

# 一切都是最好的安排

早上起来，她发现家里停电了。于是没办法用热水洗漱，用电吹风吹头发，不能热牛奶，烤面包，只好草草打理一下就出门。

刚走进电梯，邻居家养的小狗一下子冲进来扑住，上周刚买的米白长裙上顿时出现两只黑黑的爪印儿。

开车被警察拦，才想起来今天限行，罚了一百。

到了公司，正好晚了一分钟，又罚五十。

冲进会议室开例会，老板正在宣布工作调整的名单。她的业务居然被无故暂停，她的职位则被一个不学无术的家伙所取代。

午餐时间，所有人都闹着要新任主管请客，一窝蜂笑闹着出了门，没有人叫她。

她一个人去了餐厅，刚把一口饭送进嘴里，重要客户打来电话。

对方取消了金额最大的一笔订单，年底的奖金泡汤了。

她看着面前的午餐，再无半分胃口。

刚回公司，电话响起，妈妈在电话那端哽咽，说姥姥的病又重了，可能熬不过这个月了。

放下电话，短信声响起。

居然是暗恋了十年的对象发来的消息：我要结婚了。

黄昏，她站在回家的路边等着打车，可每位司机听到要去的地点都拒载。

夜色笼罩，头顶的月亮冷冷地俯瞰着她，仿佛无声的提醒，家里还是一片黑暗。

她的眼泪在一瞬间夺眶而出。

看起来，我们的生活充满了悲伤。可是真的走不下去了吗？

她站起来，擦干眼泪，摇晃着继续往前走。

直到下一个路口，有一辆车终于停下来。报了地址，司机和气地说这么巧，我们住同一个小区，看小姑娘你走得辛苦，正好收工，免费送你回家。

她连声道着谢上了车，电话响起。

客户在另一端说，虽然订单取消，可是她的敬业态度让他觉得感动。不知她是否对新的岗位感兴趣？他说，其实我等你辞职已经等了好久。

回家，拿出钥匙，邻居家的门却先开了。

邻居笑咪咪地说：今天我遛狗回来，发现你家的电闸坏了，就叫我老公帮你修好了。

在她的身后，那只小狗探出头来，汪汪两声，欢快地摇着尾巴。

她推开家门——

一室融融，满眼暖意。

一切都是最好的安排。

# 心育 xinyu

## 卷首语

### 心如止水

美是生活..... 4

让心泊于宁静的海湾..... 5

### 随心所欲

成熟是一种生命的沉淀..... 6

时间是一条环形河流..... 7

### 别出心裁

病人..... 8

情到深处是无言..... 14

存在与死亡..... 15

毕业去哪..... 15

### 心有林夕

路标..... 10

凋零..... 10

迷失心语..... 11

当爱不在..... 12

心理学院之歌..... 15

### 心无旁骛

Whether SNARC effects exists  
or not in the distance?..... 16

简述情绪影响认知交互的理论假说..... 19

### 促膝谈心

永远，永远..... 22

弗兰克：黑暗中的朝圣者..... 24

### 心悦诚服

你今天“非理性”了吗?..... 26

### 心明眼亮

心的翻涌与思考..... 28

宅是怎么一回事..... 29





30……中国式矛盾：羞辱小孩，但小孩你不能哭  
UN' s Voice

32……学生会介绍

33……嬉笑怒骂，皆成“五涛”

35……编辑部的故事  
经验漫谈

36……你必须非常努力，才能看起来毫不费力

39……越努力，越幸运  
真诚相伴

41……大学，我该如何博你一笑

46……海星宝宝成长计划

47……聂良思书法展  
师之心声

43……用心学问

44……“沉稳有余，活泼不足”的导员生涯  
星星之子

48……星星的孩子-你好，孤独  
神奇心理

50……努力也是报酬

51……电脑使用，是如何影响大脑的  
未知之境

52……2013年度九大心理学发现

53……20世纪100位著名心理学家排名

54……关于心理学家：多的是你不知道的事  
盘点一下

56……那些值得珍藏的心理学书籍

57……心理学电影



# 让心泊于宁静的港湾

文 / 2012 级汉语言文学

代幸飞

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

——苏东坡

天黑了，翱翔的鸟儿知道回巢；风起了，江河中的渔船知道寻找避风的港湾；雨来了，离群的大雁知道找寻躲雨的屋檐。可面对生活中的种种诱惑，我们应泊于何处，我们的心灵应泊于何处，才能使我们不畏黑暗、不惧风雨、活出生命的精彩呢？

“采菊东南下，悠然见南山”。陶公又在眺望南山，欣赏菊花，面对仕途的不达，他掩面微笑，挂印归田园，过着“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的惬意田园生活。他之所以能如此悠然自得，是因为他已释然。向往田园的他，描绘了心中的世外桃源，其田园生活令人欣然向往。我欣赏陶公，更欣赏他那种遇事泰然处之的态度，他将心泊于田园的港湾，在蓝天白云以及南山菊花的陪伴下，创造出了别样的精彩人生。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。在这个物欲横流、争名逐利的时代，淡泊显得愈发可贵。看淡名利、看淡金钱，说起来似乎非常容易，然而真正能做到的又有几人呢？而他——钱钟书，当代大学者，终生淡泊名利，甘于寂寞，将心灵停泊于人生的宁静港湾。

钱钟书先生谢绝所有采访，且不为金钱所惑。一次，美国著名的普林斯顿大学特邀钱钟书讲学，每周只需讲四十分钟，共讲十二次，酬金为十六万美元，待遇如此丰厚，他却婉言谢绝。他将心灵泊于生活的宁静，在宁静中不断地提升自我，创造出了属于自己的辉煌人生。

“自然之友”梁从诫，放弃原本富裕的生活。在七十岁高龄时攀登高峰，亲自烧掉十几张藏羚羊皮，他手持猎枪，和伙伴游走于青藏高原之上，成为动物们的忠实守护者。他崇尚节俭，不许家人使用一次性筷子；他创立了第一个自然保护组织，成为生态环保运动的发起者；他辞掉原本安逸的工作，为自然保护协会四处奔波，筹集资金……他将心灵泊于自然，在微风的轻抚中，在阳光的普照下，实现了人生的价值，为心灵寻找到了停泊的港湾。

然而，人生有太多的诱惑，前行的路上荆棘密布，在生命的航线里，我们难免会遇到狂风暴雨，稍有不慎便有跌入深渊的危险。但是请你相信，只要有目标，总能找到心灵停泊的港湾，哪怕身临黑夜，哪怕遭遇暴雨，我们都能做到毫不畏惧、毫不退缩。

在人生的辉煌时刻，在成功的巅峰之际，回望自己长长的来路，再看看眼下的成就，亦不过如此，于是消尽自得与自满，散去狂妄与骄傲，以一颗平常之心，淡然面对周遭，成功便会更为长久。

让心泊于宁静的港湾，一切皆不过如此。看淡成败得失，便再无琐事扰乱心田。看庭前花开花落，望天上云卷云舒，风轻云淡，原是生命最本质、最悠远的风景。

# 独立书店，你好

文 / 逸尘

我是在一个极其清寒的下午走入石鱼书房的，推开门的那一刹那，那份慕名而来的欣美感便荡然无存，取而代之的是不可言说的忧伤——或许独立书店本就属于忧伤，可是我所期待的并非是这般让人失落的忧伤：

新奇独特的小玩意儿，畅销的成功学书籍，冷清的国学著作，吵嚷的教辅读物，稍具特色的书吧……这确实是一家完全超乎我的想象的独立书店，我越发地确信自己来到了一家并不恰当的独立书店。

有学者给予独立书店极高的评价：独立书店，是一个城市的灵魂所在——一座城市因它们的存在而变得温暖、有人情味。它们宛若闹市中的幽幽绿竹，清新地沁人心脾，任性地无所顾忌：

在慵懒的午后时光中，透过米色窗帘的阳光温暖了读者的发际，棕褐色的古旧杉木书架与浓浓的书香味融合得恰到好处，极富特色的书籍如同一张张婴儿的面庞，洋溢着浓烈的新鲜气息——这是独立书店背后一代甚至几代人的梦想和坚守——具有高品位和不依附的独立、不媚俗和高品质的人文理想以及持之以恒的坚守。

我再度想起“光合作用”的孙池女士那段让我喜欢至沉溺的话语：

“2000年我有一个梦想，希望书店如寒夜里一盏温暖的灯，安静地守候着看书的人，我们把书店能开多晚开多晚。”

但是在网络书店以及电子阅读浪潮的冲击下，诸多独立书店不得不面对“生存还是死亡”的艰难抉择。有调查表明：“90%以上的独立书店靠教辅的利润生存，那些不愿意牺牲品味、拒卖教辅的独立书店大多经营困难。”与此同时，一个触目惊心的事实——2011年，全球倒闭一万家独立书店——恰恰验证了诸多独立书店的生存窘况。

有人感慨：“后图书时代已经到来，转型以及多元化逐步成为独立书店经营模式的主流，图书可能在书店中仅占一小部分，到书店看看书、喝喝咖啡或者买个有意思的纪念品，将成为年轻人的一种时尚。”

为此，我只是想知道：“这些始终竭尽全力在物欲横流的城市中散发微弱书香的独立书店们，你们，还好吗？”

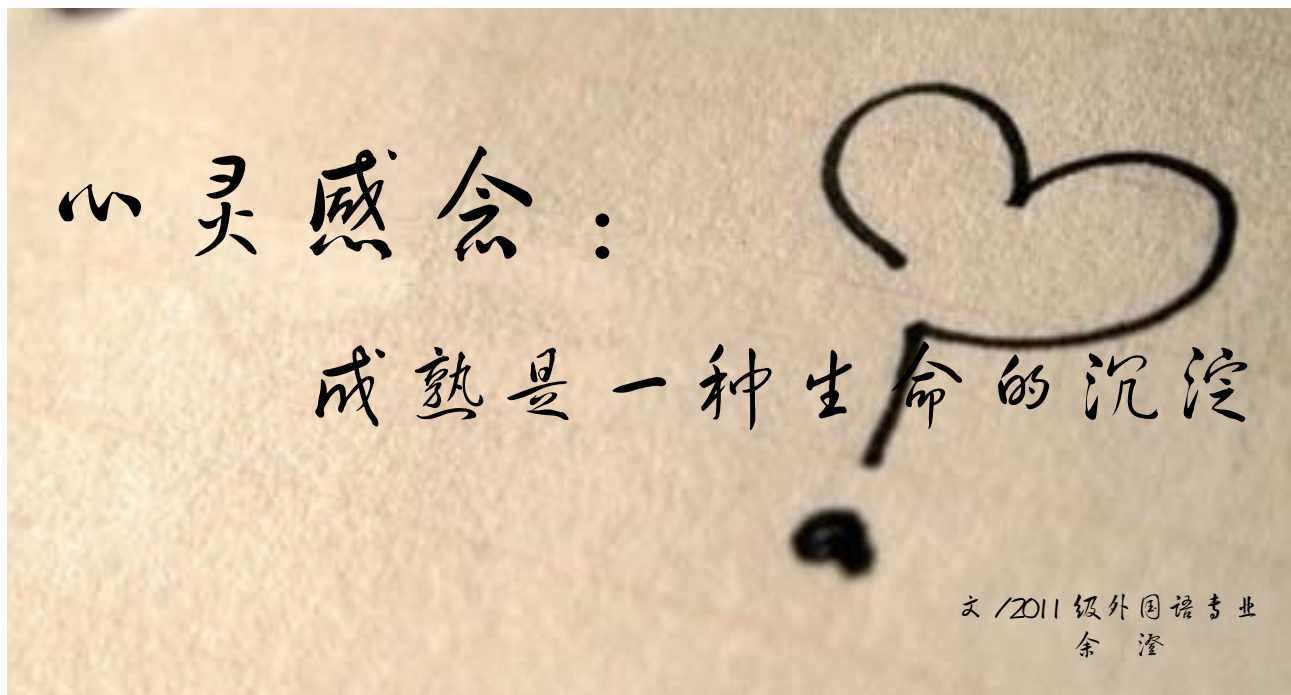
良久的沉默之后，我才勉强听到许知远的解释：“我们的困境在于这是一个大家都不读书的年代。在我们的时代，阅读不再是必需品……”

剩下的是满满的沉默，泪眼模糊中的我依稀看到一位洒脱任性的店主：携三五好友置身于在城市的某个角落，用那微醺的醉眼，瞥了瞥喧嚣俗世中的尘世热闹，随即便和好友直侃得天地玄黄方才罢休。

热爱与唏嘘、消亡与坚持，装满着每个独立书店。

或许我们应该如同廖一梅一般坚信：“也许，在所有不被看好，无人尝试的错误选择背后，会有不曾见到的可能，不曾设计的未知。”一如终究有那么几本书，可能永远都无法遇见理想的读者，但它们却是这座城市里最炽热的惊喜。

我希望有那么一天，独立书店那懒洋洋的语调在午后的阳光中异常温暖：“我很好，谢谢，有你我不怕。”



不得不说我很久没有写文章了。如今的生活忙忙碌碌，早已顾不得再如初中生一般伤春悲秋，感怀生命中的种种，过往亦或将来……以至于如今提起笔来，竟一时不知从何写起，不觉有些词穷。

若要找一个词来形容自己，我想可能会是“沉淀”。回想当初，青春来去匆忙，并在最恰当的时候，点燃了心中黑暗的种子，让它熊熊燃烧起来。“原谅我这一生不羁放纵爱自由”这句歌词或许就是对正值青春的我们最好的描述。所以现在看来，“幼稚”反倒成了一个褒义词，是对青春最起码的尊重。

