



张海燕,女,教授,华东政法大学心理健康教育与咨询中心主任,上海学校心理健康教育专家委员会成员,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员,上海高校心理咨询协会副会长,上海市社区矫正心理矫正专家督导组,具有国家心理咨询师资格,担任国家心理咨询师资格考评员。

1988年开始,张海燕教授即在学校为大学生开设了心理咨询服务。二十年来,她咨询个案近2000,开设近10门心理健康教育课程,主持不同主题的团体心理辅导,探索心理剧在咨询与教学中的应用,也针对大学生心理发展课题进行了大量的研究。

通过对德育、青少年发展心理、健全人格塑造、人的潜能开发、职业心理、成功心理、性心理等应用领域进行的工作和探索研究,她出版了《职业辅导》、《健全人格与成功人生》、《校园心理辅导》、《性心理调节》、《危机干预》等著作十余部,发表论文近百篇。被评为首届东方讲坛最受欢迎的10名讲师之一。



唐和平,男,社会学学党总支书记,毕业于复旦大学哲学专业,华东政法大学心理健康教育与咨询中心兼职心理咨询师,中国社会学协会会员,上海市社会心理协会会员。

在多年承担预约电话值班、个案咨询及团体训练等心理咨询服务中,他主攻认知疗法与行为疗法,形成了自己的咨询风格。为更好地服务于来访者,他多年来通过参加上海市高校心理咨询职业培训、心理咨询高级研习班、心理测量专题培训班、上海高校心理咨询培训班、团体心理辅导理论与技术培训班、医学心理学专题培训班等专业培训,不断提升助人能力。

他曾经获得上海市高校心理咨询先进个人、优秀党务工作者、学生工作特色奖、心理咨询奖、心理健康指导奖、学生满意奖等奖项,曾多次被评为“我心目中的最佳教师”。



蒋智炜,女,中共党员,经济法学院学生辅导员,获得上海市学校心理咨询师(中级)资格,华东政法大学心理健康教育与咨询中心兼职心理咨询师。

她主张“用爱去关注学生”,认为“每个学生潜能无限”,始终用真诚打开学生心扉,用热情拉近学生距离,用鼓励推动学生前进,用关怀让学生感受到爱,并用爱去倾注他们的人生,希望他们怀进取心,抱感恩心,用爱去拥抱生活,在生活中去追求人生!

她所带班级连续获得校“先进班集体”、“优秀志愿者集体”、“优秀团支部”、“五四特色团支部”、“优秀学生党支部”;2008年2月,所带班级获得上海市先进班集体荣誉称号。个人获2006年度优秀学生辅导员,2007年度苏中学生工作奖教金。

请你们认识我们 让我们帮助你们

金蓓蓓,女,心理学硕士,咨询和治疗方向,华东政法大学心理健康教育与咨询中心副主任,专职咨询师,上海市心理学会会员、上海市高校心理咨询协会会员。



长期从事催眠治疗、家庭治疗、游戏绘画治疗和认知治疗等,从事青年大学生的心理问题鉴别和干预工作,有丰富的咨询和治疗经验。擅长催眠放松、认知重组和心理分析,并领导小组治疗、体验式团队训练等。

闻庆礼,男,毕业于华东政法大学,法学学士。中心兼职咨询师,现任人文学院党总支副书记,职业咨询师,学校心理咨询师。荣获第14、15届“我心目中的最佳教师”称号。



上海市最早获得资格认证的心理咨询师之一,被市就业指导中心评为“优秀学员”,在职业咨询方面有着丰富的经验。因所带三届本科毕业生就业率和就业质量都较高,三次荣获我校“就业指导奖”;获得过校“学生满意奖”、校“志愿者优秀指导奖”等奖项,四次获得校思想政治年会论文优秀奖;曾被评为校“优秀辅导员”。

吴双磊,男,中共党员,毕业于苏州大学应用心理学专业,曾担任政治学与公共管理学院政治辅导员工作,现专职心理健康教育与咨询中心咨询师,院心理健康指导中心主任。具有国家人力资源管理师资格。



