

1、从“拾柴火”看性格模式

【现象案例】 在心理学的研究中,曾有人设计“拾柴火”的自然实验,实验对象是保育院的40个学生。实验是在冬天晚上进行的。实验者把湿柴放在附近的棚子里,而把干柴放在较远的山沟里,要求学生必须在晚上去拾柴生火取暖,自己则隐蔽在一旁观察孩子们的动静。冬天的黑夜是寒冷而可怕的,结果发现有的孩子是兴高采烈地到山沟里去了;有的则边走边发出怨言;有的不敢走远,只是到附近的棚子里去取湿柴。后来实验者对他们讲了有关勇敢者的故事,于是到山沟里取柴的人渐渐多了。经过几个月的教育和观察,发现有20个孩子发生了较大的变化。由此了解到孩子们的性格差异,有的勇敢主动,有的畏缩图方便;有的动摇,有的则是胆怯。而他们的性格是可以教育改变的。

【心理点评】 由以上实验可以看出孩子们对待冬天夜晚取柴以便烤火取暖这相同的客观现实,各人的态度不一样。有人不怕黑、不怕冷,高高兴兴地到山沟里去取干柴;有人虽然也去山沟,却嘟嘟囔囔不愿意;有的怕黑又怕冷,图方便就近取湿柴等等。可见每个孩子对待相同的事情会产生不同的态度,因而采取的行为模式也不同。在心理学中将他们这些态度和行为称为性格特征。用科学术语说,性格是一个人对现实的态度和行为方式中稳定的心理特征。所谓对现实的态度,反映了人们追求什么,拒绝什么,表明人们活动的动机和方向。而行为方式即在其态度下与之相适应的行动,即指人们如何去追求他所要得到的事物,如何避免他所要拒绝的事物,并且这种态度是稳定的,行为方式也是习惯化了的行为模式。以上述试验为例,说某个孩子是勇敢的,不仅是他的态度,而且有其在寒冷的黑夜到山沟去取柴的行动,而这又是经常性的、稳定的。所以恩格斯认为:一个人物的性格不仅表现他在做什么,而且表现他怎样做。人的性格是非常复杂的,其模式也各种各样。如何了解人们的性格特征,则可以从其对待现实的态度和行为方式上着手。

2、自信是成功的秘诀

【人物故事】 海伦·凯勒(1880-1962),美国女学者,生于亚拉巴马州的小镇塔斯康比亚,1岁半时突患急病,致其既盲又聋且哑。在如此难以想象的生命逆境中,她踏上了漫漫的人生旅途……人们说海伦是带着好学和自信的气质来到人间的,尽管命运对幼小的海伦是如此的不公,但在她的启蒙教师安妮·莎利文的帮助下,顽强的海伦学会了写,学会了说。小海伦曾自信地声明:“有朝一日,我要上大学读书!我要去哈佛大学!”这一天终于来了。哈佛大学拉德克利夫女子学院以特殊方式安排她入学考试。只见她用手在凸起的盲文上熟练地摸来摸去,然后用打字机回答问题。前后9个小时,各科全部通过,英文和德文得了优等成绩。4年后,海伦手捧羊皮纸证书,以优异的成绩从拉德克利夫学院毕业。海伦热爱生活,她一生致力于盲聋人的福利事业和教育事业,赢得了世界舆论的赞扬。她先后完成了《我生活的故事》等14部著作,产生了世界范围的影响,她那自尊自信的品德,她那不屈不挠的奋斗精神被誉为人类永恒的骄傲。

【心理点评】 1岁半就又盲又聋且哑的海伦,若没有强烈的与命运挑战的勇气和信心,是不可能成长为受世人赞誉的学者的。人生会面对一个接一个的挑战,我们如何面对挑战?倘若自我毫不畏缩,知难而上,并且最终战胜之,那么,自我将更加完善和成熟。在挑战面前,首先要肯定自己,肯定就是力量,就是对自己充满信心;自信可以促使人自强不息,迎难而上,可以发掘深藏于内心的自我潜能。海伦就是一个强有力的实证。海伦曾说,“信心是命运的主宰”。培养自信的气质十分重要。但自信并非天生的,它是在个人生活、实践中逐渐形成、发展的,认真地总结我们的长处和成功经历吧,让自信给我们力量去迎接人生的挑战,向海伦学习。

