YOUTH HOTLINE 青春热线

万花筒

拥有新想法的人，在他实现想法之前是个怪人。

——北京柿子

所有反击方法之中，最好的一种可能就是幽默了。狂热分子都有一个共同点：缺乏幽默感。他们无法平静地对待笑话，就像满身笨重盔甲的骑士走进了溜冰场，无所适从。 ——三联生活周刊

当我们可以自己肯定自己、接纳自己，也就不用那么在乎别人是不是肯定自己、接纳自己了。 ——宫学萍

说到简历了，实习经历还是很宝贵的，只是在版式上别跟学习和工作经历搞混。建议有明显的边框、条块区隔或者大字注释，否则会给人一种想浑水摸鱼的感觉，反倒适得其反。领导同志都很忙，简历往往一扫而过，越简单明晰越好。

——老沉

我的同学羊毛始终在路上，不管在云南支教，还是在河内做木工，他用自己的力气养活自己，用闲暇的时间写作、阅读，他说期待平静。他返璞归真亲近自然，过着极度简单的物质生活。我们都曾有过流浪的梦，但谁又敢像他一样真实地体验呢？

——冻冻林

当恐惧变成一种习惯，常常忘记了让我们恐惧害怕的究竟是什么。

——马妮儿空间

人有圈子不好。你信任的朋友们如果众口一辞地评价一个人，会影响你的判断力和信息的吸收；但好处是久经考验的忠诚朋友会让你少走弯路。 ——六六

选自新浪微博

■浙江工商大学杭州商学院 职业规划师 来半分

你喜欢说“我周围”吗

很多大学生在进行职业生涯规划咨询的时候，经常愿意提到“周围”两个字，比如：“周围同学都在考公务员，我是不是也要考啊？”“周围的人都去考会计从业资格证，我是不是也考一个？”……

应该说，群体的动向对于大学生的学习和生活有相当大的影响。这种“周围”效应，到底应该如何看待呢？

同伴的影响让我有了动力

小J今年研究生一年级，不但学习课程名列前茅，课外实习也很积极。回想起去年备战考研的经历，他感慨万分。感慨最深的，是在自己迷茫的时候周围同学带给他的力量。

“迷茫”这个词，非常能形容像小J一样的大三大四学生：既不满意浑浑噩噩的状态，又不知道该朝什么方向努力。

小J在大三下学期表现出明显的焦虑。他找老师咨询如何准备参加研究生考试，却对考研的基本信息一无所知，比如选择的专业、操作的基本流程、复习方法、时间安排等，他甚至没找到考研的招生简章，其实简章就在本校的网站上。

很让人怀疑他这样去考研，是不是真的出于自己的意愿。小J是否考虑清楚考研对他来说意味着什么？是学历的提高？知识的积累？还是对自己毅力的考验？

当时回答咨询老师为什么考研的时候，小J一脸困惑，“其实我也不太清楚为什么考研，看到同班同学很多都在准备考研，他们的生活好像很充实，感觉自己和他们有了差距。”

小J说，从个人兴趣和性格特长的角度来说，考研也是一个不错的选择。他喜欢看些书，也耐得住性子能够坐下来钻研一个领域。但他还是有些犹豫，同寝室的兄弟劝他：“考研嘛，可以抱着试试看的态度去准备，没准儿学着学着就爱上……”

就这样，小J动心了，对呀，为什么不能试试？小J觉察到自己考研的真正目的，其实是希望将考研经历作为一种体验。在自己还迷茫的时候，不如先做一些准备，可能随着不断的尝试，会给自己新的启发，慢慢找到未来的路。

所以，小J在备考过程中，更多的是把考研作为大学期间一个难忘的经历——能够和周围同学一起为了一个目标奋斗，这样的过程比考研的结果似乎更让自己觉得有挑战性。思路理清了，接下来就顺理成章了，经过信息的搜集和筛选，小J和同学一起组成了一个考研小组。处在一个奋进的团队中，大家步调一致地冲刺，小J振奋了很多。

小J很感谢周围同学，要知道，是周围人的行动和启发，让自己有了敢于尝试的勇气。而自己就是在和周围人同步的情况下，最后如愿以偿，考取了硕士研究生，获得了自己满意的发展路径。

在既定的圈子里原地打转

几天前，同事接到一个家长的电话。电话里的家长焦急万分，希望由学校老师出面做通女儿小Y的思想工作。

小Y现在就读的是经济类专业，但她想考英语专业的研究生。父母知道后立刻就急了。银行工作稳定，待遇好又体面，单位里的人都在想办法让自己的孩子进入银行。他们理所应当地认为，小Y应该按照已经计划好的道路一直向前。