他主要的科研成果涉及学校心理咨询和管理心理学等领域,发表论文《大学生应聘形势分析与技巧》、《患者中心疗法述评》、《大学生心理障碍的表现及对策》、《大学生完美主义倾向问卷的编制》等。参与苏州大学学生科研基金第八批重点课题项目《苏州市外企工人组织承诺与离职倾向的相关研究》、公安部“公安理论与软科学研究”(职务犯罪心理与预防)项目和上海市教委德育决策咨询重大课题“上海市高校学生心理健康与发展研究”项目。

郑莹,女,毕业于华东师范大学教育学系学校教育专业,曾任师范学校教育学、心理学教师。华东政法大学心理健康教育与咨询中心兼职心理咨询师,先后在上海市精神卫生中心、市心理康复协会、高校心理健康学会、德瑞姆教育培训机构等接受过系统培训。获国家职业II级心理咨询师资格。



她擅长咨询、辅导神经症性抑郁、疑病、强迫、恐惧、焦虑等;善于鉴别一般心理困扰和心理障碍以及鉴别非精神病性心理障碍和精神病性心理疾患。对成长、发展中的困扰亦能给予有效引导。

她的人生哲学与态度是:不去穷尽最好的,但求适合自己的。

如何正确看待心理咨询

心理咨询在英文中被称为“Counseling”(咨询),从字面上看,是洽商与顾问指导的意思;或者称为“Psychological Counseling”(心理咨询),意即在心理方面给予咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。美国心理学家卡尔纳对咨询的定义是:“咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中,助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己和他入。”

咨询在国外是一个涵盖非常广的概念,涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等生活的各个方面。各种各样的咨询虽不尽相同,但都具有某些共同的特征。即它们都是一种职业性的帮助关系,是由受过专门训练的人员向求助者提供帮助。

心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术,通过咨询师与求助者的协商、交谈和指导过程,提供可行性建议,针对正常人及轻度心理障碍者的各种适应和发展问题,帮助求助者进行探讨和研究,从而达到自立自强、增进健康水平和提高生活质量的目的。实践证明,心理咨询对心理健康的作用是非常明确的。在心理咨询中通过帮助关系可以使求助者心理健康朝着好的方向转化。这里包括三个方面的含义:第一,可以帮助求助者提高对待自身和人际关系方面的心理能力;第二,通常的咨询不仅可以消除某些病症,而且也可以促进人格的重建和发展;第三,不仅有心理障碍的人可以寻求咨询,就是在自身发展中遇到阻力的正常人,也同样可以寻求咨询并从中获益。

心理咨询的内容和范围 从心理咨询的定义我们可以看出,只要是人们在日常生活中所遇到的各种各样心理问题都可以进行心理咨询。具体地,可以把心理咨询的内容和范围划分为如下几个方面:人格问题社会适应、恋爱、婚姻、职业选择、学习调整。

心理咨询为什么会起作用 心理咨询通常要经过表达(宣泄与平衡)、转化(否定与替代)、重建(升华与回归)等三个过程。对应这三个过程,要求

我们的工作理念是:真诚、保密,以学生为中心,走进心灵、关注健康与发展。



预祝『感恩生活』心理健康宣传周成功举行!

心靈鐘聲

第10期(总10期) 2010年10月1日 星期五 本期四版 主办:华东政法大学心理健康教育与咨询中心



十月计划——感恩生活生命教育

主题--"感恩生活"生命教育 时间--2010年10月11日至10月15日

要想改变我们的人生,第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的,我们的世界就会光明的。 人活着就是为了解决困难。这才是生命的意义,也是生命的内容。逃避不是办法,知难而上往往是解决问题的最好手段。 要想赢,就一定不能怕输,不怕输,结果未必能赢。但是怕输,结果则一定是输。 人生目标确定容易实现难,但如果不去行动,那么连实现的可能也不会有。 人生就有许多这样的奇迹,看似比登天还难的事,有时轻而易举就可以做到,其中的差别就在于非凡的信念。 即使遭遇了人间最大的不幸,能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着,才有希望。 真正成功的人生,不在于成就的大小,而在于你是否努力地去实现自我,喊出自己的声音,走出属于自己的道路。 低头是一种能力,它不是自卑,也不是怯弱,它是清醒中的顿悟。有时,稍微低下头,或者我们的人生路会更精彩。 很多时候,不快乐并不是因为快乐的条件没有齐备,而是因为活得还不够简单。 懂得感恩,是收获幸福的源泉。 懂得感恩,你会发现原来自己周围的一切都是那样的美好。



