出他的阴影，出了门也尽可能地在路人甲、乙、丙中搜寻和他相似的身影。你要完全走出失恋的伤痕需要很长的时间，至少一年，甚至更久呢！人是不能一直活在回忆当中的，奉劝你一定要拿出勇气来摆脱它，迎接新的生活，否则下一段更好的恋情可是不会到来的唷！

责任编辑 薛美



你站在窗边，突然一块石头砸在窗户的玻璃上。被吓了一跳的你觉得玻璃怎样了呢？

- A. 玻璃中间裂了一条线
- B. 玻璃裂成一片蜘蛛网
- C. 玻璃全碎了
- D. 玻璃完好如初

A你就像这块玻璃一样，看起来满坚强的，但是伤痕却一直存在于你的心里，久久不能消退。对于好强的你来说，哪能够忍受呢？所以你会将伤痛化为报复，让自己活得更好、变得更漂亮，让他后悔。其实你对他在某些程度上的依赖蛮重的，这样的你要完全走出失恋的阴影，大概需要半年的时间哦！

B你失恋后，会不断地想起和他的种种回忆，尤其在你感到寂寞的时候，思绪更是集中在往日的甜蜜之中，很难走出来。不过还好，因为玻璃碎裂的情况越严重，则心里的伤痕复原地越快，所以这样的现象会随着时间渐渐淡去，不会太久的。但是也得要耗个三个月左右哦！

C你的感情来得快，去得也快。你很容易因为一点小小的事物或感觉立刻坠入情网，而当感觉不对了，必须结束恋情时，你也很能够看得开。选这个答案的你是最不令人担心会想不开的。失恋当然使你难过，可能在大哭一场后，又能积极地面对生活了。你只要大约三天时间，就可将伤痕平复了！

D其实不是玻璃没裂，而是你在心里保持它的



# 发掘与你 最契合的 朋友吧



Start: 在没有任何熟人的新班级或新环境时

- a 仍然充满活力-to 1
- b 觉得有点可怕to-2
- 1. 现在的成绩还过得去，但小学时的成绩很好。
  - a YES -to 3
  - b NO -to 4
- 2. 每次在外面吃饭时，点菜的速度都很慢。
  - a YES -to 6
  - b NO -to 5
- 3. 看电视时经常会觉得“这个人好笨，如果是我的话就会这么做。”
  - a YES -to 7
  - b NO -to 8
- 4. 在家闲来无事的时候你会
  - a 看杂志或书-to 8
  - b看电视-to 9
- 5. 移动电话、无线电、B. B. CALL等通讯器材，你通常会带哪一种？
  - a 移动电话-to 7
  - b无线电-to 8
  - c B. B. CALL -to 9d 什么都不带-to-10
- 6. 这两年之内，没有担任过班长、组长——等“长”字辈的干部
  - a YES -to 10
  - b NO -to 9
- 7. 看到别人的事，经常觉得对方没有抓住要领。
  - a YES -to 11
  - b NO -to 12
- 8. 下辈子可以选择的话。你想成为
  - a 男生to 12
  - b 女生to 13
- 9. 猫跟狗，你喜欢哪一种？
  - a 狗-to 13
  - b 猫-to 12
- 10. 如果计程车跟捷达的车资相同，你会搭哪一种？
  - a 计程车-to 13
  - b捷运-to 14
- 11. 将来的梦想是
  - a 有固定职业，努力的工作-to 15
  - b 24岁以后成为专职家庭主妇-to 17
  - c 没有特别的想法-to 16
- 12. 你非常注重流行资讯，随时确认自己的装扮。
  - a YES -to 17
  - b NO -to 16
- 13. 你想要一个人去旅行。

- a YES-to 16
- b NO-to 17
- 14. 不擅长在很多人面前说话。
  - a YES -to 18
  - b NO -to 17
- 15. 觉得自己常常是朋友模仿的对象。
  - a YES -to A
  - b NO -to B
- 16. 认为歌手应该“以课业为重，即使暂时淡出演艺圈也无所谓”。
  - a YES -to B
  - b NO-to C
- 17. 就算参加升旗时突然头晕，也不会告诉旁人。
  - a YES -to D
  - b NO -to C
- 18. 不管是功课方面或玩乐方面，遇到不懂的事情时，不太敢向其他人请教。
  - a YES -to C
  - b NO -to B

诊断：

A 轻松地生活，经常被人依赖，跟喜欢撒娇的人较合得来。你希望自己成为团体当中的领导者，讨厌被朋友差遣；不过你又非常害怕独处，不喜欢落单，能够跟这样的你相处甚欢的，是喜欢撒娇、凡事优柔寡断的女孩，如果他无法自己下决定，会向你求助，请你帮忙。听到他对人说：“还好有你在！”你就会觉得十分高兴，这样的朋友总是能够让你获得心灵上的满足。

B 不希望彼此干涉，个性豪爽，跟抱持个人主义的人较合得来。你不喜欢跟朋友在一起，有强烈的个人主义；这不是讨厌朋友，只是不喜欢总是和大家粘在一起而已，能跟你合得来的，是像你一样重视私人时间，抱持个人主义的女孩，只在想见面的时候见面，不干涉彼此的生活。在周围人看来，未免怀疑你们的感情一定不好吧！别在意周围眼光，做你自己就可以。

C 喜欢跟几个好朋友腻在一起，跟拥有同样兴趣的人较合得来。“所谓好朋友就要一直在”

起”你会跟随朋友谈论同一部电视剧或流行的话题，这样的你最适合跟拥有同样兴趣、喜欢腻在一起的女孩当朋友，如果对方跟自己用同一个牌子的用品，话题就会滔滔不绝，也会加深你们的感情。你很擅长处理事情，即使两人整天腻在一起也不会发生冲突。