可是，沟通了无数次，双方谁也说服不了谁。

小Y考大学报志愿的时候，就很不想学经济。但父母认为，周围朋友的孩子都学经济类专业，容易就业，所以硬逼着孩子报考。小Y也在“胳膊拧不过大腿”的情况下，放弃了自己喜爱的英语专业。

经过沟通老师发现，小Y希望能够读研究生后进入高中或者初中当英语老师，因为经过信息搜集，她发现英语专业的研究生就业前景还是比较乐观的。从小Y自己的性格特点来看，她喜欢英语，喜欢站在讲台上的感觉，也很喜欢和学生打交道。

可父母就是听不进去。他们一心希望孩子就业体面，收入水平高，工作稳定，却没发现自己所谓的“对孩子好”是以牺牲孩子的兴趣特长为代价的。其实小Y自己希望的职业选择，也达到了父母“稳定、体面”的要求，无非是待遇方面很难比较，所以他们不予考虑。

长达一个小时的电话，我的同事试图希望家长能够站在小Y的立场考虑一下，很显然，沟通失败了。家长在“周围人”根深蒂固的观念里，执著地认为，自己给孩子设计的路是最好的。

如何与你的周围互动

在人类的社会属性里，核心内容就是人的社会关系，“人的本质在其现实性上是一切社会关系的总和”。既然是社会关系，免不了受到“周围”因素的影响。加之信息发达的今天，每个人受到周围信息的影响更是正常现象。通过“周围”的比较，你能明显地发现问题；通过与“周围”的互动，也能给自己很好的启发。就像小J，在过程中发现自己的不足与差距，及时修正思想观念与行为。

你会发现，在这样的条件下，正常的交往与交流显得尤为重要，因为这是在创造一种信息流通的渠道。封闭的思想模式已经不适合现代社会了，信息在不同的生活空间流动，也从一个“周围”流向另一个“周围”。特别是在自己茫然无助的时候，多与周围人交流，让不同的信息刷新自己原有的观念，的确能给人们带来源源不断的动力与创造力，但同时，我们也不能不看到，在“周围”意识的强烈驱动下，人不免会作出些有失理智的决定，究其根源，很多时候是盲目的从众心理在作祟。

“周围”人怎样，那我也要怎样，这是典型的从众心理。具有从众心理的人，往往疏于思考，就像小Y的家长，他们一直没有认真思考孩子为什么会作出不同的选择。其实，他们所谓的“稳定、体面、高薪”也是相对而言的，并不代表职场全貌，也不代表经济专业与英语就业方向的全貌。家长从周围人那里所了解的信息，只是片面的不完全的信息，小Y的兴趣、能力、价值观、工作的压力、职业适配度等他们都没考虑周全。

所以，把握“周围”是一门学问，关键看自己如何把握。把握得好，能带给你快乐的心灵，能够积极主动面对生活，及时调整自己；把握不好，则给你的心灵上一道枷锁，使你不堪重负，在一片从众的声音中失去自我，迷失方向。

看台 ■小 鱼

考后犒劳自由价更高

高考结束，怎么犒劳辛苦的考生？媒体报道，尽管高考成绩还未发榜，但不少家长已陆续送出“犒劳礼”，少则五六千元，多则三四万元，豪华出境游、全套苹果数码产品都是热门之选。在一系列没有最贵只有更贵的礼品清单上，一些学生的声音有点特别，他们认为父母送的最“无价”的犒劳礼应该是“自由”——高三被“闭关”一年，现在终于“解放”了。

如果经济条件允许，适当给一些物质奖励，让孩子高兴高兴，本无可厚非。不过，奖励不在于多贵多时髦，而在于能否满足孩子内心的需要。真正给孩子放个假，在身体上和心灵上给他们自由的空间，让他们自主选择怎么度过这段时间，才是最重要的。这样的礼物不仅能让孩子紧张的心情放松下来，也许还能促使他们成长得更快。

把家规定得幽默点儿

近日，一则“你给老公/老婆定家规了吗”的网文，引起了众多网友的热议。比如爱应酬的老公被喜静的老婆规定：工作应酬，一周不得超过3次；过夜里12点回家，只能睡客厅沙发。而爱扫货的老婆也接到了“指令”：每月服装类开销不得超过千元。网上热晒的种种“家规”都是夫妻双方互相规定，约法三章，相互制衡。