感恩生活

有人说,生活是一面镜子,你对它笑,它也对着你笑;你对它哭,它也对着你哭。 人的一生不可能一帆风顺,潮起潮落,有得有失,有苦也有乐,种种失败和无奈都需要我们勇敢面对和豁达处理。

感恩,使我们在失败时看到差距,在不幸时感到慰藉,在冷落时得到温暖,在困难时获得勇气和动力。当一个人懂得感恩时,会将感恩化作一种充满爱意的行动实践于生活中。感恩还是一种对恩惠心存感激的表示,是不忘他人恩情萦绕心间的情感。

在美国东部的一个风雪交加的夜晚,推销员克雷斯的汽车坏在了冰天雪地的山区。野地四处无人,克雷斯焦急万分,因为,如果不能离开这里,他就只能活活冻死。这时,一个骑马的中年男子路过此地,他二话没说,就用马将克雷斯的汽车拉出了雪地,拉到一个小镇上。当克雷斯拿出钱对这个陌生人表示感谢时,中年男子说:“我不要求回报,但我要你给我一个承诺。当别人有困难的时候,你也尽力去帮助他。”

在后来的日子里,克雷斯帮助了许许多多的人,并且将那位中年男子对他的要求同样告诉了他所帮助的每一个人。

6年后,克雷斯被一次骤然发生的洪水围困在一个小岛上,一位少年帮助了他。当他要感谢少年时,少年竟然说出了那句克雷斯永远也忘不了的话:“我不要求回报,但你要给我一个承诺”克雷斯的心里顿时涌起了一股暖流。

爱心是无价的,它不需要回报,但却可以心心相传。如果说,每一件善事都是一颗珍珠的话,那么我们每一个人的爱心都是一根金线。用金线把颗颗珍珠串连起来,就是世界上一条最珍贵的无价项链。

本期导读: A版 十月计划——感恩生活 B版 关注新生心理问题 C版 等爱变成习惯 D版 请你们认识我们 让我们帮助你们

本版编辑:金蓓蓓 校心理发展协会招新顺利结束

通讯员:沈晨朝 9月18日和19日晚上,校心理发展协会招新工作在明法楼东B301顺利进行,拉开了新学期的招新帷幕。

现场气氛火爆,陆续有二百余人前来面试报名。在候场的教室里,特别准备了心协宣传PPT及视频,让报名的同学了解心协的组织架构和特色活动等。

据悉,在新生刚开始入学的时候,心协就已经做起了招新宣传工作,由宣传部精心制作了海报、易拉宝等宣传资料。并在一食堂门口,进行实体式宣传,分发报名表和传单。心协协会会长刘学介绍说:“正是各方面的通力配合,才使得招新工作能够圆满成功。”

新生团体辅导圆满落幕

通讯员:吴帆 华东政法大学心理发展协会于9月15、16、17三天给法学院,社会发展学院以及国际金融法学院一共9个班新生做了团体辅导,此次团体辅导,心协大多成员都参加了并且得到老师的大力支持。新同学们在繁忙的军训阶段的休息时间来做个活动,充分展现华政心理协会他们在华政的影响力是十分庞大的。

心协的活动主要以游戏的形式开展,让初到华政的同学彼此直接能相互多接触和理解。活动主要有自我介绍,神枪手,松鼠大树等,活动过程中,心协成员他们认真、热情、耐心,大一新生都积极参与。活动很好的调适了新生在新环境中不安感,现场充满了欢乐的气氛。最终在迫于时间紧急,大家才依依不舍的道别。他们活动很好的宣传华政心理协会,同时给新同学单调的军训生活带了很多欢乐。

校心协第一次部员大会成功举行

9月26日,华政心理发展协会在明法楼东E402举行了2010年第一次新生部员大会。校心协指导老师金蓓蓓老师,校心协各部门成员及刚刚招募的大一新生均出席了大会。大会首先向大一的学弟学妹们放映了心协的相关介绍视频,在新生中取得了广泛好评。接下来由心协领导层及各部门骨干成员发言并作相关介绍。会长部长们声情并茂的讲演,赢得了大家一阵又一阵的掌声。下面金老师的团体辅导将大会推向了高潮。