如今正值年少，挥霍青春的交响曲播放地有些苦涩，剧中的我们都略显叛逆。不过我觉得，在我们的质朴尚未被遮盖之前，所有的叛逆，都应该被呵护。

俗话说一叶知秋，然而近几日，西安似乎已经进入了冬天。其实冬的脚步一直都跟着我们，唯有心里的暖意才能够让人舒展，不畏这个城市最寒冷的季节。

如今，身处异地的我们再不可能像以前一样，和父母朝夕相伴，和挚友促膝长谈，有的只是千里之外的祝福与惦念，而我只是希望生命中最爱的人们都能快乐地生活着，这是一种美好的念想。所以我常常会想：“即使远远地牵挂，也是一种幸福。因为那是一种心灵上的默契，一种情感世界的息息相通，一种精神世界的满足。”

岁月流转，生命中的苦楚让我们无法释然现实生活中的是是非非，也无法释然情感纠葛中的丝丝缕缕，但它却让我们能够尽情挥洒青春年华，走马灯般的对岁月笑傲江湖。华发燃鬓，青春渐

失，在灯火阑珊处，发现自己苦苦追求的，不过是过眼云烟，尴尬的生活，尴尬的生命，尴尬的人生。在本不应该迷茫的季节，却慌乱而纠结，这是一种幸福，还是一种生命本质的悲哀？

生活充满着变数，在完美与不完美的旋律中，它总是曲折而行。而生活，它教我们学会淡然，学会超越，这是一种成熟，一种世故，一种无奈的领悟。只有当你仔细地品尝过人生这杯酒之后，才会懂得这其中的酸甜苦辣，才会明白生命中有很多事都只不过是过眼云烟，无法挽回，亦不必追忆。

时间比什么都强大，当年轮一圈一圈地增长，我们会在痛苦和欢笑的交织中懂得：“成熟是一种生命的沉淀。”



# 時間是一條環形河流

文 / 2011 级心理学 王晓氏

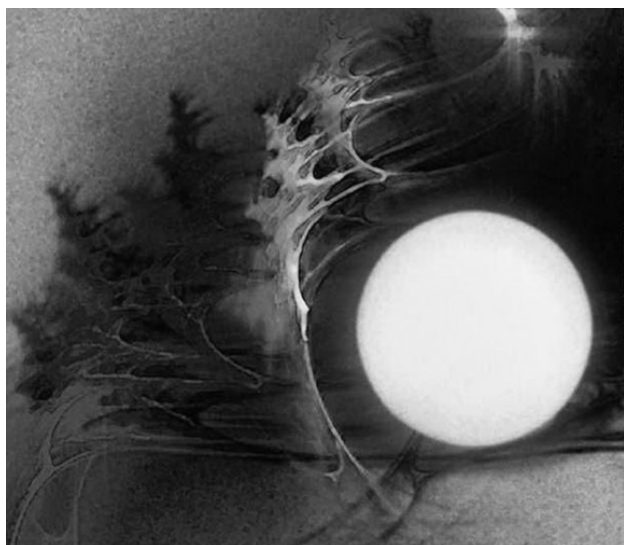
叶子落了，来年时它又会长出新绿来。有时候我会想：这地上掉落的枯叶和来年长出来的新绿，它们是一样的么？它们是同一片叶子么？一片叶子落了，另一片叶子就会长出来，就像你种的花儿一样，今年看着它盛开，明年又看着它盛开，那盛开的是同一朵花儿么？

我不知道这样想会想到些什么，或者这么想会有什么意义。也许连小孩都会这么回答：“哥哥，你怎么能说那地上掉落的树叶和树上的是同一片树叶呢？”的确，世界上不存在两片一模一样的树叶，我也不知道我为什么要为一个唯一存在的东西去找到它的另一个存在？平行空间的启示么？我不这么认为，我觉得这个问题好比人都会死，但为什么还有人想去追求永生一样。对，我是在找一种延续，一种生命的延续。死而复生，这片叶子“死”了，它又“活”了，同理那花也是，所以那叶子还是那叶子，而那花也还是那花。但是人们会很难接受，因为人死不能复生，所以你要怎么让人相信那长出来的叶子就是原来的叶子呢，一个明明在地上化作尘埃，而另一个却在树上长得好好的。

当然，没有人是傻瓜，长着眼睛的人都知道，那是不同的两片叶子。没错，你的眼睛并没有欺骗你，你的确看到了两片叶子。然而原因就在于你看见了两片叶子，所以你会觉得，那是两片不同的叶子。如果那树上的叶子从没有掉落过，你肯定会认为那树上的叶子都是唯一的。它一直都在，而有一片叶子掉落了，必然打破了这个连续性，而连续性的打破也正是我们觉得它是“不同的存在”的关键，它不再是唯一。

想到这就进入了一个关键期，你不知道该如何思考下去。然而一句话“时间是一条河流”给了我很大的启发，我不知道大多数人对于它是怎样理解的，“但大多数人意识不到这条河流是环形的”（出自《达芬奇的恶魔》），环形意味着什么？在任何一个时间点出发，它都能回到原来的出发点。也许时钟能让你很好地意识到这点，然而我们意识不到的原因是我们每天都在变化，一天一天，一年一年，看着变化的身体和变化的世界，你要让我怎么相信时间是环形的？它还能回到原点吗？

然而观念的错误正在于此：“是我们回不到原点，而不是时间。”有人会说时间与空间是一体，时间回到了某点，那相应地，空间也回到了



某点。然而很重要的一个问题是：“时间”到底是什么，日出日落那是一天，地球绕着太阳转了一圈那是一年，所以时间本来就是用来记录事物变化的度量的。

时间本身就被用来表示“变化”，日出日落，四季的变化，你能说它没回到原点？你也许会觉得对于人并不是如此，但想想哪个人不是从出生到死亡变化着。人类也是生命的延续体啊，我相信看到《龙珠》中比克大魔王在死的时候从自己身体里吐出来一个新的比克的时候，就应该想到这个问题：我们就是我们父母的延续，而我们的父母则是他们父母的延续……也许你会说你和你的父母并不一样，当然从比克口中吐出来的“比克”其实也和原来的比克不一样，就像有时候会觉得那花开得没有以前好看，或者它今年开得很好。

如果“我”能找到最初的那个我，如果“我”用一种连续的统一的思想看待“我”，那么“我”就是我，从最开始直至最后，每次的“我”都经历着“我生”、“我死”再到“我生”……的变化，就像叶子、花朵……“我”就是永远且唯一的存在。（当然你问给我说如果你爸妈生得多怎么办，其实道理一样，那叶子多长几片，花多开几瓣，不都还是叶子和花么？所以“我”还是我。注意是“我”。）

“时间是一条河流，一个人的死亡也打开了下一次生之门。昨日并不存在，明日也是，时间是一个连续统一体”。这是一个自然而然的道理。

时间是一个连续统一体，生命也是如此，时间是一条河流，而“我”在其中轮回。

2011/12/27

星期二

晴

一觉醒来，已是早晨 10 点。我睁着眼睛躺在床上，思索着今天要不要起床。并非不想起床，而是起床对于目前的我来说是一件困难的事情。我用浮肿的双手使劲搓了搓同样浮肿的脸。几束阳光照进浮肿的双眼，我突然决定起床——至少是对这几束阳光的问候。

半小时后，我穿好衣服，爬进轮椅，取出冰箱中昨晚没吃完的面包，推着轮子打开门迎接太阳。门外是一片白色，几天前下的雪还赖在山上、屋顶上、湖面上，它们向我炫耀着那冰清玉洁的外衣，并不在乎那外衣是否会刺痛我并不算大的双眼。

我住在西藏一个不知名山脉下的一个村庄里，有五户邻居以及狼群为伴。25 岁的我仿佛与世隔绝了，不过这也没关系，对于一个处于尿毒症晚期、只剩 3 天生命的人来说，这样反而更好。

只是没想到自双亲离世、15 岁离家、独自在外生活了十年之后，我竟然以这样的方式回到了家乡。

40 天前，我感到两腿酸疼并且浮肿，就去医院看了一下，不料被告知是尿毒症晚期，如果立刻住院治疗，可以多活十年，否则就只剩下 43 天的生命。我想了想，便辞掉了海生集团董事长的工作，打点好行李，独自一人驱车从西安回到了西藏。

# 病人

文 / 2012 级食工  
王亮

我不是一个有耐心的人，与其被病痛折磨长达十年，还不如选择放弃治疗。我没有朋友、没有妻子、也没有孩子，所以我对生活了无牵挂。员工目送我离开时，表现出了他们的困惑和不舍。而天下无不散的东西，谁能保证前一天还能一起狂欢，后一天就阴阳两隔的事情不会发生呢？

当我回到家乡，遇见我的人都无比惊讶，他们不会料到我会还会回来。我向他们微笑问好，用已经陈旧的钥匙打开了我家门口那把陈旧的锁，推开门，父母的遗像还端正地摆在客厅中，其他事物也没什么变化，只有厚厚的积土告诉我已经过了十年。

十年前那个意气风发的少年已经成为如今这个身患绝症的青年，思及十年，我无比感慨。我想，我应该感谢上天赐予我的这场疾病，因为它让一切都回到了生活开始的地方。我终于放松身心，融入自然，摆脱杂质，留下了生命最完美的部分。

这些年来，我是在向前奔跑，这使得我得到了很多人倾其一生也得不到的财富与地位，可是，与此同时，我从未对任何人付出过感情，因为感情会影响我对事物的判断，朋友和妻子于我来说，和有价值的商品无异。在和妻子生活了一年之后，她终于弃我而去。



我正在走向死亡，一个人孤独地走向死亡，没有亲人的陪伴，没有朋友的安慰，没有人为我的死感到惋惜，我就这般悄无声息地即将从地球上消失，仿佛不曾出现过一般。

如今最让我放心不下的就是我的妻子。离婚时她被送进了精神病院，记得刚认识她时，她还是一个活泼开朗的女生，一年的婚姻生活竟然使得她精神失常。现在回首我们一起生活的日子，我的冷漠与无情逐渐地消磨了她对生活的耐心与期盼。倘若没有遇见我，现在的她应该生活地无比幸福。

还有，四年前，我和一位生意伙伴在街边谈论近期受益，一辆不知道从哪里冲出的摩托车把他撞倒在地，我把他送到了医院，经过抢救，他捡回了一条命，却全身瘫痪。看到他的境遇后，我简单地安慰了几句，然后用一个月的时间，通过非正常手段把他的资产全部转移到我的名下。当他得到这个消息之后，没过几天就与世长辞。

我知道自己是个罪人，好在上苍没有给我太多的时间去做坏事，假如我的妻子以及生意伙伴知道我身患重病的消息，他们应该去狂欢，应该祈祷上苍再赐予我更狠的惩罚，让我受尽人间的痛苦，以弥补我犯下的罪过。

2011/12/28 星期三 晴

上午 11 点，心脏的疼痛把我从睡梦中叫醒。

我捂着左胸腔，侧着身体蜷缩在床上，豆大的汗珠弄湿了身旁所有的物品，心脏的不规律跳动让我连呼吸都能嗅到死亡的味道。持续了 15 分钟后，心脏逐渐恢复到了正常的状态。今天，死神与我擦肩而过，明天再来吧，那才是约好的时间。

我精疲力竭地缩在汗水与纺织品的混合物中，回想起刚刚做的梦。梦中，妻子在一片花海中休息，美得令人忘记了呼吸，若现实也如此，那该多好。

恢复了一些体力后，我挣扎着爬进轮椅，去向太阳问好。

打开门，雪地依然刺眼，我推着轮子四处转着，想在雪地上留下些生命的印迹。在自家的院子里，我从门口一直跑到篱笆旁，再顺着篱笆跑回来，直到气喘吁吁才停止。我把自己停在院子中央，呼吸着这冬日里凉爽而新鲜的空气。

自从 15 岁走出家门的那一刻，我就失去了品尝快乐的能力。我只是在不断地向前跑，从不曾欣赏过路边的风景……现在，我终于有了喘息的机会。

远方的山，一袭白衣，美得让我不敢靠近，生怕我这污浊的灵魂打扰到睡着的生灵。白色消退后应该是绿色中夹杂着红色的春季吧，有蝴蝶，有蚰蚰，有飞鸟鸣叫，有蝼蚁觅……这景色，想想就觉得心醉。靠前一点，

是盖着白色被子的湖泊，我的邻居都在那里取水喝。记得小时候也是喝那里的水，甘甜醇美，走出家门后竟未再遇见。冰封的湖面上仿佛有什么在动，从外形看，是狼。这种自然界进化出的神奇生物给这片大地添上了几分神秘的色彩。阳光下，它们的毛反射出奇异的色彩，我不禁感叹大自然的奇妙。

一个人影从我眼前闪过，我认出那是格列大叔家的女儿。10 年未见，当年瘦弱的小姑娘已经出落得亭亭玉立。在这个与世无争的地方，见到未经雕琢的女性，觉得是那么美好。这是不掺杂任何欲望的欣赏。“要是 15 岁时没有离开村子，该有多好。”我突然想到。

我在院子里坐到太阳快落山才进屋。落日的余晖洒到我的脸上、腿上，乃至身体的每个部位，好舒服。暖暖的夕阳把白色染成了微微的橙色，好想捧一把雪放在怀中，让它不要融化，陪我度过这人生中最后的时光。

回到屋中，我感到非常快乐，在生命将尽时，还能欣赏到如此美景，倍觉心旷神怡。

2011/12/29 星期四 晴

现在是晚上 11 点，离预期生命结束的时间还有一个小时。我感到很不舒服，下肢变得麻木，全身水肿，握笔也异常艰难，每一次呼吸都万分艰难。

这样的死法让我难受，也让我难过。

我曾经设想过许多死法。比如在蹦极时摔死而成为鱼儿的美餐；在做项目时劳累致死而把身体的器官捐给需要的人；在打猎时被野兽袭击而成为它们的甜点；或者功成名就寿终正寝而被葬于土地之中成为一把化肥……

