

运筹时间 追求绩效

问：上大学已经两周了。可我还总是为如何安排好自己的学习、生活而困惑，尤其不知怎样安排好时间。能给我点指导吗？

----- 晓风

一个长期处在父母管束、教师督促之下的学生，一旦进入强调自我管理的大学之后，总会有一段失去依赖的无助感比较强烈、无所适从的时期。能否顺渡这一转折期，对新生生活适应乃至对未来的成功都很有关系。

时间确实宝贵，也最浪费不起。大学生活有限，而且可供自主支配的时间较多，因此，安排好自己的学习生活，科学地运筹时间以求得最佳的绩效十分必要。如从 time 一词本身看，你可以悟出其中关键所在是 Me，也就是自己对时间的把握。时间是增值还是贬值，就看你如何去运筹。这里我提供几种方法供你参考。

一、时间滤波法。也就是减少无效行为，使时间增值。可以通过有序安排来减少在忙乱之中悄悄溜走的时间；可以通过行为选择根除有害无益的行为，少做可做不可做的事；可以通过目标明确来集中精力，调适时间。

二、时间轮作法。学习过程中交替读外语、看书、做作业、归纳整理笔记等，使大脑皮层分工不同的脑细胞交替兴奋，轮流工作，减少疲劳。

三、时间定额法。确定一个不是高不可攀但又确实需要经过一番努力才能实现的定额，如看多少页书、记多少个单词等。给自己设置适度的压力是有助于你潜能发挥的。

四、时间集取法。大学生活越是丰富，时间切割越碎，零星时间就越多。操前操后，会前会后，饭前饭后……，若能将它们集取起来，化零为整是笔可观的数目。当然，针对零星时间的特点，可选择一些很快能投入的事在其中进行。

如何运筹时间，没有统一的格式，因为不同个体有不同的状况。有白天能力强、效率高的百灵鸟型；有晚上效率特别高的猫头鹰型，也有因不同个性而形成的千姿百态。在遵守校纪和维护公德的前提下，我们可以依自身情况进行调节。

时间是由行为伸缩的，效果是由行为方式决定的，相信你在实践中去体验，会逐渐学习把握好时间，进而把握好自己的人生。

----- 咨询师

“是什么”心理学之四 是什么阻碍了我们的潜能？

文 马前广

潜能就是潜在的能量，一个人的潜能有多大是一个很值得研究的问题。但是不管怎么研究，都不会否认人的潜能的巨大。在这个社会上成功的人士很多，但是不成功的人更多。很多时候我们都会听到这样的抱怨：如果我再努力一点，可能结果就会好多了。是啊，很精确的一个说法，但是同样很无奈。再努力一点，再加把劲，结果都有可能不一样，但是为什么很多时候我们无法做到这点呢？是什么阻碍了我们再努力一点点？是什么让我们明知道努力一下有很多的结果，最终却只努力了那么一点？

从心理学上来分析，一个人出现这样的情况不是毫无根据的，结合一个人的性格特性、情绪情感、意志力、自我认知等方面来分析，可以说一个人出现这样的情况是必然的，绝不是偶然而为之。从自我认知的角度出发，自我认知是一个人对自我状况的觉察情况，自我认识的不清晰、不完整或者不准确都会造成一个人的平庸，简单的说就是他不知道自己有这个潜能，或者不知道自己的潜能有多大。当一个人的自我意识不准确时，很容易对个人的决定产生影响，比如自大、对自我感觉十分良好，当真正的遇到问题的时候很容易失败；自我感觉很渺小，缺乏自信，更谈不上成功和潜能的发挥。

人的情绪很容易影响潜能的发挥，情绪的产生很简单，当你遇到事情的时候所表现出来的心理感受。在我看来情绪是影响一个人潜能发挥的主要原因。为什么这么说呢，在我的周围，包括我自己，在遇到事情的时候都会表现出一定的情绪状态，这种情绪状态一般是比较负性的，很少有人会在遇到问题和麻烦还能以积极、高昂、无所畏惧的心态去应对，相反更多的是一种焦虑、害怕、无奈、冲动、麻木、逃避等等。从自我防御理论出发，遇到问题时人一般都会采取一定的防护措施，而当防御机制起作用时，在很大程度上限制了自己潜能的发挥。我们不能奢望一个人在焦虑的情况下还能理智地分析和解决问题。要想充分发掘自己的潜能，学会控制自己的情绪是首要和最重要的任务。