3、

“剥夺感觉”——如何

【研究实例】 美国普林斯顿大学做了一个实验,他们将55名自愿被试者分别孤单一人地关闭在几乎隔音的暗室里。为了尽量剥夺感觉,被试者的手上套上长至肘部的棉手套,蒙上眼罩。他们的头套在一个U形枕头里以降低听觉刺激,同时空气调节器发出单调的声音,以限制听觉。这些被试者就这样没日没夜地躺在小床上,或者百般无聊地昏睡,或者胡思乱想,所有的人都感到难以忍受的痛苦,有的还产生幻想。4天以后对被放出来的被试进行了各种测验,发现他们的各种能力都受到损害。而他们需要恢复正常状态,则需要1天左右的时间。心理学家在其他大学做了类似的剥夺感觉实验,其情形也是如此。

【心理点评】 感觉虽然是一种简单的心理活动,但却十分重要。首先,感觉向大脑提供了内外环境的信息。通过感觉人可以了解外界事物的各种属性,保证机体与环境的平衡。感觉是认识的开端,知识的源泉。而以上实验可以证明刺激和感觉对于任何人来说都是必不可少的。对于一个正常人来说,没有感觉的生活是不可忍受的。

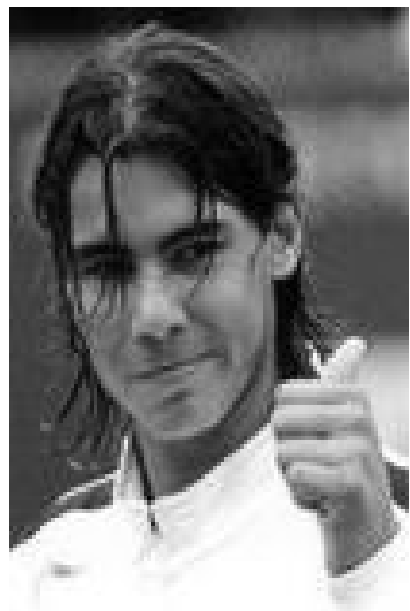
人怎会变成“狼”?

4、



【现象案例】 历史记载,1920年在印度发现的8岁的狼孩卡玛拉(女性),其身体外形与人不同,特点是:四肢长得比一般人长,手长过膝,双脚的拇指也稍大,两腕肌肉发达;骨盆细而扁平,背骨发达而柔弱,但腰和膝关节萎缩而毫无柔韧性。她有明显的动物习性:吞食生肉,四肢爬行,喜暗怕光,白天总是蜷缩在阴暗的角落里,夜间则在院内、外四处游荡,凌晨1时到3时像狼似地嚎叫,给她穿衣服,她却粗野地把衣服撕掉。她目光炯炯,嗅觉敏锐,但不会说话,没有人的理性。

【心理点评】 人们不禁会问,这位8岁的女孩,她原来是人呀,怎不具人的真性变成“狼”了呢?这一实例有力地说明了社会生活对人的心理发展的决定性意义。由于这位女孩自幼落到狼群中,由狼群喂养长大,有长达8年的时间在狼群中生活。虽然她有人的遗传素质,具有人的一切外貌特征、生理机构和感觉器官,确实确实是由人生育出来的,但她没有一般人的心理机能和理性思维能力。这是因为她自幼脱离了人的社会生活,虽然生下来就具备说话的神经机构,但没有同人们接触,没有同人们进行交往,所以不懂得人类的语言;虽然她有人的脑,以及各种感官神经机构,但没有在社会中生活,没有受到社会文化环境的熏染,没有得到正常的发展与训练,所以无法形成人的心理现象和精神世界。相反,由于她长期过着野兽的生活,在兽群的生活环境中,原有的那些人的神经机构发生了萎缩,身体的特征也发生了一些变化,时间越长,其狼的习性就越多,这就是使人慢慢变成“狼”的原因。类似的猪、羊、熊孩也如此。可见,仅有人健全的脑,若离开人的社会生活环境,人的心理也不可能正常发展。狼孩卡玛拉被带回人群中生活后,经精心护理和培养,逐渐恢复了正常人的心理状态。