但现在的这种死法我却没想过。这样的死没有价值，默默无闻、痛苦不堪、甚至不能给这个世界添上哪怕一丁点儿绿色。这样死后，尸体发臭，成为蛆虫的温床。

我不能以这种方式死在这个地方。

我应该在我喜欢的地方，以我喜欢的方式，比如被狼群吃掉。

与其他藏民不同，我们村子中的人信奉狼。传说狼是连接上天与人间的使者，它们拥有高贵的灵魂，健壮的肢体，出众的智慧。在我所居住的村子里，只有年过 80 的长者的躯体才可以成为狼的食物，只有他们的肉体与灵魂才配得上如此高贵的生物，死后才有资格升入天堂。

我才 25 岁，还不够资格，得到 80 岁才行。或许到 80 岁也不行，因为我的灵魂过于浑浊——一只配被蝼蚁寄居，不能被狼族接纳。

可我已经忏悔了 43 天，我把内心的污浊全都排干，我让村子里古老的传统深入骨髓，并成为刚出生时的样子。我乞求得到上天的原谅。

即使得到原谅，我恐怕依然不能成为狼群的食物。因为我的身体中有太多的废物，它们没法被正常排泄。现在，身体里堆满了垃圾，我怎样才能成为一份干净的食物呢？

也许狼在意的只是灵魂的纯洁，肉体只是一个空壳，它让灵魂居住在其中，肉体的干净与否与灵魂是否高贵并无关系。

或者，是我想的太多了，我只是想有一个自己希望的死法，想与这高贵的生物融为一体，我是一大块口感尚佳的食物，可以给它们作为饭后甜点，毕竟神也需要小吃。

现在是 11 点 45 分，我的精神有些恍惚，大脑已经不能完全指挥身体，左胳膊已经消失了。我挣扎着脱掉所有的衣服，坐着轮椅打开门走了出去。既然赤裸着来，就应该赤裸着去，零下 12 度的气温让我格外清醒。我关上门，向湖边走去，四束绿光看见了我，我嗅到了死亡的味道。

我是个罪人，感谢生命让我有机会赎罪。

## 路标

文 / 佚名

这是幽深松林里一块石灰石的路标

原以为

它可以跟随它走出去

风说我的强劲已使它转向

雨说我的冲刷已使它面目模糊

松林说我的繁茂已将它深深掩埋

于是

她开始了迷茫中的摸索

青翠的松条

不断地在她身上留下痕迹

体无完肤了会死在这里吧……

她想

却在回首的刹那看到

一缕火焰色的光

从天边升起



伴随着夏季而去的那些枯萎凋零的美丽

如同那年轻的躯体

包裹着的老去的心

从此

而她 却不知道

那往昔如此宣告

互不相涉了

不肯褪去

还会不会有些残存着

但

淹没了所有过往的痕迹

时光其实已成汪洋

她闭眼细数着

那年的夏日已隔很远了

凋零

文 / 2012 级外国语  
马启梅



# 迷失心语

文 / 2013 级食工 沈洋洋

尽管每个人都是一个独立的存在，但不置可否的是，我们都有过迷茫，不论是曾经亦或是当下。记得一言：科技，使文明进步，让人类强大。但是，人们的本质并没有改变——飞向太空的人和一万年躺在草地上数星星人并没有什么不同：他们一样要思索，一样要怀疑，生命从何而来？又将到何处去？这一生又该做些什么？

当人们第一次不需要为食物而奔波时；当人类第一次仰望并伏拜于星空的浩瀚时；当人们放眼并感念于大地的广袤时，关于生命的询问就产生了，并将随着人类历史的进程而持续下去。

古往今来，圣哲智者无一不穷思竭虑上述的三个问题，与此同时，宗教也应运而生。诸多宗教试着去向人们解释这些问题，试图使人类悟出“存在”的意义。佛教及多数宗教中都有轮回转世一说，但现在的科学观却认为人死后，躯体便被分解从而归于大地，大脑随着机体的死亡而停止运转，人的神灵精魂便也随之覆灭。“活着有何顾忌死后是怎样的世界呢？”鲁迅如是说。我想的便是：“尽我一世潇洒，无畏而随心，就如一禅言道，如果你做的时候是快乐的，做完后是满足的，就证明你没有做错。那就是追求本心罢了。”

本心如何？

一位精神科医生说过，最复杂的莫过于人心。的确，甚至你都未曾了解过自己。一位密教长老曾说：“佛法没有真正的秘密，秘密都在我们自己的心里”，即佛法是一切持心，旨在助你找到自己，认识自己。

我不是教徒，对宗教知之甚少。一次偶然的经历，我翻开了《藏地密码》，故事围绕着古藏教发展延续，其中大篇幅地详述古藏教的历史事迹、文化发展、教义阐释等，这使我真正地开始关注宗教，而不只是对宗教持有好奇与敬畏。

书上谈到，禅宗中讲本我与

超我。本我即没有经过任何压抑扭曲的人类原始欲望，也可以称作兽欲，如交配，进食等；超我则如同道家讲的出世入世，佛家讲的圆通圆满；而在“两我”之中的便是自我，即所谓的人类本身了，人的一生常在约束和自由之间挣扎徘徊，所以就有了痛苦，从而产生了期待解脱痛苦的渴望，这就叫做凡心。

但也有一位先哲说过，所谓的善恶都是人们自己规定的，其实善恶无界。一如道教所说的“五色令人目盲，五音令人耳聋”。所以，我们不妨归心于自然，融我于天地，在冥冥中感悟本心，找到自我。

找回自我首先要学会接纳不完美的自己。

通常当人们面临困难挫折时，第一个反应往往是逃避，逃避往事的不堪，逃避责任的麻烦，逃避自己的不完美。

对此，美国心理师黛比·福特教会了我很多。换个活法，即选择积极的、适当的方式去诠释生活中痛苦的经历。你所经历过的一切，无论是积极还是消极的，都不是偶然的，都有你自己的因素在里面。能让你产生距离情感的每一个字、每一次经历、每一个人，都需要你去回忆、去面对、去接纳、去包容。世上发生的事本无积极和消极之分。是从自己的主观角度出发，给不同的经历贴上了积极和消极的标签。我们之所以会把原本属于自己的责任推却给别人，也是由于主观感觉的缘故。只要我们直面自己的过去，拥抱当初所经历的痛苦，就可以从中汲取智慧。

心理学上有一种投射现象：若我们仅仅是“感觉”到某个人或某事物的存在，那么他/她通常不会带有我们的投射。若我们被某个人或某事物所“影响”，那么他/她很可能携带了我们的投影。我们眼中别人的缺点，几乎都是我们自己内心中缺点的投射。当我们对别人评头论足时，其实是在评论我们自己，如苏轼

与佛印之辩——眼中所见即为心中所想。你没有必要去刻意表现出那些原本被你所压抑的特质，你所要做的只是承认你身上确实存在这些特质，从而去接受自己。

我们不仅会把自己的消极特质投射到别人身上，也会用自己的积极特质去影响别人。当你崇拜某些人时，其实是在把自己内心深处的某些特质投射到他们身上，这说明你也具备他们所表现出来的那些特质，只不过表现地不那么明显而已。此时，你应该收回目光，发现自己的积极特质。

只有承认和接纳了你身上具备的所有特质，你才能拥有真正的自由。如果你刻意避免表现出某一种特质，你的生活就会受到很大的限制，从而找不到内心的安详和宁静。

内心的迷惘和躁动无不源于恐惧：

我们缺少承担责任的勇气，不敢承认自己犯下的错误；

我们害怕表现出自己不完美的一面，害怕在自己身上发现那些最让我们讨厌的东西；

我们害怕表现出内心的智慧和力量，因为这样会让我们被庸庸碌碌的人群所排斥孤立；

我们害怕得不到他人认可，所以宁可抛弃自己心中最宝贵的东西，给自己戴上一幅伪装的面具。

安神静心，转头看看，现在的你是否就深陷以上的几种恐惧之中呢？

一位佛教智者曾说过，人活在这世上最可贵的就是智慧。智慧不等同于经验、知识、心机等，智慧无形，全在于心，而恐惧则是由于无知。因此，人的一生应该无时无刻地学习，无时无刻地用心去感受这个世界，用心去揣摩领悟自己的经历，在学习中不断地完善，在完善中不断地成长，在成长中找到自己，直至找到自身存在的意义。

# 当爱不在

文 / 2011 级应用心理学

刘熹

“在母亲身后，我能做的、我能证明自己仍在活着的，只是在她需要我笑的时候笑，需要我在高墙上挥手时晃动手，需要我做‘王子’的时候出演王子。我不是我，我只是一具带着“王子”帽子的骷髅……”

在黑暗中，我看到的，是深爱的人和管家的不堪勾当，是眼里只有钱没有爱的她。我不是我，我只是一颗被浸入黑暗且冰冷的污水的枯萎的心……

在床上，我看到的，是堂皇装饰渗透出的冰冷，是华美装潢喷薄出的惨白，是偌大房室藏匿着的狭隘。我不是我，我只是一只迷路的被困于荒原中的鹿。

我起身寻找母亲，我渴望温暖。可母亲不在，我只找到了推搡和无情。我很久没有见到母亲了，我很久没有见到给我温暖的母亲了。

我曾那么挚爱的生活，如今却把我撕得粉碎。”

这也许就是王子内心中的声音吧。

以往的芭蕾舞从不参杂一丝

人性的黑暗，邪恶的巫婆和王后的结局永远都是死亡，美丽的公主和王子总会过上幸福的生活。然而在 Matthew 的创造中，我们却看见了一种以前古典芭蕾不曾出现的粗暴、丑陋、黑暗以及懦弱。王子的无助，王子的绝望，王子渴望挣扎的心被攥在王后无情冷漠的手里。身处权利的中心却难以把持，少年初遇的爱恋在欺骗的真相前被嘲弄得体无完肤。人性的黑暗在这里被不加掩饰地、露骨地呈现在观众面前。当现实脱下美好的外衣、露出狰狞的骨架面对我们时，过分圆满的美好只会让我们觉得虚幻。而这样真实的艺术表露，才能真正地走进我们的内心，触动我们心中的那丝柔软。

对于被桎梏了太久的王子来说，他需要的不是一个更柔弱的、需要去保护的洋娃娃，而是一个真正有力量的强势的另一半。因为对于王子来说，他的心中住着一匹狼，他渴望的是在广袤的雪原奔跑，在空旷中的原野中释放内心的野火；终日的压抑像囚犯的枷锁虽困住了他的步伐，但这

更像一阵阵烈风，助燃了那团熊熊烈火般的渴望，他渴望力量，渴望成为一个男人，也渴望女人的爱。然而现实就是这样冰冷无情：他未曾体验过充满力量的父爱，于是便将这渴望投射在母亲身上，他依恋母亲，渴望从母亲那里得到温暖。然而现实却为理想中柔软的母爱披上了坚硬的铠甲，他不但没有感受到丝毫温暖，而且得到的只有冰冷、只有绝望。于是王子跌跌撞撞地来到公园的湖边，准备结束一生的屈辱与冰冷。王子闭上双眼，深吸一口气，已往的回忆在脑海中匆匆而过，黑色、冰冷、没有其余的感觉。而这时，一只雄壮有力的白天鹅披着幽兰色的月光出现了——他来了。

白天鹅有结实挺拔的身躯，优雅从容的姿态，他那颤动着的洁白羽翼和完美线条的身躯，美得像坚韧山脉的轮廓。

王子和白天鹅仿佛同一生命的两端，在跳跃中相识、相认、相容。他们在这幽谧的公园中，默契地共舞。生命似乎突然变得很轻。这一刻，年轻的王子突然



意识到这就是生命的交汇点，之前的困苦只是为了与他相遇，他那优雅、柔美、自由、独立、力量、以及男性的阳刚填补了王子生命的空白，他觉得，自己完整了。

多么长时间了，王子第一次感受到了生命的意义，存活喜悦。因为经历了这一刻，他才感觉到生命是有颜色的，生命是有重量的。白天鹅与他的相互爱抚给他带来了莫大的安慰，那坚实的臂膀让他获得了前所未有的安全感。即使白天鹅后来的消失让他怅然若失，可他却突然对生命有了感觉，他觉得自己的生活多了些意义。他明白，这是爱，这是没有任何附属的爱，纯洁得像获得新生一般。正如《了不起的盖茨比》中盖茨比心中所想：当他吻了黛西后，就再也不会任何东西能被时间摧毁，再也没有冷漠的人性，没有不可能，没有残酷的现实，没有虚伪而绝望的世界。

又一幕。宫廷舞会上黑天鹅的出现，让他倍感残酷。当时王子失望至极，可他仍不愿放弃，他深情又疑惑地盯着这张极其相似的面孔，可回应他的，却只有挑衅和嫌恶。王子脑海中全是那一晚在月下共舞的美好，所以依旧尝试一次次地向黑天鹅靠近。可黑天鹅却一心只想取悦女王，这让王子难堪。王子对生命的最后一点牵挂也被无情地扼杀，他的爱没了，被无奈逼成了疯魔，王子最终只能在贵族们的嘲笑下像之前一样被强行送进冰冷的房间。

依靠幻觉来取暖，终究还是要跌向冰冷的悬崖。对于善良纯洁的王子来说，在幻想里跌跌远远比在现实中摔得更惨。或许王子到死都不明白，为什么现实里无法得到的东西，梦境中也依旧无法触及。