现代“家规”一般都是在遵循夫妻平等的前提下，家庭中彼此默许的规则。年轻夫妇，都喜欢把自我无限放大、无限美化，最好对方样样顺着自己来，但他们心里也明白，己所不欲，勿施于人。所谓“家规”也不是个苛刻无聊的东西，当做轻松的游戏规则就好。所以，不妨把家规定得幽默点儿，从易到难，可行性高一些。当然，在实施家规的过程中，彼此鼓励也很重要。赏罚分明的家庭游戏规则，适当地运用，不仅能增加彼此的责任感，没准儿还能增进双方的感情。

破解上司“谜语”

上司所说的每一句话，你真的都听懂了吗？最近，因为一则“破解上班族谜语”的帖子，不少职场人士纷纷讨论起了“你知道上司在说什么吗？”的话题。帖子中列举了上司常会对员工说的话，并在后面附上了这些话的潜台词。比如，上司说，“我不确定这是不是能实行”，其潜台词是，他认为“这根本行不通”；还比如上司回答“我觉得你可以先问问你们组的人”，其实就是在批评“为什么就你不知道”等等。

在一些公司里，人际关系比较复杂，人与人之间的交流方式也变得微妙起来。“上司谜语”对于职场新人而言确实难懂，对于资深人士来说也需要不断学习。至于人们在交流过程中常常“点到为止”、“话里有话”的情形，如果你在人际交往中感到无所适从，并不全是你心理或者情商出了问题，而是人们都喜欢把大实话藏起来的缘故。

离婚成本计算器

最近，网上出现了一个新玩意儿：离婚计算器。这个网络在线服务工具正在成为不少人的娱乐项目，加加减减，算出一个天文数字，然后感慨一句：“妈呀，这么贵！”据媒体报道，“离婚计算器”起源于英国，由英国消费者金融教育机构推出，初衷是帮助那些婚姻生活面临破碎、有离婚计划的夫妻估算成本、清查债务。

离婚到底贵不贵，各家情况都不同，除了财产分割和抚养费，还可能会牵涉到诉讼费用、律师费用、误工费等等。此外，也有一些无法计算的成本，比如一位美国经济学家曾经将经济学方法引入对婚姻行为的分析，他认为：离婚决策值＝解脱现行婚姻的效用（快乐、如释重负）－离婚的成本－再婚的成本。如此看来，心理成本也非常重要，作出离婚的决定时如果痛苦大于快乐，哪怕经济上再划算，也不能说是个成功的决策。

想说就说吧

cydqcrx@163.com

不必为效仿别人乱了分寸

青春热线编辑：

你好！

我是一名高三学生。教室后面贴的中青报非常吸引我，当发现有“青春热线”时我决定向你们求助。

我升入高三后成绩下降，很想静心调整，可我发现自己脾气变差了，爱计较一些不必要的事。尤其当我和一个女生接触后，不仅爱嫉妒了，也变得自卑了。她是我们学校广播电台的台长，在我们这所重点中学里，大家都认识她。她不仅个子高，长得也挺漂亮，英语好，总成绩也不错。我的室友是她的朋友，每天我和室友一起吃饭的时候，她也和我们一起。

我发现周围的同学都很恭维她，连不认识的低年级同学见她也会叫声“学姐好”。我一直以来也算得上班里、年级里受关注的学生了，而且我也知道学校里的优秀学生很多，也有过心理准备，所以高三前心态一直还不错。可现在我却越来越自卑，我好像她身边的叶子，始终陪衬着她。我曾安慰自己“要能肯定别人的美”，但心里还是觉得不舒服。

尤其是当她很洒脱地说她要谈多少个男朋友时，我觉得我和她本就不属于一类人——我心里很不屑这样的人，可偏偏大家都挺恭维她。同时她人还挺好的，这不免让我自责是不是自己太小心眼儿了。我很焦虑，怕自己失去宽容的心怀。

有一天早饭时，她谈起参加高考播音主持专业提前招生的事。她的身高和外表都很好，应该很有前途吧。本来我成绩在她之前，现在也落下不少，我很苦恼。我没有向任何人倾诉，我怕大家失望担心，特别是我父母。请告诉我，怎样才能不想这些外在的东西，真正投入到学习中？