意志力的作用不言而喻，从小到大大我们都接受这方面的学习和教育，知道意志力是成功的必备条件。意志力的发挥是建立在清晰的自我意识和能够控制好自己情绪的基础之上的，意志力的核心是个人的信念。只有坚定的信念才有坚强的意志力，也只有坚定的信念才能充分发掘个人的潜能。一般人都认为成功主要来自天赋才能，没有天才就不会有成功。但美国的格拉德威尔则认为，天生的才能和一定的知识固然重要，但天才并非唯一或最为重要的东西，真正有用的是普通的实践经验。这也就是很多人都听过的“成功的一万小时准则”。长期的普通的练习和实践对个人的成功异常重要，只是很多人不明白这一点，往往在专业学习和做事时心浮气躁，不能始终如一，也就谈不上成功，更不知道自己的潜能有多大。

与意志力相对的就是惰性和随性，没有目标和追求的人容易产生惰性，对于这部分的人的失败，我是抱着冷眼相看的态度的，因为这部分人缺乏自知、自尊、自爱。如果是学生，在辅导老师的劝告下仍然保持原样，从感情上讲实在不能原谅。

大学是培养和发掘个人潜能的最佳时期，在大学期间的学习和工作应该注重个人潜能的发掘，培养自己良好的个性，学会控制自己的不良情绪，培养积极的心态，树立坚定的信念，应学会在学习和工作中不断挑战自己原有的惰性和随性，学会以更高的标准严格要求自己，这样才能不断进步。

对你的烦恼我想说

——心理咨询语录之二

感觉百已疲惫不好，睡不醒。

——假如睡眠质量不高，会精神状态欠佳。找找原因，如果是压力过大，过度焦虑，那就要学习减压；如果过分追求完美而陷入抑郁，那就要挑战自己的扭曲认知；如果真是睡眠障碍（可寻求专业人员评估），那需要进行必要的治疗。一句话：总会有办法的。

感觉钱不够用。

——不知道是否因为缺少自控力，还是不会安排经济？两个维度上都想想。

怎样才能长期保持饱满的精神状态去学习？

——养成健康的生活习惯，多接纳自己一点，学习调整不合理的认知，运筹好时间，劳逸结合，应对问题时多发挥创意，这些都有助于让自己保持一个满意的精神状态。当然，有着清晰的目标感，更能够使你动力不竭。

不明白现在的专业与未来工作的联系。

——听说过 T 型人才吗？大学培养的人才，要有通才，也就是 T 的一横，因为没有通才就没有变通适应；也要有专业，也就是 T 的一竖，因为没有专业就不能立足。

为自己的体重困扰。

——如果确实体重有点超标，可以通过运动、科学饮食等来加以改善；如果努力以后生效甚微，大概接受现实是最好的。人总有一些自己无奈的事情，悦纳自己，在可以努力的方面去行动，多好啊！

想找个合适的人谈恋爱。

——想谈恋爱没有问题，从来没有想过关于恋爱的问题才有问题呢！不过，好姻缘可遇不可求噢！还有一个精力投放的效益问题。

你不言，我不语，是宁静的美，也是浓郁的愁。

——很文学的表达。似乎彼此有好感，可是没有直接的表达。其实，在表达情感之前，确实需要准备好；双方是否真正相知；对对方发出的信息能否准确地读解；明白自己想要的是什么；彼此的吸引价值在哪里；是否做好迎接爱的准备；是否做好被拒绝的准备，等等。

我周围的人怎么那么自私啊！

——从自省开始，用宽容理解的心，去帮助自己和别人都成长。

不善言辞，和别人沟通困难。

——其实在人际互动中，语言只是其中很小的一个部分。和别人沟通是否顺畅，关键在于心中既有自己，也有别人，还要顾及情境。至于言辞那是可以学习的。

经常会被激怒而难以控制自己的情绪冲动。

——要学习对自己的情绪负责，就要了解情绪背后的思想。情商高的人懂得，别人只能按我们的情绪按钮，但是我们自己却要为我们自己的心理程序负责。重要的是改变自己内在的心理程序，而不是叫他人不按自己的按钮，那样可就太多权利给了别人。当你改变自己内在心理程序时，你就不会在别人按按钮时因冲动情绪受制于人。

爱情二十三个问题：

- 1.给牵手几个理由？
- 2.爱人相似还是互补？
- 3.爱情是追到手的吗？
- 4.真正的爱情需要什么？
- 5.爱一个人就是毫无保留地付出吗？
- 6.外貌和个性哪个更重要？
- 7.慢工出真爱？
- 8.相爱容易相处难？
- 9.一生可以爱几次？
- 10.为什么可以同时爱多人？