D 希望和领导型人物在一起！跟踏实、开朗活泼的人较合得来。个性优柔寡断、胆小的你，在团体中很不显眼；由于你的个性较被动，如果别人没约，你会一整天关在家，而其实内心却很想出去。做事果断的领导型大姐最适合你，他可以帮忙判断你无法决定的事，并为你打理一切。对方会在当中获得满足感，而你也觉得十分快乐，这样的速配组合会让你们的友情更加坚定！！

责任编辑 邱苏婷



## 在受骗中反思

文/佚名

### 案例：

一位法国商人听到门铃声，从门上的窥视镜向外望去，发现两名男子手捧一束巨大的鲜花来拜访他，这位商人高兴地打开门。谁料来者从鲜花中抽出一支手枪。在枪口的威胁下，商人只好眼睁睁地看着他们抢走10万美元后扬长而去。

### 心理定势的弊病

大家是否觉得这种类似的事经常在你身边发生呢？那你还能回想起自己在受骗之后的心理吗？上述两名歹徒之所以抢劫得手，是因为他们巧

妙地运用了人们的心理定势。所谓心理定势，是指人们接受了一个刺激物或刺激信号以后，马上根据以往的经验或习惯而建立起一种相应的心理准备状态。

有这样一个著名的试验：把六只蜜蜂和同样多的苍蝇装进一个玻璃瓶，将瓶子平放，瓶底朝着窗户。结果：蜜蜂不停地想在瓶底找出口，一直到力竭倒毙或饿死；而苍蝇则在不到两分钟之内，穿过另一端的瓶颈逃逸一空。正是由于这种心理定势囚禁了我们的思想，所以单纯的我们才更容易受骗。

“什么老鼠两条腿走路？”如果有人问你，你或许有些茫然。“试试动画片中的……”稍加提醒。“米老鼠！”你不难找到答案。“那么什么鸭子两条腿走路？”“唐老鸭！”你肯定会脱口而出，充满自信。两秒钟以后，你又会后悔：还有什么鸭子不是两条腿走路？！你也许认为这是捉弄人的恶作剧，其实，这是有关“心理定势”的心理游戏。

### 心理防线的减弱

其实，在我们的心理机制中已设好了一层防线，但是罪犯很善于利用人的心理定势而越过这层防线，使我们放松警惕而上当。例如：现在大学生都拥有手机，每天都会收到一些温馨提示的短信，比方说提醒你可以能得到一些兼职的岗位，免费旅游的门票和购物优惠的好去处，但是在不知不觉，潜移默化中我们的钱已经溜进了别人的口袋。虽然每个人多少都会有一定的心理防线，但是久而久之在心理定势的引导下，心理防线渐渐弱化，从而上当受骗。

### 心理定势的克服

#### 1. 棒喝自己，提高警惕

时时刻刻要认识到天上没有掉下来的馅饼，不要贪图小便宜，要明白，在你贪图了那点小便宜之后，失去的会更多。

#### 2. 更新观念，坚持己见

商界人士常说：观念一变天地宽。只有更新观念在遇到问题的时候多角度思考，不被他人的观念所左右，才能真正地打破心理定势。

#### 3. 博览群书，增强法律意识

当自己上当受骗之后，不要一味抱怨，要懂得利用自己的知识，时刻拿起法律武器，维护自己的合法权益。另外自己也要多多了解相关的法律知识。

（袁野摘自《心理医生》）

# 保持生活的激情

文/刘丽燕

## 病案直击：

30岁刚出头的小柳凭借自己的勤奋和能力，大学毕业后不仅很快在一家大型企业站稳了脚跟，拿着令人羡慕且稳定的薪水，还在不久前组建了幸福的家庭。但是近来，她发现自己变得越来越“懒”了：懒得工作，懒得看书，懒得说话，甚至连以前最喜欢玩的保龄球也懒得打了。

她说：“每天都是例行公事，文件摆在那里，好像一座山一样，永远也办不完。甚至有时下班后还得带一堆工作回家，或为了一个重要的会议加班，感觉特别疲劳。第二天又要重复前一天的工作，没完没了，看不到尽头。”而且，每当看到办公室里那些明争暗斗时，她就感到厌倦万分。每天走出家门心情还不错，但进了办公室就闷闷不乐了。

小柳说话时一直半闭着眼睛，脸色带着倦意，精神疲惫，神情颓废。她告诉医生，最近一两年她晚上总是睡不好觉，情绪有些低落，行为变得古怪，经常发牢骚和无名火，怎么也高兴不起来。丈夫以为她的身体出了毛病，让她到医院做了一次体检，可什么毛病也没有。

小柳最后很沮丧地说：“我现在很忧伤，总觉得自己像一潭死水，没有新鲜的活水来补充，也没有任何的波澜和起伏，似乎就是在等待枯竭的那一天。”

## 专家解析：

厌倦是人们对某种事物产生疲惫厌烦的感觉，它极易将人的情绪导向消极，会抑制人的潜能发挥，甚至会泯灭人的创造力。如果被厌倦的情绪左右，就会陷入自己制造的迷茫之中。

我们经常会有这样的感觉：突然对某件事物产生了兴趣，但忙了一阵子，付出一些努力之后，却又失去了兴趣，转而去别的事情；或者在某一个固定时段，从事着重复单调的工作，心里就产生了烦躁情绪，没有了热情，于是得过且过。

厌倦与一种称为“心理饱和”的现象密切相关。饱和本来是物理术语，将盐不断加入水中，当



它不能再溶解时，就叫做饱和状态。所谓心理饱和，就是人已经处于非常厌烦的，不想再继续某项任务的心理状态，是指心理的承受力到了不能再承受的程度。

一般而言，反复虽是增强引导效果的手段，但同样的刺激物在强度过大，刺激时间过长时容易引起对象反应性质的变化。但是追求多样化和丰富是人的先天倾向，呆板单一的方式容易使人产生厌恶和反感情绪。当对接受者的信号刺激达到一定程度，超过接受者的心理承受能力时，接受者就会出现对信号的抵制。厌倦感正是机体在过度接受某种刺激之后所做出的逃避反应，这也是人类处于自然本能的一种自我保护性的心理反应。