我想，Matthew Bourne的《天鹅湖》也符合柴可夫斯基的音乐及其创作初衷。这部交响曲仿佛是柴可夫斯基的自传——这个真诚善感的音乐家就如同剧中的王子。柴可夫斯基年幼丧父没有美好且充满爱的童年，他一生都渴望被珍惜、被保护，可最终连最支持他的梅克夫人都与他断了联系。与许多胆怯、孤独的

孩子一样，他幻想能有可以与自己心底的声响产生同一频率的一个颤动，可以有能够庇护自己的无穷力量。

王子和柴可夫斯基一样，都不明白怎样才能让自己变得强大，只好期盼着有双手能主动给予自己温暖。可不知道的是，这双手什么时候来，这双手究竟会不会来……

逃避是大多数人出于自保而做出的选择。可当温暖捉襟见肘时，并非后退一步，幸福便向自己走来。懦弱和胆怯并不会带给我们武装，反而会桎梏我们的双脚，让我们迈不出脚，也不敢往前走。

那么，该做些什么呢？

生存还是毁灭？

哈姆雷特曾说：“本国的坚定色彩已经被惨白无力的自省击得粉碎。”犹豫和优柔寡断羁绊住了他决绝的步伐，使得他与梦想渐行渐远。当现实如同女王的脸一般冰冷之际，我们渴望温存的心又该逃向何方？

“逃”？

不。我们要去找！

《了不起的盖茨比》中，尼克说：“盖茨比是我见过的，唯一一个最富有希望的人。”盖茨比像做了一场梦，一场关于爱情的梦，一辈子都没有醒。每一个人都在这样的梦里幸福得心醉而终，可是我们却都没有勇气把自己埋在纯洁的梦里。在勇敢的盖茨比面前，那些为了交易、为了名利、为了虚荣的爱，都显得那么苍白。

无论你追求的是什么，不要让犹豫和懦弱困住自己的脚步，放心去追吧。

当爱不在，就去找吧。



# 水晶

词/2011级心理学

王思云

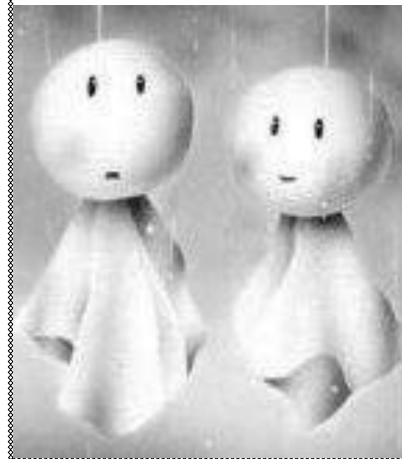
如果太阳不再对你笑  
如果乌云遮盖半山腰  
只要轻轻牵着我的手  
所有妖魔鬼怪都逃跑

如果你的心中有烦恼  
整夜翻来覆去睡不着  
只要对我敞开你的心  
难过通通走掉

期待绚烂的风景  
有坚强的内心才更美丽  
勇敢抬起头  
快乐地走下去  
不必在意别人闲言碎语

我们是你的水晶  
将七彩的阳光照进你的心  
伸出你的手  
放在我手心  
你能感到心中透出阵阵暖意

创作背景介绍  
歌曲链接





在《红楼梦》的“诉肺腑心迷活宝玉”一章中，宝玉终于向黛玉吐露积蓄已久的倾慕之言，黛玉听后万句言语，满心要说，却吐不出半个字，滚下泪来，回身便走。宝玉亦不加追问，望着她远去的背影出了神。或许深情毋须多言，一个眼神、一个动作，对方早已心领神会。

又想到在《生命不能承受之轻》中，年老的托马斯为了寻找朝思暮念的特丽莎而返回布拉格，当他在街头修自行车时，蓦然抬头一霎那，看见爱人就站在街的对面。那相对的无言，竟使得彼此将过往浏览了一遍，于是百感交集，思念与欣喜汇成瀑布，倾泻在两人之间……

“若我会见到你，事隔经年，我该如何与你招呼？以眼泪，以沉默。”拜伦如是言。

情到深处，往往无言。因为有太多的话语要倾吐，故不知从何开头。于是把深情平分到每个简单的日子中去，以一句“你好”问候。就这样，多少人以友情的名义，深爱着另一个人。

百合森林。女孩做着童话公主的梦，幸福地和动物们玩耍，幻想着王子有一天的到来。那天，男孩扮着王子来了。他笑望着女孩单纯懵懂的脸，背在身后的双手捧着一束鲜花；

雪天的街。过了做梦的年纪，他们走在空无一人的雪地上。女孩明白，幸福并非是做着遥远的王子公主梦，而是当自己伸出手时，有人会紧紧地将其握住，带着自己在雪天一直往前走直至白头，用他的一生去履行爱和责任；

夕阳河畔。走过多少年岁的雨雪霏霏和杨柳依依，他们从青年到中年，再到老年。回顾过去，时光荏苒，终于懂得：人若想得到长久温存的幸福，便须舍弃浮华如烟花般绚丽且易逝的逢场作戏。承欢膝下，三世同堂，如此过活，岂不乐哉？

古语云：“朝华之草，戒旦零落；松柏之茂，隆冬不衰。”万物易逝，唯羡松柏，善存长久之道。它将一切世俗纷扰化为伫立的简单形态，沐浴日光恩泽，感怀雨露滋养，给世间作出存在的最好诠释。无言之道，人情亦然。

不言自明，心照不宣。

我总以为当世的人，鲜少体味这两个词的韵味了。当世的爱情，亦缺乏必要的含蓄与矜持。时代的脚步加快，浮躁了世界的模样，也浮躁了人心。本可以无言地关怀，却用指天画地的海誓山盟代替；爱与不爱，竟还需用冗长的言语来证明；望着对方的脸，却茫然地意会不出是喜或悲……

深秋逼近，万物静默如迷。“驻足而立，怅然思物。物皆物语。”太宰治如是言。

每一片无声飘零的叶子，每一朵无言凋落的花朵，都在对人类传达着意会的欣喜。

于是，当你以物的静默，端详爱人的脸庞时，你看到对方的深情了吗？

# 存在与死亡

文 / 2012 级思政 刘晓菲

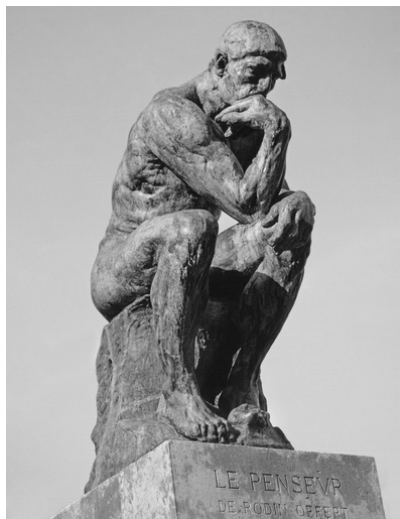
哲学问，什么是存在。

我存在于明镜，我在镜中凝视自己的瞬间；我存在于风，我是生生不息的永恒。我是博爱的，是坚韧的，是自由的，是理性的。我能听见梦中灵魂的呓语，屏蔽掉白日的声音；我能看见潮汐的呼吸，不会被沙尘蒙蔽双眼；我可以想象花开的伸展是缓慢而动人；我可以用肉眼透过天空看到无垠广袤的宇宙。

纪伯伦说：“我的生活，太安静，安静得看不到自己在黑暗中醒着，在光明中睡着，看不到一方居室将我驯服，看不到衣着的每条细线都将我嘲笑。”是啊，斗室中的我，井底的蛙。但这就是我的生命。

存在应是一种自由。存在于一片土地也好，让我自由地环抱每个生命；让我感受每一次触动；让我醒来时看到宇宙的第一缕阳光；让我被撕裂、被粘合。因为我是自由地永恒存在着，永恒热情着，我可以踏上远航的船，我可以永不回头。

当我不再追求自由之际，我才是自由的。但我是会死的，终会有那么一天的。当那天来到，我知道我将不会再看到明天的太阳；我将永不知晓千百万年后的地球；我不会看到人类伟大的思想；我不会融入阳光，踏到土地，呼吸空气……



尼采说，思想家以及艺术家，将较好的自我选入了作品中。当他看到他的肉体和精神渐渐被时间磨损坏时，便感到一种近乎恶意的快乐，犹如他躲在安全角落里看一个窃贼撬他的钱柜，而他知道钱柜是空的，所有的财宝已经安全转移。

图书馆、美术馆等好似一个巨大的公墓，每一本书，每一幅画都代表着一个将死的或者死去的人，有些人生前不合，死后却被摆在一起。这里冷冷地、静静地，只有末日，没有审判。流动着许多河流，有长的有短的，有粗的有细的，不同派别的河流有着自己的朝向，由殊途都归向未知里。

死亡之后还剩下什么？

我可以把我寄存在什么地方？我怎么才能找他人再次倾诉，讲我的故事；讲我的恨与爱；讲我的不甘；讲我的期待？

我如何才能让死亡变得有意义？我怎么才能在闭眼那一刻看遍我的灵魂不是空旷，充满着知识、惊奇、以及期待？我怎么才能留下可讲述的故事，从别人眼中看到快乐和温暖？

我会被遗忘，在死亡的那一刻。时间冲刷我的年岁，弄皱我的容颜，终于在死亡的那一刻，我被时间凝固。

死亡不就是在风中裸立，在阳光下融化？

停止呼吸不就是从无休止的潮汐中解脱，使它升腾扩展，毫无羁绊地去寻求上帝？

难道躯体与自然完全融为一体，不是一种延续，谱下另一个故事？

你看，我的存在是暂时的。

你看，我的存在又是永恒的。

## 哲学问

## 毕业去哪儿？

又是一年毕业时，心理学专业的毕业生该何去何从呢？

### 1、普通高校

近年来，高校对学生的心理健康问题越来越重视，纷纷开设心理学的公共课，心理学研究生则可担任高校公共课的老师。这无疑扩大了心理学研究生的就业面，但随着硕博生的增多，从事这一职业将变得越发困难。

与此同时，高校的心理咨询中心也为心理学研究生提供了就业机会，不过这一职业需要丰富的心理咨询实践，并且一般情况下优先考虑女生。

此外，心理学研究生在竞聘辅导员一职上更有竞争力，但入党是先决条件。

### 2、企业

去企业从事猎头，即人才中介、企业咨询和人力资源管理等都是不错的选择，由于心理学专业学生提倡人性化管理，这与人力资源管理专业毕业的学生有所互补。

### 3、心理咨询工作者

就我国现状来看，单纯从事心理咨询工作未必能够维持一定的生活水平，此外，可以尝试进入一些大型企业进行员工心理援助，这一职业起步较慢，但发展前景不错。

### 4、医院和诊所

这是学习临床心理学和医学心理学的学生所中意的职场，但这一职业对学生的能力有较高要求，此外还必须要持有行医执照。

### 5、公务员

公安局、劳教所、监狱、边检站等公安系统一般会招收心理学研究生，但部分单位对受聘人员的身体要求比较严格，需要进行体能测试，达标者方可就职。



## Whether SNARC effect exists or not in the distance?

Zhang Xue

The spatial numerical association of response codes (SNARC) effect reflects the observation that individuals respond faster with the left-hand to small numbers and the right-hand to large numbers. However little is known about whether it could be observed in depth. In a series of four experiments, we demonstrated that the SNARC effect can be observed in depth.

**Keywords:** SNARC effect, depth, number, numerical sequence

As we already know, the spatial-numerical association of response codes (SNARC) reveals indicates the association between number and space: an association between smaller numbers and left space, while larger numbers are related to right space (Dehaene, Bossini & Giraux, 1993). Dehaene et al. (1993) confirmed SNARC effect in horizon. This conclusion has been verified in widely (Dehaene et al, 1993; Gevers, Reynvoet & Fias, 2003; Ganor-Stern, 2011). Beyond visual stimuli, visual numbers have also been investigated in different languages (Kong, Zhao, & You, 2012).

Ito and Hatta (2004) obtained that a bottom-to-top vertical SNARC effect existed in Japanese subjects. When employed Arabic numbers, the results showed that the Chinese number words are aligned vertically with a top-to-bottom directionality, an inversely conclusion with Japanese (Hung, Hung, Tzeng & Wu, 2008). From then on more and more researchers focused on vertical SNARC (Shaki, & Fischer, 2012).

Visual system integrates different sources of information of three dimensions, horizon, vertical and depth (Poom & Börjesson, 1999). SNARC effect in horizon or vertical have been confirmed by experiment, however we always integrate information of space of three dimensions, thus how does the depth exert influences on SNARC effect?

Depth perception can be caused by monocular cues. Texture gradients are of particular interest in vision because of their association with depth perception (Goodenough & Gillam, 1997). Texture gradients, systematic variations in image texture due to perspective projection of surface texture, provide information about the shape and disposition of surfaces relative to a viewer (Stevens, 1984). We employed the picture with texture gradients to trigger depth perception in two dimensions.

To investigate the SNARC effect, there are two widely used tasks; one is magnitude relevance and

magnitude irrelevance. Magnitude comparison is magnitude relevance, and parity judgment task is irrelevance with magnitude. To avoid the affect of the response keys' position, detected task was applied in the present research. In this sense, attentional SNARC was selected.

### Experiment 1

We chose attentional SNARC paradigm to exploration whether spatial-numerical association existed or not. If numbers cause attention bias, a SNARC effect will exist. The SNARC effect reveals a spatial-numerical association.

The first experiment used Arabic numbers as stimuli. This experiment was done to examine whether the SNARC effect occurred in depth.