- 11.爱一个人是习惯一个人？
- 12.现实和浪漫哪个更重要？
- 13.分手后我们还可以做朋友吗？
- 14.为什么要谈好几年？
- 15.如何识别对方是否爱你？
- 16.浪漫是什么？
- 17.不必门当户对？
- 18.爱不能失去自我？
- 19.不爱了怎么办？
- 20.学会爱上痛苦？
- 21.爱情能有多少选择？
- 22.很爱很爱的人在哪里？
- 23.是否该相信缘分？

小动作 看平常心理

揉搓手掌

小孩看见母亲从超级市场推出一车子的东西，他很可能揉搓手掌，作出期盼的姿态。或者，有位 60 岁的公司总裁正主持一项重要会议，这时秘书送来一张字条，他看完后，站起来揉搓着手说：“各位，我们争取到了××公司金额巨大的合同。”

在谈判的录相带中，有人快速地揉搓双手，象是期望着什么东西。开始谈判时，一方看到这个姿态感到十分惊讶，会立刻暂停，询问对方是否预先有别的安排。他的笑容会告诉你，他搓手的动作，只让我们相信他知道并且喜欢即将到来的事情。人们在进行一项活动前，常常洗手一样揉搓双手。除非他的手冷，否则即是暗示对那些活动很有兴趣。也许这也是赌徒在掷骰子之前，总要先揉搓一番双手的缘故吧。

另一种姿态则显得心情不怎么好，就是慢慢用一块布揉搓弄湿的手。这种姿态不是表达期盼中的自信，而似乎是紧张、不安。许多人紧张的时候，会在某种东西上擦汗他们汗湿的手。男人通常用裤子，女人则常用手帕或卫生纸。上法庭作证、新人发表演说或运动员等着出赛，都常作出某种擦掉掌上汗水姿态。

笑话一则

音乐课上老师弹了一首贝多芬的曲子小明问小华：“你懂音乐吗？”小华：“是的”小明：“那你知道老师在弹什麼吗？”小华：“钢琴。”

心靈鐘聲

第 8 期（总 8 期）

2010 年 4 月 15 日

星期四

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

接力责任的旗帜，创建希望的明天

——记上海高校心理咨询协会第 17 届学术年会



2009 年 12 月 18 日，星期五，上海高校心理咨询协会第 17 届学术年会在美

丽的上海海洋大学隆重召开，本届年会的主题是“社会·青年·未来”。上午的会议由海洋大学党委副书记、副校长，协会副会长黄晞建主持，海洋大学校长潘迎捷致欢迎词，上海增爱基金会理事长胡锦涛星先生、协会原副会长钟玉英女士分别作为社会团体和企业代表发言。随后，协会会长孙时进教授作工作总结，并由协会副会长陈增堂教授宣读先进集体、个人及本届年会获奖论文名单，我校朱秀蓉老师提交的论文《体验式的高校寝室人际关系健康导向教育》荣获优秀论文二等奖，马前广老师提交的论文《大学生自我认知状况研究及教育引导对策》荣获优秀论文三等奖。最后，上海市教卫党委副书记、上海市教委副主任莫负春在讲话中对协会和各高校心理工作者所做的工作给予了高度评价，并对大家进一步做好心理健康教育与咨询工作提出了殷切希望。

下午，“社会·青年·未来”高峰论坛在大家的期待中如期举行，论坛由上海中医药大学党委副书记、协会副会长王群主持，会长孙时进作点评嘉宾。首先，我校心理健康教育与咨询中心主任、协会副会长张海燕教授作了“关于推进心理学课程建设”的主题发言并与在座的近 300 名各界人士进行了热烈的互动与交流。随后，协会副会长叶斌与大家交流了关于新生代的问题与思考；杨文圣就心理咨询的本土化研究与大家进行了探讨；陈增堂与大家分享了协会过去、现在和未来，勉励大家道路虽然是曲折的，但前途一定是光明的；优秀论文一等奖的三名作者分别与大家分享了他们的研究成果。协会副会长李正云和在座的观众对以上嘉宾的发言及引出的问题进行了很好地探讨与交流，起到了促进学术争鸣、开拓大家视野的效果。