厌倦是人们常有的情绪体验，却会给人的身心、事业造成极大的影响。人生无目标，生活无动力，就极易产生厌倦的感觉。这种消极的生活态度使人萎靡不振，做什么事情都提不起精神来。当你有了厌倦情绪的时候，就需要重新审视自己的目标，知道自己到底想要什么之后，再积极从中发掘乐趣。

首先在认知上要正确看待心理饱和。你需要重新审视自己，学会合理地安排各种任务，建立有张有弛的节奏，制定切实可行的工作目标，对时间进行合理管理，不超越自己的能力的时候，压力就会大大降低。

另外，要寻找多种不良情绪的宣泄途径，积极培养生活乐趣。学会或参与一门艺术，无论是投入地表演，还是入迷地欣赏，都能使自己在一种意境中获得乐在其中的情绪。

（朱玥摘自《青年心理》）

## 腔调

有些人恨不得在自己脸上都刻一“阔”字。

——北京市市长王岐山认为，“至尊”“豪宅”“奢侈”“顶级享受”等广告字眼严重影响了首都的和谐氛围。

那你是怎么出来的？还不是母亲生下来的。

——某招聘单位负责人说，招女性麻烦，问题多，还要休产假。广东省省长黄华华当即反驳。

你们曾是最幸福的孩子，你们也将是最辛苦的成年人。

——有网友在一篇《独生子女的沉重未来》的帖子里说，家庭的重负，就如同一座大山，死死地压在每个独生子女的身上，等人到中年，将成为世界上活得最累的人。

男人一生要挣多少钱才能过上体面的生活？有好事者按房子126万元+车子125万元+孩子60万元+父母72万元+家用126万元+休闲30万元+晚年63万元，得出602万元的所需金额。

——《新周刊》文章《钱的能量转换守恒定律》中说。

每个单项收费的套餐，都在考验老百姓的数学水平！

——手机用户的感叹。

# 词汇



## 1、蝴蝶效应：

上个世纪70年代，美国一个名叫洛伦兹的气象学家在解释空气系统理论时说，亚马逊雨林一只蝴蝶翅膀偶尔振动，也许两周后就会引起美国得克萨斯州的一场龙卷风。

蝴蝶效应是说，初始条件十分微小的变化经过不断放大，对其未来状态会造成极其巨大的差别。有些小事可以糊涂，有些小事如经系统放大，则对一个组织、一个国家来说是很重要的，就不能糊涂。

## 2、青蛙现象：

把一只青蛙直接放进热水锅里，由于它对不良环境的反应十分敏感，就会迅速跳出锅外。如果把一个青蛙放进冷水锅里，慢慢地加温，青蛙并不会立即跳出锅外，水温逐渐提高的最终结局是青蛙被煮死了，因为等水温高到青蛙无法忍受时，它已经来不及或者说是没有能力跳出锅外了。

青蛙现象告诉我们，一些突变事件，往往容易引起人们的警觉，而易致人于死地的却是在自我感觉良好的情况下，对实际情况的逐渐恶化，没有清醒的察觉。

## 3、鳄鱼法则：

其原意是假定一只鳄鱼咬住你的脚，如果你用手去试图挣脱你的脚，鳄鱼便会同时咬住你的脚与手。你愈挣扎，就被咬住得越多。所以，万一鳄鱼咬住你的脚，你唯一的办法就是牺牲一只脚。

譬如在股市中，鳄鱼法则就是，当你发现自己的交易背离了市场的方向，必须立即止损，不得有任何延误，不得存有任何侥幸。

## 4、鲑鱼效应：

以前，沙丁鱼在运输过程中成活率很低。后有人发现，若在沙丁鱼中放一条鲑鱼，情况却有所改观，成活率会大大提高。这是何故呢？

原来鲑鱼在到了一个陌生的环境后，就会“性情急躁”，四处乱游，这对于大量好静的沙丁鱼来说，无疑起到了搅拌作用；而沙丁鱼发现多了这样一个“异己分子”，自然也很紧张，加速游动。这样沙丁鱼缺氧的问题就迎刃而解了，沙丁鱼也就不会死了。

## 5、羊群效应：

头羊往哪里走，后面的羊就跟着往哪里走。羊群效应最早是股票投资中的一个术语，主要是指投资者在交易过程中存在学习与模仿现象，“有样学样”，盲目效仿别人，从而导致他们在某段时期内买卖相同的股票。

## 6、刺猬法则：

两只困倦的刺猬，由于寒冷而拥在一起。可因为各自身上都长着刺，于是它们离开了一段距



离，但又冷得受不了，于是凑到一起。几经折腾，两只刺猬终于找到一个合适的距离：既能互相获得对方的温暖而又不至于被扎。

刺猬法则主要是指人际交往中的“心理距离效应”。

### 7、手表定律：

手表定律是指一个人有一只表时，可以知道现在是几点钟，而当他同时拥有两只时却无法确定。两只表并不能告诉一个人更准确的时间，反而会使看表的人失去对准确时间的信心。

手表定律在企业管理方面给我们一种非常直观的启发，就是对同一个人或同一个组织不能同时采用两种不同的方法，不能同时设置两个不同的目标，甚至每一个人不能由两个人来同时指挥，否则将使这个企业或者个人无所适从。

### 8、二八定律(巴莱多定律)：

19世纪末20世纪初意大利的经济学家巴莱多认为，在任何一组东西中，最重要的只占其中一小部分，约20%，其余80%尽管是多数，却是次要的。社会约80%的财富集中在20%的人手里，而80%的人只拥有20%的社会财富。这种统计的不平衡性在社会、经济及生活中无处不在，这就是二八法则。

二八法则告诉我们，不要平均地分析、处理和看待问题，企业经营和管理中要抓住关键的少数；要找出那些能给企业带来80%利润、总量却仅占20%的关键客户，加强服务，达到事半功倍的效果；企业领导人要对工作认真分类分析，要把主要精力花在解决主要问题、抓主要项目上。

