

心的旅程

Journey of the heart

二零一四年十一月

第六期

当我用双手托着白鸽
望着蓝蓝的天空
展望前程充满未知与希望
心中的追求也曾不离不弃
因为我相信未来



中华女子学院儿童发展与教育学院主编



级



海阔凭鱼跃
天高任鸟飞
长风破浪会有时
直挂云帆济沧海

Let's begin



军训时候:

缘起——军训。来自五湖四海的我们就这样相聚了，最开始，最痛的日子，我们已经一起走过来了。那是，脸上的笑颜刻着我们最初的期待。

三月雷锋月:

缘续——学习雷锋。三月如歌，万物齐吟，每年的三月，雷锋精神传遍整个神州大地，我们用实际行动，从小的地方开始着手，将雷锋精神继续传递。

啦啦操:

缘续——啦啦操。伸出双手，舞动自我，我们的感情就在一次一次的活动中升温，这样的真实的我们很美!

礼仪课上:

缘续——礼仪课。别出心裁，独具匠心，每一个宿舍利用简单的材料，独特的审美，贡献的一次视觉上的饕餮盛宴，精彩也就在此处绽放。

一切，未完，待续。



To be continued

学 前



班

卷首语

人生就像一条人烟稀少的铁道

路途漫漫，风景平淡

但是，任何一条铁道都有站台点缀

而人生道路上的站台就是我们最美的时光

正是这些点点滴滴、微不足道的时光

才组成了我们完整的生命

我想

这就是我们最难以忘怀的理由

似乎我们在和时光赛跑

它不会因为你的期盼而凝滞

也不会因为你曾有的虚度而有丝毫的缓慢

不是多啦 A 梦的我们

没有属于我们的时光机

更无法跨越时空

是时间从我们的身边带走了很多很多的东西

那些过去、那些曾经

终成为从未盛开的花朵

匆匆那年

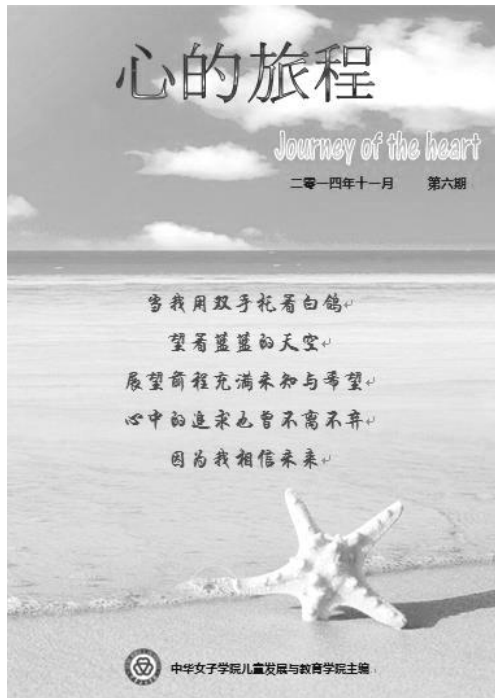
倘若你拥有一台时光机

你又想回到哪一年的哪一天呢？



目录

1、卷首语	
最美的时光.....	1
2、心新聚焦	
“星二代”吸毒折射父教缺失.....	3
逗逼改变世界：2014年搞笑诺贝尔奖.....	5
3、心理学那些事儿	
日内瓦学派.....	7
4、心理揭秘	
第一印象究竟有多重要？.....	11
为什么有些人更愿意帮助别人？.....	13
5、心阅诚书	
《时光机》.....	14
《我很忙》.....	16
《寻找时间的人》.....	17
6、心灵方舟	
带着心理问题，积极生活.....	18
别让安逸的现在，禁锢你的未来.....	23
让人来说话，而不是话说人.....	25
7、心花怒放	
失去的记忆如何找回？.....	27
记忆信不过？.....	28
8、心信相应	
孕期遐想——假如我有时光机.....	30
时光机打碎了青春的烙印.....	32
给六年前自己的信.....	33
遇见明天的你.....	34
9、测试吧	
你的梦想能成真吗？.....	35



《心的旅程》第六期

主办：儿童发展与教育学院

总编：赵 伟

主编：龙春芳 杨 多

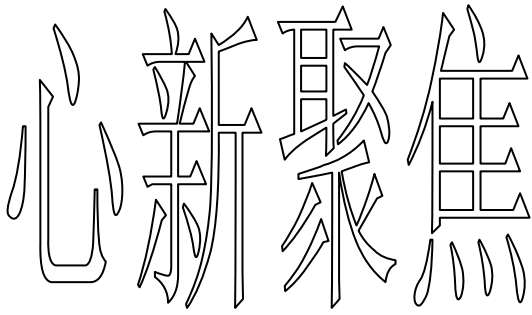
编辑：沈红霞 胡 佳

汪鑫铭 许 颖

郭茜茜

封面设计：王文双

时间：2014年11月



汇聚心理学与现实的碰撞
从“心”新聚焦开始。

“星二代”吸毒折射父教缺失

新闻事件：近来，明星吸毒事件频频登上各大媒体的头条新闻。前不久的房祖名吸毒案件，更掀起了 2014 年度明星“监狱风云”的高潮。房祖名涉毒被捕一周后，作为父亲的成龙首度开腔，表示愤怒、震惊和羞愧，并称自己“教子无方”，很是心痛。有人说，房祖名这次真是“坑爹”坑到家了。

心理解读：“子不教，父之过”，这是一条颠扑不灭的古训。而房祖名的吸毒行为“潜伏”了 8 年之久，和他从小父亲缺位不无关系。房祖名曾对父亲表示：“我的记忆里没有你的身影，连背影也没有。”在他最需要爸爸的时候，爸爸却不在身边。另一方面，父亲给孩子提供大量金钱与机会，但这种大量提供的背后却掩藏着父亲心中的潜意识目的，就是他不相信自己的儿子能挣到钱，不相信儿子会通过自己的努力能获得甚至拥有什么，更不愿相信儿子能超过老子。这种家庭的男孩子，时间久了，对父辈的付出通常不会感恩，但心中又充满着愤怒，但这种愤怒无法表达。

在父母把所有物质需要都满足时，这个孩子无法攻击强有力的父亲，他无法冲出这个甜蜜的城堡时，他就只能将愤怒怀揣在心里，譬如对任何事情都以批判的眼光来审视，而这个批判的背后是他内核的虚弱，为了遮挡他人对于他弱小的攻击，他需要用更强的火力保护自己。比如会寻找不稳定的性关系与女朋友，他会用父亲满足他的方式来满足姑娘的物质需要，当然最后他无法长久保持这个关系，因为他内心所设计的目的是证明女人只爱他的钱，不会爱他这个人。所以总会有女人来配合他玩这个游戏。当然，还有新的选择就是接触毒品，起码在他虚弱的精神世界里，可以得到愉悦，暂时离开自己这副看似“无能”的躯壳。

家庭中，父亲和母亲扮演不同的角色，对孩子的心理发展起到不同作用。首先，心理学研究表明，人生下来有两个发展方向，一是亲密性，二是独立性。父亲在培养孩子的独立性上有着天然优势和特殊职责。吸毒是一种丧失控制力的冒

险行为，而父亲恰恰能帮助孩子从心理上与母亲分离，教他们学习各种规则，控制冲动。

其次，父教缺失的孩子，在成长过程中更可能表现出攻击性、易冲动，甚至走上犯罪的道路。英国剑桥大学犯罪心理学教授法灵顿博士追踪调查发现，男孩5岁前如有父母分开(离异或分居)的经历，那他在成年后可能出现犯罪行为。他们表面上强势，内心深处却更容易悲伤、紧张、焦躁。

而且，即使孩子成年后，父亲幡然悔悟，再对其投入精力，也很难弥补缺失的父爱教育。成龙不止一次在公共场合表达过对孩子的内疚之情，但房祖名的个性已经形成，沟通会出现许多障碍，叛逆也就在所难免。所以，建议失职的爸爸请归位，归位后请做到位。第一，多给妻子一些关爱和支持，有良好的夫妻关系才能完善亲子关系。第二，树立榜样，因为榜样的力量是无穷的，也是孩子走向独立的引路人。第三，陪孩子运动，不仅能交流情感，更能增强孩子体魄。第四，带孩子体验职业生活，不要凡事包办。第五，无论身处何地，都要与孩子保持联系，把父爱带到天涯海角。



逗逼改变世界：2014 年搞笑诺贝尔奖

北京时间 9 月 19 日消息一年一度的“搞笑诺贝尔奖”来了！今年的颁奖仪式将在于北京时间今天清晨 6 点在哈佛大学的桑德斯剧场举行。“搞笑诺贝尔奖”又译“幽默诺贝尔奖”，是对诺贝尔奖的有趣模仿，每年的九月举行“煞有其事”的颁奖典礼，由一位 8 岁小女孩来严格执行演讲不得超过 60 秒的规定，其奖项专门授予那些“乍一看好笑，后又引人深思”的研究工作，其评委中有很多是真正的诺贝尔奖得主。也有搞笑诺奖的得主后来成为了真正的诺奖获得者。按照该活动官网上的资料介绍，设立这一奖项的目的是为了向那些不同寻常的人们致敬，向想象力致敬，并激发人们对科学，医学以及技术领域的关注。

2014 搞笑诺贝尔奖奖项：

心理学奖 | 晚睡的人更加自我欣赏

英国人艾米·琼斯与他人一同分享了搞笑诺贝尔奖的心理学奖，但她并没有出现在颁奖现场，因为去往波士顿的飞机票太贵了。她与英国利物浦霍普大学的明娜·里昂合作研究发现经常熬夜的人更易具有自恋、控制欲和心理变态的倾向。琼斯说：“说实话，我之前从来没有听说过这个奖项，这太不可思议了，没有人会比我更为吃惊！”有自恋、控制欲和心理变态特征的人群往往在日常生活中表现的非常好，他们拥有理想的工作和更多性伙伴。琼斯说：“心理病态性格的人往往有两种，其中成功的一种供职于公司高层，掌管整个公司，财富数以百万；而不成功的那些则会最终出现在监狱里。”

