【) 万花筒

读到康永兄的一段话: "15岁觉得 游泳难, 放弃游泳, 18岁时遇到一个你 喜欢的人约你去游泳, 你只好说我不会 呀。18岁觉得英语难,放弃英语,28岁 出现一个很棒但要会英语的工作, 你只 好说我不会呀。"人生前期越嫌麻烦、 越懒得学,后来就越可能错过让你动心 的人和事,错过新风景。我读给女儿 听,她说懂了。 ——王中磊

电影也是自我表达的方式, 但文字是 一种习惯,整理自己的感情和思路时,仅靠 冥想是不够的。不管你从事什么工作,如果 你有阅读和写作的习惯,就能保持内心的

----- 贾樟柯

如果你不知道大学该学什么专业,那 你先学点基础学科:化学、地理学、人类学、

社会学、高等数学、心理学、历史学、文学、 艺术欣赏。那些学科会帮你找到感觉。当然 同时通过各种方式试看看对啥感觉:实习、 公益、实验、访问、活动

什么叫大智慧?大智慧就是:你若简单 我比你还简单, 你若复杂我比你还复杂。 杯水,一直坐着。真是太可怕了。我得给自 己设个闹钟, 每一个小时怎么也得站起来 一王小柔

事是很多学生确实喜欢某个专业想进一步

这么多学生考研,是好事也是坏事,好

室自己这电脑前,已经3个多小时没换过姿

势,除了手指头动动,脖子转了几回,喝了

我算了一下,这一下午打我坐在办公

变命运的顽强精神; 坏事是有些学生为 了回避社会而考研,这样会进一步弱化 学生未来的竞争能力,一个人竞争实力 的增加不仅仅靠读书,更靠现实中打拼 一俞敏洪

深造,社会的发展对知识结构提出了进

一步的要求,同时也体现了很多学生改

选自新浪微博

凯恩斯在著作《概率论》里,提到了"理由不充足原理":如果我 们无法判断一件事的真伪,就认为这件事真或伪的概率都是1/2。 后来,他把这条法则更名为"中立原理"。

面面俱到有错吗

阿音是同学眼中的"完美女生"。她漂亮大方,待人亲切,很能 体恤别人的感受。有一次,系里老师组织专题讨论,有10名同学参 加。但到了第三次,竟有4名同学因有课等原因而退出。细心的阿音 看到了老师虽然理解但眉头紧皱的表情,说:"这些同学退出,我很 难过,可毕竟上课要紧,也能理解;但我觉得人少也有好处,可以讨 论充分,意见也好集中。"大家纷纷点头,老师脸上也由阴转晴,破 天荒地说:"你的话真让我宽慰,谢谢你!"看到老师眉头舒展了,阿 音的心也舒展了,她为自己照顾好大家的心情而开心。

同学们朝夕相处,都能体会到阿音的体贴,不时有人感叹:"你 想得真周到!"这不禁让她想到小时候:两岁时,爸爸生了一场病, 严厉的妈妈总是教育她要照顾爸爸的心情,让他开心;而只有这样 妈妈才会赞许她。

但渐渐地,大家发现她很"中立"。有一次好友小朵想选课, 拿不定主意选市场营销还是艺术设计,来问阿音。阿音说: "营 销对以后工作有好处,艺术能陶冶情操,提高品位……"谁知, 话没说完小朵就火儿了: "我是问你的看法,不是让你帮我分 析!"慢慢地,小朵和她疏远了。阿音伤心又困惑: "我只是不 想对你有不好的影响,为什么你却生气不理我了?"小朵说: "你太理智,把自己藏得很深!"

小朵的话,让阿音久久回不过神来:从小到大,自己对身边的 人都好,尽量客观,不随意发表自己的意见;但事实却是,没有几个 真心的朋友。她渴望有人走近她,但更多感受到的却是别人在远离

阿音觉得特别委屈:我那么在意你们,为什么到头来是这样的 结局?我到底哪里错了?

让人憋屈的大好人

"又被打回来了吧?"同事王姐冲张翔挤眼睛。

张翔苦笑着点头,心想:"遇到这样的领导,真真要被憋屈死 了!"