### 9、木桶理论：

组成木桶的木板如果长短不齐，那么木桶的盛水量不是取决于最长的那一块木板，而是取决于最短的那一块木板。

### 10、马太效应：

《圣经·马太福音》中有一句名言：“凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的，也要夺过来。”

社会学家从中引申出了“马太效应”这一概念，用以描述社会生活领域中普遍存在的两极分化现象。

责任编辑 龚冰雪

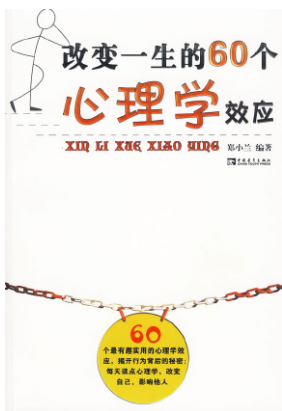




# 心理书籍推荐

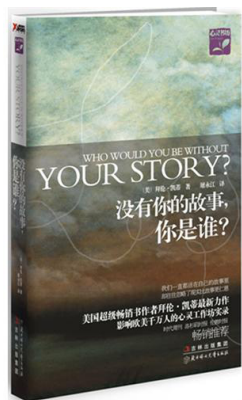
## 《改变一生的60个心理学效应》

60个充满趣味与智慧的心理学效应，与人们的生活紧密相连。语言通俗易懂，道理却深刻实用。在以简单、有趣和轻松的方法了解心理学的同时，你会发现你的心灵在发生意想不到的改变。你开始对自己有一个全面的了解...



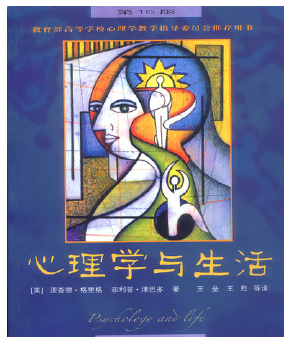
## 《没有你的故事，你是谁？》

这个题目取自拜伦凯蒂著名的“转念作业单”中的最后一个反问：如果没有这个想法，你是怎样的人？这是转念工作坊中最令来访者打动的一句话，这句话曾经引导了众多来访者走出内心...



## 《心理学与生活》

美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书，也是被许多国家大学的“普通心理学”



(General Psychology) 课程选用的优秀教材。不仅如此，这本教科书写作流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物！

## 《乌合之众：大众心理研究》

本书是一本当之无愧的名著，它极为精致地描述了集体心态，是在社会心理学领域已经写出的著作中，最有影响力者。本书还具有持久的影响力，是群体行为的研究者不可不读的文献。



# 心理电影推荐

## 《海洋天堂》

主演：李连杰

文章

桂纶镁

由李连杰饰演的父亲与患有自闭症的儿子大福相依为命，在被查出身患绝症后，父亲竭尽所能欲为儿子寻找一个值得托付的家，却历尽波折……



90分钟的电影，像一部温情细腻缓慢而又充满感情的小说。一个沉溺于自己世界的孤独症孩子，他开心时的笑脸，真诚的双眼，让人温暖。他幸福时修长的手指晃动在空气中欢快的摇曳，他寒冷时手掌渴望得到的真实的触摸感，他害怕无奈时大声的喊叫，他愤怒委屈时不停抽搐的身体以及在父亲身上留下深深地牙印儿，他失落时靠在麦当劳叔叔身上含在眼中的泪水，他自由时像鱼儿一样在海洋中的无拘无束……这一切都昭示了，他是一个和普通人一样有各种情感的孩子，只是他不知如何表达，只是他充满了惧怕，所以他选择本能地逃避了世界，逃避了他人，活在自己的世界里，留下孤独的自己。

影片的最后，看着在父亲坟前蜷缩着身体，用手指触摸温暖的大福时；在看到大福自己脱衣服，自己上下车，乖乖地把电视上的小狗拿掉，一步一步认认真真地拖地，自己煮蛋的时候，我们是感动的。那些父母亲在琐碎的生活中给的点滴的爱，只有在一个人承受的时候，才会被自己察觉，才会猛然间醒悟，那些深沉，那些无私是多么弥足珍贵。海洋天堂，一个永远有自由、有父亲、有依靠的地方，那是内心最后的归宿，最舒适的栖息港湾！

## 《A面B面》

主演：张静初 王洛勇

陈晓东 邓家佳

该片号称“中国首部精神病题材悬疑喜剧”，颇有点向1975年奥斯卡最佳电影《飞越疯人院》致敬的意思。一个大学教授为做科学调研伪装成精神病患者进入精神病院，后帮助一个被陷害的老板逃脱病院，并顺带揭开了精神病院为了敛财不顾职业道德的黑幕。



电影是在拿人的病说事，但每个细节无处不在对各种社会病进行“针灸”。大学教授行为乖张，不按常理出牌，藐视大学职称评级的体制，被院领导送进了精神病院（这也是他想要达到的目的），作为潜伏到病院的一个正常人，他所观察到的很多精神病人，都对诸多社会问题如房价、股票等有着

近乎冷冰冰的理性认识。有着明显现实主义色彩的《A面B面》，如同一把锋利的手术刀，切掉了社会肌体的一角，通过这个切片，我们可以看到处在快速社会转型期人们的精神迷茫。功利心在不断入侵各个领域，甚至连医院这样需要恪守准则的地方，也弥漫着官僚风气与权钱交易。物质至上的观念，让情感与家庭的传统概念支离破碎，人们获得心灵满足的渠道，被物欲一点点地堵塞。在此背景下，我们能做到的，正如爱因斯坦所说的那样，是“超脱时代和社会，走自己正确的道路。”