北极科学奖 | 驯鹿对人类以及由人类假扮的北极熊的不同反应

挪威的一组研究人员获得了搞笑北极科学奖。在他们发表于 2012 年的研究论文中，这些科学家们写道：“由于在斯瓦尔巴群岛野外工作期间观察到斯瓦尔巴驯鹿与北极熊之间的互动关系，我们决定研究驯鹿对于北极熊的反应距离有多远。我们采取了多种形式进行测试，其中包括由人假扮的北极熊。”为了弄清楚驯鹿究竟有多么害怕，科学家记录一个披上深色登山服的人靠近驯鹿的反应，然后再假扮成北极熊再次靠近。驯鹿看到由人假扮的北极熊后狂奔的距离是看到人

的两倍以上。那么结果呢？研究组写道：“我们发现这两种生物之间是捕食者和猎物的关系。”

医学奖 | 用腌猪肉来治疗流鼻血

今年的医学奖授予一项同样充满创新的研究工作。一个由美国与印度科学家组成的科研团队发现，培根不但美味，它们还是很好的医疗用品！这个研究组利用咸肉帮助治疗一名 4 岁的血小板无力症儿童鼻血难以止住的问题。这种病症的患者会出现难以抑制的流鼻血现象。研究组称：“咸肉会成为一种很好的鼻塞物，有效阻止出鼻血的问题。”有关研究工作发表在 2011 年的研究期刊上。”



公共卫生奖 | 养猫是否对人类的心理健康有威胁

美国密歇根大学医学院的大卫·汉诺威教授对电子医疗档案进行检索，搜寻其中可能存在的某些奇特联系。

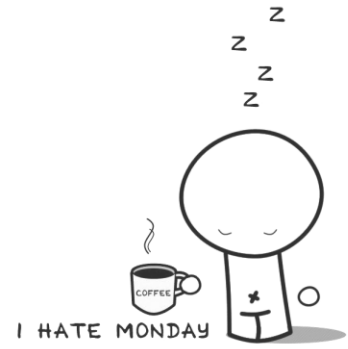
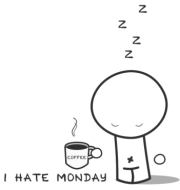
他发现，在曾经被猫咬过的 750 名患者中，有高达 41% 的人患有抑郁症，并且他们中的很多人正打算养一只猫。他说：“这是完全没有预料到的。我们搜寻任何有趣的线索，而这看起来似乎存在某种奇特的联系。”

在全部 130 万患者中，抑郁症患者仅占大约 9%，而被狗咬过的病患中，这一比例则为 29%。是否抑郁症患者会更倾向于养猫，还是养猫会导致抑郁症？汉诺威表示：“相比解答问题，我们的论文提出了更多的问题。”

而与此同时，捷克布拉格查尔斯大学的雅罗斯拉夫·弗莱格和他的同事们发现，捷克军队的新兵中，那些感染了弓形虫的人，他们在智力与对新奇事物的好奇心方面的表现都会变得更低。弓形虫是猫身上的一种寄生虫。他们同时还提出这种寄生虫的感染可能与人罹患精神分裂症有关。



心理学那些事



日内瓦学派

日内瓦学派的最初活动可追溯至皮亚杰 1921 年前后在巴黎比奈实验室工作期间所进行的关于儿童智力的研究。1950 年他发表 3 卷集《发生认识论导论》，标志着发生认识论体系的建立。在皮亚杰任教于日内瓦大学卢梭学院并相继就任该院实验心理研究室主任及院长期间，在日内瓦大学召集了一批志同道合者。1955 年，皮亚杰又在日内瓦大学创立了发生认识论国际中心，邀集各国心理学家及其他有关学科的学者进行跨学科合作研究。

NO. 1 思想渊源

日内瓦学派的理论也受到其他心理学派的影响。

机能心理学：机能心理学认为心理与意识是有机体适应环境的产物，这与皮亚杰早年在接受生物学专业训练时所得到的关于机体与环境之间关系的看法不谋而合，这促使他努力在生物学与心理学之间寻找必然的联系并进而以儿童心理作为沟通生物学与认识论的桥梁。

格式塔心理学：皮亚杰赞成格式塔心理学关于知觉整体性的观点，但他认为他的运算结构与知觉格式塔有本质不同，因为后者只是某种静止凝固的“完形”，具有非相加性的特点，而运算结构的构造特点和严格相加性则是与之相对立的。

精神分析学派：精神分析学派对皮亚杰也有一定影响，两者都重视心理发生发展阶段论的思想，但前者以情意为准则划分阶段，后者则不仅把人格和智力理解为平行发展的过程，而且把智力当作划分发展阶段的准则。

皮亚杰还从其他学科中汲取有用的思想来丰富自己的理论。

抽象代数：他运用抽象代数中的“群”、“格”等概念来形式化运算结构的特征。

渐成说：把理论生物学中以 C. H. 沃丁顿、P. A. 魏斯等人为代表的渐成说推广到认知领域，以建立认知结构的构造论和所谓“智慧的胚胎学”；

“运算”概念：他以现代符号逻辑中的“运算”概念作为认知结构的基本元素；

康德哲学：康德哲学对皮亚杰也深有启迪，他曾宣称其全部研究都是重新检验了康德提出的“范畴”而已，但又强调，奠基于人的感性活动基础上的发生认识论与康德的先验范畴论的基本出发点是不同的。

NO. 2 主要研究成果

日内瓦学派的研究揭示了儿童认知发展和智力成长的一般规律：

①知觉的发展。知觉的场效应在各年龄阶段保持相对不变，而知觉活动却受到智力运算的影响而水平渐次增高。儿童在感觉—运动阶段所获得的恒定客体格式与关于形状和大小的知觉常性存在着相互作用。

②符号功能和记忆的发展。儿童从感觉—运动阶段到前运算阶段，逐渐发展了延迟模仿、象征性游戏、绘画、心理意象和言语等符号功能。该派尤其详细研究了意象的种类及其特点，心理意象是模仿内化的结果而非知觉的延伸。前运算阶段仅有静态的再生意象，而运动的和变形的再生意象以及预期的意象须与智力运算互为基础而发展起来。记忆的结构部分地依存于运算的结构。

③具体运算的发展。儿童在获得反演可逆性和互反可逆性之后，掌握了类与关系的逻辑，能够进行加法和乘法的分类以及一维和二维的序列化活动；并能在运算水平上掌握数概念以及进行空间和时间的测量。同时，儿童借助具体运算，实现了对现实世界中关于长度、质量、容积、面积、重量等物理量的守恒性认识。

④形式运算的发展。当儿童摆脱了具体事物的束缚，能在纯形式水平上进行命题间的转换，并形成了以可逆性为基础的转换以及掌握二元命题的逻辑关系，组成了体现形式运算总的系统特征结构时，就进入了形式思维阶段。儿童这时逐渐掌握一系列典型的形式运算格式，如比例格式、排列组合格式、杠杆平衡格式、概率运算格式、双参照系格式等，它们大大提高了青少年解决实际问题和进行归纳—演绎推理的能力，使之对时间、空间、运动、物理因果性等的认识达到新的水平。（见认知发展阶段论）

NO. 3 一般评价

日内瓦学派研究人的认知活动，但不同于认知心理学的内容，其研究成果对认识论、逻辑学、语言学和教育学等产生很大影响。皮亚杰本人也被誉为 20 世纪最伟大的学者之一。

日内瓦学派的理论与实验也受到一些批评。如认为他们只专注于儿童认知一般规律的研究而忽视其差别；对思维活动中心理运算的结构化过于武断；发展阶段的划分有些绝对化；自动调节和平衡化概念缺乏严格解释等。上述批评促进了皮亚杰学派研究工作的深入，如后来英海尔德、辛克莱·德茨瓦尔特和 D. 博韦就对儿童认知发展的差异以及教育与学习等社会因素对发展的作用加以详尽的探讨。中国有些学者认为，皮亚杰学派的创造性工作尽管提供了关于儿童认知发展特点与规律的丰富事实，但其理论实质仍属唯心主义思想体系，犯有机能主义心理学生物学化的通病，不过对皮亚杰所强调的人的感情活动为逻辑范畴和心理运算起源的观点是否与马克思主义实践论相对立，则存在不同的看法。对日内瓦学派实验和理论的研究还有待深入。

NO. 4 代表人物

让·皮亚杰（Jean Piaget, 1896—1980），瑞士心理学家，发生认识论创始人。他先是一位生物学家，之后成为发生认识论的哲学家，更是一位以儿童



心理学之研究著名的发展心理学家。皮亚杰身份的顺序代表了皮亚杰一生从事智慧活动的历程。

自 1936 年起，皮亚杰一共荣获了三十多个全球各地的大学及学术团体所颁发的荣誉博士学位，更负责主持多项重要国际联合的会议、组织与团体，他一生中所得到的大大小小奖项不计其数，更于 1969 年获颁美国心理学会的杰出科学贡献奖，1977 年获得了心理学界殊荣——爱德华·李·桑代

克奖。

而皮亚杰一生的贡献并不止于心理学，他的理论对于现今的哲学、教育学、人工智能的发展……都产生了难以估量的深远影响。

皮亚杰是当代著名的儿童心理学家及教育家。出生于瑞士。父亲是位有自由思想的大学教授，母亲是一位虔诚的基督教徒，两人常因见解不同而发生争执。

他对生理学具有浓厚兴趣和突出才能，10岁在自然科学杂志上发表文章，1918年获博士学位。在攻读博士学位期间，他对“人是如何获得对于世界的认识”的哲学问题产生兴趣。由于纯熟的生物学知识及方法对解决此类问题无能为力，他便试图通过其他途径来作研究，因此对心理学也产生兴趣。

1918年，他进入心理实验室工作，研读弗洛伊德著作，感到精神分析学说虽有趣，但失于思辨，不是严谨的科学。他从中吸收和学到一些重要概念与方法(如儿童发展阶段理论、临床谈话法等)，对他后来从事儿童心理学研究极其有益。1919年，皮亚杰到巴黎大学从事病态心理学、数理逻辑及科学哲学等学科的学习、研究。