我校党委副书记、副校长张智强在百忙之中出席了下午的论坛，并从海洋大学黄晞建副校长的手中接过第 18 届年会的会旗。在张校长和学生处领导的大力支持下，在协会和各兄弟院校的共同帮助下，相信我们明年一定能办一届更加精彩的年会。

我校心理咨询中心举行成长小组和朋辈心理互助辅导

本学期开始至今，我校心理咨询中心举行了大学生成长小组和朋辈心理互助辅导活动。大学生朋辈心理互助辅导小组由我校心理咨询中心张海燕老师主持，成员来自社会发展学院社会工作专业，旨在培养学生为同龄人服务的意识和能力，更好地为我校心理健康教育服务；大学生成长小组由心理咨询中心吴双磊老师主持，旨在通过一系列的有组织的活动为大学生的自我发展服务，同时教会他们助人的理念和工作方法。目前两个小组皆正在进行中。

本期导读

- A 版 接力责任的旗帜，创建希望的明天
- B 版 做事拖拖拉拉也是“心病”？
- C 版 别让假象蒙住你的双眼
- D 版 对你的烦恼说——心理咨询语录之二

心理动态

我校双周心理讲堂面对心理委员开课

为强化学生心理健康教育和危机防御的一级网络建设，我校心理健康教育与咨询中心近日制定了学生心理委员的工作条例，其中尤其强调心理委员的培训与工作考核。为给学生心理委员提供更好的培训资源，同时营造更好的学生心理朋辈互助的氛围，在各个学院的大力支持下，我校双周心理讲堂 3 月 31 日面对心理委员开课。

首讲由心理咨询中心主任张海燕教授主讲，主题是《大学生心理危机的表现及防御》。工作条例要求心理委员每个学期至少参加 2 次培训。但是首次培训活动，学生的参与积极性很高，团体辅导室挤满了学生，甚至一些学生从头至尾站立着听讲。同学们对讲座反映颇热烈，这预示着双周心理讲堂有了一个好的开端。心理咨询中心开出菜单，将不断推出新的讲座供学生心理委员选择。

我校参与上海市大学生朋辈心理互助工作并获奖

近日，我校大学生心理发展协会荣获 2009 年度上海市大学生朋辈心理互助工作先进集体，校大学生心理发展协会会长王晓蓉同学荣获先进个人，国际法学院心协分会获活动组织奖。

据悉，2009 年，上海市教委德育处与上海高校心理咨询协会共同举办了上海市心理健康宣传活动，全市 60 余所高校积极参与此次活动。我校心理健康教育与咨询中心广泛动员，积极配合开展工作，在组织心理健康宣传周活动的同时，会同各个学院积极参与上海市高校心理咨询协会举办的各项活动，并且承担了上海市“阳光总在风雨后”大学生主题征文的评奖工作。

我校大学生心理发展协会作为我校心理健康教育一级网络体系的重要组成部分，在开展心理健康知识宣传和朋辈心理互助工作中发挥了积极作用。

我校大学生心理发展协会进行春游活动

今年清明节，我校大学生心理发展协会进行了一场别开生面的春游活动。前往位于安徽和浙江交界处的徽杭古道，领略大自然的美妙，同时增强了协会内部的凝聚力。

4 月 3 日早上七点，校心协一行 28 人在指导老师马前广的带领下，从我校五期学生公寓门口出发，经过长达 6 个小时的长途跋涉终于到了目的地。经过短暂的休整之后正式开始了此次旅行。徽杭古道，西起安徽省绩溪县伏岭镇，东至浙江省临安市清凉峰镇，全长约五十余里，是古时联系徽州与杭州的重要纽带。徽杭古道山路崎岖，流水淙淙，放眼望去皆是青山绿水，行走在山间小路，别有一番风味。

徽杭古道，在很久以前是一条商道，是徽州人尤其是绩溪人通往沪、杭两地的捷径，长约 20 公里。也可以称它为徽商与浙商之间行走的丝绸之路。而今，户外风盛行之下，这条古道又成为一条经典的入门级徒步路线。因此一路上皆是背着重重的包在山间穿行，第一天到达露营地之后已经是下午 6 点，晚上全体成员在露营地宿营，补充点营养之后，第二天一早又继续了行程，在中午 12 点多的时候终于全部穿过古道，于下午一点返回上海。





做事拖拖拉拉也是“心理病”?

有谁听说过,做事拖拖拉拉也是病症?再坐半小时去洗碗、看完这个电影就去学习、等明天再写这份报告,这样拖延时间做事、到临门一脚才去做的情况,不是常有的吗?