小云

小云：

你好！

读你的来信，我的思绪也被带回到自己上高三时的那些时光里，随着你的叙说回忆自己经历的那段艰辛但充实的日子。

回想起来，我当初有很多跟你类似或者相同的感受，比如说你信中提到的脾气变差、爱计较一些不必要的事儿，越想集中心思学习越是容易被各种各样的事情打扰……尤其是在重点中学重点班里，精英云集，昔日班里的亲密战友成为竞争对手，每个人都铆足了劲儿，因此我们免不了会感到一些压力。

你平时又在优等生行列中，肯定也渴望从强手中脱颖而出。这时候如果看到谁在学习考试中比较顺利，或者有参加竞赛获奖加分，都会不由得在心里去攀比，并且萌生自怨自艾的情绪，觉得自己像片绿叶，衬托着红花的鲜艳。这些都是很真实，也很普遍的心理状态，只是处在青春期这个特殊阶段，大家都很在乎别人对自己的看法，所以相互之间也不会轻易谈起。

有的人像你一样，会自己偷偷扛着，直到找到一个最安全的方式倾诉；有的人会不断幻想未来的美好生活来安慰自己，汲取继续奋斗的动力；有的人会化压力为动力，更加拼命地埋头学习；有的人会在压力中崩溃，自暴自弃，一落千丈；更有的人因为心里没底，反而会用“精神胜利法”，表现出自己什么都很好很优越，仿佛自己瞬间就能披荆斩棘所向披靡……这些表现因人而异，千姿百态，大家的心思也特别微妙，你所看到的“好”与“不好”也许都只是大家处理压力的方式而已。在学习累了的时候，你也不妨从这个角度去观察一下身边的人，不但可以帮助自己放轻松，而且肯定觉得很有意思呢。

我们每个人的生活都不会有统一的模式，而且一定会有最适合自己的那条路。不管选择哪条路，只要适合自己，坚持走下去结果都会很好。我们可以欣赏别人的路，但自己心里要明白，我们能看到的是光彩，看不到的是坎坷。因此，既不必去攀比甚至妄自菲薄，也不必去效仿甚至乱了方寸，更不必怀疑自己脚下的路和自己曾经付出的努力。要相信，除了很少的运气和侥幸，高考对绝大多数人来说就是功到自然成的。这个“功”不但是千锤百炼后功课知识的扎实稳健，更是久经考场后心态的淡定自若。充满信心，昂首挺胸地去勇敢面对吧，相信不论最后收获了什么，这份经历会成为你生命中永远璀璨的财富！

小月儿

静下心来就够了

■谭洪岗

《功夫熊猫2》比第一部更好看。除了常规的正义战胜邪恶外，这回熊猫阿宝遇到的困难远不只是对手的强大，更是他自己的心灵困境——阿宝在婴儿时期便与父母生离死别，而后被鹅爸爸收养。他的头脑已经不记得惨痛的过去，更不知道这回遭遇的对手——邪恶的孔雀，就是当年追杀他父母的仇人。然而很多记忆留在身体里，他一看见孔雀尾翎上的红色花纹，当年的惊恐便刹那间被唤起，一下子卡住了，浑身本领都没法施展。

好在电影主角从来都是幸运儿。阿宝在多次大难不死，弄清身世后，最终面对强敌，做到了师傅教他的“静下心来”。一旦心静如水，他的功夫发挥出超乎想象的力量，大败孔雀的火炮阵。

功夫和侠义都只是传说，“静下心来”却是几乎每个人都需要的。常人不会有阿宝那般惊险的经历，然而，在喧嚣浮躁的社会中，格外需要保持一份清醒和定力。那不是为了打败敌人，而是无论做什么，都得先做好自己，走好自己的路。有人说过一句意味深长的话：如果失掉了自己，就算赢得整个世界，又有什么意义？我觉得还应补上一句，倘若迷失了自己，走岔了路都不知道，其实压根儿也不可能去赢得世界。

那么，怎样才能静下心来？

我们很容易养成一个习惯，凡事都只动用头脑反复思考，却较少用心去感受，用整个人去体会。久而久之，头脑过度使用，随时都有大量想法此起彼伏，停不下来，身体感觉却用进废退，因闲置已久而变得迟钝。失去了对事物敏锐的直观感受，整个人内在的智慧和力量，其实都只能发挥出很小一部分。只用这一小部分去谋生存求发展，有时便会力不从心。