心理揭秘

走出心理误区，轻松对待心理问题，让我们一起进入心理揭秘吧！

第一印象究竟有多重要？

文/李一 | 知乎

社会心理学中，对他人“印象”的形成有一个非常重要的规律：首因效应（primacy effect），即“第一印象效应”，是说人们比较重视最先得到的信息，并据此对他人作出判断。

Luchins 在 1957 年做了这样一个实验。他选择了一个小故事作自变量。故事描述了一个名叫吉姆的小学生的生活片断，由上下两段组成，分别把吉姆描写成为一个热情外向的孩子和一个冷淡内向的孩子。然后把这两段故事按照四种组合方式念给随机编排的四组被试听，请他们回答吉姆是怎样一个人。

吉姆离家去买文具。他和两个朋友一起走在洒满阳光的街道上，边走边晒太阳。吉姆走进文具店，店里挤满了人。他一面等待售货员招呼他，一面和熟人聊天。买好文具向外走的时候又遇到了熟人，他就停下来和同学打招呼。后来告别了朋友往学校走，路上遇到了一个前天晚上才刚刚认识的女孩子，他们说了几句话之后就分手了。吉姆来到了学校。

放学后，吉姆独自一人离开教室，走出了学校。他开始延着漫长的路步行回家。街道上的阳光非常耀眼，于是吉姆走到街道阴凉的一边。迎面而来的街道渐渐消失在他身后，他看到一位前一天晚上遇到过的那个漂亮的女孩。吉姆走进了一家糖果店，店里挤满了学生，他看到一些熟悉的面孔。吉姆静静的等待着，直到引起柜台服务员的注意之后才买到了饮料。他坐在一张靠墙的椅子上喝饮料。喝完之后他就回家了。

结果发现，先呈现上半段再呈现下半段，有 78% 的被试认为吉姆是外向的；先呈现后半段再呈现上半段则只有 18% 的被试认为吉姆是外向的，63% 认为其内向。结果说明了首先接受到的信息直接影响个体对他人的认识，即首因效应。

其原理有以下解释：一是人们容易忽略后面的信息，因为一旦人们觉得自己有足够的信息来作判断，就不再或很少注意随后的信息；二是在知觉者的心目中，后面的信息常常不如开始的信息重要、有价值。

因此，一个响亮的名字，整洁大方的仪表，在很多场合都是非常重要的。

PS：题主在问题描述中提到的是认知心理学中记忆的首因效应，即由于前摄抑制的减少，记忆材料的初始部分记忆效果最好。例如，早上的记忆效果最好，背一单元的单词开头几个总是记得最牢。

沉默是金

三种人话特别多：愤青，是非人，争风头人。

有教养涵养之人不屑为之！或许，话应该少，并以少胜多，这样才能耐。其实，是怕话多是非多。因为祸从口出！毕竟，历史和成长已给了太多的教训。

一个人的智商、才华再出众，若不识大体，不知利害，一样将化作零。我想做人还是要识些时务的。言简意赅，是境界；口若悬河，何尝不魅力？只是都要在正确的时间，正确的场合，对着正确的人，说恰当的话。一时的沉默，可免大祸。

世上到处都存在是非，我们闭的是生小是非之口，开的也是消大是非之患。

为什么有些人更愿意帮助别人？

译/王大发财 | 煎蛋

四年前 Angela Stimpson 做出了一个决定——将自己的一个肾捐赠给一位素不相识的陌生人。

“关于我的器官接受者，我只知道她是个女性，住在加利福尼亚州贝克斯菲尔德。” Stimpson 说。

这是真正意义上的利他行为——Stimpson 可以冒着痛苦的风险帮助他人。捐肾是大手术，捐赠对象她不知道，也拿不到一分钱。那么她为什么要这么做？

“那时我 42 岁，单身，没有孩子，” Stimpson，“我热爱我的生活，不过我也经常问自己生活的目的是什么？”

当她知道现在肾脏紧缺的报道后，住在纽约州奥尔巴尼市的这位平面设计师家 Stimpson 说她终于找到了自己生活的目的。现在她在自己的博客上讲述这段经历，同时也鼓励其他人进行捐赠。

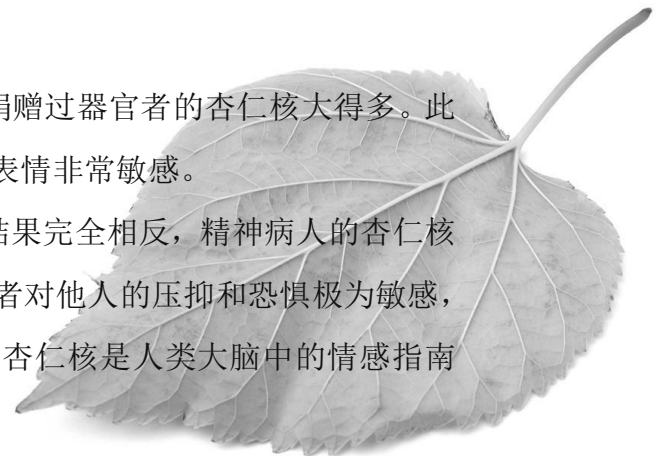
美国乔治城大学的心理学副教授 Abigail Marsh 说 Stimpson 这类人属于“非凡利主义者”。Stimpson 教授在她 20 岁的时候，她在某条高速公路上经历了一次莫名其妙的车祸，她的车子被撞入快车道，随时有被其它车辆再次撞击的可能，这时一位男士从车流中穿过，帮助她启动车子救了她一命，她说自己还没来得及问他叫什么名字，男人就离开了。

Marsh 希望了解更多关于非凡利主义者的知识，决定开始对愿意捐赠肾脏给陌生人的利他主义者脑部进行研究。

Marsh 先利用大脑构造图测量出脑部不同区域的大小，随后让参与者进行一系列电脑测试。其中一项测试中，参与者会看到不同的面部表情图，包括快乐、恐惧、愤怒、悲伤和惊讶。

Marsh 发现利他主义者的杏仁核要比没有捐赠过器官者的杏仁核大得多。此外，利他主义者的杏仁核对恐惧和压抑的面部表情非常敏感。

Marsh 对一些精神病人做了同样的实验，结果完全相反，精神病人的杏仁核比起正常人要小得多，也不那么敏感。利他主义者对他人的压抑和恐惧极为敏感，但是精神病人却对此非常迟钝，这也许能说明杏仁核是人类大脑中的情感指南针。



心悦诚书

我们或许没办法经历各种不同的人生，但一本好书可以让我们跟着心去旅行，给我们智慧的启迪。

《时光机》

小编寄语：

“假如时光可以倒流，你最想改变的是什么？”

主编推荐：

一个是高中的女生夏文希，一个是存在于未来的叶佑宁，还有一位是活在现实的感觉里，热情洋溢，阳光乐观，却从未存在过的林嘉祁。这三个少年人的故事，穿梭，折返在过去、现在与未来之间。有关青春，有关梦想，有关遗憾的心灵和生离死别的感触，还有那么一点让你揪心的亲情和对人类心性的剖析，希望你们也能发现这个需要去发现的秘密。

内容简介：

一支意外失修的手机，在一次雷雨天气里偶然成为了连通两个时空的时光机。2006年的夏文希和2008年的叶佑宁就这么不可思议地联系在一起。一次偶然的机会让夏文希窥探到2006年的叶佑宁父子不睦的对话，在和两年后的他互通短信的过程中，得知那是他见父亲的最后一面。在随后的一场事故中，父亲就这么遗憾地离开了。而之后漫长的悔恨和突然明白过来的，对父亲的怨恨其实都是因为爱，从此改变了少年明朗的走向，朝着一条晦暗不清的前路一路跌撞下去。

夏文希这样一个女孩，校服，学生头，在作业排山倒海袭来时只有空拨走快掉到书本上的头发。她可能就住在你家楼下，挑食，耍脾气，喜欢赖床，追星，害怕考试，知道学校的种种八卦，和死党朋友打得火热，默默关注某一个男生，

又被另一个男生莫名其妙地喜欢。

这样一个她，一如你我的十七八岁，因为天真难免幼稚，以偏概全地，自告奋勇地，自以为是地想要改写叶佑宁人生里的悲情成分。

没想到却换来了另一种不曾设想过的结局……

精彩书摘：

1. 感情里复杂的成分总让人无力招架。喜欢就要是单纯的喜欢，讨厌也该是纯粹的讨厌，就像爱要是义无反顾的爱，恨也得是刻骨铭心的恨。那些爱恨交加，忧喜参半的心情才最是尴尬，上也上不去，下也下不来，就那么卡错在中央，无论是退一步还是进一步，都是一个海阔天空，可它偏偏挑了最心机的部分，像是一把钝重的刀割在心上，让痛变得酸楚又漫长。

2. 周五的音乐广播里有人为逝者点播了歌曲，叶佑宁打完篮球，带着满身的热气正从操场走往教室，学校的音响设备由于老化而显得瓮声瓮气，他穿过开满七里香的长廊，刺眼的阳光暂时被挡在枝叶以外，歌词听不太清，旋律却意外地熟悉，走廊边的长凳上有靠着柱子纳凉的女生，嘴唇细微翻动着，在轻声和唱，以至于让叶佑宁经过时，听明白了唯一的一句歌词。

3. 周五的音乐广播里有人为逝者点播了歌曲，叶佑宁打完篮球，带着满身的热气正从操场走往教室，学校的音响设备由于老化而显得瓮声瓮气，他穿过开满七里香的长廊，刺眼的阳光暂时被挡在枝叶以外，歌词听不太清，旋律却意外地熟悉，走廊边的长凳上有靠着柱子纳凉的女生，嘴唇细微翻动着，在轻声和唱，以至于让叶佑宁经过时，听明白唯一的一句歌词：“我愿意付出所有来换一台时光机”。