学生考前拖延现象尤为严重 华南师范大学心理咨询中心的专家介绍,国外有研究发现高达 95%的大学生有意推迟学业任务的完成,70%的大学生有经常性的学业拖延行为。国内心理学家陈保华等人发现,80%的大学生存在学习拖延,拖延程度与任务情景有关。一项在 2008 年使用拖延评估量表学生卷(PASS)对山东大学等七所高校的大学生进行了调查,他们发现有 41.7%的大学生存在不同程度的学习拖延现象,在完成作业和考前复习时的拖延现象尤为严重。

拖延原因有多种 拖延的成因很多,华南师范大学心理咨询中心专家表示,根据近年国外的研究大致可归纳为三类。一是特质论,研究者把拖延视为个性特质的反映,受个体尽责性、特质焦虑、懒惰、低自我效能感等个性根源影响;二是动机论,研究者认为期望水平、恐惧失败、完美主义定向、自我妨碍和自律需求都会影响到个体的拖延行为;三是调节论,研究者将拖延视为行为自我调节的失败,是个体不能很好地协调个性、动机、认知与情境因素的结果。

国内有关资料显示,我国大学生学习拖延的主要原因有:对任务的嫌恶、朋友同辈人之前的相互压力、自我控制力差、非理性观念、缺乏主动学习的动机、过去侥幸拖延经验强化的结果,以及冒险性与依赖性。另外,学习动机、时间管理、情绪、完美主义倾向、学习任务的难度以及无关任务的干扰也是影响学习拖延的原因。若要追究“拖延症”的生理学根源,答案则在于我们的前额叶皮层。

拖延是对抗焦虑的一种办法 看似原因多多,不过大多数心理学家认为,总结起来,拖延行为是人们对抗焦虑的一种办法,而焦虑大多来自要作出一个决定或开始一项任务。个人的拖延行为往往缘于压力、犯罪感,以及个人效率降低——这些感觉综合起来往往又加剧了拖延行为。一般来说,一定程度的拖延行为属于正常,但长期的拖延则很可能是心理或生理失调的表现。

美国德宝大学心理学家约瑟夫·R·法拉利的观点则是,拖拉是一种病症,但能根治。他认为喜欢把该做的事尽量往后拖的人为慢性拖拉症患者。他把慢性拖拉症分成“激进型”和“逃避型”,前者有自信能在压力下工作,喜欢把事情拖到最后一刻以寻求刺激;后者通常缺乏自信,害怕做不好而迟迟不肯动手,或害怕成功后受到别人的关注。



如何解决拖延问题?这还得根据不同情况对症下药。
1.完美主义型的拖延者:做事情要尽善尽美,所以不愿匆忙开始。
解决办法:允许不完美的存在,每有一点进步都鼓励自己。意识到自己不可能不犯任何错误,因此不必要要求自己达到完美。
2.容易颓废:任务太难了,明天再做吧。明日复明日,一拖再拖。
解决办法:把任务分成比较容易的小块,化整为零,降低任务难度;推迟自己要放弃的心态,每天尽可能多完成任务。
3.自我贬低:常常不能很好地完成任务,自己的评价越来越低,当自己能很好地完成了任务时却认为是运气。
解决办法:对自己有信心,接受别人对自己工作的赞扬;自己对自己进行勉励。

心理点评

这是法国名著《小王子》中一个有名的寓言故事。面对着 5000 朵玫瑰花,小王子说:“你们很美,但你们是空虚的,没有人能为你们去死。”只有倾注了爱,亲密关系才有意义。但是,现在我们越来越流行空虚的“亲密关系”,最典型的就因网络而泛滥的一夜情。我们急着去拥有。仿佛是,每多拥有过一朵玫瑰,自己的生命价值就多了一分。网络时代,拥有过数十名情人,已不再是太罕见的事情。但我所了解的这些滥情者,没有一个是空虚的。他们并不享受关系,他们只享受征服。“征服欲望越强的人,对于关系的亲密越没有兴趣。”广州白云心理医院的咨询师荣玮龄说,“没有拥有前,他们会想尽一切办法拉近关系的距离。但一旦拥有后,他们会迅速丧失对这个亲密关系的兴趣。征服欲望越强,丧失的速度越快。”对于这样的人,一个玫瑰园比起一朵独一无二的玫瑰来,更有吸引力。然而,关系的美,正在乎两人的投入程度和被驯服程度。当两个人都自然而然地去投入,自然而然地被驯服后,关系就会变成人生养料,让一个人的生命变得更充盈、更美好。但是,无论多么亲密。小王子仍是小王子,玫瑰仍是玫瑰,他们仍然是两个个体。如果玫瑰不让小王子旅行,或者小王子旅行时非将玫瑰花带在身上,两者一定要黏在一起,关系就不再是享受,而会变成一个累赘。一个既亲密而又相互独立的关系,胜于一个一般的关系。这样的关系,会把我们从不可救药的孤独感中拯救出来,是我们生命中最重要的一种救赎。如果不曾体验过,你就无法知道这种关系的美。