## 《盗梦空间》

主演：

莱昂纳多·迪卡普里奥

玛丽昂·歌迪亚

渡边谦 艾伦·佩吉

在影片中，随着主人公们不断进入一层的梦境，其实也是各位主人公们进入自己的潜意识层面来发现自己心理问题的过程。

菲舍这位全球能源巨头的继承人，和父亲的关系一直处于紧张的状态，因为他一直纠结于他的父

亲对于母亲去世的冷漠，这种纠结植入心中，更进一步促使他认为父亲看不起自己，不爱自己，单方面痛苦的记忆抹杀了真实的现实，其实真实的情况根本不是这么回事，父亲是爱他的。直到他进入自己的潜意识层面，发现和接受了那个真实，他发现一直被压抑的记忆：那个保险箱里是他和父亲小时候一起玩的小风车，他才真正意识到父亲的爱，那个明显而又被他长期忽视的现实。这个时候，菲舍才真正放下了对于父亲的怨恨，宽恕了父亲，也宽恕了自己。

其次，盗梦人莱昂纳多自己也有自己的心理问题，由于对妻子的欺骗和操纵最终带来的是妻子的自杀，这种负罪感一直萦绕在他的脑海里，并成为他的噩梦，而且总是在关键的环节砸场子，不断地引导他进行自我毁灭。莱昂纳多一开始发现了他的妻子梅尔不断在他的梦境中出现，成为了他的祸害，但是他的最初反应是拒绝承认，这个情节从心理学上所对应的是，我们对于那些不良记忆的排斥和压抑，不愿意去面对问题。直到最后，莱昂纳多进入更深的心理层面，去面对梅尔，莱昂纳多终于开始直面现实，承认自己的错误，那就是自己对于妻子操纵和欺骗，是导致梅尔自杀的根本原因，而这是从内心里莱昂纳多一直不愿意承认和接受的现实。不愿意承认自己的不完美和错误以及惨淡的现实，是自我毁灭的直接来源地，唯有接受才是宽恕的开始，而更为有意思的是，承认自身的不完美恰恰体现了自身理性的完美，而这是莱昂纳多得到救赎的力量来源。错误发生了，承认错误，继续前行，不要纠结，不要扩大化和引申。



# 小编们的 幸福 生活



小编甲：

拘谨呀，拘谨呀，拘谨呀，一个个拿着自己的手机玩呢！（聚会玩手机的是心理紧张的表现！！）咦，温柔的邱学姐怎么没来呢？（失望，失望！！）

玩游戏开始啦！（Oh, my god！“七上八下，颠三倒四”有难度啊！）哈哈，看来我旁边的正派的炜哥是个“衰神”，而那边的和他对面的美女也是个“衰神”呀！！哈哈，看看美女的脸呀，真叫一个红！（呵呵，猴屁股！！）看来啊，我们部的速配成功啦，“衰神”美眉和同班的英语系小黑哥又是深情对望N秒，又交杯酒。（这速度，能申请吉尼斯纪录了吧！）

正派的炜哥你也太正派了吧，哎，喝了个交杯酒为了“遮羞”竟然把您那个黑帽子戴上啦，然后竟然还把照片给您家领导看。而您老人家竟然还美其名曰“诚实”。（善良的谎话还是要说说的吧！）看看吧，领导生气了吧！哼哼，回去好好解释解释吧。。。。。。哈哈，你继续衰吧，这次下猛药啦，让你告白，不过嘛，对象是你不认识的啦！“我来选一个，我的同学今天过生日！你就找她吧，正好祝她生日快乐呀！”（这个馊主意是谁想的，不是别人，当然是我啦！！）

嘻嘻~！彩花准备！衰运在转移！接下来是可爱的部长啦！于是兴奋的小胖哥从客厅里拽出了值班的大叔，只见部长一脸豪气地喝了交杯酒，嘿嘿，终于整到部长了！继续，继续转移“衰运”，终于转到小胖啦！告白！又是告白！小胖哥，这个没出息的家伙！竟然没敢对着人家美女说出来！最后竟然还交代了我们的犯罪事件，过分的小胖哥还邀请人家一起来合谋作案！！疯啦！疯啦！这个没出息的小胖哥！！

什么！！“衰运”在转移……我躲，我躲，我躲，不要追我嘛！真讨厌，竟然追上我啦！（哼哼，姐姐我要努力练习跑步，争取下次不被追上！！）啊！（尖叫声，我的啦！）什么！让我对着不认识的人告白！哎~人家会害羞啦！“快打电话！快！”（一堆催命的人啊！）没见我正在忙着纪录呀，讨厌的家伙们！好吧好吧，我去告白……

路人乙：

我跑出门外，经过隔壁包间的时候，隐约听到一个女生在一群男男女女的欢呼声中用家乡的方言朗诵起了那段经典的台词“曾经有一段爱情摆在我面前，我没有好好珍惜……”。那一刹，我立刻双手捂脸，扭向一边，泪流满面……直接雷死我吧！

小编丁：

“衰运”降临旁边的旁边的女孩身上时，我显然没有想到被告白的对象又是我。呜呜，我是无辜的好不好……

编辑部 邱苏婷

# 咱的 情侣之 游园



本文谨站在一个隶属于心协宣传部的小文员的角度，故事纯属原创，如有雷同，不胜荣幸。

猛地自床上坐起，抓起手机一看，离集合时间还有二十几分钟，可从宿舍走到校门，就要整整10分钟！还没来得及及仔细抹一下脸，便拾起衣服，冲出宿舍门，一如后高三时代。

结果不言自明，我来早了。趁着众人尚未来到的时候，抽空用手机当做镜子好生地梳理打点了一番，自觉面貌焕然一新。虽是十一月初，却也有些寒风料峭，尤其是对于某些热爱风度的潇洒哥们。可风再凛冽，也吹不散一众的如火热情。不论哪一个，拎包的、搬食材的、两手空空作世外高人状的又或是小心翼翼紧紧衣领的风度男同志都从骨子里洋溢着了一股兴奋劲。