《我很忙》

小编寄语：

曾经的小狮，现在的莫峻，在他的文字里始终能找到自己的青春。

主编推荐：

我有时候又想，或许，比起世俗的人情冷漠，有的时候，孤独也是好事。

内容简介：

我们经历一场场考试，却不明白未来的出路在哪里；

我们有一本本证书，却总觉得前路黑暗看不清楚；

我们看书我们奔跑我们旅行我们和朋友三五成群，却总觉得孤独；

有的时候，自己熟悉；有的时候，自己陌生；

青春要很忙，让我们即便老去也不虚此行；

青春别太忙，再忙也要记得跟自己谈谈心；

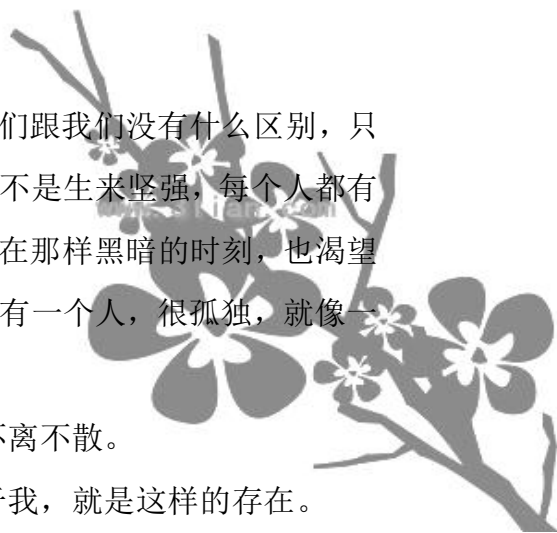
精彩书摘：那一刻，我心里像是被枪击中，满满的愧疚将我淹没。在最无助的时刻，我原本可以帮他一把，却变成和众人一样冷漠，说得对，其实潜意识里，我和那些人骨子里也没什么区别，甚至更加的道貌岸然、冷酷伪善。虽然一直跟自己说，不要受到他人的影响，不要跟他人一样盲目。但我还是潜移默化地跟他人一样了。骨子里看不起他，充满了可悲的优越感。

在我们的一生，我们会遇到很多孤独的人。

他们失败，他们潦倒，他们自闭，他们怪癖，他们跟我们没有什么区别，只是更内向脆弱一些。每个人都会遭遇脆弱，每个人都不是生来坚强，每个人都有眼泪，每个人都害怕孤独，你也有过孤独的时刻，你在那样黑暗的时刻，也渴望微笑、渴望阳光、渴望善意、渴望友好。如果你看到有一个人，很孤独，就像一只被遗忘的鸟，请给他你孤独时渴望的那些东西。

一个七年、两个七年，就这样走下去吧，我们不离不散。

有些人就算你不相信自己，也会相信他。莫峻于我，就是这样的存在。



《寻找时间的人》



主编推荐：

汤普森的小说带领着读者们忽地来到一处世外桃源，此地的一切似曾相识。这里最宝贵的东西就是音乐——我们创作的音乐，我们视为生命的音乐。激动人心的情节比爱尔兰吉格舞曲还要曲折……鲜活的人物仿佛跃然纸上，《寻找时间的人》将把人们引入从未涉足的真实场景和幻想世界中。

内容简介：

有谁知道时间去哪儿了？在爱尔兰的肯瓦拉小镇，时间似乎被谁偷走了，每个人都觉得时间越来越不够用。所以，当吉吉问妈妈想要什么生日礼物时，妈妈说她只想要点时间。15岁的吉吉决定为她实现这个愿望。但是，他到哪里，怎么样才能找到时间呢？这似乎是一个不可能完成的任务。

邻居安妮告诉了他一个秘密——有一个密室通往永恒之地，在那里有着用不完的时间。吉吉决定前往那里，为他的妈妈买一点时间。但是，要开始这个旅程，他必须先从自己的世界里消失。就在吉吉消失的时候，小镇上出现了一个新警察。这是巧合吗？……

跟随吉吉的这次旅程，也许你会更新思考时间的定义，更可能通过这个关乎成长的故事完成自己的涅槃，确实，对于大部分人来说，得到更多的时间似乎是可以快乐的方式，但是如果要用亲情来交换，你是否会愿意选择留在永恒之地？

精彩书摘：

时间看似对每个人都是公平的，每天只有24个小时；但是它又是不公平的——有些人感觉光阴似箭，而有的人度日如年；有的人一生都是快乐时间，而有的人一辈子都是悲情时刻……

人生就像一个银行，你现在存进去的是快乐，那么你将享受快乐。如果你现在存入的是焦虑、压抑和紧张，那么你的命运也只能如此了。那么，时间魔方里潜藏着怎样的秘密呢？

心灵方舟

这是你跟随心灵畅想的地方。优美的心理散文，还有触动你心灵的文字……

带着心理问题，积极生活

□ 文/武志红

痛苦本身其实只是一个信号，只是告诉我们，问题发生了，我们应该去改变。如果只是一味努力降低痛苦、逃避痛苦，那就是在逃避问题自身，这并不利于心灵的成长。

9月10日，是“世界预防自杀日”。有意自杀的人，绝大多数都遭受着各种各样的痛苦的折磨。那么，是不是减少痛苦就可以让一个人远离自杀，重新恢复心理的健康呢？

中国科学院心理研究所的陈祉妍博士说，答案是否定的。我们痛苦了，第一反应就是想降低痛苦、逃离痛苦。但是，痛苦本身其实只是一个信号，只是告诉我们，问题发生了，我们应该去改变。如果只是一味努力降低痛苦、逃避痛苦，那就是在逃避问题自身，这并不利于心灵的成长。

这和身体疼痛的道理一样。当我们肚子疼时，医生经常不建议先服用止痛药，因为那会让身体麻木，让医生难以探察到底是哪里的内脏发生了病变，从而无法下手治疗。心理痛苦的意义是一样的。

武汉著名的心理治疗师曾奇峰说“心灵注定要在创伤中前行”，正是这个道理。

从6月11日的第一期专题“吵架了去看心理医生”到今天9月10日的“世界预防自杀日”，我做“健康·心理”版正好3个月了。

在这3个月里，我常常会产生无能为力感，因为收到的求助信件太多，我自己不可能一一回复，甚至都未必能帮读者找到适合他们的心理医生，因为全国的心理咨询业远不够发达。而且，一些读者自己也没有钱去看心理医生。

在这个过程中，我一直在思考，也和很多心理专家探讨过，怎样才能帮助广大读者提高自己的心理健康水平，有的一些什么样的概念和建议可以让更多人实施自助。

最终，我找到了三句话：

- 一、接受心理问题，带着你的心理问题去积极生活；
- 二、打开心扉，寻找你身边的“业余心理医生”；
- 三、理解他人，自己去做一名好的“业余心理医生”。

痛苦只是心理问题的信号，直面问题才能减少痛苦。

首先，我想强调一点：永远不要以为你的问题独一无二，永远不要以为你是最不幸的。实际上，我深谈过的几乎每个人，包括我身边的亲人朋友，都或多或少地有各种各样的心理问题。其实，我们都是带着心理问题在生活。不同的是，有些人陷在心理问题之中日益消沉，而有些人却能做到带着心理问题去积极生活。

譬如数学家纳什（电影《美丽心灵》中的男主人公原型），他在年轻时患了精神分裂症，从未彻底治愈，幻觉和妄想一直在纠缠着他，但他带着症状去生活、去思考，并最终获得了诺贝尔奖。

要分清痛苦与问题，可以想办法减轻痛苦，但更重要的是，我们要有勇气去面对问题。

太痛苦常常是因为不了解为什么痛苦，而太痛苦又直接导致我们逃避痛苦、恐惧痛苦……最后，我们忽略问题自身，迫切地想消除痛苦，因此产生了一系列心理问题。要带着心理问题去生活，我们必须先改变一些习惯性的错误认识，明白痛苦与问题的关系。

┆ 错误认识之一：“我是天底下最不幸的”

“一和异性说话我就会脸红，每次面对异性都感到脸上火辣辣的，只好落荒而逃。我看别人都是那么镇定，为什么唯独我这个样子？”

“口吃让我痛不欲生。为了治口吃，我什么方法都尝试过了，还是没有任何效果。因为口吃，我屡屡丢人现眼，每次都有想死的心。看见别人流利地说话，我又羡慕又嫉妒，为什么他们那么自如，而我就这么不幸？”

“我是一名大学生，小时候因为一次意外断了一节小手指，从此以后特别自卑，觉得自己是一名残疾人。在大学里，我非常担心别人会看到我的残疾，总是把手插在口袋里。每次不得不把手抽出来时，我心里都会咚咚地跳个不停……自己的一生就毁在这一节小手指上了。”

“我失恋了，看着别人成双成对地走在一起，觉得自己是天底下最不幸的人。”每个人都有不同程度的心理问题，并且每个人的心理问题都有大量的“同道”。但人们经常看不到这一点，以为自己的痛苦独一无二，总是感叹“为什么不幸的偏偏是我”，将自己的问题无限扩大，并将它当作生命中最重要的事情，用一切资源去纠正它。

之所以如此，是因为有心理问题的人以为自己的问题是洪水猛兽，不敢将它暴露出来，但在封锁自己的问题的同时也封闭了自己。久而久之，就觉得自己是天底下独一无二的最不幸的人了。

口吃者如此。很多口吃者一开始将自己视为最不幸的人，但一旦接触到口吃团体，发现居然有这么多人和自己一样不幸，他的痛苦就减少了一半。

各种社交恐怖症患者也如此。脸红恐怖症者以为天底下就自己一个人一见到人就脸红；对视恐怖症患者以为天下就自己一个人“眼神下流”而不敢和人对视……

但实际上，患有他们这些病症的大有人在。心理治疗师在治疗社交恐怖症患者时，第一步常常是给他们看其他人的案例，等他们发现有这么多人和他有同样问题时，痛苦就减少了大半。

无论多么古怪的心理问题，基本都可以找到大量的同类，没有谁是“天底下最不幸的人”，总有别人和你一样不幸甚至更不幸。

“我们的幸福建立在别人的痛苦之上”这句话从这个角度讲是有道理的。再不幸的人，发现同样不幸的人总会觉得像找到亲人一样

┆ 错误认识之二：“痛苦都是因为现在”