预祝我校『七彩心情』主题心理宣传月成功举行

心靈鐘聲

第15期 (总15期) 2011年10月17日 星期一 本期四版

主办:华东政法大学心理健康教育与咨询中心; 国际法学院心理健康教育资源中心

我校“七彩心情”心理健康教育宣传月正式启动

一、活动目的

为促进学生的健康成长,提高学生的综合素质,同时推进我校心理健康教育事业更上新的台阶,校心理健康教育与咨询中心决定在全校范围内开展“七彩心理”主题心理健康教育活动。本次活动主要体现如下的两大特点:一是学校心理咨询中心、学校心理发展协会、学院心理发展协会、班级心理委员、心理志愿者等多方共同联动,为促进学生心理健康和心理发展举行多样化的活动;二是关注学生心情的多样性,以七彩心情为主题可以丰富学生的认知和体验,更为关注自己周边的心理健康知识和活动。

二、活动主题

七彩心情

三、活动时间与进程

1、10月17日(周一)--11月20日(周日)

由学生心理协会、各学院心协、各班级组织开展各项主题活动

- 10月17日(周一),由校心理健康教育与咨询中心下发活动通知至各学院、各班级、各心协分会,在全校范围内广泛动员学生积极参与。
- 10月14日(周五)-10月26日(周三),各班级、各学院心协分会根据自身实际情况,自行设计活动方案,填写《华东政法大学心理健康宣传月活动招标书》(见附件一)。由各班活动负责人、各分会活动负责人填写完毕后,于10月26日(周三)之前交校心协备案。并提交电子版活动招标书。
- 10月26日(周三)--10月28日(周五),公布中标活动项目,并通知到各班级、各学院心协分会。
- 10月29日(周六)--11月15日(周二),各班级、各学院心协分会根据投标书内容开展相关的主题活动。校大学生心理发展协会组成的考评小组,将会对各班级、各心协分会所开展的活动情况进行随机考核。
- 各班级、各心协分会在活动结束后,提供相关活动材料(照片、视频及文字材料),于11月20日(周五)前交至校心协办公室。

- 10月26日(周三)--10月28日(周五),公布中标活动项目,并通知到各班级、各学院心协分会。
- 10月29日(周六)--11月15日(周二),各班级、各学院心协分会根据投标书内容开展相关的主题活动。校大学生心理发展协会组成的考评小组,将会对各班级、各心协分会所开展的活动情况进行随机考核。
- 各班级、各心协分会在活动结束后,提供相关活动材料(照片、视频及文字材料),于11月20日(周五)前交至校心协办公室。
- 10月26日(周三)--10月28日(周五),公布中标活动项目,并通知到各班级、各学院心协分会。
- 10月29日(周六)--11月15日(周二),各班级、各学院心协分会根据投标书内容开展相关的主题活动。校大学生心理发展协会组成的考评小组,将会对各班级、各心协分会所开展的活动情况进行随机考核。
- 各班级、各心协分会在活动结束后,提供相关活动材料(照片、视频及文字材料),于11月20日(周五)前交至校心协办公室。

- 校心理咨询中心和校大学生心理发展协会组织心理咨询中心专业老师和各学院相关老师进行最终成果的评选。评选采取现场展示、评委老师评分的方式进行。评分标准见附件二。根据最终得分评选出相关奖项,占申报项目的30%左右,颁发获奖证书,并给予一定的物质奖励。
- 我校心理健康教育与咨询中心、大学生心理发展协会对获奖班级、心协分会活动进行统一