等人来齐后，众人打群架似的轧着马路前进，驻足于车站，谈天骂街之声不绝于耳，看得别的等车的人心惊肉跳。不多时，车到。瘦弱如我并未费什么力气就在大家的推挤中“被”上了车，占了个靠窗的好座位，而后用力地鄙视了下那些站着并用深情的眼神凝视着我——准确地说是我的座位。

车子哼着轻快的调子，摇摆于马路之上。我的思绪却在不知不觉中飞进梦境，追逐起了一个个色彩斑斓的的泡泡，可不待我戳破这些泡泡，车子就在众人“到了，到了”的咆哮声中不甘地停了下来。

在几个部长的带领下，众人轻车熟路地穿过各种环形立交桥，三岔路、十字路……终于，目的地

到了。虽然不愿意相信，但情侣园的大门的确就是那么破旧，好似历经风霜的老古董，一触就会如朽木般坍塌。我不禁在肚子里腹诽：真有情侣会来这儿吗？

来不及喊出那些抱怨不满，就被一众部长领着赶往烧烤区，说实在的，我是饿了。在快速的行进中，经过一片不小的花圃，好奇心使然，不禁发问：“那是牡丹吗？”话音未落，便遭来无情的奚落，“傻啊？竟然连月季都不认得！”说完，还用怜悯的眼神看了看我，似乎在同情我的无知。闪烁间，我似乎瞥见花池的边上立着一个不起眼的小木牌：玫瑰。

原来，不是只有我一个人是“花”痴。

在各位好心的叔叔阿姨和无处不在的路标的帮助下，烧烤区，顺利抵达。

可女同志们却一个个保持着优雅的姿态，站在那儿一动不动，与食材和器具玩起了大眼瞪小眼的游戏，直到各部长的催促，才纷纷落下架子，分成了食肉和啃草两个烧烤台。不幸的是，我也在吃素的那一组。

开始时，木炭好像也没睡醒，懒散地吐着小火苗儿，大家也都小心翼翼地经营着自己手上的一点食物，仔细观察着食物的细微变化，但看着肉串从红变黄再变焦再变黑，心里那个兴奋劲。可是也许是水平生疏，烤出的食物大多变成了一团不可辨认的黑色物体，只有少数半生不熟的被人消灭了。女生们大方地把自己烤完的食物，分了出去，似乎还不习惯这样“茹毛饮血”的吃法，但饥饿感很快如洪水冲垮了矜持和拘束。气氛渐渐活络起来了，或许，烧烤这才真正开始吧。

木炭似乎受到了大家渐长的热情的感染，火苗翻腾间，跳起了欢快的舞蹈。众人见火势大涨，纷纷掏出食材，把小小烤架堆了个山满。不多时，相对于大家还很宽裕的胃容量，食材量就有些相形见绌了。于是争夺就在无形之间悄然展开，食肉组和啃草组对视间都能擦出灿烂的火花。

但啃草的毕竟不敌食肉的，最后，自然是啃草组忍受着食肉组炫耀地把大大的烤熟的鲜嫩多汁，外焦里嫩的金黄色鸡翅在眼前晃来晃去的同时，貌似专注地很“享受”地烤着馒头，心里念叨着，有总比没得好，其实馒头也不错。

狂欢后的木炭，也终于疲倦了，有气无力地吐着点火星儿。众人的眼眶全是红红的，隐约含着泪水，不是对这烧烤台爱得深沉，而是那袅袅炊烟，一个劲地往眼里钻。

风卷残云过后，剩一地杯盘狼藉。众人收拾起干粮，拍拍屁股，扬长而去，留一路志得意满的放肆大笑。

吃饱喝足，游戏时间到！众人随意找了块宽敞的草地，也顾不得脏不脏，直接坐下。便开始了游戏，游戏全是些老生常谈的玩意儿，杀人游戏、猜数字游戏、撕面纸（非常重的口味）……但游戏第二，开心（整蛊）第一！所有人都怀着一种志忑矛盾的心情在期待着，可整蛊女神似乎特别垂青某些人，“为什么又是我”的乐章几次奏起，这是最幸运还是最倒霉呢？

草坪对面的小教堂门口，时不时地有新婚的夫妇在拍婚纱照。我这才明白且不论长相如何，般不般配，这时候，穿着婚纱的新娘总是最美丽的，身着礼服的新郎总是最帅气的。一种真诚的感情酝酿在每一个围观者的心中，被女神垂青的幸运儿，带着所有人的祝福，走上前去，一声：“新婚快乐！”远远地，我没听见那对夫妇回了幸运儿们什么，看口型，莫非是“同喜”？

说实在的，作为分在啃草组的男同胞，吃饱，还只是一个遥不可及的梦。不一会儿，便觉肚里空空，于是我在游戏中途，偷溜了出来，觅食去了。经过良缘门，感慨万千：走进去，走出来，全是一场空，桃花运何时能降临在我身上呢？惆怅间，忽见一月老的石像静静地躲在角落，心念一动，竟是有些虔诚地拜了三拜，顺便许了个小小的愿望。不知掌管姻缘的月老那边信号如何，能否收到我的愿望了。

等我拜过月老，回来时，游戏竟然还没结束，失败者貌似正在接受惩罚，被要求拿出手机，并打给自己手机的电话簿里任意一个异性，并向他（她）告白，忸怩纠结了好久，不知那电话怎么就打到没来的某副部长那儿去了，这边说得面红心跳呼吸加速，那边估计听得一脸茫然，不知云里雾里。

游戏告一段落，掐掐时间，it's time to say goodbye了，大家以龟速返回园口，一路上看看这儿，摸摸那儿，有点留恋，有点不舍。

等车时，正值下班高峰期，众人上车时，已可说是举步维艰，然而在司机的吆喝声中，又硬是上了好几车人，众人叹服：车子弹性十足。众人跳芭蕾舞似的艰难地站定后，一下子松了口气，好像疯够了的孩子，再也抵挡不住疲倦，如潮水般的一波一波侵袭，就这么站着，闭着眼睛，随着车子轻轻摇摆。