习惯于动脑筋思考的人，便会更努力想办法去解决问题或控制外部环境，头脑更加高速运转，同时跟身体感觉更加脱节，甚至会到想要静一静都静不下来的地步，于是更为紧张焦虑。这时，最简便易行的方式，其实是放松身体。哪怕只是做做深呼吸，把注意力集中在一呼一吸上，也足以慢慢放松，静下心来。

静下心来，便容易发现远比想法更重要的，一直蕴藏在身体里的生命力。每个人刚出生时，还不会用脑子思考，还没有自我概念，那份生命力、独特的活力、发展的潜能已经存在了。如果一路走来觉得力不从心，很值得停下来看一下，有没有充分释放出自己的活力，还是只顾适应世间的规则，求得一个位置，而内心已经有很多淤积，把天然的生命活力卡住了。

有些情况下，静下心来并不那么容易。有朋友追问过：熊猫阿宝是得到过帮助，如果日常生活中，有类似阿宝那样一看见什么就会卡住的表现，又没遇到羊仙姑帮忙，自己能走出来吗？

这要看是什么程度的卡住：如果是一在公众场合讲话就紧张的，那就提前放松身体、静下心来，并带着这分放松平静去讲，就够了。

阿宝那是创伤反应，性质不一样。受过极大惊吓或有过死里逃生经历的人，有的会一直背负着阴影。平时看不出异样，然而身体里的惊恐记忆被触发时，就会被潮水般的巨大恐惧卷裹着，无法分辨此时此地的现实。被这样生死攸关的创伤卡住，要单靠自己走出来相当困难，找专业人士帮一把会更靠谱。

然而，即便有人经历过创伤，我们能静下心来，也会看到更重要的：哪怕曾经九死一生，这个人活下来了。生命力本身，无比坚韧。无论经历过什么，只要活着，就还有无限可能性。

所以，无论面临怎样的变化，无论被环境激发出怎样的记忆，都不妨深呼吸、放松，先静下心来，再从容应对。

即将作别的青春记忆

■马朝兰

记忆中，你明明还是昨天那个拖着箱子好奇张望的少年。可今天，你却坐在了散伙饭的筵席里。

人很多。认识的不认识的，都来了。菜摆了满满一大桌。

那晚，你吃得很少，喝得倒是很多。最后，你抱着同寝四年的好兄弟说了些莫名其妙的话，继而哭得稀里哗啦。

你陪那个暗恋了许久却又不敢表白的女生喝了好几杯。你告诉自己，第三杯的时候，你一定会勇敢，会告诉她，这些年，你有多么多么喜欢她。你记得她的生日，记得她最爱吃的菜，甚至，记得她的学号和身份证号码。

可惜，第三杯酒才喝完一半，她的男友就过来了。更巧的是，你认识他。

他举着杯子敬你，说谢谢你这些年对她的帮助。你笑了，拿起满满一瓶酒，仰面而尽。

你到底还是没能勇敢起来。

翻江倒海吐了一夜之后，生活还得继续。

毕业照已经分发到你的手里。那时候，你笑得多么甜蜜。你觉得，人生本来就是一场不得不散的筵席。

你和一群熟悉的脸站在一起，兴高采烈地抛着黑色的学士帽，身后，烈阳千里，碧草如茵。你不知道为什么要扔帽子。反正，电影里演的照片里拍的，都是这个样子。

第二天，拖着昏沉沉的脑袋才醒过来，你就发现，宿舍里已经空了一个位置。

他是你最好的兄弟。竟然，不辞而别。

你打开手机，才发现，他早已来过短信。他说，他多么害怕和你别离。昨夜，他一个人想着想着，掉了很多眼泪。

你坐在床上，看到他空空的上铺和书桌，视野忽然模糊了一大片。

你没告诉他，其实你也悄悄买好了车票。你本来也打算不辞而别。只可惜，他走得比你还要早。你计划好的事情，一切都已来不及上演。

你给最好的兄弟买了一把吉他，到现在，都还放在暗沉沉的衣柜里。你生怕他发现，还用羽绒服遮得严严实实。你打算在你走的那天悄悄放在他的书桌上。可惜，他的书桌空得比你还要早。

你给你最喜欢的女生写了一封信，洋洋洒洒。其实，写到最后，你都不知道自己到底说了些什么。只是记得，流了好多眼泪。为此，你还暗骂自己矫情。

楼道里忽然响起了拖箱子的声音。接着，宿舍门被上锁，一切关于青春的记忆，都被关在了那扇熟悉的门内。

你知道，明天的人生已经启程。可你却不知道，明天到底是个什么样子。