展示,并利用各种渠道进行广泛宣传,以资鼓励。

2、10月17日(周一)--11月20日(周日)

由学校心协、学院心协、PHP作为主体举行的活动

- 学校心理发展协会活动
- 学院心理发展协会活动
- PHP活动

3、10月17日(周一)--11月20日(周日)

由学校心理健康教育与咨询中心组织开展各项主题活动

- 中心专兼职教师新生心理健康教育讲座
- | 时间 | 地点 | 学院 | 主讲老师 |
|--------|---------|-----|------|
| 10月17日 | 崇法楼109 | 法律 | 张海燕 |
| 10月17日 | 集英楼D102 | 公管 | 张海燕 |
| 10月17日 | 集英楼D102 | 法律 | 马前广 |
| 10月18日 | 崇法楼109 | 外语 | 马前广 |
| 10月18日 | 崇法楼109 | 知产等 | 张海燕 |
| 10月18日 | 汇贤楼A203 | 国际法 | 马前广 |
| 10月18日 | 汇贤楼A203 | 刑司 | 朱秀蓉 |
| 10月19日 | 崇法楼109 | 国际法 | 吴双磊 |
| 10月19日 | 崇法楼109 | 社发 | 吴双磊 |
| 10月20日 | 崇法楼109 | 人文 | 刘剑 |
| 10月20日 | 汇贤楼A103 | 经济法 | 马前广 |
| 10月20日 | 东楼E203 | 刑司 | 吴双磊 |
| 10月21日 | 汇贤楼A203 | 经济法 | 吴双磊 |
| 10月21日 | 汇贤楼A103 | 商学院 | 张海燕 |
| 10月21日 | 汇贤楼A103 | 商学院 | 朱秀蓉 |

- 中心专兼职教师公开课讲座
- | 时间 | 主讲人 | 主题 |
|--------|-----|------------|
| 10月26日 | 刘剑 | 人际交往中的防御机制 |
| 11月9日 | 朱秀蓉 | 人际沟通技巧 |
| 11月23日 | 侯玉芹 | 性别角色 |
- (以上活动时间均为13:30-15:00)
地点为:明志楼A201)

- 中心专兼职教师提供的其它活动
- 10月17日(周一)悬挂本次心理健康教育宣传周横幅与海报;
- 10月17日(周一)心情留言活动,发放心灵钟声报纸和中心宣传卡套;
- 10月17日(周一)心情聊天室活动,由心理咨询中心教师与学生进行网上主题聊天活动;
- 10月15日-11月15日专兼职教师举办的其它讲座或活动,具体另行通知。

心理健康教育与咨询中心 2011/10/15

本期导读

- A版 我校心理健康宣传月正式启动
- B版 心理障碍的常见类型
- C版 在绝望处抓住快乐
- D版 自信是成功的秘诀

本版编辑:马前广

校园心理动态

我校顺利完成新生心理健康测试工作

据我校心理健康教育与咨询中心的老师介绍,今年我校新生心理健康测试工作在全校各学院的大力配合下,已经顺利完成测试工作。本次心理测试共包括大学生心理健康测试和16PF测试,共有超过2900名新生参加了心理测试。另外中心老师表示本月内将把测试报告分发到每位新生同学的手中。这样每个同学可以更好的了解自我,为自己大学四年的心理健康护航。

我校心理咨询中心“双周心理讲堂”顺利开班

据我校心理健康教育与咨询中心的老师介绍,本学期针对各班心理委员准备的双周心理讲堂顺利开始。本学期双周心理讲堂共将举行八次,被容涵盖解梦、亲密关系、新生心理问题、情绪管理、人际关系等各个主要方面,相信将为大家带来心理上的享受和知识上的拓展。