不知怎么的，回来时车子开得尤其得快，感觉只是闭了一会而已，学校已经遥遥在望了。

下了车，远远地，又看见了南财校门，恍如隔世。

兴尽归来，寒风依旧，却觉风雨如晴。

宣传部



# 简 讯

本学期，我校心协开展了丰富多彩的系列活动，促进了广大南财学子对心理学和心理健康知识的了解，对营造和谐向上的校园文化环境起到了积极的推动作用。

## 1. 新学期迎新联欢欢会

10月底，火热的招新活动结束后，校心协举办了一年一度的迎新大会。在联欢会上，好动活泼的同学们开心地观看表演、参与游戏，其间笑声不断，全场融成一片欢乐的海洋，新会员们在活动中深深感受到了“快乐学习、快乐生活”的心协氛围。

## 2. 趣味运动会

为丰富大学生心理文化生活，推动校心协与院系分心协的互动，10月31日，校心协在南财中苑操场举办了第四届趣味运动会，包括校心协代表队、各院系分心协代表队、福建校区代表队、红山校区代表队等在内的十支队伍参加了比赛。比赛过程中，各支队伍齐心协力，充分体现了团队合作精神，同时也进一步加强了彼此之间的交流和联系。

## 3. 心理班会

心理班会是心协的一个传统项目，它是以心理知识导入为主、心理游戏为辅的团体活动，在游戏中，大家让身体做运动，让心灵深呼吸，增进彼此了解和信任，培养团体合作精神，增加集体凝聚力。10月中旬到12月初，心协为大一新生举办了多期心理班会，促进了班级的内部联系，营造了“相亲相爱”的班级氛围。

## 4. 《心镜》征文大赛和《心镜》封面设计大赛

10月至11月间，心协以“生活，绚烂胜烟花”为主题，组织了《心镜》征文大赛以及《心镜》封面设计大赛，希望通过这些活动为同学们提供一个展示自己内心世界的平台，丰富课余时间，抒发内心情感，获得心灵成长。活动也得到了广大同学的积极参与，获得同学们的好评。

## 5. 心理电影展播

心理电影展映是同学们喜闻乐见的一种活动形式，它借助电影这一重要的文化传播途径，用健康向上、形式多样的影视作品引导同学们关注心理健康，学习心理知识。11月5日至11月13日，由心协编辑部承办的第十一届校园心理电影展周活动，在图书馆四楼世界之窗举行。在观赏精心挑选的四部电影的同时，同学们也更好地了解了自己，进一步提高了心理素养。

## 6. 我校第四届心理文化节开幕式

11月17日，我校第四届心理文化节开幕式在专科楼报告厅隆重举行。校团委书记赵国栋老师、副书记张励行老师和心理健康指导中心三位老师出席了开幕式。我校学院分心协负责同学和其他兄弟院校心协代表参加了开幕式。此次活动促进了校心协与学院分心协同学之间的沟通交流，宣传了校园心理文化理念，为心理文化节后续活动奠定了基础。

## 7. 心理知识竞赛

11月27日下午，第四届南京高校心理知识竞赛在我校大学生活动中心三楼报告厅拉开帷幕。此次活动由南京财经大学心协和南京师范大学心协联合发起，有来自南京各个地区的21所高校参加竞赛，是一次南京高校学生心理协会的大聚会。知识竞赛由“舞台任我秀”、必答题、抢答题等环节组成，最终，河海大学以总分最高获得了此次竞赛的一等奖，南京理工大学荣获二等奖。

## 8. “情暖南财，感动你我”感恩系列活动

12月24、25日上午11点，由校团委主办，校心协承办的“情暖南财，感动你我”感恩系列活动分别在西苑、中苑食堂门口展开。活动以感恩为主题，校心协提供小卡片给同学们写心意卡，然后由校心协的干事们为同学们把心愿卡放到对应同学的宿舍邮箱。在经典老活动——“心愿墙”中，同学们将想要实现的愿望写到便条上，并贴在心愿墙上，表达自己对生活的美好期待。此外，校心协还提供信纸、信封、邮票，帮同学们寄信给想要感谢的人，表达对远在他方的朋友、老师、父母的问候。该活动以其新颖的方式吸引了同学们的关注，众多同学参与其中，表达自己的感恩情怀，活动现场气氛温馨而热烈。

## 9. 心理情景剧大赛

12月5日，由我校心协心理剧团承办的仙林高校心理情景剧大赛在专一报告厅举行，南京大学、南京师范大学、南京财经大学、南京邮电大学、南京森林警察学院、紫金学院、南京信息职业技术学院、南京工业职业技术学院等学校心协都派出代表队进行了精彩的心理情景剧表演。活动现场气氛热烈，活动通过心理情景剧的形式，进一步加深了同学们对自己和他人的认识，也促进了各高校心协之间的交流。

# 特色活动

## 趣味运动会

为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，同时扩大心协的校园影响力，让同学们感受心协“快乐学习，快乐生活”的宗旨，我校心协每年都会举办趣味运动会，让同学们在开学之初都有个好心情，让心协有个工作的好氛围。在告别2010年十月的这一天，校心协组织部与宣传部联合承办的第四届校园心理趣味运动会在热闹的氛围中顺利开展。

本次活动参赛队伍阵容庞大，包括红山校区代表队，福建路校区代表队，财税院、经济学院、会计学院、外语学院、新闻学院、营管院等学院分心协代表队，以及校心协内部两支支队伍在内的十余个代表队参赛。近百人的比赛场面，可谓壮观。比赛进行了四个游戏，分别为绑腿跑、趣味接力、夹气球、跳长绳。这些都是新鲜有趣的小游戏，虽然参赛人员太多，组织方面有一点困难，但是在各个工作人员以及主持人的引导下，每个游戏进行得还是比较有秩序的。最后我们的趣味运动会也在同学们的欢声笑语中圆满落幕。活动虽然结束了，但是快乐还在延续，希望快乐生活快乐学习的你快加入我们吧。