### Method

#### Participants.

Twenty-one college students took part in this experiment. The average age of the subjects was 20.1 years old. All subjects were with normal or corrected-to-normal vision, unaware of the intention of the experiment.

#### Apparatus and stimuli.

Stimulus presentation and response recording were on an IBM PC compatible Pentium IV computer with a 17-in monitor. The experimental procedure was run by E-prime1.1.

Eight Arabic numbers from 1 to 9 except 5 show on screen. The numbers of 1, 2, 3 or 4 were considered as small numbers while the numbers of 6, 7, 8, or 9 were considered as large numbers. We employed texture gradient picture, a tunnel scene utilized (see Figure 1A). Besides these two target stimulus and one non-target stimuli also could be found in the procedure. The non-target stimuli were the same as the background of fixation and numbers (see Figure 1A). For the two target stimulus, light is likely close to the subjects, it seems that the other one keep away from the subjects (see Figure 1B and C).

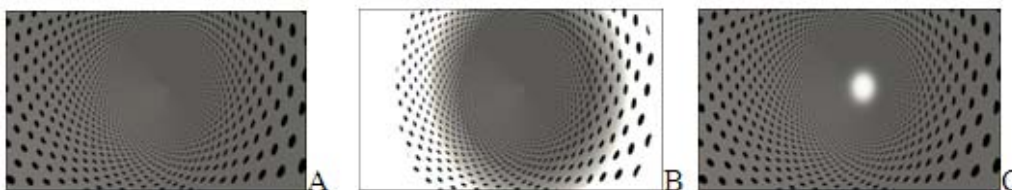


Figure 1. A: The first one is the picture that is employed as the background of these experiments. B: The figure is the image which the bright (white part) is likely close to the subjects. C: The panel is the bright (white part) far from the subjects.



### Procedure.

Participants were tested in a good lighting room. Orders of tasks were in random. The response hand was counterbalanced across subjects. During the experiment, a fixation was first shown on the screen for 500ms, then a 800-ms number was displayed. Finally a target stimulus (Figure 1B or C) was appeared until subjects pressed the space key or until 2000ms had elapsed. When the non-target stimulus appeared, no response operated. The trials which did not need to response were set as catch trials. The catch trials set to avoid subjects press response key without paid attention to the numbers and target stimulus. The reaction times were recorded. After 500ms interval, next trial began.

During the experimental session, each block consisted of 240 trials, including 40 detected trials and 200 response trials. There are two blocks in the experiment. Between blocks, participants were allowed to have a break.

### Results and Discussion

Trials with RTs deviating more than 2.5 standard deviations from the mean RT were excluded for the analysis (1%). Since error rates were generally low we in disregard of the error rates, we focused on the ANOVAs with RTs. For the rest of trials, individual median RTs were computed for each number and each distance. A repeated-measurement analysis of variance (ANOVA) was computed for each combination of the factors number magnitude (8:1,2,3,4,6,7,8 or 9) and distance (2: far or close). Both factors were within-subject variables. The repeated-measurement ANOVA revealed no significant main effect on number magnitude,  $F(1, 20)=0.257$ ,  $p<0.05$ , but a significant main effect on distance,  $F(1, 20)=20.21$ ,  $p<0.01$ , when target image was lighted far away from the participant, the median RT was smaller than when the light was close.

A significant interaction effect between number magnitude and distance was revealed,  $F(1, 20)=2.52$ ,  $p<0.05$ . The larger the number, the higher speed response for close lighted relative to the response for far lighted (see Figure 3).

In Experiment 1, we employed attentional SNARC paradigm to detect whether Arabic numbers can trigger one's attentional bias in depth. Participants need to press space key when they saw the light after numbers. We argued that if there is SNARC effect, large/small numbers would result in different reaction time at each distance. To sum up, an interaction between Arabic number and distance indicated a SNARC effect in depth.

### Experiment 2

The first experiment confirmed a SNARC effect in depth under Arabic number. Dehaene et al. (1993) found SNARC effect when the numbers were written in French verbal number. So Experiment 2 applied

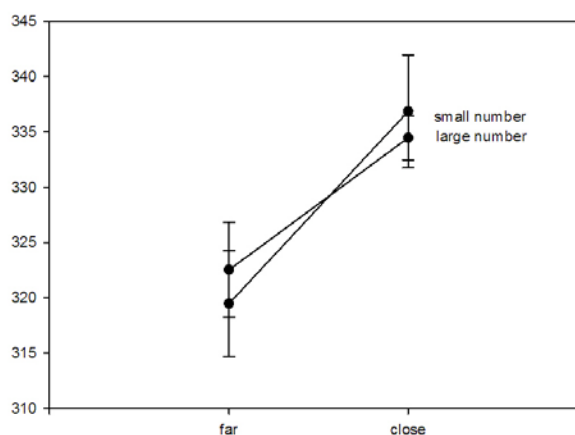


Figure 3 The interaction effect on number magnitude and distance.

sample Chinese verbal number as stimulus, investigated if SNARC effect can occur in depth.

### Method

#### Participants.

Twenty-four college students took part in this experiment. The average age was 21.17 years. All subjects with normal or corrected-to-normal vision, unaware of the intention of the experiment.

#### Apparatus and stimuli

Apparatus were in line with Experiment 1. Stimuli numbers were wrote in sample Chinese (e.g., 一, 九) from 1 to 9 without 5. And the numbers of 1, 2, 3 or 4 were considered as small numbers while the numbers of 6, 7, 8, or 9 were considered as large numbers.

#### Procedure

Whole procedure was the same as in Experiment 1.

#### Results and Discussion

We did not analyze of the error rates since error rates were low. RTs more than 2.5 standard deviations from the mean RT were discarded from analysis (2.9%). An ANOVA on RTs with number magnitude and distance as factors showed there was no significant effect of number magnitude ( $F(1, 23)=1.327$ ,  $p<0.05$ ), and a significant main effect of distance effect  $F(1, 23)=8.18$ ,  $p<0.01$ . When the light far from the subjects, their response were faster than the light close. The interaction of the numbers magnitude and distance also reached significance ( $F(1, 23)=2.29$ ,  $p<0.05$ ). The result was in line with Experiment 1, the smaller the number, the faster the respond speed (see Figure 4).

In Experiment 2, SNARC effect can be obtained in Chinese sample numbers. In other words, in Chinese sample numbers a depth mental line with a far-to-close orientation exists, too.

### General Discussion

The present study confirmed SNARC effect in two number notations (Arabic and Chinese notations). In Experiment 1, small Arabic numbers lead to attentional bias on far distance, and close distance when large Arabic numbers displayed. Then proceed the study, instead of Arabic numbers with Chinese sample

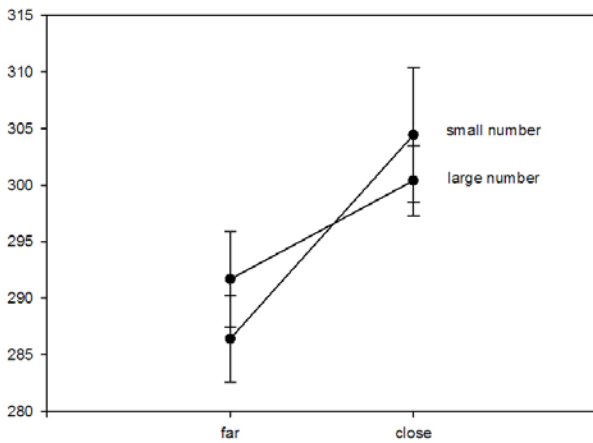


Figure 4. Reveals the number magnitude and distance interaction.

numbers. The SNARC effect in depth could also be observed toward same direction with Arabic numbers. Participants responded faster with far distance to relatively small numbers and with the close distance to relatively large numbers.

Beside these, another interesting effect in all the three experiments could be observed. A significant main effect on distance can be observed. We supposed that this effect suggested ideal depth perception been triggered. Hence the results obtained could support previous hypotheses. And the effect can be move forward in the future.

The present study confirms a SNARC effect in depth. In order to avoid the position of response hand affecting research results, the present study employed attentional SNARC paradigm. Dehaene et al. (1993) show SNARC effect in horizon that small numbers are responded faster at left side, and large numbers are responded faster at right side. Yasuhiro et al. (2004) found vertical SNARC effect by Japanese subjects. However, Hung et al. obtained an opposite result when they employed Chinese subjects. Yasuhiro concluded that large numbers were faster with the top choice, and reverse held true for small numbers. In Hungs' study, Chinese number words are aligned vertically with a top-to-bottom directionality. Those two researches held opposite direction that numbers are associated with space. However, both of them verified the existence of SNARC effect in vertical direction.

Since Dehaene et al. (1993) discovered SNARC effect in horizon. In addition the SNARC effect might reverse. Then Yasuhiro et al. (2004) found vertical SNARC effect that large numbers faster with the top choice than with the bottom choice, vice versa. In other words, vertical SNARC was existed and confirmed. While, whether SNARC effect existed in depth, and what the combination between number and distance was an unsolved question. The current research conform that SNARC effect can be observed in depth, then step forward, exploring the mechanism of depth SNARC or employ it to study the development of number cognitive and depth perception. Besides these,

the following study could also be used to investigate SNARC effect of many other stimulates or other tasks. This observation provides new opportunities for searching the connection of depth representation on number cognition.

The study applied attentional SNARC effect to explore whether depth SNARC effect existed or not. In the future we may make use of virtual reality or afford real judgment circumstance, building a 'reality' circumstance for subjects and investigate depth SNARC in real depth condition. In this condition, employed SNARC paradigm rather than attention-SNARC paradigm might obtain SNARC effect in letters or other order sequences.

### Main References

- Dehaene, S., Bossini, S., & Giraux, P. (1993). The mental representation of parity and number magnitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 122:371-396.
- Ganor-S. D. (2011). Fractions but not negative numbers are represented on the mental number line. *Acta Psychologica*, 139(2):350-357.
- Gevers, W., Reynvoet, B., & Fias, W. (2003). The mental representation of ordinal sequences is spatially organized. *Cognition*, 87:B87-B95.
- Goodenough, B., & Gillam, B. (1997). Gradients as Visual Primitives. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 23(2): 370-387.
- Hung, Y. H., Hung, D.L., Tzeng, O. J.-L., & Wu, D. H. (2008). Flexible spatial mapping of different notations of numbers in Chinese readers. *Cognition*, 106:1441-1450.
- Ito, Y., & Hatta, T. (2004) Spatial structure of quantitative representation of numbers: Evidence from the SNARC effect. *Memory & Cognition*, 32(4):662-673.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Components representation of negative numbers: Evidence from auditory stimuli detection and number classification tasks. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(4): 691-701.
- Poom, L., & Börjesson. (1999). Perceptual Depth Synthesis in the Visual System as Revealed by Selective Adaptation. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 25(2): 504-517.
- Samuel Shaki, & Martin H. Fischer. (2012). Multiple Spatial Mappings in Numerical Cognition. *Journal of Experimental Psychology: Human perception and Performance*, 38(3):804-809.
- Stevens, K. A. (1984) On Gradients and Texture "Gradients". *Journal of Experimental Psychology: General*. 113(2): 217-220.

# 简述情绪影响认知加工的理论假说

文 / 2012 级博士研究生 刘亚

目前用来解释情绪影响认知加工的理论假说主要有三大类，即效价假说 (valence hypothesis)、唤醒度假说 (arousal hypothesis) 和动机维度假说 (the motivational dimensional hypothesis)。

## 一、效价假说

### 1. 认知负荷说 (cognitive load theory)

认知负荷说认为积极和消极情绪都能增加与情绪有关的想法的广泛联结网络的激活，进而消耗认知资源 (Mackie & Worth, 1989; Seibert & Ellis, 1991)。无论是积极情绪，还是消极情绪，都能使被试对与情绪有关的但与任务无关的想法进行沉思，减少了可用于完成认知作业的认知资源，进而损害了认知作业的成绩，尤其是那些资源密集型的认知作业的成绩。

### 2. 信息等价说 (affect-as-information model)

信息等价说认为积极和消极情绪为个体提供了有关当前情境的信息，这些信息具有不同的动机意义，进而影响个体的认知加工模式 (Bless, Bohner, Schwarz, & Strack, 1990; Bohner, Chaiken, & Hunyadi, 1994; Park & Banaji, 2000)。积极情绪意味着当前情境是安全的，没有威胁的，因而降低了个体改变当前情境的动机。积极情绪状态下的个体倾向于采用启发式加工模式 (heuristic processing style)。这种加工模式是一种不太严谨的问题解决取向，个体通常使用捷径来获取答案。消极情绪预示着环境中存在问题，促使个体采用精细的系统性加工模式 (systematic processing style) 以解决问题。相关研究证实了积极情绪支持整体性加工，而消极情绪支持聚焦性加工。

### 3. 积极情绪的扩展 - 建设理论 (the broaden-and-build theory of positive emotions)

积极情绪的扩展 - 建设理论 (Fredrickson, 2001) 认为，积极情绪能扩展个体的注意、认知和行动范围，能拓宽个体瞬间的知觉、思维和活动序列，进而使个体能更有效、更灵活或更富于创造性地解决问题。与扩展 - 建设理论的预期一致，大量研究发现，积极情绪能扩展注意范围 (Fredrickson & Branigan, 2005; Gasper & Clore, 2002; Johnson, Waugh, & Fredrickson, 2010; Rowe, Hirsch, & Anderson, 2007)。在记忆加工中，研究者也发现了积极情绪对记忆的扩展效应。Talarico, Berntsen 和 Rubin (2009) 发现，积极情绪能增进被试对周围细节信息的回忆。Biss, Hasher 和 Thomas (2010) 发现在积极心境下，被试更有可能使用先前的无关信息来促进后继的内隐作业成绩。不仅如此，在分类等高级认知加工中，也发现了积极情绪对认知的扩展效应 (Isen & Daubman, 1984; Isen, Niedenthal, & Cantor, 1992)。