大家在团体辅导中得到了快乐,同时也对心协的工作有了更深的认识。最后,击鼓传花等小游戏,使本次大会在欢声笑语中落下了帷幕,本次大会使新成员对心协加深了了解,心协内部的凝聚力也得到了加强,本次大会取得了圆满成功。



关注新生心理问题

今年秋季,教育部直属高校入学新生将开展心理健康测评,在全国高校中建立大学生心理问题筛查、干预、跟踪、控制机制,使大学生心理问题能够早期发现、及时干预和有效控制。大学生的心理问题越来越受到关注。就目前的现状看,大学生的精神问题主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面,尤其是新生刚入学的时候,由于环境发生很大的变化,更容易激发精神问题的产生,因此在新生入学时就关注心理健康是非常必要的。

分析大学新生心理问题产生的原因,目前大学生多为独生子女,家长的过分包办使独生子女上大学之后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力,任性自私,缺乏集体感与合作精神。在中学的时候一门心思读书,这些问题被掩盖起来了,而大学和中学完全不同,大学可以算是个准社会,各种问题就不可避免地暴露出来了。比如,现实中的大学与他们心目中的大学不统一,由此产生心理落差;对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应,产生困惑而造成心理失调;另外,新生作为大学中普通的一员,与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样,等等。其实,几乎每个大学生都会出现各种各样的心理问题,但是大部分人经过一段时间的自我调适,适应了大学生活,而一部分人可能一直难以适应,导致精神疾病的发生,这就需要通过专业医生的帮助和治疗。

她怎么处处比我强?

小林的读书成绩一向很好,在中学,一直是班级的第一名。到了大学后,第一次摸底考试,考了第2名,第一名的是同寝室的另一个女孩。小林暗暗把那个女孩作为自己的竞争对手,可是,她总觉得对方比自己更厉害。比如,小林每天很早起来读英语,周末也都关在图书馆,几乎放弃了所有的业余生活,全身心投入到学习中;可那个同学参加各种社团活动,学习起来还一副游刃有余的样子,上课的时候和老师讨论起来很多观点小林闻所未闻。开始,她和家里说的时候,家长还鼓励她和同学竞争,可是,渐渐地,家长觉得不对劲了,小林老说那个同学怎么和她作对,她想报复那个同学。

点评:送到医院的时候,小林的异常已非常明显,经检查诊断为精神分裂症,后来就休学了。以前老说大学里“60分万岁”,但现在大学的学习压力已越来越大,课程负担过重,学习方法有问题,就业压力,让人精神长期过度紧张,另外,还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。精神长期处于高度紧张的状态下,极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等精神疾病。

从“鹤立鸡群”到不及格

小梁(化名)是个自尊心极强又多愁善感的男孩,虽不非常聪明但凭着自己的刻苦努力,在班级的成绩一直名列前茅。经过高考的拼杀,他带着良好的感觉进入大学校园之后,突然发觉自己站在“山顶”的感觉没有了。在高手如云的集体内,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存,“众星捧月”的地位变了,升入大学后不久的一次新生摸底考试竟然还不及格,自信心突然坍塌。一个学期过去了,学习越来越吃力,他对自己越来越没信心,成绩也越来越差,生活变得没有规律,食欲不振,经常失眠,到后来竟然想退学。家长实在没办法,把孩子送到了医院看心理医生。

点评:其实,小梁患的是一种称为适应障碍的心理疾病,其特点是存在长期的不良刺激或对环境的难以适应。此类病人都有一定的人格缺陷,主要症状是情绪障碍:烦恼、抑郁,也有生理功能和行为方面的改变,导致社会功能不同程度地损害,因此,老师和家长要教育他们正视现实,认识到考上大学只是人生征途中的一次胜利,今后的路还很长。从一进校门起,新的竞争又宣告开始,大家又站到了新的起跑线上。因此,入校后短暂的兴奋之后就应当及时冷静,认真地分析利弊,正确认识自我,踏踏实实走自己的路。

大学生生活难道这么无聊?