## 大学生心理知识竞赛

为了加深各校同学的友谊，进一步传播心理健康的理念，促进同学们正确看待心理问题，11月27日，以普及心理健康知识为宗旨的南京高校心理知识竞赛活动在我校举行。来自南京各个地区的21所高校派出代表队参加此次比赛。其中，每支队伍由6个人组成，有自己的队名和口号。

比赛的第一个环节是“舞台任我秀”，各代表队根据赛前抽签决定的顺序依次进行出场表演，来展示自己的风采。第二个环节是必答题，每队有两名队员上场参加比赛，这是考验参赛队员表达能力和应变能力的环节，所以相当具有挑战性。接着就是把整个比赛氛围推向高潮的第三个环节——抢答题，各个参赛队伍紧张地等待抢答时间，为自己的队伍争分夺秒。

整个活动期间都穿插着才艺表演，既展示了参赛队伍的专业知识技能，又体现了参赛队员的多才多艺。参赛选手们在宽松愉悦的氛围下完成了比赛。最终，河海大学以总分最高获得了此次竞赛的一等奖，南京理工大学荣获二等奖。第四届南京高校心理知识竞赛在欢笑声中落下了帷幕。

## 心理情景剧大赛

人们常常说要活在当下，可是现今的社会生活节奏越来越快，连本该最轻松的大学生也渐渐愁上心头，堆积在心里越来越多的疑惑得不到解决，内心压抑痛苦却没有向人倾诉的勇气。而我校心协一直坚持“快乐学习，快乐生活”理念，通过心理剧表演为同学们提供一扇心灵之窗。

12月5日，仙林高校心理情景剧大赛在我校隆重举行。本次大赛通过剧本创作和舞台表演，为同学们提供了展示自我的平台。各院参赛队以大学生的日常生活为原型，通过对当代大学生在学习、生活、爱情、求职、人际关系等方面的心理困扰进行艺术创作与加工，经过舞台表演与展示，再现了大学生生活的点滴收获。参赛作品内容健康向上，表演形式丰富多样，具有较强的思想启迪作用。这种融入真情实感，寓知识性、趣味性和教育性于一体的表演方式和心理疏导手段，得到了广大同学和专家的普遍认同。

我校心协心理剧团的同学们采取“自己编，自己演，演自己”的形式，在充分展示学生编剧、导演及表演才能的同时，把“大道理”用心理情景剧的形式表现出来。在演剧的过程中，无论是台上的演员，还是台下的观众，都会经历一次心灵的洗礼和启迪。

心协的心理剧大赛每年都会举办，请一定记得关注我们的宣传海报哦！



## 编者的话

天渐渐转冷，不经意间这学期已接近尾声。看着每天早晨图书馆门前长长的队伍，我们的心也不免紧张起来。

不止是为期末考试前的苦战，也不单是因归家来临的兴奋，而是此时，我们的《心镜》也在做最后的编排和校正，期冀在寒冬时节为您送来一丝暖意。

不觉之中，《心镜》已经走到了第十一期。十是萌芽，十是小结，而十一，则是一个崭新的开始。《心镜》在你身边经历了十一个轮回，这么多年，它沉淀着心协的历史，讲述着校园我们的故事。伴随着她的还有《心镜》征文。本届征文主题很平实——“生活，绚烂胜烟花”。我们收到很多来稿，电子的，手写的，有关情感的，有关故乡的……稿件质量很高，但因篇幅限制，原谅我们只能刊登一部分。谢谢大家对《心镜》一如既往的支持，我们也一直在努力把《心镜》这块璞玉雕琢得更美好。

每一样东西都有它存在的意义，我想《心镜》也一样。我们始终坚信文字是有灵魂并能深入他人灵魂的东西，而只有灵魂之间才有着最真的交流。前几天，我收到一封陌生同学的邮件，他说：“看了上期心镜中一篇关于爱情的文章，我哭了很久……”读到这里，我也不禁落下眼泪。一篇文章，或一本杂志能够被读者赏识，是多么开心的一件事！也许，这就是我在苦思冥想的《心镜》存在的意义。如果你们也有触动，那么给我们发邮件吧，ncpsycho@126.com。这里，一直是一个适合倾诉的港湾。

《心镜》的定位是心理。我们希望它能给您的心带来震撼或慰藉，更希望亲爱的你们以心为镜，无论面对怎么的境况，都做最真实的自己。如果你们有任何关于心理的疑问或想了解心理知识，如果您对《心镜》或者心协有好的建议，我们都欢迎您的提出和到来。我们的地址是大学生活动中心205心协办公室，联系电话025-84028540，您也可以查看我们的人人主页“南财心协”。在校园BBS南财水仙(www.shuixian.com)上，我们开辟了心理讨论咨询板块，不定期有专业老师在线为您解答答疑。我们竭诚为广大同学提供一个排解心中困惑、了解心理学的平台，心协大家庭永远在这里等您。

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、赵亮、吴垠老师对我们工作的大力指导，艺术工作室的辛苦工作，当然，还有编委会各位小编们的热忱付出。正是因为你们的不懈努力，《心镜》才能以如此的姿态展现在众人面前。当然，还有我们最忠实的读者，是你们的感动让我们在编写时始终带着微笑，充满力量。因为你们，《心镜》才有了它赖以存在的土壤、阳光和空气，才找到了它存在的意义。

每一点付出都会有回报，无论大还是小；每一份努力总会带来些许改变，不管明显或隐晦。

《心镜》如此，心协亦然。我们一直在与心对话，在镜中看每一张逐渐绽开的笑脸。我们不奢望这本书能给您带来多么大的改变，只希望每一位拿到《心镜》的读者都爱惜她，爱上这个朋友，快乐学习，快乐生活。

-----编辑部 郑达飞