睁大眼睛 意味着愿意交谈



俗话说,“眼睛是心灵的窗户。”眉宇之间的一些信息能透露人们解决问题的方法、关注细节的持久度,以及是否能够做到“实话实说”等。

美国社会心理学家琳·克拉森被人们称为“读脸专家”,她考察了性格和面部神情的关系,并进行了大量相关的试验,结果发现,人们很难隐藏或改变面部的细微变化,而这些变化最能透露我们的所思所想。

克拉森表示,眉毛最能表露一个人的心理,当眉毛向下靠近眼睛的时候,表示他对周围的人更热情、更愿意与人接近;而眉毛上挑,则表示这个人需要尊重,需要更多时间适应现在的场合,“如果你遇到的人将眉毛向上挑,此时不要靠他太近,可以先与他握手,让对方主动靠近你,以免让他感觉不舒服。”眼睛也能提供很多信息,例如看人时,眼睛睁大表示更愿意与人交谈,而眼睛深陷,眼神喜欢盯住一处的人则更加保守。当一个人的鼻孔张大时,说明他对所面临的事更加自信。

“面部的一些细微动作和表情,能够很好地显示出对方的所思所想,所以下次与人打交道时,别忘了注意他的眉毛和眼睛!”克拉森说。

《小王子》中的哲理

小王子有一个小小的星球,星球上忽然绽放了一朵娇艳的玫瑰花。以前,这个星球上只有一些无名的小花,小王子从来没有见过这么美丽的花,他爱上这朵玫瑰,细心地呵护她。那一段日子,他以为,这是一朵人世间唯一的花,只有他的星球上才有,其他的地方都不存在。

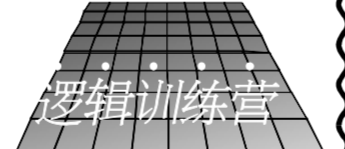
然而,等他来到地球上,发现仅仅一个花园里就有 5000 朵完全一样的这种花朵。这时,他才知道,他有的只是一朵普通的花。

一开始,这个发现,让小王子非常伤心。但最后,小王子明白,尽管世界上有无数朵玫瑰花,但他的星球上那朵,仍然是独一无二的,因为那朵玫瑰花,他浇灌过,给她罩过花罩,用屏风保护过,听过她身上的毛虫,还倾听过她的怨艾和自诩,聆听过她的沉默……一句话,他驯服了她,她也驯服了他,她是他独一无二的玫瑰。“正因为你为你的玫瑰花费了时间,这才使你的玫瑰变得如此重要。”一只被小王子驯服的狐狸对他说道。

不规则形状的玻璃瓶

有一个不规则形状的玻璃瓶,里面装着强酸。在瓶子上只有两个刻度线,一个较高的是 10 升,另一个较低的是 5 升。目前瓶子中强酸的刻度低于 10 升,但高于 5 升。

请问有什么简便的方法可以精确的从瓶中倒出 5 升强酸? (因为强酸极易挥发,故不能被倒出瓶外) 答案见 C 版



指导老师: 张海燕 马前广

主 编: 马前广

编 委: 龙泽豪 潘梦芝

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

开心一笑

吵不过妻子

丈夫和妻子吵了一架,回家时,妻子铁青着脸。

丈夫知趣的去逗猫玩。

妻子吼道:“你跟那一头猪在一起干吗?”

丈夫惊奇的说:“这是猫,不是猪。”

妻子又一口接过:“我跟猫说话,要你插什么嘴?”