产生了惧怕、恐慌、愤怒、焦虑、忧愁等负性情绪，我们会深陷其中，不能自拔。这个时候，不妨思考一下“为什么”。

一个27岁的女孩写信说，她只谈过一次恋爱，分手后再也不敢谈恋爱了，
因为“我很怕失去，很怕那种如坐云端却顿时坠入谷底的感觉，很害怕”。



无数人在恋爱中分手，但多数人后来又开始了新的恋爱，为什么这个女孩“很害怕”而不敢再谈恋爱呢？

一般来说，这可以回溯到童年。这种不敢再谈恋爱的女孩多在童年遭受过严重的分离焦虑的伤害。譬如，父母在她很小的时候离开她很长时间，甚至，父母一方离开后就再也没有回来。这种严重的分离焦虑最后化为一种无意识，深埋在她的心底，分手重新唤起了她的无意识，又一次诱发了她严重的分离焦虑。于是，她宁愿麻木，也不想再有亲密关系。

恋爱中死去活来的痛苦大多与童年分离焦虑有关。当痛苦时，不要只沉浸在痛苦中，或者以寻找刺激的方式来降低或麻木自己的痛苦，而要思考一下“我为什么这么痛苦，我重复了童年的什么体验？”

一对姐妹，在同一所大学读书。妹妹失恋后割腕自杀，姐姐从此发誓再也不谈恋爱。她果真坚持了下来，四十多岁了仍然单身。

从表面上分析，姐姐可能是因为太内疚，同时又认同了妹妹，以妹妹的身份恨那个男人，也恨所有男人。但是，如果追溯到童年，就可以明白到底是怎么一回事：她们的爸爸辜负了妈妈，有了第三者后和妈妈离婚，也离开了她们。当时，她们一个四岁，一个两岁，正是建立安全感的关键时期，爸爸的离开给她们造成了严重的分离焦虑，她们一早就埋下了对男人的怀疑和愤怒。妹妹年纪小，产生的主要是自卑；姐姐大两岁，产生的主要是恨。

很多人谈恋爱会分手，但妹妹之所以割腕自杀，是因为分手唤起了她两岁时爸爸离开导致的绝望感。而姐姐之所以恨所有男人，并不仅仅是因为妹妹的遭遇，更是因为她心中早就埋下了对男人的恨，妹妹的事情只不过再一次证实了这种恨是“合理的”。

这个 27 岁的女孩，和这对姐妹，对她们来讲，她们的逻辑看似是合理的，因为成年的体验重复了童年的灾难。

但是，如果她们能好好思考一下，自己的惧怕和愤怒究竟从何而来，她们就会明白，自己的惧怕与愤怒是建立在有限的人生体验上的，是不合理的。

┆ 错误认识之三：“用一切办法减少痛苦”

孔子说，人的认识能力分四个层次，“生而知之者，上也；学而知之者，次也；困而学之，又其次也；困而不学，民斯为下矣”。以前，我觉得他的话说得



非常漂亮，非常有道理，但在我有限的 31 年人生中，迄今尚未遇到真正的“生而知之者”，我所知道的心理学大师，都是“困而学之者”。

譬如，人本主义心理学大师罗杰斯，因为提出了患者中心疗法、共情、无条件积极关注等概念，被心理治疗界认为是最有贡献的心理治疗家。他对医患关系的论述更是精彩绝伦，关系也成了他的治疗理论的精髓。但是，罗杰斯在成为心理学家之前，一直是非常自闭的，他的妻子是他第一个真正的朋友。他很痛苦，认真思考人际关系，并最终找到了爱的真谛——“爱是深深的理解与接受”。从此，他比绝大多数人更懂得理解，更能接受任何人。

再如，日本心理学家森田正马，他提出的“顺其自然、为所当为”的森田疗法成为治疗强迫症、社交恐怖症等心理疾病的一种非常流行、有效的疗法，而他自己读大学时正是一名严重的神经症患者。

再如，精神分析大师弗洛伊德，他提出的恋母情结、童年创伤和无意识等成为理解人性的钥匙，而他自己恰恰是一个有严重的恋母情结的孩子。

再如，国内著名口吃矫正专家平易，他自己以前就是一名严重的口吃者。他是在进行自我治疗的时候形成了一套行之有效的治疗方法。

这样的例子数不胜数，不断地颠覆我对孔子四分法的迷信。现在，我更坚信美国心理学家派克的表述——“逃避问题及其内在痛苦情感的倾向是所有心理疾病的主要原因”。

我们想逃避痛苦，但痛苦背后的问题恰恰是我们的一部分，须臾不可分离，根本逃避不了。所谓的逃避，只不过是运用种种自欺的方式扭曲了我们对问题的认识，从而减少我们的痛苦。我们以为看不到它们了，但其实它们还是我们甩不掉的尾巴。

而那些直面自己的痛苦及痛苦背后的问题的人，每一次痛苦就促进了他们的成长。

陈祉妍博士说，痛苦是一个信号，也是一个契机。痛苦告诉我们，“你应该改变了”，而那些勇敢地直面痛苦的人，也最容易抓住这个契机让自己的人性成长。

要记住，简单地逃避痛苦，必然会陷入自我欺骗。直面问题自身，会将你带向成长之路。

别让安逸的现在，禁锢你的未来

也许你已经忘记，小时候你所憧憬的未来的样子。

也许你已经忘记，当年埋首在高三的教室里，奋笔疾书时，曾握紧拳头，暗下决心，默默告诉自己熬过此刻，想要的未来，便触手可及。

更或许你已经忘记，刚入大学时，自信满满地去为未来拼搏，以为自己的未来，会和别人的不一样。

时间在走，世界在变。

一步步走来，才发现，以前所相信的，以为能轻而易举得到的事情，突然间，却变得那么，遥不可及。

终于，我们陷落在人海中，才明白，面对如此纷繁浩杂的世界，我们，竟是如此渺小。

你告诉自己，或许这就是所谓的生活。

我们原本就是一个个普普通通的人，只不过是幻想了一个绚丽浮夸的未来。身边的很多人和事都告诉你，有种东西，叫做命运，只能接受，很难逆转。

或许拥有一份稳定的工作，找一个合适的人，组建一个普通的家庭，此生，便可安然度日了。

于是，你渐渐地被种观念催眠，被同化，你抛却了所谓的理想，做着不喜欢的事情，以为就这样过一生，也没有什么不好。

日子一天天过去，生活的琐碎，日渐消去了你的热情，很多以前让你热泪盈眶的事，很难再打动你；以前很多让你斗志昂扬的话语，却不能再给你分毫的力量。好似生活的波澜不惊，已经浇熄了你曾经的满腔热情。残留的，是麻木与盲目的自我满足。

可是，这真的就是你想要的吗？

你甘心这来之不易的人生，就在碌碌无为中消耗殆尽吗？

不要忘了，你一次次答应自己要去的远方，你承诺自己要做到的事。还有你在一次次质疑与否定面前，告诉自己，总有一天，你会证明自己有多优秀，让否定你的人，都后悔他们的决定。

真正的人生之路，才刚刚开始，你怎么可以就此固步自封？



有些事，虽艰难，但努力，依旧可以做到。只要你用心观察，身边处处都是动人的励志故事。别只羡慕别人的光鲜，却吝啬于付出自己的努力。

已经有太多人耗尽一生，就为了诠释平淡无奇的意义。也有人拼尽全力，用自己的奋斗演绎了一个个绝地反击的传奇。安分守己的人生，不见得有多美满幸福，如果在生命的尽头，你都不知道此生为何而来，这才是最大的悲剧。

或许你现在已经做出了选择，有了一份不错的工作，不管是否喜欢，既然选择，就先去努力做好它。可是别忘了自己的梦想，别忘了世界还很大，还在等你去涉足，去发现，别让眼前的安逸，阻止你去自己想去的地方。

这只是人生一个新的起点而已，虽然离目标岔了一点点，可是，人生有时候也会拐弯的。

请不要停止学习，不要停止去提升自己，不要停止去探索生活的不同领域。一成不变，只会带你走向萎靡。只有积极向上的坚持和探索，才会让生命异彩纷呈。

这纷繁多彩，又复杂多变的世界，虽然让很多事变得艰难了许多，可是也在残酷的夹缝里带来了很多的机会和可能性。关键是要先做足必要的准备和累积，才能在机会来的时候不至于慌了阵脚，错失机会。

都说世事多变，易变的岂止是世界，还有你自己。没有什么事情，可以让你依赖，只有让自己真正的强大和独立起来，用自己的努力去为未来的风险投资，才是件万全的事，才能让你获得真正的安全感。所以有必要为自己以后可能出现的再次选择和被选择，做好准备。

闲暇时候，工作之余，去阅读，去旅行，去交流，去感受。这些可以拓宽一个人的视野和境界，更能让你深刻的理解世界，了解自己。了解自己，是我们一生必修的课题。我们没办法依照他人的意愿生活，别让别人的需求，代替了自己的需要。为自己负责，这是你唯一能为自己做好的事。

亲爱的你，别在适合奋斗的年龄，选择了安逸，还找来一大堆冠冕堂皇的理由。

你只有用尽全力做好自己，坚持做好自己应该做的事，以及喜欢做的事，勿忘初心，坚持成长。总有一天，你会成为自己想要成为的样子。

请记住，你若盛开，蝴蝶自来。

让人来说话，而不是话说人

□ 文/丛非从

人生来自由

纵观历史，许多文人政客都在为人的话语自由而呐喊，奋斗，甚至牺牲着自己，让人为之动容。于是随着时代的发展，人越来越拥有话语自由，说着想说的话，做着想做的事。

外界和他人对我们的强制性干预越来越少，看起来我们像是越来越自由。然而当我们开始摆脱他人对我们自由的拘束的时候，却常常没有意识到还有另外一样东西给了我们更加隐秘、封闭、严格的牢笼——我们没有觉察的自己和内心被忽视的规条。