小王属于“被管大的一代”,从小到大,爸爸妈妈什么都不让他干,早上到了起床时间,爸爸会准时叫他;穿什么衣服带什么东西,妈妈会早早地放在他床边;到了晚上,爸爸又会督促他在该睡觉的时间睡觉。一到大学,小王慌神了,每天不知道该干什么,白天有课还好,到了晚上,又没人管着上自习,他不知道时间该怎么打发。就这样,整日浑浑噩噩,到了学期末,学习成绩下降,成了班上的“第三梯队”。第二学期,他对什么都不感兴趣,上课的时候注意力不集中,老觉得烦躁不安,还一天到晚把“郁闷”、“无聊”挂在嘴上。他的变化引起了老师的注意,和家交流后,把他送到了医院。

点评:经检查,小王得了抑郁症,幸亏发现得比较早,治疗效果比较好,也没有中断学业。同学们也都不知道他患病的事情。经过一个学期的治疗,小王又恢复了往日的笑容,但是,还是让他坚持随访,以免复发。刚入学的大学生要顺利地度过生活环境的转变期,应从小事做起,从眼前做起,利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。

同学们是否和我作对?

小张是个内向的姑娘,中学的时候就喜欢埋头读书,很少参加班级的集体活动,也几乎没什么朋友,但是因为成绩好,还不时有同学向她请教。到外地上大学后,她觉得自己陷入了孤立无援的境地,尤其是同寝室的人,故意孤立她、挤兑她。下课了,寝室的另外几个同学结伴回去,但从从来不叫她;周末她们几个出去玩,也从不邀请她。不仅如此,她觉得同学老在背后说她的坏话,连她穿漂亮衣服也遭她们的非议。上课的时候,她在专心听讲,同学故意在旁边讲话,干扰她。到后来,甚至睡觉也睡不好,因为同学老是在半夜三更发出很响的声音,干扰她睡觉。小张在电话中多次向家里哭诉,家长觉得事情严重,专程赶到了学校,找到了老师。可是,经过老师的调查,发现事实并非如此,同学们说小张沉默内向点,但是大家根本没有故意孤立她,相反还经常邀请她参加各种活动。

点评:经检查这位小张同学患了精神分裂症,经过休学一学期的治疗后,目前情况已经稳定,又回到了学校。大学新生对新环境不适应,如果得不到及时调整,便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题,还会诱发各种精神疾病。所以,应该特别注重对大学新生入学后的心理调整,帮助他们度过心理失衡期,成功地进行角色转换。

新生支招

学校园曾经流行的“六十分万岁,多一分浪费”的口头禅,在今天的大学生中已逐渐销声匿迹学习成绩已成为影响大学生情绪波动的第一因素,大学生在学业上更具进取心。

调查显示,当前大学生普遍感到学习压力大。压力之一:所学专业非所爱。很多人在进大学的时候选择志愿是根据父母老师或者亲友的意见,或者因为都不了解就随便填了一个志愿,或者是因为调剂而到了原本根本没有想去读的专业。这个时候该怎么办呢?

这个时候先需要注意对学习保持比较理性的态度,因为每个专业无论如何都可以教会人一些东西,包括思维方式,在保证本专业的学习都合格的情况下,可以试着了解一下别的专业。这时比较重要的是理智地对待自己更想进入的专业。试着和那个专业的同学老师联系一下,再通过职业倾向测验,看那个专业是否自己真的喜欢以及那个专业是否真的适合自己。如果真的喜欢,可以有两种办法,一是试着转专业(包括通过考研转专业),二是自学,包括自己看书和旁听课程。

压力之二:找不到学习方法。大学的时候多半是自习,课外阅读量增大,灵活性与创造性增强,各个专业又有各专业独特的学习方法与技巧的要求。许多同学来到大学之后,看到别的同学学得那么好,不得要领,这成了苦恼和焦虑的一个根源。一个解决问题的办法就是多去向别人学习,和那些学得好的同学多聊聊,多观察他们的学习方法,也向老师和师兄师姐多请



教,许多好的技巧就是那样学到的。但是,单纯地学习别人的也不行,发展出适合自己的学习方法也是非常重要的。根据自己的学习类型,来找到更好的学习办法。

压力之三:自我期望太高。许多同学对于自己的期望很高,想把自己的各专业的专业课学好,多做项目,多写文章,争取保研和拿奖学金的名额。另外一些同学想拿到双学位,或者拿到各类证书,还有一些同学在托福、雅思上花费了很多的时间和心思,这当然都是无可厚非的,但是有的时候,在学习的同时还要做许多别的事情,精神长期处于高度紧张的状态下,极可能导致抑郁、焦虑、强迫等心理疾病的出现。所以,需要估计一下自己的能力和精力量力而行,不要给自己设定太高的目标,也不必拿永远要当No.1来证明自己。只要把自己能够做好的事情做好就足够了。