场次	主讲人	内容	时间
第二周	金蓓蓓	信任	9月14日
第四周	王艳平	新生点对点	9月28日
第六周	张海燕	亲密关系	10月12日
第八周	刘剑	防御机制	10月26日
第十周	朱秀蓉	人际沟通技巧	11月9日
第十二周	侯玉芹	性别角色	11月23日
第十四周	马前广	解梦	12月7日
第十六周	张海燕	内观疗法	12月21日

我校心理咨询中心举行单周教师工作坊

为了更好的促进我校辅导员的心理健康教育水平,我校心理咨询中心本学期将继续开设单周教师工作坊活动。据悉,本学期教师工作坊将以学生中出现的心理个案情况研讨为主,以此提升广大辅导员老师应对心理问题的能力和水平。本学期单周教师心理工作坊将举行8次,时间从开学持续到12月底。

我校心协顺利举行招新活动

2011是一个新的学年,新一届的大学的加入为华政校园平添了一份生机与活力。在此之际,我校心理发展协会同各二级学院心协于9月21、22两日举行了联合招新大会,旨在让大学新生加入到这个和谐、公益的社团中,在服务全校的基础上能锻炼自己各方面的能力。两天的招新活动有计划地进行着,各面试人员从各方面对面试对象进行考核,严格把关,使热爱心理热爱心协的人能真正融入这个温馨的大家庭。截至今日,招新工作系圆满完成,各部门工作正在有序地进行着。我们也相信,有新生的加入,华政心协的明天会更加美好!

心理障碍的常见类型

众所周知,作为万物之灵的人,既有生物属性,亦有社会属性;是有着丰富思想感情的,所谓"形具而神生,好恶喜怒哀乐藏焉"因此,人会患生理疾病,心理上也可能出毛病。在日常生活中,常听到人们使用"心理障碍"这个词。什么是"心理障碍"?心理障碍是由各种不良刺激引起的心理异常现象。我们可以从一个人行为上的偏离程度来判断这个人的"障碍"程度。就是说,如果一个人的行为表现,偏离社会生活的规范程度越厉害,那么他的"障碍"程度也就越深。这种"障碍"主要原因是在后天生活经验当中,一些不良的适应形成习惯而造成的,而由于先天因素遗传所造成的"心理障碍"较为少见。心理障碍是多种多样的,常见的有以下几种类型:

- (1)适应性障碍。 主要是由于环境的原因造成的心理和行为失调。通常表现为不能正常地适应工作、生活和学习,不能正常地发挥自己的才能,不能正常地进行人际交往等。
(2)焦虑性障碍 焦虑是一种不明原因的害怕,是不能达到目标和不能克服障碍时表现的紧张不安,心烦意乱,忧心冲冲;经常怨天尤人,自忧自怜,毫无缘由地悲叹不已;碰上一点小事,往往坐立不安;遇到一点紧张的心理压力,便会慌张地不知所措,注意力难以集中,难以完成工作任务,并伴有身体不适感,如出汗、口干、心悸、嗓子有堵塞感、失眠等。
(3)抑郁性障碍。 主要表现是情绪持续低落,郁郁寡欢,悲观厌世,心理功能下降,自我评价降低,不愿与人交往,情绪呆板,总以"灰色"的心情看待一切,对什么都不感兴趣,自责自责,内心体验多不幸、苦闷、无助、无望,总感到活着没有意思。
(4)恐怖性障碍。 患有恐怖性障碍的人,所害怕的对象在一般人看来并没有什么可怕的,但仍出现强制性的回避意愿和紧张、焦虑、眩晕等心理反应。如恐高症、利器恐怖、动物恐怖、广场恐怖及社交恐怖等,其中社交恐怖较为常见,主要表现就是赤面恐怖,也就是在众人面前脸红,面部表情惊恐失措,不敢正视对方,害怕别人看透自己的心思而难堪,心理产生紧张不安、心慌、胸闷等症状。
(5)强迫性障碍。 做事反复思考,犹豫不决,自知不必想的事仍反复想,不该做的事仍反复做,因而感到紧张、痛苦。强迫性症状中常见的有:①强迫观念,如强迫回忆、强迫怀疑等;②强迫意向或强迫冲动等;③强迫动作,如反复检查门锁等。强迫症状几乎每个人都曾出现过,但只要不成为他们的精神负担,不妨碍正常的工作、生活,就不应算作强迫性障碍。
(6)疑病性障碍。 主要表现为对自己健康状态过分关注,深信自己患了某种疾病,经常诉述不适,顽固地怀疑、担心自己有病,经实验室检查和医生的多次解释后仍不能接受,反复就医,甚至影响其社会功能。这种对自身健康过度担忧的心理倾向就是疑病性障碍的表现。