你以为你是自由的，实际上你可能已经被你的规条所绑架。因为你面对类似的事情的时候，总是有固定的反应，难以挣脱自动化反应的牢笼。比如你在面对不能把握的事的时候，你可能本能的选择不敢去做，静观其变，想等到万事俱备的时候才去做，然后错过，然后下次又错过。比如你在面对权威的时候，你有不同的观点和声音却难以表达，第一万零一次遇到权威，你不过是重复了第一次的不敢表达，没有质的变化。比如当你想去做一件事的时候，如果没有被规定可以或不可以，你会先想到会不会这样不好而不愿意去做，除非有人告诉你：这是可以的。因为你那么害怕犯错，除非你确定是对的，你才愿意去尝试。比如你明明对某人某事很生气和怨恨，但是你却告诉自己不能生气，因为他很重要，他很爱你。所以在他面前从来不会表达你正常的生气，甚至，你压抑到不让自己意识到。比如你想尝试一件事情，但是你的家人、你所谓的道德都不允许你有这种邪恶的念头产生，于是你强迫自己：不要这么想。可是你做不到，你就更强迫。这些都是你内化到骨头里的隐性的或显性的规条。它们像看不见的枷锁一样规定了你对不同的情境应该如何去说，应该如何去想，应该如何做。

世界上有一种方法让监狱里的人从来不知道越狱，那就是让这些人不知道他们生活在监狱里。世界上有一种监狱不需要围墙，却能把人死死困住，那就是把这个监狱装进人的心里。

我们怎么失去了自由？

人生下来是可以自由表达自己的。但是从小我们的家长就教育我们很多禁忌和“应该”，渐渐失去了真实的自己，成为了家庭的一个牺牲品。

生命中有了很多重负，让人失去了与最初生命力的连接。

这些重负就来自于我们幼小时候的禁忌。爸爸妈妈为了保护我们的安全，为了尽快把他们人生的经验传授给我们，为了让我们跳过童年和幼年的学习直接像成人那样思考，他们把这些经验采用了最直接的方法强加给我们：

如果我们表达了自己的感受，全世界的人（妈妈那时候代表了全世界的人）是会不高兴的，这样他们就不爱我了。所以我只能表达该表达的感受，而不能自由表达自己的感受。长大后，我们学会了在亲密关系面前，在陌生人面前，我的愤怒、委屈、害怕、担心、恐惧，都不可以随意表达，我只能展现我好的一面。这是第一个枷锁。

当我们想去自由的探索世界想把世界（整个房间）铺满玩具完成占领的时候，会被指责：~~不许乱摆，听话！~~于是我们学会了自由自己想做的事是不被允许的，于是我们为了得到妈妈的爱，学会了尝试性学习：哪些是该做的，哪是是不该做的。哪些是被允许的，哪些是不被允许的。并且，还学会了只有在允许的情况下才可以做事情。不被允许的时候做了，就会被冠上“不听话”而被打板子。长大后，妈妈的话已经内化到了自己潜意识里，我们形成了对自己的标准：哪些是该做的，哪些是不该做的。被允许的才做，没有说明被允许的就不该做。这是第二个枷锁。

然后我们长大，被着这些枷锁，构建了世界上最完美的监狱，困住了我们的生命能量。让我们不能发挥出自己的光，依然等待着一个权威、神、标准答案、妈妈角色的人物的允许和给予。

拉康有一句名言：“不是人说话，而是话说人”。当我们被这些规条所局限，所控制的时候，我们与人的连接就会失去。这时候不是我们在说话，而是这些潜意识里关于规条的话语控制了我们的意志来行事，它们才是我们真正的主人。也就是“话说人”。

心花怒放



失去的记忆如何找回？ 失去的记忆如何找回？

□ 文/催眠治疗师 奥利维耶·洛克尔

精神分析师 维吉妮·梅格雷

■ 注意自己负面的情绪

应该知道过去到底产生了什么障碍，到底是什么刺痛了我们，以至于我们希望将过去掩盖起来。要做到这一点，必须注意什么让我们反应过激，让我们感到无法忍受，不知所措。要问自己：我是否有过这种恼火的经历？什么时候？为什么？这么做的目的在于：沿着负面情绪的线索逐渐追溯到童年时期。

■ 倾听别人讲述他们的历史

最好对来自家庭内部的信息保持适度信任，尽管家人会对其进行一定的主观诠释。相反，倾听朋友讲述他们自己的历史，并留心自己在听到这些事情时的反应，可以让我们更加了解自我。要做到这一点，只需建议大家一起谈谈过去，每个人讲述一段趣事。承认“我当时确实存在”已经是接受自我的一个良好的开端，其结果必然是儿时记忆的苏醒。

■ 重返儿时生活的地方

回到小时候待过的地方，或观察孩子的活动，能让我们很好地观察那些与过去相关联的情绪。一个孩子站在滑滑梯上大哭让我们想到了被抛弃，这种反应对于审视自己的童年非常有意义。专注于这些感受，就能打开潜意识和记忆之门。



记忆信不过！？

心理导读：当你对某事坚信不移的时候，是什么让你如此执著呢？记忆？然而心理研究证明，你的记忆有时并不可信！

你曾经绘声绘色地讲述过一件事给别人听吗？在讲故事的时候，你是否确定你对这件已经发生过的事百分之百记得清楚呢？先别急着确定。因为心理学家通过一系列的实验证明，记忆是可以虚构的。几句简单的暗示后，即使是亲身经历过的事，你回忆起来的故事细节也可能大相径庭，整个故事听来说不定就是另一番意思。更有甚者，不但可以添油加醋，甚至还可以无中生有。如一些影视作品里描绘的那样，我们记得的一些故事，可能根本没有发生过。

证明记忆可以被虚构的方法很多，举一个简单的例子，请先看以下一长串词语 5 秒钟：蜂蜜、蛀牙、焦糖、汤匙、杯子、咖啡；红茶、蛋糕、礼物、点心、巧克力；栗子、苹果、饼干、果酱。5 秒钟结束，请问在刚才的词语中是否有“糖果”一词？

你记得见过这个词吗？确定吗？在一些类似设计的心理学实验中，相当比率的人会回忆出，并且颇为确定他们见过这个词。这说明在回忆这个列表时，词语间相关的语义激发你虚构出了本不存在的对“糖果”一词的记忆。

虚假记忆的研究对刑侦司法有着重要的影响，因为这涉及证人证言的真实性。证人回忆案件是一个记忆提取的过程，排除证人主观作伪证的因素，律师、检察官、警察等司法人员有意识地操纵提问方式、环境等因素可能会对证言的整体走向产生关键性影响。有这样一个实验：给 A、B 两组参与实验者看同一个两车相撞的片段，之后请两组分别回答以下两个问题中的一个：A. 两车撞毁时速度有多快？B. 两车接触时速度有多快？

你发现两个问题的不同之处了吗？仅仅变化了对车祸严重程度描述的动词，A 组的平均答案是 41 英里/小时，而 B 组的预估平均速度是 34 英里/小时。差异并不显著。过了一周，这些受试者被要求回忆这个片段，并回答“你有没有看见现场有碎玻璃？”尽管看的是同一个片段，其中没有碎玻璃出现，听到“撞毁”的 A 组却有 32% 的人表示看到了碎玻璃，而听到“接触”的 B 组中只有 14%。这

是不是说明，不同的提问方式使被试者受到了不同的暗示，从而作出了意思差距甚远的回答？

短时间的记忆尚且如此，回忆久远往事时的准确性就更令人质疑了。有研究推测，人们有七成以上的童年记忆都是自己后来虚构出来，并对其深信不疑的。这个说法可能有些夸大到让我们每个人震惊，而事实上对于一部分人来说，虚假的童年记忆是可以通过反复提问诱发的。比如下面这个例子：研究对象是一组离家生活的成年大学生，研究者要求他们根据提示，具体描述某些童年经历。这些经历中，一部分是由学生父母提供的真实发生过的事件，另一部分则是研究者编造出来的虚假事件。

“请描述你 6 岁时参加过的在 XX 地的婚礼，当时你打碎了一个杯子。”这是一个研究者编造的虚假事件，用以提问所有的受试者（前提是在这些人的童年经历中确认无此事件发生）。第一次提问时，绝大多数人表示不记得有过这件事。而过了两天被再次问及这件事时，有超过 20% 的人居然可以有模有样地讲述出这个根本没有发生过的事件的相当一部分细节！想起我们每个人都有的津津乐道的童年趣事，有没有可能是后来听亲戚的只言片语加上自己的演绎回想？

因为记忆出了差错而影响到叙事的准确性，造成的后果可大可小。这些实验存在的意义，也许正是让我们意识到：自己的大脑储存的信息并非如我们想的那么牢靠，在提取的时候更是容易受到他人言语的暗示和影响。每个人在叙事的时候，即使努力不偏不倚，也可能因为这些原因变得无法百分之百的公正客观。知道会有这种无法避免的主观性，可能才是我们追求客观的关键一步。



心信相应

每个独立的心灵需要的不仅是一个抒发情感的机会，还需要正确的引导和相互诚心的沟通。“心信相应”有诚心也有诚信，你愿意一起分享吗？

孕期遐想——假如我有时光机

12级学前6班 胡佳楠

假如我有机会坐上时光机，我会让它带我去未来，也许是三年后，但一定是我刚怀孕的时候！

我不会担忧它的到来，不会有孕期综合症，我会在知道它存在的那一刻开心大笑。然后赶紧去请产假，不允许我就辞职，当然会有些遗憾，不过和怀孕这件事相比，还是后者更加重要！我不是要做一个家庭主妇，我是要满心欢喜、全心全意地去迎接他（暂且就是“他”好了）的到来。

生命有许多个阶段，我只想在每个阶段找到最重要的事情。生活不管有多忙碌，我都想要在特定的时间做应该要做的事并去享受过程，而不要将自己沉溺在细小的琐碎里渐渐老去。

我想我会是一个幸福的孕妇，我要远离所有让我烦扰的人事，我会拿起笔好好想想这一年我要怎么享受这个神奇的过程。我要从 baby 生命开始在我身体里生长的那一刻起，给他和我自己一个美好而值得纪念的时光！