压力之四:不恰当的社会比较。能够考上大学的学生,如果单以应试教育的标准来衡量,其在高中以前的阶段都是相对优秀的,可一进了大学校门,才知道优秀人才多的是,自己再也不会像以前那样“鹤立鸡群”。这样比较的结果,就是要么“破罐子破摔”,要么加倍努力学习。甚至有些学生为了在学习方面超过别人,性格变得极端、敏感、偏执。

其实死读书,取得最好的成绩,超过所有的人,这并不能保证在未来的工作中出类拔萃。更好的办法是欣赏和采纳别人之所长,取长补短,但同时也欣赏自己的优点,在自己感兴趣和更擅长的方面取得优势,毕竟这个世界的美好是多面的。每个人都有长处,我们自己也是。不需要超过所有的人,我们也可以成为一个优秀而快乐的人。

指导老师:

张海燕 金蓓蓓

主编:

金蓓蓓

编委:

龙泽豪 潘梦芝 宋小凤

联系方式:

华政心理咨询中心 在线: http://202.121.166.26/ 地址:团学活动中心 A207 电话:(021)67790196

本报投稿信箱:

huazhengxinxi@163.com

笑话中的人生

旧金山的约翰给在纽约工作的儿子戴维打电话。

“我也不想让你感到难受,但是我不得不告诉你这个消息---我和你母亲已同意离婚,四十五年的煎熬我们受够了。”约翰的话音中有一些失落感。

“老天!你在说什么呀?老爸?”戴维大吃一惊。

“这也是没有办法的事,我们现在甚至连看一眼对方都不愿意。”约翰叹了口气,接着道:“我们彼此讨厌对方,我也讨厌再提这事,苏珊那边就由你告诉她吧。”说完,约翰便挂断了电话。

戴维马上给芝加哥的妹妹打电话:“苏珊,你一定要冷静,听着,老爸老妈想离婚,怎么办?”

“什么?!上帝!我们得回去阻止他们!”苏珊在电话那边尖叫。

挂断哥哥的电话后,苏珊立刻拨通了家里的电话,正好是约翰接的电话。

“你们不许谈离婚!不许乱来!一切都要等我和戴维回来再做打算,我们明天就到,到时再做打算,千万不要冲动!听见没有?”苏珊一口气嚷完就挂挂了电话。

约翰放下电话,转身对妻子说:“好了,他们能回来过感恩节了,但圣诞节我们怎么说?”

活在当下,感恩生活

活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下,而没有过去拖在你后面,也没有未来拉着你往前时,你全部的正能量都集中在这一时刻,生命也因此具有一种强烈的张力。

有个小和尚,每天早上负责清扫寺院里的落叶。清晨起床扫落叶实在是一件苦差事,尤其在秋冬之际,每一次起风时,树叶总随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶,这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。后来有个和尚跟他说:“你在明天打扫之前先用力摇树,把落叶统统摇下来,后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法,于是隔天他起了个大早,使劲地猛摇树,这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天,小和尚到院子里一看,他不禁傻眼了。院子里如往日一样满地落叶。老和尚走了过来,对小和尚说:“傻孩子,无论你今天怎么用力,明天的落叶还是会飘下来”。小和尚终于明白了,世上有很多事是无法提前,唯有认真地活在当下,才是最真实的人生态度。

库里希波斯曾说:“过去与未来并不是‘存在’的东西,而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。唯一‘存

在’的是现在。”