张翔的部门领导刘总,在公司里是出了名的"好人",他做事一 贯的原则是客观中立,最擅长听取别人意见,从别人的角度想问 题。

记得刚进公司不久,张翔和另一部门联合做一项工作。先前商 量好了,但具体合作中,对方却很不配合。张翔觉得委屈,就把这些 一并汇报了刘总。刘总听后,对他的感受表示充分理解,并说对方 领导对下属交代工



寂寞是一种传染病

"哥抽的不是烟,是寂寞!""和你 在一起,也不过是两个人的寂寞!"这 些网络热句你一定不陌生。近日,有媒 体报道, 假如一个人的朋友处于心理 "寂寞"状态,那么他陷入寂寞状态的 可能性比正常人大52%。即便是他朋 友的朋友陷入了"寂寞"状态,那么他 也会比正常人更容易"寂寞"。寂寞情 绪更容易在朋友之间传染,它是一种 可以像感冒那样传播的"病症"。

快乐可以分享,寂寞也能,所谓同 悲同喜,亲密的人们确实可以感同身 受。寂寞并非一个可以用外在形式定 义的概念,它只是人的一种心理感受, 寂寞不寂寞完全是由个人心态决定 的。现代人如果不小心遭遇寂寞,可以 和朋友谈谈心——和朋友沟通的时 候,要记得寂寞也会传染。不妨邀朋友 出游、购物、健身,让丰富多彩的活动, 轻松闲适的生活转移不良的情绪。

母爱太用力 反而变压力

"世界上99%的妈妈都不是专业 的教育者,却很用力地教育孩子。"台 湾著名音乐人许常德最近转型,不写 歌词,写起了母爱。在他眼里,母爱太 用力,反而变压力,母爱太伟大,反而 变可怕。真正好的亲子关系,不要爱得 太用力。真正轻松的相处,就是放手。

妈妈们的辛苦众所周知,但她们最 终收获的,未必是孩子的理解和体谅。 妈妈其实是一份很容易上瘾的工作,圈 子越小, 越不知道外面的世界是什么 样。有的母爱事无巨细亲力亲为,一天 24小时从不打烊。但这可不是什么美 德,这代表你工作量超时。一个不知节 制给予的母亲,长期下来就会患心理疾 病,她们会不自觉地把自己的生命掏 空,没有自己只有孩子。问题是,一个没 有朋友、没有梦想、没有私人空间的人, 生活怎么会好呢?

"动物百科"蹿红网络

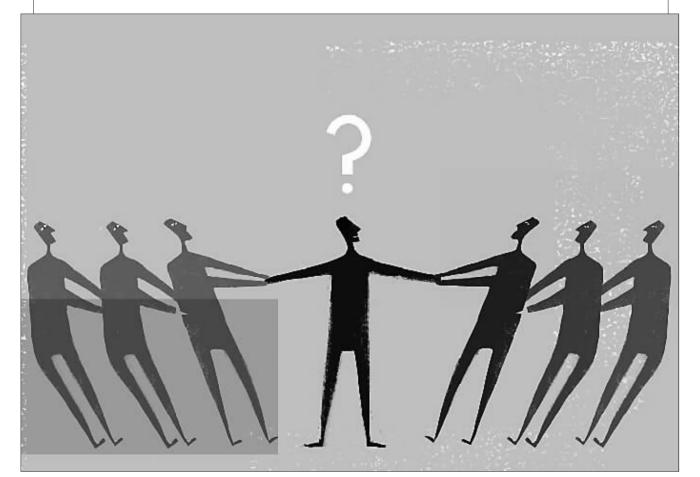
卦蝌、虫貅、柳鸡、蜕鳕是什么?也 许有人连这些字都认不全, 可一则充 满这些奇怪"动物"的帖子却成了当下 网上的大热门。仔细读来,才发现这则 帖子是用谐音来调侃期末考试的。如 "卦蝌(挂科)是一种十分凶残的两栖 生物,它性喜吃素,主要吃大雪参(大 学生),也会吃些中雪参(中学生)、小雪 参(小学生)"。还有,"假如你突然看到 补脊鸽(不及格),那么你就要小心了! 千万别接近高树(高数)!"

真是苦中作乐,在紧张的考试来临 之际,学生们还能想出这种新玩法来娱 乐自己。以前有通过歌曲重新填词或篡 改古诗来恶搞,现在则是利用电脑字库 来发挥自己的想象力。"动物百科"并不 是简单的谐音换字,学生将自己与家长、 老师、学校之间的关系,以及考试、挂科、 退学之间的关系用动物生活来比喻,既 反映了校园生活的真实状态,也凸显了 学生对学习环境的无奈。这样的调侃心 态应该得到宽容和谅解,至少为学生的 郁闷心理提供了一个发泄的出口。