### 4. 积极情绪的多巴胺理论 (dopamine theory)

积极情绪的多巴胺理论 (Ashby, Isen, & Turken, 1999; Isen, 2002, 2007) 认为，积极情绪能促进前扣带回等脑区释放多巴胺，增加脑内的多巴胺水平，进而增强认知控制，提高认知灵活性。

与多巴胺理论的预期一致，研究发现积极情绪能促进认知灵活性，这种灵活性表现在分类任务 (Isen & Daubman, 1984; Isen et al., 1992)、言语联想任务 (Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985)、言语流畅性任务 (Phillips, Bull, Adams, & Fraser, 2002)、知觉灵活性 (Baumann & Kuhl, 2005; Tan, Jones, & Weston, 2009)、注意灵活性 (Compton et al., 2004; Johnson et al., 2010) 和任务转换 (Dreisbach, 2006; Dreisbach & Goschke, 2004) 等多种作业中。

多巴胺理论认为积极情绪之所以能促进认知灵活性是因为积极情绪激活了大脑内一系列的丰富的、复杂的积极记忆和想法，进而促进个体的灵活性和革新性行为。Dreisbach 和 Goschke (2004) 认为积极情绪偏爱新异刺激，因而能促进新异的或有趣的认知加工作业，而损害无趣的或不愉悦的认知作业。

近来，Cools 和 Robbins 等人 (Cools, Barker, Sahakian, & Robbins, 2001; Cools, Frank, Gibbs, Miyakawa, Jagust, & D'Esposito, 2009; Cools & Robbins, 2004; Cools, Sheridan, Jacobs, & D'Esposito, 2007) 对多巴胺理论进行了修正。他们区分了多巴胺的两种调制方式，即相位调制和基线调制 (Cools & Robbins, 2004; Cools et al., 2009)。对基线调制而言，高基线水平的多巴胺有助于基于奖赏的学习，低基线水平的多巴胺有助于基于惩罚的学习。对相位调制而言，多巴胺的相位增加 (phasic increase) 对认知控制的影响取决于任务需要和多巴胺水平发生变化的神经结构 (Cools et al., 2001, 2007; Maia & Frank, 2011)。纹状体内多巴胺的相位增加有助于灵活性行为，能增强认知灵活性；前额叶皮层多巴胺的相位增加能减少分心性行为，增强对无关信息的抑制，但会损害认知灵活性。

## 二、唤醒度假说

### 1. 注意资源假说 (attentional resource hypothesis)

注意资源假说认为情绪与认知加工均需要调用注意资源，因此二者会竞争有限的注意资源。唤醒性的情绪刺激比中性刺激征用更多的注意资源，因而会干扰认知加工。与注意资源假说的预期一致，研究发现唤醒性的情绪刺激使被试更难抑制住停止信号任务或 Go/no-go 任务中的优势反应 (De Houwer & Tibboel, 2010; Verbruggen & De Houwer, 2007)。

### 2. 蓝斑 - 去甲肾上腺素假说 (locus coeruleus-noradrenalin, LC-NA)

蓝斑 - 去甲肾上腺素假说认为，具有唤醒性的情绪刺激能促进蓝斑释放去甲肾上腺素。与多巴胺的调制方式相似，Aston-Jones 和 Cohen (2005) 认为蓝斑 - 去甲肾上腺素也有两种作用模式，相位模式有助于行为稳定性，基线模式能增强灵活性，但易导致分心性行为。研究发现，蓝斑内去甲肾上腺素水平的相位增加能增强 Hebbian 学习，这种学习将刺激和反应特征整合进一个特定的任务设置或事

件文件中,进而增强对唤醒敏感的任务设置 (Braem, Verguts, & Notebaert, 2011; Verguts & Notebaert, 2009),因而新的反应冲突对基于这种任务设置的认知作业的损害就较小,也就是说被试表现出更高的稳定性和更低的灵活性。

### 3. 效价与唤醒度的交互作用

效价假说和唤醒度假说都只强调了情绪的一个维度,但近来有研究发现情绪的效价和唤醒度能交互影响认知加工。Fernandes, Koji, Dixon 和 Aquino (2011) 采用数字奇偶性任务考察情绪的效价和唤醒度对视觉注意的影响,结果发现情绪图片的唤醒度调节了效价对视觉注意的影响,即在高唤醒状态下,消极情绪下的被试反应较慢,正确率较低;在低唤醒状态下,积极情绪对数字奇偶性任务的损害较大。Jefferies, Smilek, Eich, Enns (2008) 采用快速视觉序列任务也发现了效价和唤醒度对注意控制的交互影响,即在第二个目标的正确率上,低唤醒消极情绪状态(悲伤)下正确率最高,高唤醒消极情绪状态(焦虑)下正确率最低,低唤醒(平静)和高唤醒(快乐)的积极情绪条件介于二者之间,且两种积极情绪条件间无显著性差异。McConnell 和 Shore (2010) 采用注意网络测验,发现高唤醒状态下,积极情绪损害了执行控制;而低唤醒状态下,积极情绪和消极情绪对执行控制的影响没有显著性差异。但也有研究未能发现效价和唤醒度对认知加工的交互影响 (De Houwer, & Tibboel, 2010; Kuhbandner & Zehetleitner, 2011; Verbruggen & De Houwer, 2007)。

## 三、动机维度假说

### 1. 有关动机相关性或目标相关性的研究

Larson 和 Steuer (2009) 认为刺激的动机相关性是由刺激能够激活欲求动机系统或回避动机系统的程度决定的,高动机相关性的刺激与个体的生存密切相关。不同情绪刺激所引起的情绪反应的动机相关性是不同的,动机相关性是区分情绪反应的一种重要特征。Briggs 和 Martin (2009) 采用 ERPs 技术发现,无论是负性刺激还是正性刺激,高动机相关性的刺激都激活了较大的 P3b 成分,其中描写性的刺激激活了最大的 P3b 振幅。Bradley, Greenwald, Petry 和 Lang (1992) 发现无论是厌恶刺激,还是欲求刺激,对记忆正确率的影响取决于刺激的动机相关性,而不是刺激的效价。Bradley, Lang 等人 (Bradley, Sabatinelli, Lang, Fitzsimmons, King, & Desai, 2003) 还发现记忆负性刺激的细节所激活的知觉皮层在记忆正性刺激时也得到了激活,并且在记忆威胁刺激和色情刺激时所激活的程度没有显著性差异,因为二者都是高动机相关性的。因此,在考察情绪对注意分配,记忆准确性等认知加工的影响时,不仅要考虑情绪的愉悦度和唤醒度的影响,还应考虑情绪的动机相关性 (Larson & Steuer, 2009)。

积极情绪不仅在(趋近)动机相关性上有差异,还具有目标相关性(goal relevance)上的区别。Knutson 等人 (Knutson & Peterson, 2005; Knutson & Wimmer, 2007) 使用金钱激励延迟范式(the monetary incentive delay paradigm) 操纵积极状态的目标相关性,发现前目标(pregol, 实现目标之前的)积极状态与人的欲求行为有关,能将认知资源

指向达到目标所需的特定细节上,能增强对与当前目标相关的信息的注意或记忆;而后目标(postgoal, 获得目标之后的)积极状态与人的满足感相关,使个体产生探索行为,这种状态下个体的认知资源能扩展到更广的范围内(Larson & Steuer, 2009; Levine & Edelman, 2009)。因此,积极情绪对认知加工的影响可能与积极情绪本身的动机水平有关。

### 2. 情绪的动机维度模型(the motivational dimensional model of affect)

Gable, Harmon-Jones 等人提出的情绪的动机维度模型,认为情绪对认知加工的影响不仅体现在效价维度上,而且动机维度也会调节情绪对认知加工的效应:高动机强度的情绪窄化认知加工,低动机强度的情绪扩展认知加工(for reviews, see Gable & Harmon-Jones, 2010c; Harmon-Jones & Gable, 2008; Harmon-Jones, Gable, & Price, 2012, 2013)。具体到积极情绪而言,高趋近动机积极情绪(如渴望、热情、兴奋)窄化认知加工,低趋近动机积极情绪(如宁静、愉悦、满意)扩展认知加工。Gable 和 Harmon-Jones (2008, 2011) 认为,之所以以往的大量研究一致发现了积极情绪对认知的扩展效应,是因为这些研究通过给予被试小礼物(Isen & Daubman, 1984)、让被试观看搞笑电影或幽默有趣的视频(Fredrickson & Branigan, 2005; Isen, Daubman, & Nowicki 1987; Isen et al., 1985)、回忆或想象愉悦的往事或积极生活事件(Gasper & Clore, 2002; Talarico et al., 2009)等途径所诱发出的积极情绪都是低趋近动机水平的。Gable 和 Harmon-Jones 在实验中,通过让被试观看描述诱人甜点食物的图片或视频(Gable & Harmon-Jones, 2008, 2010b),采用金钱激励延迟范式(Gable & Harmon-Jones, 2010b, 2011)等途径以诱发高趋近动机积极情绪,发现高趋近动机积极情绪窄化注意范围,使被试更多地注意局部细节,对中央呈现的信息记忆效果更好;而低趋近动机积极情绪则扩展注意范围,使被试更多地注意整体结构,对周围呈现的信息记忆效果更好。Price 和 Harmon-Jones (2010) 通过让被试微笑并同时操纵其身体姿势以唤起不同趋近动机的积极情绪,发现被试在身体向前倾(高趋近动机)时,窄化了认知归类;在身体向后倾斜(低趋近动机)时,扩展了认知归类。Gable, Harmon-Jones 等人 (Gable & Harmon-Jones, 2010c; Harmon-Jones, Gable, & Price, 2012, 2013) 认为,不同趋近动机积极情绪对注意和认知范围的作用模式不同甚至相反,是因为在高趋近动机积极情绪下,个体将注意聚焦于想要获得的刺激或目标上,需要排除无关刺激或分心物的干扰,因而会窄化注意和认知范围;而在低趋近动机积极情绪下,个体感到环境是稳定舒适的,这种对所处环境的安全感鼓励个体将注意和认知扩展到周围的事物上去,从而扩展了个体的注意和认知范围。

### 参考文献

- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Aston-Jones, G., & Cohen, J. D. (2005). An integrative theory of locus coeruleus-norepinephrine function: Adaptive gain and optimal performance. *Annual Review of Neuroscience*, 28, 403-

450.

- Baumann, N., & Kuhl, J. (2005). Positive affect and flexibility: Overcoming the precedence of global over local processing of visual information. *Motivation and Emotion*, 29, 123–134.
- Biss, R. K., Hasher, L., & Thomas, R. C., (2010). Positive mood is associated with the implicit use of distraction. *Motivation and Emotion*, 34, 73–77.
- Bless, H., Bohner, G., Schwarz, N., & Strack, F. (1990). Mood and persuasion: A cognitive response analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 331–345.
- Bohner, G., Chaiken, S., & Hunyadi, P. (1994). The role of mood and message ambiguity in the interplay of heuristic and systematic processing. *European Journal of Social Psychology*, 24, 207–221.
- Bradley, M. M., Greenwald, M. K., Petry, M. C., & Lang, P. J. (1992). Remembering pictures: Pleasure and arousal in memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 18, 379–390.
- Bradley, M. M., Sabatinelli, D., Lang, P. J., Fitzsimmons, J. R., King, W., & Desai, P. (2003). Activation of the visual cortex in motivated attention. *Behavioral Neuroscience*, 117, 369–380.
- Braem, S., Verguts, T., & Notebaert, W. (2011). Conflict adaptation by means of associative learning. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 37, 1662–1666.
- Briggs, K. E. & Martin, F. H. (2009). Affective picture processing and motivational relevance: Arousal and valence effects on ERPs in an oddball task. *International Journal of Psychophysiology*, 72, 299–306.
- Compton, R. J., Wirtz, D., Pajoumand, G., Claus, E., & Heller, W. (2004). Association between positive affect and attentional shifting. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 733–744.
- Cools, R., & Robbins, T. W. (2004). Chemistry of the adaptive mind. *Philosophical Transactions: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*, 362, 2871–2888.
- Cools, R., Barker, R. A., Sahakian, B. J., & Robbins, T.W. (2001). Enhanced or impaired cognitive function in Parkinson's disease as a function of dopaminergic medication and task demands. *Cerebral Cortex*, 11, 1136–1143.
- Cools, R., Frank, M. F., Gibbs, S. E., Miyakawa, A., Jagust, W. & D'Esposito, M. (2009). Striatal dopamine predicts outcome-, specific reversal learning and its sensitivity to dopaminergic drug administration. *Journal of Neuroscience*, 29, 1538–1543.
- Cools, R., Sheridan, M., Jacobs, E., & D'Esposito, M. (2007). Impulsive personality predicts dopamine-dependent changes in frontostriatal activity during component processes of working memory. *Journal of Neuroscience*, 27, 5506–5514.
- De Houwer, J., & Tibboel, H. (2010). Stop what you are not doing! Emotional pictures interfere with the task not to respond. *Psychonomic Bulletin and Review*, 17, 699–703.
- Dreisbach, G. (2006). How positive affect modulates cognitive control: The costs and benefits of reduced maintenance capability. *Brain and Cognition*, 60, 11–19.
- Dreisbach, G., & Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30, 343–353.
- Fernandes, M. A., Koji, S., Dixon, M. J., & Aquino, J. M. (2011). Changing the focus of attention: The interacting effect of valence and arousal. *Visual Cognition*, 19, 1191–1211.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2008). Approach-motivated positive affect reduces breadth of attention. *Psychological Science*, 19, 476–482.
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010a). Late positive potential to appetitive stimuli and local attentional bias. *Emotion*, 10, 441–446.
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010b). The effect of low versus high approach-motivated positive affect on memory for peripherally vs. centrally presented information. *Emotion*, 10, 599–603.
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010c). The motivational dimensional model of affect: Implications for breadth of attention, memory, and cognitive categorization. *Cognition and Emotion*, 24, 322–337.
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2011). Attentional consequences of pregoal and postgoal positive affects. *Emotion*, 11, 1358–1367.
- Gasper, K., & Clore, G. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13, 34–40.
- Harmon-Jones, E., & Gable, P. A. (2008). Incorporating motivational intensity and direction into the study of emotions: Implications for brain mechanisms of emotion and cognition-emotion interactions. *Netherlands Journal of Psychology*, 64, 132–142.
- Harmon-Jones, E., Gable, P. A., & Price, T. F. (2012). The influence of affective states varying in motivational intensity on cognitive scope. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 6, Article73.
- Harmon-Jones, E., Gable, P. A., & Price, T. F. (2013). Does negative affect always narrow and positive affect always broaden the mind? Considering the influence of motivational intensity on cognitive scope. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 301–307.7.
- Isen, A. M. (2002). A role of neuropsychology in understanding the facilitate influence of positive affect on social behavior and cognitive process. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 528–540). New York: Oxford University Press.
- Isen, A. M. (2007). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. In Lewis, M., Haviland-Jones, & Barrett, L. M. (Eds.), *Handbook of Emotions* (3rd Ed., pp. 548–573). New York: Guilford Press.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206–1217.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413–1426.
- Isen, A. M., Niedenthal, P., & Cantor, N. (1992). An influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16, 65–78.
- Isen, A.M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122–1131.
- Jefferies, L. N., Smilek, D., Eich, E., & Enns, J. T. (2008). Emotional valence and arousal interact in attentional control. *Psychological Science*, 19, 290–295.