患恐怖性障碍的人,所害怕的对象在一般人看来并没有什么可怕的,但仍出现强制性的回避意愿和紧张、焦虑、眩晕等心理反应。如恐高症、利器恐怖、动物恐怖、广场恐怖及社交恐怖等,其中社交恐怖较为常见,主要表现就是赤面恐怖,也就是在众人面前脸红,面部表情惊恐失措,不敢正视对方,害怕别人看透自己的心思而难堪,心理产生紧张不安、心慌、胸闷等症状。

- 6.【墨菲定律】当你越讨厌一个人时,他就会无时无刻不出现在你的面前;而当你想念一个人时,翻遍地球都找不到他。
7.你对着一个异性讲出一些很肉麻但是你自己却不认为肉麻的语句时,你可能已经爱上这个异性了。
8.但凡真爱上一个人,你会患上感情洁癖,忍受不了对方一点点感情不洁,不论身体还是精神上。
9.男女思考角度不一样。
10.有时候人就像只刺猬,当别人抱着他,血滴在他身上时,他说"我把你伤害了",可他却不知道那血是那个人的。
11.人总是这样,对亲近的人太苛求,对陌生人显得过于宽容。
12.生命中最美好的都是看不见的,这就是为什么我们会在接吻,哭泣,许愿的时候闭上眼睛。
13.心理科普:越是拥有越是不满足。人们在拥有了一件新的物品后,会想不断配置与其相适应的物品,以达到心理上平衡,这在心理学叫"配套效应"。
14.心理学上说:人们大多数只对有安全度的人发脾气。因为在那个安全度之内。你潜意识知道对方不会离开你。胡闹是一种依赖。
15.对着情人左耳说情话更能打动他的芳心。实验结果显示,人们能够写下从左耳听到的70%的情感词语,而右耳只记得58%。原因是人脑分工不同,左脑掌控逻辑思维,右脑进行感性直观思维。而左耳正是由右脑控制的。
16.【墨菲定理】越害怕发生的事情就越会发生。就因为害怕发生,所以会非常在意,注意力越集中,就越容易犯错误。

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,第一是申请辞职,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。

- 1.那个人突然不联系你了,很正常;那个人突然又联系你了,也很正常,这什么也不说明。这句话就如同,别人访问你主页并不代表别人想念你或者对你感兴趣,也有可能别人正在给身边人举例解说什么是傻瓜。
2.原谅是容易的。再次信任,就没那么容易了。所谓的百毒不侵,也不过是人麻木的表现而已。
3."爱"和"喜欢"的区别很简单,如果你爱花你会给它浇水,喜欢则会摘下它。同理一个人,如果你爱一个人就会悉心呵护她,喜欢则想要不择手段占有她。
4.【白痴定律】永远不要和白痴争辩。因为他会把你的智商拉到他同一水平,然后用丰富的经验打败你!
5.【两性心理学】男人不能原谅女人身体出轨,女人不能原谅男人精神出轨。男人更注重对女人身体的独占欲,女人更看重对男人心灵的占有。女人可以接受有故事的男人,男人普遍不爱有故事的女人。

心理学——教你如何看懂人心
心灵钟声 征稿啦!