---宋丹丹

生活中,我们会遇到这样一些人:他们对人对事,态度不偏不倚,分 析面面俱到,是个不折不扣的"好人"。但时间长了,却会感觉他们似乎 缺点儿什么,跟他们相处也没什么乐趣,甚至会有些愤怒。好人也遭人 恨? 听起来很奇怪, 但这又是为什么呢——



商讨方案,大家七嘴八舌说观点,最后轮到刘总,他第一句话总是 "大家说的都很有道理",然后把大家的汇总作为自己的意见—— 当然了,很多地方都自相矛盾;在决策时,他"和稀泥"是家常便饭, 最后总还要请示领导,才能决定。领导层会议上,刘总同样如此:汇 报工作提观点,他依然"中立",说不出自己的意见。在那些自信强 势的部门领导面前,刘总不禁显得"中庸"又"无为";年终部门排 名,他们总垫底。

因此,身为刘总下属的人,同事们总觉得自己在公司抬不起头 来,大家没士气没活力。大学时,张翔是出了名的"点子王",人机 灵,脑子转得快;现在项目策划都由他牵头完成。大家希望项目得 到领导的支持,但每到签批环节却总是卡壳:明明是刘总职责内的

事,他却总要请示领导。有一次张翔去找领导,得到的答复却是:你 们部门的事,刘总签字。几经折腾,好端端的项目总是不了了之。

张翔坐在办公桌前,拿着费尽心血的策划书出神:想当年,他 怀着梦想走进公司,想施展自己的才华。可在刘总手下,却没一样 实现,那是一种有劲儿不让使,有劲儿使不出的感觉。

听王姐说,部门里像他这样的年轻人已经走好几个了:"咱们 刘总,真是个说不出话的好人啊!""哼,什么好人,根本就是不敢表

现自己!"张翔觉得异常压抑憋屈,他好想发泄! 中立就是不敢表达自己

张翔的结论一语中的,道出了"中立人"的特点。

"中立"的人由于面面俱到,在群体中尽可能照顾到每个人的 感受,因此会很快赢得大家的好感。但时间一长,别人就发现不知 道什么是"中立人"真正的需要和感受。也许凯恩斯的"中立原理" 对探究事物是有意义的,但若持这种原则做人,就只会让人看不到 他们真正的自我。而自我也恰恰是人之所以为人最重要的东西,也 是与人建立真实关系的基础。只有真实明确地表达,才能让别人看 得到;否则就像阿音和刘总,让人觉得压抑、不知如何与之相处。

阿音的中立是为了照顾别人,与此同时把自己隐藏了。人际交 往中,双方都必须适度保持自我,互相满足、互相取悦,才能让关系 动态发展;一方不显露真实的自我,就等于不允许别人回馈满足他 自己,这样的关系迟早会消亡。

而刘总习惯用"中立"做事,是害怕表达自己而引起别人的不 快,损失自己的利益。如果从心理分析的视角看,下属就是他内在 的生命力量,那里涌动着真实的愿望和需要,而一到释放的关口就 被压制。压抑的结果是使内在和外在越来越没有生命力,如一潭死 水。而有才华者如张翔,往往会寻求别的出口,通过离职或调动来 解决此问题;留下来的人往往是那些同样压抑,只求保得最低利 益,不敢冒险尝试的人。

——可见, 秉持中立原则的人, 其实是把真实自我藏起来的

中立原则强调理智客观,而与真实自我联系紧密的却是情感。 从心理发展看,情感与生俱来,是生命最直接原本的表达;理智则 发展靠后,比较间接。理智的产生源于规避危险:规范情感冲动,使 它合乎规范,不给自己招致麻烦。因此可以说,理智的背后是恐惧。 中立原则就处处透着理智的味道——他们用理智把真实的自己包 裹起来;而理智也成了他们懦弱的借口,使其即便没勇气表达,也 会觉得心安理得。

为什么人们会遵循中立法则

心理学家罗杰斯认为"要活着"是生命的本能,在这本能驱使 下,人会发展出各种方法来适应周遭环境,尽最大能力满足自己的 需要。而早年的生活事件和环境,是影响人怎么做的重要因素。只 有在充满认可、接纳的环境下,人才能自如地表达真正的自己;否 则自然会小心把自己包裹,用环境允许的方式来行为。

阿音的父亲在她两岁时生病,死亡的恐惧和母亲的教导,让阿 音从小认为是自己不好而导致父亲生病,因此她重视别人,无视自 己,似乎是在赎罪。她渴望和人在一起,害怕别人离去;但她隐藏自