# 永远，永远

——摘自《天才在左，疯子在右》高铭著

在一次前期调查的时候，我习惯性地找到患者家属了解一下现在是什么情况。

家属没说完我就知道了，这是最头疼的类型。因为就目前的科技医疗水平来说，这种情况基本算是没办法解决，只能看运气，很悲哀。

跟她闲聊了一阵，我觉得老太太的脑子比较清醒，精神也还好，不过有时候说话会语无伦次。

我：“听说阿姨最近气色好多了。”

她笑了：“人都这岁数了，也不好看了，气色再不好那不成老巫婆了？哈哈。”

我：“叔叔去年的病……好些没？”

她：“好是好太多了，在医院那阵把我给急的。我岁数大了身体不行了，也经不起折腾，放不下。不过好在没事儿了，他恢复多了，但是经常气短，现在在屋里歇着呢。”

我往空荡荡的那屋瞟了一眼：“没事儿，文涛（患者长子）忙，就是让我来替他看看您，顺便把东西送过来。”

她：“我知道你们年轻人事情多，现在压力那么大……他们几个最近回来特别勤，估计是不放心我们老两口，其实都好着呢，你们忙你们的，抽空来玩玩，我们就挺高兴的了。”

我：“阿姨，我问您件事儿：您还记得去年这个时候您在做什么吗？”

老太太自己嘀咕着，皱着眉仔细地想。

她狐疑地看着我：“去年？这个时候？应该是接你叔叔出院了……但是后面的事儿我怎么想不起来了？”

我：“去年什么时候出院的？”

她：“5月初啊……”

5月初是就是家属说他们父亲去世的时候。

家属前几天的描述：“我爸是去年去世的，我们都很难过，最难过的是我妈。好几次差点儿也哭过去了……这一年来我们兄弟姐妹几个都经常带着老婆孩子回去陪她，可老太太一直就没怎么缓过来，老是说着说着眼圈就红了……前几天我又回去了，开门的时候我觉得我妈气色特好，我还挺高兴，但是进门后我们都吓坏了。我爸的遗像给撤了，他用的茶杯还摆着，我妈还叫我陪我爸聊天，她做饭，我们看遍了，家里就我妈一人，我们怎么说她都跟听不见似的……吃饭的时候，桌上始终摆着一副多余的碗筷，我妈还不停地往里面夹菜，对着那个空着的座位说话。……后来我问了好多人，他们都说我爸的魂回来缠着我妈，我们不信，老两口感情一直很好，当年一起留的学，一起回的国，后来又一起挨批斗……虽说日常吵架拌嘴也有，但是绝对没大矛盾，都那么多年了……我怀疑我妈是接受不了现实，精神上有点儿……”。

于是，后来在家属安排下，我去了患者家。

我：“对啊，去年的现在，6月份，您想不起来在做什么了？”

她想了一会儿后一脸恍然大悟的样子：“对了！我想起来了，去年是我们结婚40周年。那阵我们忙着说找老同事办个小聚会，结果他身体还是太虚了，没办。”

我：“那您打电话给老同事们，说聚会取消了吗？”

她：“我哪儿顾得上啊，就照顾他了，所以我让大儿子打的。我说我怎么想不起来了呢！这一年我就照顾他了，每天都是这件事儿，当然想不起来了，我就说我记性怎么突然差了……”

我沉重地看着她，不知道该怎么开口。家里的摆设等都是两个人用的生活器具：杯子，脱鞋，老花镜……

她宽慰地看着我：“我没事儿，这些年我的身体很好，现在照顾他也算还了人情了。当年在国外留学，我水土不服，都是他伺候我，我还特感动呢，没想到他到这时候要债来了……。”

聊了好一阵，她很自然地认为丈夫还活着，我尝试说明，但既没有好的时机，也没忍心开口。

后来老太太说今年的41周年结婚纪念日，不打算请人了，自己家人一起过。

我：“阿姨，最近夜里您睡得好吗？”

她：“还行啊，最近都挺好的，一觉到天亮。平时我神经衰弱，有点儿动静就醒了。”

我：“叔叔呢？”

她：“他还那样，打雷都不醒的主儿，睡到天亮……最近也不半夜起来看书，倒是不会吵我了……他的一些书……这些天我找不到了，忘在医院了？医院……”

我：“叔叔跟您说话吗？”

她：“说啊，慢条斯理的，一句话的功夫都够我烧开一壶水了，哈哈……对了，我去给他续上水啊，你等一下。”

我：“嗯……我能看看吗？”

她站起身：“好啊，来，他习惯在卧室的大椅子那儿。”

我跟着她进去了，她所说的那把大椅子空荡荡的，椅子上放了一件外套，一本书。她对着空椅子介绍我，然后看着椅子开始说一些生活琐事，场面很诡异，于是我慢慢地退了出去。

这种老式的两居室就两间房子加一个很小的门厅，我只能回另一个房间。我留意到老太太刚才坐过的椅子旁放了厚厚的一叠卡片，随手拿起来翻了翻，看样子都是老两口这些年互赠的，生日、新年、春节、结婚纪念日等等。就在我准备放回去的时候，我看到最上面那张，落款日期是去年写的。卡片上的文字迹娟秀、清丽，看来是患者的。看过后，我把那张卡片私自收了起来。

当老太太从屋里出来的时候，我改主意了，闲聊了几句后便起身告辞。

几天后我约了患者家属，尽可能把他们都找到一起，客观地说了所有情况和我的判断，告诉了他们的想法：“是否入院治疗的问题，我希望他们再考虑考虑，我个人推荐休养为主。”然后把那张卡片还给了他们。

几个人传看后，都沉默了，只是点了点头。

当晚在家，我找出笔记本，又看了一遍我从卡片上抄下的那段文字。

自从我习惯于沉迷于逻辑分析与理性辨析后，从未觉得情感竟然是如此地重要。

我知道情感很渺小，既不辉煌，也不壮烈，只是一个小小的片段，但是却让我动容。我也知道这篇看起来很无聊，很枯燥，很平淡，没有玄妙的世界和异彩纷呈的思想。但是我依旧偏执地尝试着用我拙劣的文字以及匮乏的词藻，任性地写下这一篇，谨此来纪念那对老人真挚的情感，并以卡片上的那段文字，作为这一篇的结尾——

指间的戒指不再闪亮  
婚纱在衣柜早就尘封  
我们的容颜都已慢慢地苍老  
但那份心情，却依旧没有改变  
感谢你带给我的每一天  
正是因为你  
我才有勇气说  
“永远，永远”

#### 作者档案：

高铭，男，汉族，生于1974年的北京，任职于某公司项目总监，2010年出版《天才在左，疯子在右》。

自认为死心眼一根筋，对于探索未知事物总是有无尽的渴望。从学龄前就已经有了至今仍然挂在嘴边的口头禅：“为什么？”成年后曾一度沉迷于宗教、哲学、量子物理、非线性动力学、心理学、生物学、天体物理等学科。21世纪以来又开始对精神病患、心理障碍者、边缘人的内心世界产生了强烈好奇。

“有人说这本书有意思，我觉得这本书不好玩，我在写一个大悲剧。他们（精神病人）知道很多东西很了不起，但是他们没有释放出来，你不能了解到他们的目的。我跟他们接触很多，并没有看不起他们，我很尊重他们的存在，但并不代表我认同。”

——高铭谈《天才在左，疯子在右》

# 弗兰克：黑暗中的朝圣者

——节选自《西方心理学大师的故事》 熊哲宏著

1942年，纳粹逼近奥地利，27岁的维克多·弗兰克（Victor Frankl, 1905-1997）犹豫着要不要到美国避难。他已申请迁往美国的签证，但不能带走家人。凭借自己作为心理治疗师的那点小名声，留下来也许还能保护家人，可家人却催促他快些离开。签证通过后，弗兰克内心的矛盾激化了。别上那枚标志着犹太人身份的黄色小星星，步入位于维也纳市中心的圣斯蒂芬教堂，维克多静默祈祷：“主啊，请给我一个启示吧！”他究竟是该带着一起被救的希望与家人留在维也纳，还是该只身前往美国，在那里继续自己的心理学事业？当弗兰克回到家，发现父亲在流泪：“维克多，纳粹刚毁了犹太会教堂。”父亲手中紧握的那块大理石碎片上刻着《十诫》中的首条：“荣耀你的父母，地上的生命将得到延续。”弗兰克拨通美国大使馆的电话，取消了签证。他觉得自己已得到上帝的启示……

命运终究是无法抗拒。1942年至1945年，从奥斯维辛到巴伐利亚，辗转四个集中营，弗兰克发现自己几乎丧失了一切，父母、兄弟、妻子或病死于营中，或被送进了毒气室。当他在每天的饥饿、寒冷、拷打中意识到自己“除了可笑的赤裸裸的生命之外，没有任何东西可失去”时，他还能做些什么，还能发现生命有什么值得留恋的？

让我们按弗兰克划分的从入营到出营所经历的三个心理阶段向你一一道来：弗兰克是如何在一个极端残酷的境遇中寻找生命的意义，如何将亲身经历融入其“意义理论”之中的。

## 初入集中营

### ——生命不能承受之痛

“我只乞求你们一件事，每天都要刮胡子，尽一切可能……哪怕你不得不用一块玻璃去刮，哪怕你要用最后一片面包去换。这样你会看起来年轻一些，面色光润一些。如果你想活下去，只有唯一的办法：看上去有力气干活……你知道什么是我们所称呼

的‘穆斯林’吗——那些看起来凄凄惨惨、落魄潦倒、病病歪歪、不能再干重体力活的人。迟早，通常很快，他们就被送进毒气室了。所以，记住：刮脸、神气而有力地站立行走，这样你就不用害怕毒气室了。”这是一位比弗兰克早到几星期的难友对初入奥斯维辛者的忠告。

入营的第一件事情是分组，90%的人为左边一组，10%的人为右边一组。军官灵巧的手指漫不经心地左右点晃着，命运的第一道判决将弗兰克幸运地推向了10%的劳工组。等待他们的是超出人们想象力边界的饥饿、劳苦与侮辱。而更大的考验是，有没有意志力日复一日地去拼命争取哪怕大于1%生存可能性的机会。

弗兰克说：“对一个变态环境的正常反应是反常的行为。”面对微乎其微的生存机会和时时刻刻面临的生存威胁所带来的精神折磨，几乎每个人脑海中都会闪过自杀的念头——早晚都得死，早死少受折磨。但弗兰克在奥斯维辛的第一晚，他就对自己立下承诺：“绝不自杀。”为什么？来集中营之前，弗兰克的妻子将他未出版的第一部著作手稿缝在他的衣服夹层中，对弗兰克来说，这部手稿是自己精神的孩子。天真的弗兰克也知道，身处于连命都难保的境遇，哪有存留一份手稿的幸运？可到了除了自己的命外就一无所有的境地，活着还有什么意义？如同父亲手中的那块石碑碎片，命运又给了弗兰克一个启示。在第一天上缴衣物换上破旧制服的那会儿，他从口袋里摸出一页从犹太祈祷书中撕下的纸，上面是祈祷文中最重要的一段。如何理解这样一个巧合？与其将精神的孩子形式化地存留在纸上，何不用自己的生命将之付诸实践？弗兰克这一觉悟使之意识到，尽管自己早晚会死，但在这残酷的境遇中，自己要关注的不再是能不能活着走出集中营的问题，而是所有的痛苦，包括即将到来的死亡有没有意义？如果一个人生命的意义仅仅取决于是否有活命的偶然性，这样的生命



根本没有活的价值！”