一天早餐后,有人请佛陀指点。佛陀邀他进入内室,耐心聆听此人滔滔不绝地谈论自己存疑的各种问题达数分钟之久,最后,佛陀举手,此人立即住口,想知道佛陀要指点他什么。

“你吃了早餐吗?”佛陀问道。

这人点点头。

“你洗了早餐的碗吗?”佛陀再问。

这人又点点头,接着张口欲言。

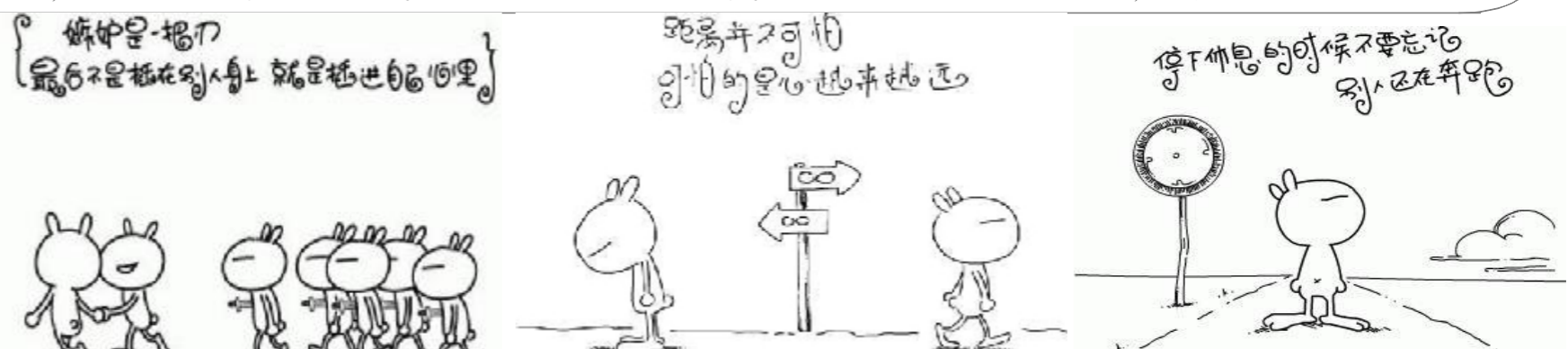
佛陀在这人说话之前说道:“你有没有把碗晾干?”

“有的,有的,“此人不耐烦地回答,“现在你可以为我解惑了吗?”

“你已经有了答案。”佛陀回答,接着把他请出了门。

几天之后,这人终于明白了佛陀点拨的道理。佛陀是提醒他把重点放在眼前——必须全神贯注于当下,因为这才是真正的要点。

活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下,而没有过去拖在你后面,也没有未来拉着你往前时,你全部的正能量都集中在这一时刻,生命因此具有一种巨大的张力。



等爱变成习惯

从不回忆与你一起的往事,从不念起你的现在,只是记得,你在心里。

我用了一晚上看完了《山楂树之恋》,被称为史上最干净的爱情。是在网上看到这样的评论,好奇心作祟,究竟是怎样纯洁的爱情呢?我是很少看这样的言情小说或是电视剧的,但是看过的一些,总是要被其中的主人公种种的灾难与不幸所感染,并且会在心里设定自己期望的结果,然后就期待结局就是自己安排的这样。如果不是这样,或者是有谁因为变故离开,就会觉得很遗憾,本来我们就是在故事中寻找现实生活中不可能存在的童话去满足我们不曾得到的内心,可是这些个结局,让我们原本的期待落空,让我们又不得不真切的去面对现实。起起落落中,似乎也习惯了这样的希望·失望,抑或希望·希望的局面。

看《山楂树之恋》,不管是在哪一章,哪一节,心底并未出现那样的希望,是让人没有期待的看下去。没有在心底里安排最后静秋要和老三怎样,冲破什么样的困难在一起了。而只是顺其自然的跟着作者的感觉走。至于到结尾,老三在痛苦中离去,也未尝觉得伤心,也没有流泪。似乎冥冥中觉得该是这样的。纯洁的爱情要求的是适时的死亡。真正让我感动的并不是静秋和老三之间的感情,而是老三的付出,那种心甘情愿,不需要任何回报的付出。相反,静秋每次的胡思乱想,对老三的种种猜測让我觉得很厌烦。若不是她多次的犹豫,若不是她把假设当作真正发生的,那也许结局又是另一种天地。可是,却不可能跳出那个年代的条条框框的,终究是受到限制的,怨不得谁。

我们都盼望过这样的感情。希望有一个人这样的人在身边。其实并没有什么山盟海誓。老三说:只要你活着,我也还活着。若是你死了,那我就真正的死了。怎样的感情,把一个人的生命看成自己生命的延续,是的,还有一个人替他活着,让他一直存在于这个世界上。最后以一种独特的方式,并且走进了许多人的内心深处。