己的做法却无形中和别人拉开了 距离,无法和人建立真正的关系, 最终促使别人离开。

刘总是四个孩子中的老三 本来父母想要女孩,没打算要他。 在他的记忆里,父母没怎么管他, 有什么好吃的,不是被哥哥们抢 去,就是被妈妈留给妹妹。他的要 求,父母很少理睬,说出来还会被 哥哥们笑话一番。久而久之,他越 来越明白只要跟着家长兄长说 话,让他们高兴,才能被父母认 可;而凡是自己得到的东西则一

定要牢牢抓住,否则稍有不慎就又会失去。

如果仔细探究,"中立人"的背后往往各有各的辛酸。这是他们 为了更好地活下去而采纳的生活方式:"中立"是手段,以得到想要 的东西。但这种不直接的方式,却让他们付出了代价:压抑自己,丧 失了生命中很多宝贵的东西,如良好的关系、生命的活力等,同时 也难以展现自己的光彩。

若你身边有这样的人,不妨多给他认可和理解;他们真实流露 时,多给些肯定支持。若你自己就是这样的人,不妨想想是什么让 你把自己包裹起来?现在已是成年,周围人也不再仅仅是父母,为 何还要赋予他们裁决你的权利? 你完全有权利去尝试不一样的方 式——每个人都是钻石,不是不发光,关键在于我们愿不愿意展 现,敢不敢展现。

漫画/黑荔枝

cydqcrx@163.com

正常与普遍的现象。所以,要事先对各种

情况做一定的了解,和父母、长辈及师

兄、师姐们多聊一聊,做到心中有数,以

想说就说吧

为什么我的理想忽近忽远

青春热线编辑:

作不力,他会在开

会时反映一下。张

翔听了,心里非常

畅快:有这样一个

通人情、达人意的

领导,真是幸运啊!

张翔无意中听到了

刘总和对方陈总的

谈话:"也是,都怪

张翔不懂事,不想

想这么做会给你们

添麻烦,回去我会

教育他的!"——他

纳闷了: 这是声称

要给我作主的刘总

刘总有了很多新发

现。比如部门开会

慢慢地,他对

但过了两天,

您好!

我是黑龙江省一所二本院校的大三学 生, 在图书馆偶然看见了贵刊编辑的邮 箱,直到现在才想把自己的问题向您谈 谈。今年寒假我就要去北京参加一个社会 培训,可能就再不用回学校学习了。在即 将离开大学的这些天里, 我突然感觉自己 越发惆怅了, 所以非常希望得到您的指 点。

现在我最担心的就是毕业工作的问 题。我报了一个软件培训班, 保就业的。 其实我也没太指望他们分配, 主要是我们 这个专业以后要想有个不错的待遇,或者 打算从事这行,就必须得参加培训,学校 里的都是理论知识, 很少能用得上。班里 有很多同学都报了名, 只是培训地点不同 而已。我已经和几名同学约好,等考完试 就去北京参加为期5个月的培训,然后按 照计划实习工作。

每当想到这些我先是兴奋, 随之而来 的就是莫名的害怕和紧张。其实家里人对 我的未来要求不算很高, 什么都会给我留 下, 我是他们唯一的希望, 只要我以后健 康平安地生活,对父母来说就够了。可我 是一个心思很重的人,没事就爱胡思乱 想,想这想那总是一副心事重重的样子。 父母常对我说不要多想,走一步算一步, 只要自己努力就够了。可我一直想功成名 就之后再衣锦还乡。

我有自己的梦想并且也在为之奋斗 着,可我担心这些都是可望而不可即的。 我不甘平庸, 却又渴望悠闲恬淡的生活, 所以我害怕未来不是我想象的样子; 我不 怕别人拿我来比, 不怕别人笑话, 更在乎 自己心里会过意不去。我想从小职员做 起,经过自己的打拼走上理想的岗位,然 后在梦想的城市里安家, 也许还要把父母 接过来,让他们享受更好的生活。许许多 多美好的场景都一一浮现出来, 也许有些

事情几年过后就应该到来,可我却一直担 心这一切不会实现, 怕现实和理想差距太 大, 所以我有时会很有信心, 有时却又很 担心,感觉非常矛盾。我也知道有些事情 不是我现在应该想的, 有些想也没有用, 可我确实被这些事搅得心烦意乱。

请您帮帮我,谢谢。

你好!