本报编辑部成员
指导老师: 张海燕 马前广
主编: 马前广
编委: 陈颖
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
国际法学院心理资源中心
地址: 汇贤楼 305 室
电话: 67790355
本报投稿邮箱: maqianguang@gmail.com

由我校心理咨询中心与校心理发展协会携手创办的报刊《心灵钟声》先面向全校同学发出征稿令! 你喜欢写写小文章吗? 你愿意与大家分享你的快乐、悲伤吗? 你想与大家一起交流想法吗? 那么就赶快行动吧! 具体内容如下:
一、征稿内容: 记录身边发生的趣事、对时事的想法、抒发内心想法的小文章。
二、奖励方案: 对于我们征用的稿件的作者我们将会发放小礼品。
三、投稿方式: 交稿地点: 明志楼 A201
收稿人: 马前广、陈颖
联系电话: 18801750809
电子邮箱: maqianguang@gmail.com 825857814@qq.com
欢迎广大同学踊跃参加哦!!!

在绝望处抓住快乐

文学家们有一个共识:当人类自野蛮踏过了文明的门槛时,就有了"相思",有了回归大自然的永恒的"乡愁"冲动。在这份永恒的冲动中,找寻快乐是一个万古长青的话题.快乐是什么?快乐是血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之花,正如惠特曼所说:"只有受过寒冻的人才感觉到阳光的温暖,也只有的人生战场上受过挫败的最痛苦的人才知道生命的珍贵,才可以感受到生活之中的真正快乐。"生命的野草莓

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事: 一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖,庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时,他发现,头顶上,那只老虎在虎视眈眈,低头一看,悬崖底下还有一只老虎,更糟的是,两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。绝望中,他突然发现附近生长着一簇野草莓,伸手可及。于是,这人拽下草莓,塞进嘴里,自语道:"多甜啊!" 生命进程中,当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候,你是否还能顾及享受一下野草莓的滋味?"苦海无边"是小农经济的哲学,"尘世永远是苦海,天堂才有永恒的快乐"是禁欲主义编撰的用以蛊惑人心的谎言,苦中求乐才是快乐的真谛。

把悲痛藏在微笑下面 二战期间,一位名叫伊莉莎白·康黎的女士在庆祝盟军在北非获胜的那一天收到了国际部的一份电报,她的侄儿--她最爱的一个人死在战场上了。她无法接受这个事实,她决定放弃工作,远离家乡,把自己永远藏在孤独和眼泪之中。 正当她清理东西,准备辞职的时候,忽然发现了一封早年的信,那是她侄儿在她母亲去世时写给她的。信上这样写道:我知道你会撑过去。我永远不会忘记你曾教导我的:不论在哪里,都要勇敢地面对生活。我永远记着你的微笑,像男子汉那样,能够承受一切的微笑。她把这封信读了一遍又一遍,似乎他就在她身边,一双炽热的眼睛望着她:你为什么照你教导我的去做。

康黎打消了辞职的念头,一再对自己说:我应该把悲痛藏在微笑下面,继续生活,因为事情已经是这样了,我没有能力改变它,但我有能力继续生活下去。 人生是一张单程车票,一去不返。在荷兰首都阿姆斯特丹一座15世纪的教堂废墟上留着一行字:事情是这样的,就不会那样。隐在痛苦泥潭里不能自拔,只会与快乐无缘。告别痛苦的手得由你自己来挥动,享受今天盛开的玫瑰的捷径只有一条:坚决与过去分手。

品尝生活的橄榄 "祸福相依"最能说明痛苦与快乐的辩证关系,贝多芬"用泪水播种欢乐"的人生体验生动形象地道出了痛苦的正面作用,传奇人物艾柯卡的经历更传神地阐明了快乐与痛苦的内在联系。