最经典减肥版 《忘情水》

曾经年少爱作梦 一心只想快减肥

走遍小巷和大街 自己最像小象队

暮然回首看腰围 身材不如叶小楣

才明白吃吃喝喝 最后是自己倒楣

如果你不曾减肥 你不会懂得我作悲

当我瘦了腰围 用掉半年薪水

我怎能忘了这一切 啊…

给我一杯矿泉水 因为我没钱减肥

任它广告很多 说得天花乱坠

付出的钱收不回 啊…

给我一杯矿泉水 因为我没钱减肥

多少初恋对象 都随雨打风吹

因为看见我的腿

别让假象蒙住双眼

一天,一个盲人带着他的导盲犬过街时,一辆大卡车失去控制,直冲过来,盲人当场被撞死,他的导盲犬为了守卫主人,也一起惨死在车轮底下。

主人和狗一起到了天堂门前。

一个天使拦住他俩,为难地说:“对不起,现在天堂只剩下一个名额,你们两个中必须有一个去地狱。”

主人一听,连忙问:“我的狗又不知道什么是天堂,什么是地狱,能不能让我来决定谁去天堂呢?”

天使鄙视地看了这个主人一样,皱起了眉头,她想了想,说:“很抱歉,先生,每一个灵魂都是平等的,你们要通过比赛决定由谁上天堂。”

主人失望地问:“哦,什么比赛呢?”

天使说:“这个比赛很简单,就是赛跑,从这里跑到天堂的大门,谁先到达目的地,谁就可以上天堂。不过,你也别担心,因为你已经死了,所以不再是瞎子,而且灵魂的速度跟肉体无关,越单纯善良的人速度越快。”

主人想了想,同意了。

天使让主人和狗准备好,就宣布赛跑开始。她满心以为主人为了进天堂,会拼命往前奔,谁知道主人一点也不忙,慢吞吞地往前走。令天使吃惊的是,那条导盲犬也没有奔跑,它配合着主人的步调在旁边慢慢跟着,一步都不肯离开主人。天使恍然大悟:原来,多年来这条导盲犬已经养成了习惯,永远跟着主人行动,在主人的前方守护着他。可恶的主人,正是利用了这一点,才胸有成竹,稳操胜券,他只要在天堂门口叫他的狗停下就可以了。

天使看着这条忠心耿耿的狗,心里很难过,她大声对狗说:“你已经为主人献出了生命,现在,你这个主人不再是瞎子,你也不用领着他走路了,你快跑进天堂吧!”

可是,无论是主人还是他的狗,都像没有听到天使的话一样,仍然慢吞吞地地往前走,好像在街上散步似的。

果然,离终点还有几步的时候,主人发出一声口令,狗听话地坐下了,天使用鄙视的眼神看着主人。

这时,主人笑了,他扭过头对天使说:“我终于把我的狗送到天堂了,我最担心的就是它根本不想上天堂,只想跟我在一起……所以我想帮它决定,请你照顾好它。”

天使愣住了。

主人留恋地看着自己的狗,又说:“能够用比赛的方式决定真是太好了,只要我再让它往前走几步,它就可以上天堂了。不过它陪伴了我那么多年,这是我第一次可以用自己的眼睛看着它,所以我忍不住想要慢慢地走,多看它一会儿。如果可以的话,我真希望永远看着它走下去。不过天堂到了,那才是它该去的地方,请你照顾好它。”

说完这些话,主人向狗发出了前进的命令,就在狗到达终点的一刹那,主人像一片羽毛似的落向了地狱的方向。他的狗见了,急忙掉转头,追着主人狂奔。满心懊悔的天使张开翅膀追过去,想要抓住导盲犬,不过那是世界上最纯洁善良的靈魂,速度远比天堂所有的天使都快。

所以导盲犬又跟主人在一起了,即使是在地狱,导盲犬也永远守护着它的主人。

天使久久地站在那里,喃喃说道:“一开始就错了,这两个灵魂是一体的,他们不能分开……”

最后,我要说:这个世界上,真相只有一个,可是在不同人眼中,却会看出不同的是非曲直。这是为什么呢?其实,道理很简单,因为每个人看待事物,都不可能站在绝对客观公正的立场上,而是或多或少地戴上有色眼镜,用自己的经验、好恶和道德标准来进行评判,结果就是——我们看到了假象。

哲理图文欣赏

- 1.美在其中:有一颗纯净的内心,才能感受别人看不见的事物,并发现自身美在其中。
- 2.藏着潜力:我以前总是看到人生脆弱的一面,无常的一面,突然一天,我发现自己藏着巨大的潜力,像一片天空,一片森林,一片草原,一座金矿,并且还安排了一个细节,把自己荡漾到一个新的高度。
- 3.心的沙漠:当我不再感动时,当我不再流泪时,当觉得周围的一切都与我不相关时,我的四周便变成了一片沙漠。
- 4.守住花期:这些蝴蝶肯定看见了,我内心开放的花朵,它们,闻到了芳香,?它们的抵达给了我信心,我会守住一个美丽花期。