在你的信里,我看到了一个踌躇满志 又心存疑虑的大学生, 你有自己的梦想并 且也在为之奋斗着,可你担心这些都是可 望而不可即的。你不甘平庸, 却又渴望悠 闲恬淡的生活, 所以你害怕未来不是你想 象的样子。

在你的信中提到了理想,每一年在临 近大学毕业时,理想与现实的问题总是纠 结着这些年轻人, 所以, 你提出了一个普 遍存在的问题。

理想是什么?它是盲人手中的拐杖, 是人的一生中衡量是与非的标尺。如果没 有了理想,那么我们人生的轨迹便失去了 方向。所以, 苏格拉底说过: "世界上最 快乐的事,莫过于为理想而奋斗。"对大 学生来说,有理想就意味着对明天充满了 追求与渴望,对未来充满了憧憬与希望。 然而, 现实又仿佛总是残酷无情的, 理想 与现实的差距有时会使我们备感茫然。所 以,作为大学生,要作出明智的选择,那 就是面对现实,接受现实,树立自己的奋 斗目标,通过自己不懈的努力创造辉煌。

那么,如何确立自己的理想呢? 理想是人生的奋斗目标, 是人们对未 来的一种有可能实现的想象——但是,并 不是任何想象都是理想。经过大学生活, 想必我们对自己的理想有了一定的定位, 但这种理想是否合适,就成了一个很重要 的问题。比如,我们看到过很多影视、文 学作品,有人会被里面的情节所激励,为 自己设立"远大"的目标,如几年之内做

到高管等等,可是他们忽略了一些很重要 的因素,如专业、社会需求、努力、性格 及人际能力,甚至还有机会。当脱离了这 些现实因素后,理想就变成没有根基的空 中楼阁,就成为空想。

所以,在确立理想之前,必须经过现 实的考察,看一看社会的需要与自己所学 专业的契合度,看一看自己的性格特点及 各方面的能力更适合做什么方面的工作, 也可以找专业人士做一个相关职业生涯的 规划。之后,在确立理想与目标的时候, 还要注意长远目标与近期目标相结合,在 经过思考有了长远的人生方向后,可以设 立要想达到这个目标,十年之内必须达到 什么程度, 五年之内必须达到什么程度,

贵州黔东南的苗族妇女喜欢用 马蜂窝泡水来洗头,据说,这样有 杀菌和滋养头发的作用。马蜂窝其 貌不扬, 甚至还有些丑陋, 看过马 蜂筑巢的人都知道, 马蜂窝是马蜂 叼泥巴甚至是牛粪构筑的。在民 间, 马蜂窝被认为是不祥之物, 提 起马蜂窝人们就会想到"捅马蜂 窝"后被蜇的痛苦和尴尬。但马蜂 窝却有很高的药用价值,《神农本 草经》将其列为上品,认为"味 苦,平。主惊痫瘛疭、寒热邪气、 癫疾鬼精蛊毒肠痔"。我们伟大的 祖先在与外界抗争的过程中, 就像 这样善于利用事物的自然特性, 化 敌为友。一般情况下, 马蜂是不会 主动攻击人的,它通常是受到攻击 或被惊扰, 才去攻击人。老人都 说,不要主动招惹马蜂。我们的先 人曾训诫后人: "说话不要有攻击 性,不要有杀伤力,不夸己能,不 扬人恶,自然能化敌为友。"

三年之内要做到什么,两年之内要做哪些 事情,要想两年之后达到那种状态,未来 一年必须要有什么样的努力等等。这样, 才会有的放矢,目标明确。

另外,在将理想转化为现实的过程

中,还是要注意几点。 第一,要对困难有充分的了解与准 备。在真正走上社会之前,我们的人生经 历主要就是学习,这种经历相对比较简 单,所以在我们的人生字典里,基本逻辑 就是智力+努力=学习优异,而学习优异 就会带来老师的赞赏和同学的尊重。但到 了社会上,情况会复杂得多,有时候觉得 自己很努力了,但可能因为各种其他的因 素,没有达到自己预期的结果,这是特别

后再遇到类似的问题就不会觉得特别受打 击,或者觉得很突然。 第二,要做好抗挫折与失败的心理准

备和意志准备,要有长期吃苦和失败的打 第三,要建立自己的人际支持系统。

一个人的力量是有限的,如果要想达成理 想,除了自己的打拼,还需要很多朋友的 帮助与支持,特别是自己遇到困难的时 候,就更需要有人能伸出手,在事业和心 理等方面给予帮助,这样就能更快地从挫 折的阴影中走出来。

当然,理想与现实的关系是一个很复 杂的课题,除了多听听过来人的意见,还 需要自己不断的体会与调整, 但不管怎么 样,只要希望在,一切就都有可能。在 此,也祝你能在理想之路上越走越好。

青春热线咨询员 林 红

【 】景深

化敌为友 ■陈 剑/文并摄