我要离开我的丈夫一段时间。多久？我也不知道会多久，总之我会很快回来、平安地回来。拿上我存了许久的储蓄卡，先去买一张打北京出发去莫斯科的卧铺火车票。我要在一个温暖的下午出发，带上我的小毛毯，带上我柔软的浅灰色针织线衣和浅紫色的宽松绒线帽子，还有我最爱的音乐！在黄昏中伴着“咣咣咣”的轰鸣，坐在车厢的窗户边上，记下启程的时间和我的心情，哦对了，一定要拍一张应景的照片，记录我的旅程！

我会在莫斯科的步行街上和人扮演的铜像牵牵手合个影，顺便和他分享我的喜悦。我会在圣瓦西里大教堂前画一幅画，把它彩色棒棒糖般的屋顶留在我的日记本上，以后就给孩子看，这是你的人生第一次旅行。傍晚我会在莫斯科河的桥上，看华灯初上，看桥下船来船往，听缓缓的水流，伴着远处的汽笛低吟浅唱。



我要在谢尔盖耶夫镇小住两天，去镇上教堂听听基督教徒做礼拜并为我的宝贝真诚地祈福。

莫斯科是我一直想去的城市，梦里我常常梦见它的湛蓝天空和绚丽晚霞。怀孕时期是女人最有特权享受生活的时候，因此，我要在那时把最美的梦实现并分享给未出生的宝贝。

回家的时候，我要带上在谢尔盖耶夫镇收集的花种，把旅程的记忆留在我的小花园里。我还要给我的宝贝种上一棵小枣树，等他出生，和他一起长大。当我老了，孩子不在身边的时候，我还可以坐在枣树下自拍，发给我的孩子，“你看，枣儿又熟了，等你回来。”

但是我并不会久留在家中，我还有好多想做的事情没做。我要在怀孕期间开一家小小的咖啡店，店名已经想好了，就叫“share sweet”，很俗的名字，却很好记。我是不喝的，只想慢节奏的生活，每天不管卖几杯咖啡，只管挂上我最喜欢的水生绿植，用绿色植物堆满我们门口的花架，用喜欢的杂志书籍堆在屋内的书架上，每天来一杯老板娘特调，不需要好手艺，只需要够特别。像《等一个人咖啡》里那样，如果有人来点我的特调，我就陪他聊天，如果他不聊天，我就陪他坐着，看我的杂志。

我还要给自己空出一个星期的时间，去告诉我的闺蜜，不管她在哪一个城市，我要去找她，在她的家里，坐在地毯上，和她一起研究小鞋子小帽子的做法，晚上躺在床上聊我们的青春年少。少年青衫薄，当我们渐渐老去，怀念当年让自己怦然心跳的脸庞和温暖手掌时，只恨时光太匆匆，但却从未后悔遇见。回神之时，却是小腹里有了反应，一瞬间感慨万千，生命一定是轮回不息的，我在老去，但我的新生命却已经开始悄悄延续、血脉相承。

我常常看到，母亲总想把最好的留给孩子，但却常常容易被爱所捆绑，被溺爱的孩子是自己酿成的苦果。所以我要让孩子从小就知道，妈妈永远会爱你，但是没有人是应该要付出的，没有人必须要围着你转，所以当别人对你好的时候，不能把它当作是理所应当，而要懂得把别人的恩泽记在心上。

时光机会给我多久的时间呢？不管多久，我都会感谢它带我去过未来，去体验一段时间未来的我——能幸福地享受生活的准妈妈。

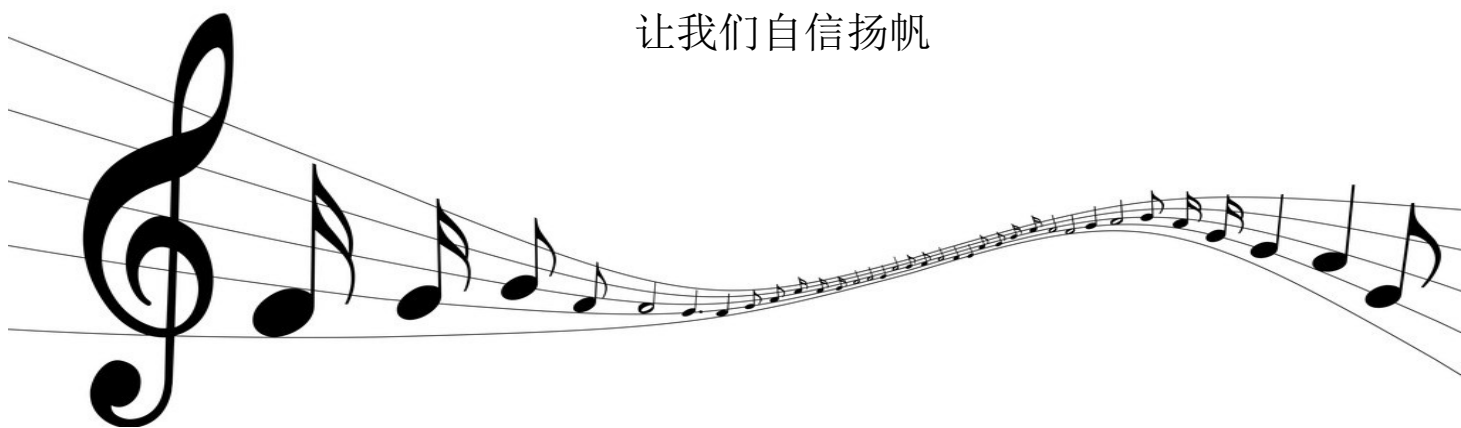


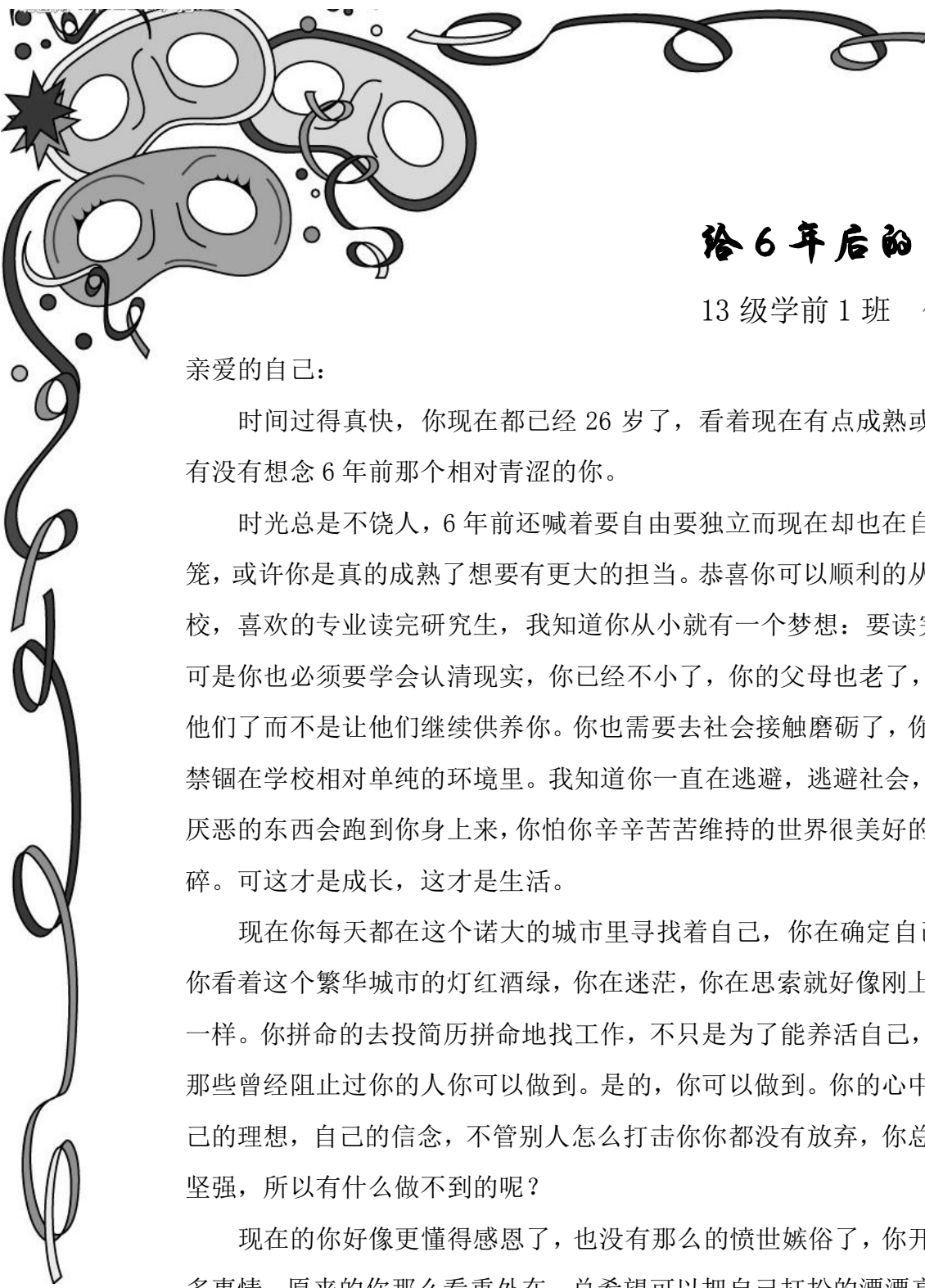


时光机打碎了青春的烙印

13级学前五班 庞艳洁

落了满地
只留下一道残缺的裂缝
美了韶华
又捎来一片清新的文艺
朦朦胧胧
却也可识得未来的美妙
一句话，一首词
我们可以憧憬
任凭鱼跃鸟飞
直到美梦成真
时光建构的日子
无法窥测的青春
你 是否希望
时光机把我们带到未来
让我们自信扬帆