19年前,艾柯卡靠自己的奋斗终于当上了福特公司的总经理。1978年7月13日,有点得意忘形的艾柯卡被妒火中烧的大老板亨利·福特开除了。在福特工作已32年,当了8年总经理,一帆风顺的艾柯卡突然间失业了。艾柯卡痛不欲生,他开始喝酒,对自己失去了信心,认为自己要彻底崩溃了。 就在这时,艾柯卡接受了一个新挑战--应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。凭着他的智慧、胆识和魅力,艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行了整顿、改革,并向政府求援,舌战国会议员,取得了巨额贷款,重振企业雄风。在艾柯卡的领导下,克莱斯勒公司在最黑暗的日子里推出了K型车的计划,此划的成功令克莱斯勒起死回生,成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的第三大汽车公司。1983年7月13日,艾柯卡把生平仅见的巨额高达8.13亿美元的支票交到银行代表手里,至此,克莱斯勒还清了所有债务,而恰恰是5年前的这一天亨利·福特开除了他。事后,艾柯卡深有感触地说:奋力向前,哪怕时运不济;永不绝望,哪怕天崩地裂。

"痛苦像一把犁,它一面犁破了你的心,一面掘开了生命的新起源。"(罗曼·罗兰语)古人讲"不知生,焉知死?";不知苦痛,怎能体会到快乐?痛苦就像一枚青青的橄榄,品尝后才知其甘甜,这品尝需要勇气!



请不要相信我的美丽 也不要相信我的爱情 在涂满了油彩的面容之下 我有的是颗戏子的心 所以 请千万不要 不要把我的悲哀当真 也别随着我的表演心碎 亲爱的朋友 今生今世 我只是个戏子 永远在别人的故事里流着自己的泪

戏子

给自己一片悬崖

一位原籍上海的中国留学生刚到澳大利亚的时候,为了寻找一份能够糊口的工作,他骑着一辆自行车沿着环澳公路走了数日,替人放羊、割草、收庄稼、洗碗……只要给一口饭吃,他就会暂且停下疲惫的脚步。一天,在唐人街一空餐馆打工的他,看见报纸上刊出了澳洲电讯公司的招聘启事。留学生担心自己英语地道,专业不对口,他就选择了线路监控员的职位去应聘。过五关斩六将,眼看他就要得到那年薪三万五的职位了,不想招聘主管却出人意料地问他:"你有车吗?你会开车吗?我们这份工作要时常外出,没有车寸步难行。"澳大利亚公民普遍拥有私家车,无车者寥若晨星,可这位留学生初来乍到还属无车族。为了争取这个极具诱惑力的工作,他不假思索地回答:"有!会!……"4天后,开着你的车来上班。"主管说。

4天之内要买车、学车谈何容易,但为了生存,留学生豁出去了。他在华人朋友那里借了500澳元,从旧车市场买了一辆外表丑陋的"甲壳虫"。第一天他跟华人朋友学简单的驾驶技术;第二天在朋友屋后的那块大草坪上摸索练习;第三天歪歪斜斜地开着车上了公路;第四天他居然驾车去公司报了到。时至今日,他已是"澳洲电讯"的业务主管了。

这位留学生的专业水平如何我无从知道,但我确实佩服他的胆识。如果他当初畏首畏尾地不敢向自己挑战,绝不会今天的辉煌。那一刻,他毅然决然地斩断了自己的退路,让自己置身于命运的悬崖绝壁之上。正是面临这种后无退路的境地,人才会集中精力奋勇向前,从生活中争得属于自己的位置。



席慕容经典诗作

不再回头的 不再是古老的辰光 也不只是那些个夜晚的 星群和月亮 尽管 每个清晨仍然会开窗探望 每个夏季 仍然会有茉莉的清香 可是 是有些什么已经失落了 在拥挤的市街前 在仓皇下降的暮色中 我年轻的心 啊 会有茉莉的清香 可是 是有些什么已经失落了 在拥挤的市街前 在仓皇下降的暮色中 我年轻的心 啊 会有茉莉的清香

年轻的心