绘画/撰文:李明月

爆强有趣语录

昨天,赶上降温下雨,一场余秋雨一场韩寒,看把我冻得 -- 如果不考虑身高,我脖子底下也算是帅哥。朋友,失恋过吗?没有?那你人生不完整啊! 哄女友就像挂 QQ 一样,每天至少两小时,达到一定天数后才可以见得到太阳。笨鸟先飞,笨猪先肥。 当你的眼泪忍不住要流出来的时候,睁大眼睛,千万别眨眼,你会看到世界由清晰到模糊的全过程。 如果我是神笔马良,我会画一个井,把你放进去,瞬间画一个井盖。 如果太阳不出来,我就不去上学;如果出来了,我就继续睡觉。 如果你觉得世界上没有人关心你的死活,那就停止支付一个月按揭款试试。

自我解嘲,心理防卫新方式

“百年人生,逆境干之八九。”在人生的旅途上,并非都是铺满鲜花的坦途,反而常常与不如意的事情结伴而行。诸如考试落榜、工作解聘、官职被免、疾病缠身、情场失意等,常常会使人愤愤不平,叹息不止,产生强烈的失落感。有的人甚至一蹶不振,情绪低沉,心情抑郁,精神反常,心理上长期处于沮丧、懊悔、消沉、苦闷、忧伤的状态,不但影响工作情绪和生活质量,而且有害于身心健康。实际上许多不如意的事,并非由于自己有什么过错,有时是自己力量所不及,有时是客观条件不允许,有时是“运气不佳”,有时甚至纯属天灾人祸。

在这种情况下,如果面对现实,及时调整心态,“提得起,放得下,想得开”,来自我解嘲,就能化解矛盾,平衡心理,使自己从苦闷、烦恼、消沉的泥潭中解脱出来,情绪“由阴转晴”,迎来万紫千红的“艳阳天”。

所谓自我解嘲,就是当自己的需求无法得到满足产生不良情绪时,为了消除或减轻内心的苦闷和烦恼,有意丑化得不到的东西,编造一些“理由”,以此进行自我安慰,求得心理平衡,以防思想和行为出现偏差。

如同寓言中所说的那只狐狸,曾经挖空心思、千方百计要得到高墙下那串葡萄,可是最终还是未能如愿。于是便转身边走边安慰自己:“那串葡萄一定是酸的!”在得不到甜葡萄的情况下,只得吃酸柠檬却硬说柠檬是甜的,有意美化得到的东西。这看起来有点“可笑”,实际上却是一种有效的心理防卫方式。

可以帮助自己松动一下既定的可望而不可即的追求目标,使自己失望、不满的情绪得到平衡和缓解,把自己锻炼得更加成熟和坚强。

“谋事在人,成事在天”。客观规律不以人的主观意志为转移。现实生活中的“不如意”之事,是一种无法改变的客观存在。与其固执己见,“钻牛角尖”,不如放松一下绷得过紧的神经,来自我解嘲。譬如,恋人与你分了手,破镜已无法重圆,与其在那里苦苦相思,“剃头担子一头热”,自己折磨自己,莫如调整一下心态:强扭的瓜不甜,捆绑不成夫妻,天涯处处有芳草,何苦在一棵树上吊死?再如机关精减、人员分流,从工作岗位上下来,这也不必烦恼,你恰好可以此为契机,重新设计自己,说不定能找到更能发挥特长的最佳位置,重新荡起生活之舟,如鱼得水地驶向理想的彼岸。

自我解嘲是人们心理防卫的一种方式,是生活的艺术,是一种自我安慰和自我帮助,也是对人生挫折和逆境的一种积极、乐观的态度。

自我解嘲并非逆来顺受,不思进取,而是随遇而安,放弃可望而不可即的目标,重新设计自己,追求新的目标。一个人要做到自我解嘲,重要的是要有一颗平常心,不为名利所累,不为世俗所扰,不以物喜,不以己悲。这不是很容易就能做到的。

只有树立了正确的人生观、价值观,对名利地位、物质待遇等等采取超然物外的态度,才能心怀坦荡,乐观豁达,才谈得到自我解嘲,精神上才能轻松起来,才能活得潇洒自在、美好充实。

然后就是倒出强酸啦! 倒到刻度为 5 升时停止。