在书中,作者把山楂树描写成很美的一种树,似乎那种光芒是可以盖过任何一种绚烂的花朵的。而事实上,山楂树只是山间很普通的一种树,朴实无华,很难让人注意到。似乎在解释着,其实这样的爱很普通,别人的生活里同样存在。只是我们彼此的依恋,横在中间的灾难,两人的惺惺相惜让花儿盛开的更艳丽了。而我们只有在经历一番风雨之后,才会发现之前的风平浪静是那样的可贵。

我在网上看到静秋回答读者的问题。有人问到,她是怎样度过那些个日夜的,在老三离去后。她回答的大意就是她和老三在一起的时间是很少的,就没养成那种习惯,所以他走和他没走是一个并没有多大区别。

我们的爱情,到了最后,怕是都会成为我们的习惯,在我们分开的很久以后才会明白,不是陌生,不是距离,而是我们彼此都成了习惯。所以怎样度过失恋的痛苦,那就是把它当成习惯,久而久之,也就淡然了。我们对于自己的习惯总是抱着淡定的态度,我们很少会去主动改变。而爱情亦是如此。恋爱的时候,我们抱着习惯不放,我们伤心的分开了。分手之后,我们抱着习惯不放,我们一切就看开了。老三的离开也是一件好事,不用经受婚姻的坟墓,至少留在静秋心理的印象永远是完美的。他的离去让一切成了一件哀伤的童话。爱情,若能适时地打住,那便是最美丽的。我看过一句话:当他在最爱你的时候让你走,那便是真地爱你。以前不明白,现在我懂了。爱,如此简单。只是我们让一切变得复杂而已。

不管别人怎样争论好与坏,是正常还是变态,但是,在静秋心里,是她生命中最美的恩赐了。曾经有一个男子,这样深切的爱着他,一直到永远。天上人间。

这就是使生活丰富的唯一方式。除此之外的人们都是“贫穷”的。

当生命走向尽头的时候,你问自己一个问题:你对这一生觉得有无遗憾吗?你认为想做而你都做了吗?你有没有好好笑过、真正快乐过?

想想看,你这一生是怎么度过的;年轻的时候,你拼了命想挤进一流的大学;随后,你已不得赶快毕业找一份好工作;接着,你迫不及待地结婚、生小孩,然后,你又整天盼望小孩快点长大,好减轻你的负担;后来,小孩长大了,你又恨不得赶快退休;最后,你真的退休了,不过,你也老得几乎连路都走不动了……当你正想停下来好好喘口气的时候,生命也快要结束了。

其实,这不就是大多数人的写照吗?他们劳碌了一生,时时刻刻为生命担忧,为未来做准备,一心一意计划着以后发生的事,却忘了把眼光放在“现在”,等到时间一分一秒地溜过,才恍然大悟“时不我予”。

许多人喜欢预支明天的烦恼,想要早一步解决。明天如果有烦恼,你今天是无法解决的,每一天都有每一天的人生功课要交,努力做好今天的功课再说吧!用平常的心对待每一天,用感恩的心对待当下的生活,我们才能理解生活和快乐的真正含义!

前苏联民歌:

山楂树

歌声轻轻荡漾在黄昏的水面上,暮色中的工厂已发出闪光,列车飞快地奔驰,车窗的灯火辉煌。

山楂树下两青年在把我盼望。当那嘹亮的汽笛声刚刚停息,我就沿着小路向树下走去。

轻风吹拂不停,在茂密的山楂树下,吹乱了青年施工和铁匠的头发表。

白天在车间见面,我们多亲密,可是晚上相见却沉默不语。

夏天晚上的星星看着我们,却不明白告诉我,他俩谁可爱。

秋天大雁歌声已消失在远方,大地已经盖上了一片白霜。

但是在这条崎岖的山间小路上我们三人到如今还彷徨在树旁。他们谁更适合于我心中的意愿?我却没法分辨,我终日不安。

他们勇敢又可爱呀,人都一个样,亲爱的山楂树呀,我请你帮个忙!啊,茂密的山楂树呀,白花满树开放,啊,山楂树山楂树,你为何要悲伤

哦,最勇敢,最可爱呀,到底是哪一个?哦,山楂树山楂树呀,请你告诉我。