给6年后的自己的信

13 级学前 1 班 侯楠楠

亲爱的自己：

时间过得真快，你现在都已经 26 岁了，看着现在有点成熟或者苍老的自己有没有想念 6 年前那个相对青涩的你。

时光总是不饶人，6 年前还喊着要自由要独立而现在却也在自己给自己加牢笼，或许你是真的成熟了想要有更大的担当。恭喜你可以顺利的从自己喜欢的学校，喜欢的专业读完研究生，我知道你从小就有一个梦想：要读完所有的学位。可是你也必须要学会认清现实，你已经不小了，你的父母也老了，你需要去孝顺他们了而不是让他们继续供养你。你也需要去社会接触磨砺了，你不能再把自己禁锢在学校相对单纯的环境里。我知道你一直在逃避，逃避社会，你怕那些你所厌恶的东西会跑到你身上来，你怕你辛辛苦苦维持的世界很美好的理念被现实击碎。可这才是成长，这才是生活。

现在你每天都在这个诺大的城市里寻找着自己，你在确定自己生存的意义。你看着这个繁华城市的灯红酒绿，你在迷茫，你在思索就好像刚上大学时的自己一样。你拼命的去投简历拼命地找工作，不只是为了能养活自己，更是为了告诉那些曾经阻止过你的人你可以做到。是的，你可以做到。你的心中一直都有着自己的理想，自己的信念，不管别人怎么打击你你都没有放弃，你总是那么乐观与坚强，所以有什么做不到的呢？

现在的你好像更懂得感恩了，也没有那么的愤世嫉俗了，你开始学着看开很多事情。原来的你那么看重外在，总希望可以把自己打扮的漂漂亮亮，可是现在你却可以很坦然的告诉自己开心才是最美。你曾经为了自己喜欢的偶像那么疯狂，现在再看到却也只是会心一笑。我欣慰你的改变，也相信你会更加的优秀。不过也要赠你几个词，希望你可以用这几个词指导自己以后的生活。第一个，不争不显不露，我不希望你为了名利勾心斗角。第二个，善良乐观，你接触社会越多你越会发现世界的不善良，那你就更要善良的乐观的对待社会。第三个，不要咄咄逼人，给别人留条后路也是给自己留条活路。

遇见明天的你

12 级学前 5 班 蒋才露

是秋天。

你裹着呢子大衣在清晨里留下跑远的背影，喘着粗气目送没赶上的公交。

在原地，搓搓一到这季节就冰凉的手，背包里有没来得及吃的早饭。树上扇子般的银杏叶自你肩上滑落，毕业几个年头，还是没给早饭安排个好时间。阳光来得及时，无论哪个角落，投洒在人们的身上给人恬静又无尽的想象。公交车站的人聚集地越来越多，在一阵簇拥中，你挤进车厢，只剩下落叶缓缓缱倦坠落在地。几年前，你说，未来不需要多么辉煌，只要能每天能真真切切感受阳光就好。

许久不见，就这样在这你最爱的季节遇见你，我也颇感意外，恰是当初偶尔在脑海中闪过的画面。步入大门，门口保安大叔十分友善的与你打招呼，你用响亮而又自信的嗓音回应这每日的问候。不甚独特，但也让人舒心，这是你的工作环境，你匆匆走过那条挂满了照片的通廊，这里住着许多小天使的笑脸。拉开南边的窗帘，与早已到来的保育员老师寒暄几句，便迎来了第一位孩子的到来。小宝贝一进班级便向你大声问好，蹦蹦跳跳的挣脱妈妈的手，跑进了洗手间，你眼光追随着他，叮嘱着记得放好自己的水杯。与家长交流一番，一个个小宝贝便各自随着爸爸妈妈或爷爷奶奶陆续来了，接二连三的问好声，是每日你倍感热闹的时刻。太阳光从窗户里投射的热度渐渐暖和，二十双眼睛似小葡萄般滴溜溜地随着你转，你的侧脸认真而温和，嘴巴张合，似乎从里面能蹦跶出千千万万个有趣的小动物。不知是哪位孩子守不住心里的想法，清亮的声音似乎想让全世界知道“看！阳光在老师脸上跳舞，老师你今天真漂亮！”若不是因为习惯，若不是因为了解，你一定不会那么淡然一笑，可是，心底里依旧荡漾开了确实弥久的温暖。

孩子们跑着跳着，你追着喊着，这不是束缚，是责任，这不是煎熬，是享受。你终于大声的笑了，在孩子们一窝蜂抱向你的时候，就是这样，这肆无忌惮的爱意和无可闪躲的依靠，你爱着这帮小怪物们，爱这份一传十传百的天真，似乎有无数个如此无忧的明天。

近黄昏，你还在奔跑，公交车又将你丢在原地。你突然不跑了，回头，看见注视着你的我自己。“你好，明天的自己，！”我冲你招手，你也微笑，似孩子般。

落叶，满满一地。真好，遇见明天的你。

测试吧

想要更多更深的了解你和心理学吗？测试吧提供给你专业的心理学测试及分析。

你的梦想能成真吗？

1. 你是否常常出现银行卡透支的状况？
是——5
否——2
2. 跟网友见面的时候，你们约定好手上拿一本杂志，这是一本：
时尚类杂志——7
文学类杂志——4
3. 你是否有一个从小就立下的目标，并且正在为之努力
是——6
否——12
4. 最近你是否觉得状态不好，心情有些浮躁？
是——11
否——8
5. 你是否常常将自己与身边朋友进行对比？
是——6
否——7
6. 你喜欢推理小说或者电影吗？
是——9
否——11



7. 你认为自己未来会是一个有钱人？
是---10
否---11
8. 你喜欢喝咖啡吗？
是---3
否---5
9. 如果你要插花摆在自己的房间里，你会选择什么颜色为主
素雅安静的颜色---15
鲜艳跳跃的颜色---12
10. 平时你喜欢看爱情文艺片吗？
是---9
否---13
11. 如果有一天，你发现自己再也无法达成自己的梦想，你是否让自己的孩子来帮你完成多年的夙愿？
是---9
否---3
12. 你觉得在校期间，打工的目的更多是为了：
补贴生活费，勤工俭学---16
拓宽交际面，认识朋友---14
13. 你是否会为了一件心仪的名牌而努力地节衣缩食？
是---E
否---15
14. 对于那些附和领导的家伙，你是怎么想的？
很识时务---15
假惺惺的---A
15. 朋友不停地对你抱怨你的另一半，你觉得他？
对你怀有恶意---A
跟你没关系，可能只是讨厌你的另一半---C



16. 如果有一天醒来，你发现自己失去了记忆，会如何？

翻阅自己的电话本，找朋友帮忙---B

不去管它，开始一种新的生活---D



答案解析：

A. 幻想当梦想，不在意能否成真或许你还很年轻吧，因为你犯了一个年轻人最容易犯的错误：把幻想错当理想。你的脑海中总是随时随刻编织着各种各样的美丽梦想，并且，这些想法是否能够成为现实对于你来说真的不是太重要。因此，你不会为了实践梦想付出太多的努力，有空的时候想一想就能沉浸在幸福的之中。小贴士：偶尔还是需要从梦中醒过来哦，毕竟我们始终生活在这个现实的社会中！

B. 让梦想与现实逐渐融合相较于其他类型，刚开始你抱持的梦想是遥不可及的，容易被人误会为妄想者。但是，现实的洗礼过后，你就会开始逐渐修改自己的造梦工场，使之与现实生活逐渐适应。到最后，你所实现的理想与最初的梦想还是会有一定程度上的共通性哦！小贴士：随着年龄的增长，你可能会舍弃一些自己认为的不切实际的梦想，记住回忆自己追梦的岁月会给你一些新的启示。

C. 有目标有行动，朝梦想靠近你不会让梦想只停留在梦想的阶段，即使被人认为是痴心妄想，对你而言那也是可以实现梦。因为你早早定下了这个目标，并且有目的地去积累相关的经验，在现实中努力向着梦想靠近。这种在不知不觉中化梦想为现实的能力，常常令周围的人惊讶不已！小贴士：做好准备，抓住机遇的几率还有 50%，完全不做准备，抓住机遇的几率则是 0%。

D. 现实主义，认为梦想是浪费时间你是一个有着现实目标的人，不会追求那些看似美丽却很遥远的梦想，甚至对那些沉溺在美妙幻想中的人嗤之以鼻，认为是浪费时间。没有更高的理想通常是因为你不愿意勉强自己去做太难的事。小贴士：虽然太高的理想不容易达成，但是想象力和冒险精神还是要有的哦！

E. 物质欲旺盛，梦想被遗忘不得不说，你是一个被欲望控制着梦想的都市“欲”人哦！你拼搏的动力大部分来源于拥有最多最好的物质生活。只是，这种被物欲奴役的生活在让你获得满足感的同时也让你离最初的梦想越来越远了！小贴士：与其克服欲望，不如培养自己的欲望。即使是虚荣的梦想，但是在培养的过程中，也许你会发现比自己更高的目标和能力所在呢！

关于梦想：



梦想着像一匹骏马奔腾在辽阔的大草原上。

梦想着像一朵白云展现洁白无瑕的身躯，渗入纯净之中，俯视多变的大千世界，目睹着人世间的真情。

梦想着像一只永不停歇的海鸥，在海的世界自由翱翔。

梦想着每一次的任务都能顺利完成，平安回来。让疼我的父母放心，让爱我的人宽心。

梦想着.....

可我始终生活在内心的梦想之中，梦想是飘扬在生命线上的一道光环，我就在它的照耀下，艰难而带着希望地活着，试图接近它，却从来没有达成，也许遥远就是它存在的意义，而存在的本身就是它之于我的真正意义！

13级学前5班



2013年我们从五湖四海汇聚到了中华女子学院，每个人都洋溢着不同的青春。从那时起，我们相映相依，成就了现在的暖心5班，每个人都是必不可少的一份子。

我们过了懵懂的年纪，彼此体谅，在对方受伤时给予我们的爱让你重获阳光，这就是暖心的我们。



时隔一年 我们彼此都有了默契 在一起的时候 我们放开做自己 快乐的像个孩子



中华女子学院儿童发展与教育学院主编