所以，弗兰克告诉自己，决不能因为生存的无望与痛苦而放弃生命，他要做的，是去寻找这苦难与死亡的意义。“知道为什么而活的人能承受几乎任何境遇中如何去活的问题。”尼采如是说。

## 适应集中营

### ——生命不能承受之重

几星期后，囚徒们从震惊、逃避进入第二个心理阶段：情感的冷漠。这一变化源于个体自我保护的心理防御机制。所有刚入营的震惊、绝望、不公的愤怒及无尽的企盼，受够了这些痛苦情感的折磨后，大家必须钝化自己的情感，麻木地对待无时无刻不在的精神打击。人有其脆弱的一面，不可能完全逃脱环境的影响。弗兰克也一样。作为棚屋内的医务员，日复一日，他平静地为不同的人覆上白布。每当一个人病死，其他的囚徒一个个来到余温犹存的尸体边，一个人抓起尸体床头剩余的土豆残渣，另一个决定换上尸体那双比自己好一点的鞋，第三个人剥下他的外套……当生存受到威胁，任何偏离“保命”的话题都不值一提。可当一个人将所有关注仅投向生存危机时，必然又会陷入另一种精神危机——正常价值体系的崩溃、空虚、为人尊严的摒弃。弗兰克清醒地意识到，若此时的自己不作出最后的努力去挽回自尊，他将丧失作为一个有着自由与意志，有着独特价值的人所应有的情感；他将只会把自己看作芸芸众生中的一员，与一群在鞭打中前行的绵羊无异；他将彻底成为命



运玩弄的牺牲品。

精神的空虚与情感的淡漠发展到最后，就是让所有集中营囚徒既熟悉又恐惧的一幕了。通常，它始于某日清晨，这位囚徒拒绝穿衣、洗漱、到操场集合，任何哀求、打击、威胁都没用。他只是躺在那，呆滞的眼神、冷漠的表情，一动不动。如果这一危机由疾病引起，他就拒绝去诊所，或接受任何帮助。总之，他终于意志崩溃、彻底放弃。

弗兰克还看到许多类似的悲惨结局。他问自己，如果人不可避免要受环境影响，那人的自由在哪里？人真的没有选择吗？生存以外事物的价值就这样泯灭了吗？

让我们插入两个镜头，弗兰克还看到了什么？

#### 镜头一

清晨，步行去工地的途中，刺骨的寒风吹得人们一片沉默。大家在看守不住的咆哮、枪托的驱赶和艰难挪步的刺痛中前行。弗兰克身边走着的囚徒用上翻的领子遮住嘴巴，突然说道：“如果我们的妻子瞧见我们现在这模样……真希望她们的情形比我们好些，不知道我们所经受的这一切。”

弗兰克想起了自己的妻子，他抬起头，微弱的星光和着粉红色的霞光正慢慢透过厚厚的云层弥散开来。他仿佛听见了妻子的呼唤，看见了她的微笑，那率直而鼓舞的眼神……弗兰克心中潮涌浪滚，他觉得自己第一次真正领悟被那么多诗歌所颂扬、被那么多智者视作终极真理的东西：爱。爱是人类所能企得的最终、最高目标。

“人的救赎依靠爱与被爱。”那一刻，他觉得一个在世上一无所有的人依旧可以体验到人间至福，哪怕只是那么短短一瞬，哪怕是在对爱人的冥想中。即使在凄惨的绝境中，当一个人已经无法操控环境，他依旧可以通过一种光荣的方式——以爱来充盈内心：“将我牢牢附着在你心中，爱如死亡般坚不可摧。”

#### 镜头二

在奥斯维辛到巴伐利亚集中营的路上，弗兰克和其他囚徒们透过带铁丝网的车厢小窗向外望去，你难以想象紧贴着车窗的那

一张张神圣宁静的面容，竟是属于那些已放弃了生与自由希望的囚徒。

人的情感、人的尊严，是凌驾于生命之上而存在的。

陀思妥耶夫斯基说：“我害怕的只有一件事：配不上我的苦难。”对集中营的囚徒来说，最难以忍受的是明知逃脱不了毒气或麻疹的厄运，却还得一天天受尽折磨等待着它的到来。如果所做的生的挣扎和努力没用，这一切的痛苦不就白受了吗？为什么不早点结束？

弗兰克也害怕自己配不上自己所受的苦难。当苦难作为既定的命运降临到你的身上，你能怎样？哀怨、愤恨、意志消沉、不择手段地对抗？你的生理逃脱不了饥饿、寒冷、麻疹的摧残；你的心理不可能不受环境影响而筑起一道冷漠的防御墙。那么，作为一个人，一个无人可替代的独特个体，你还有什么？弗兰克思索着这一切。

弗兰克想起那些游走在棚屋内给别人带来抚慰并分出自己最后一片面包的人；想着病房里那个垂死的女孩望着窗外的树枝挂着微笑的沉静面容，她对弗兰克说：“感谢命运给了我这沉重一击，让我清醒，在过去那些年中，我从未像现在这样珍惜，并思考过自己的生命……我听到窗外的树在召唤我，它说‘我在这儿，我就在这，我是生命、永恒的生命’……”同样都是人，面临着同样的苦难与死亡。这些人，是什么力量，化解了他们内心的冷漠，使之如此平静，从而高贵地去承载自己的命运？这种力量似乎具有一种穿透力，如同金色的光晕从体内弥散开来，甚至可以化解周围人的冷漠。

集中营的生活将人的灵魂撕开一道裂缝，展现其深处的地狱与天堂。在那里，我们学会按照人的本来面目去发现人。毕竟，创造奥斯维辛毒气室的是人；念颂着祈祷词平静步入毒气室的也是人。我们不会忘记那一张张交织着泪水与微笑的面容，他们分出自己的一片面包，抚慰他人，承受痛苦……目睹着这一切，弗兰克慢慢寻到了他想要的答案。是的，一个人也许无法选择环境与命运，但可以选择面对命运的态度，保持着人性的尊严

以高贵的姿态去面对苦难！这种对生命的尊重与责任，独立于生理、心理的精神自由是死亡也无法剥夺的。一个人不放弃他的这种“最后的内在自由”，以尊严的方式承受苦难，这本身就是“一项实实在在的内在成就”，它显示的不只是一种个人品质，而且是整个人性的力量与光辉。

那些在苦难面前退缩的人总是说：“我对生命已经没有什么好期望的了，生命一点意义也没有了。”可是，重要的不是你要从生活中盼得什么，而是生活在向你期盼着什么。不要去向命运追问你活着的意义是什么，而是命运在向你追问，期待着你对降临到自己身上的命运如何作出回应。每个人的命运都是独一无二的、不可替代的，你所经受的每件事都是命运给予你的任务，一个人活着的意义在于，他能否对这些任务负责，哪怕是痛苦、是死亡。是选择逃避放弃，还是带着尊严勇敢地去承受？这取决于内心的自由，它决定了一个人生命的重量与价值，这也是苦难的意义。

在集中营麻疹流行时，大批大批的囚徒病死。医疗室开始从健康囚徒中征召义务医务员，谁都清楚进病房意味着什么。不顾朋友的反对，弗兰克还是去了。他对自己说，一样要死，为什么不死得有意义些？与其等着让命运来主宰自己，为什么不自己选择一次？哪怕选择的是更不幸的生活，最起码这也是按自己的意愿所选择的结果，自己可以对自己的命运负责了。

弗兰克最终幸运地走出了集中营。“那没有杀死我的，让我变得更坚强。”尼采的这句话在其身上得以验证。当然，生死不是坚强的标准。那些带着尊严死去的人升华了自己的生命，而幸运存活另一些人走出集中营，也面临着又一番考验。

#### 走出集中营

#### ——生命不能承受之轻

如同一根被拉扯的、已超出其弹性系数的橡皮筋难以立即回复原形一样，刚释放的囚徒的心理创伤也难以恢复。自由、食物，一开始一切都像个难以置信的美梦，曾多少回，囚徒们幻想着释

放后的幸福情景，回家、拥抱妻子、朋友团聚、滔滔不绝地向他们讲述这段奇异经历。可当自由真正到来时，家破人亡，一无所有的现实将他们之前的幻想击得粉碎。所有压抑的哀怨、愤恨统统释放，让他们觉得自己所经受的痛苦不是世间任何快乐能弥补的痛苦。原以为存留生命是唯一值得争取的东西，有了它就会有一切。可集中营归还给他们的似乎只是一具空空的躯体。原有的情感、价值体系、以及那些用以支撑一个自由人生命重量的东西已经被集中营的生活体制化，或者说在这场保存生命的游戏中，那些事物都被自己当作筹码付给了命运之神。依旧是那个问题：“受那么多苦难有什么意义？”面对苦难时没有解决的问题，即便摆脱了苦难的命运，也摆脱不了空虚的痛苦。可难道曾经承受的痛苦就是要等着有一天用快乐去弥补吗？不能弥补的痛苦就没有意义吗？这个问题就留给读者去思考吧。

弗兰克在走出集中营后创设了“意义疗法”（logotherapy），成为当时继弗洛伊德和阿德勒后的第三大心理治疗流派。他将其

后的毕生精力都投入到帮助处于痛苦之中的心理病患者寻找生命的意义。

## 对我们的启示

弗兰克说：“我们每个人都有自己心中的集中营。我们必须去面对，带着宽容、带着耐心——如同一个真正的人，如同我们现在与将来要成为的那个人。”

在弗兰克的意义理论中，他提出人可以经由三条途径去寻得生命的意义：一是通过主动创造性的工作；二是通过被动的体验，这儿的体验指的是对大自然、对艺术的欣赏、对爱情的感受等。弗兰克认为真正的爱情是超越外表与性，进入到对方的精神内核，将对方视作独一无二的个体来珍视；第三是最高成就的意义——苦难的意义，在集中营的极端的环境中体现到极致。

在意义的追寻中，弗兰克强调“自由与责任”。这里的“自由”不是指自由地选择自己的境遇，而是指对不可逆转的境遇，自由地选择面对它的态度。从另一种意义上说，这种自由选择是对自己生命的负责。意义学派将“责任”视为人类存在中最重要的东

西。在此，我们将弗兰克对责任的表述送给大家：“如同你在用第二次生命那样去生活，如同你第一次做错了现在重新开始。”

弗兰克认为追寻自己存在的意义是独属于人的原始驱力。许多人来心理求助并非由于他们有心理疾病，而是他们对所经历所承受的东西寻不到意义，痛苦源自没有价值感的空虚。“知道自己为何而活的人就能承受几乎所有境遇中如何去活的问题。”意义治疗的目标之一，就是引导患者发现所正经受的痛苦的意义，知道为何要承受，也就能坦然地去承受了。

对于我们这些学习着工作着的幸福的人来说，总会有那么一些时刻，我们不得不缓下自己的脚步，问问自己：我们能不能承受生命之痛——对于那些已无法挽回的东西？能不能承受生命之重——带着内心的责任与爱，带着为人的尊严去面对一切？能不能承受生命之轻——在空虚甚至堕落之后，重新充盈自己的内心，重拾生命的信念？

能不能？

弗兰克会微笑着对你说：“这是你的自由，也是你的责任。”

# 你今天“非理性”了吗？

## ——闲话理情行为疗法及其感悟



文 / 11 级心理学 赵龙龙

人到底该理性而尊严地生存着，还是该非理性而浪漫地生活着？这是一个问题。烦恼到底来自何方？是这个纷繁复杂的外在世界使得童真般的心变得阴郁苦闷，还是充斥着非理性的本能性观念扭曲了这个本来自然有序的生活？这也是一个问题。而智者艾利斯，以一个通达者的眼光给了我们一个令人舒畅的答案：“生活本来清平无事，我们自己的本能性信念如一个张狂而偏执的女王，不断地向生活提出各种无理的要求或者恣意地扭曲现实，从而扰乱了我们的生活，故而，人应当以理智来引领生活。”以此为依据，艾利斯创建了自己的心

理咨询疗法——理情行为疗法。

先来看看艾利斯何许人也。和爱丽丝有着相同发音的艾利斯同样有着奇幻的人生历程：1913年，艾利斯出生在美国的一个普通家庭里，在他25岁时大概恋爱受挫，突然对性、爱、家庭、婚姻等大感兴趣，于是他花了两年时间，夜以继日地看了一万多篇相关论文。出关以后，艾利斯自感已经通悟性和爱了，便生出佛祖悟道后济世救人般的雄心壮志，但是艾利斯跟佛祖的最大不同是，在美国，普度众生还得取得营业执照。这位仁兄继续奋斗，八年后，终于取得了招牌：心理咨询师，并接受了正规的精神分

析训练。艾利斯在开导两性基因交流方面取得了非凡的成就。人一旦有了名气，脾气也渐长，其结果是艾利斯大大吐槽心理咨询治疗的开山鼻祖弗洛伊德和他的镇宫之宝精神分析。然后，这家伙最终反水，另立山头儿，创建了自己的心理咨询神功，这便是咨询宝典“理情行为疗法”的由来。靠着这套神功护体，老人家最终寿至期颐，直到七年前驾鹤西去。

那么到底什么是理情行为疗法？葵花宝典第一则写的是，欲练此功，必先自宫；理情宝典第一则是，欲求心安，必先正心。换言之，诚如上文所言，人的烦

恼和不良情绪大多是来自于自己不合理的要求或者观念得不到满足，那么，想要让自己平静下来，就必须首先意识到并矫正这些非理性的信念，放弃这些不合理的要求。整个体系的要义就是这么回事，不过，为了方便后辈们修炼，他老人家特意制定了修炼程序，为了不掉书袋子，在下斗胆以一个具体案例来详细阐述一下这个如此富有实战意义的程序。

话说现在有这么一男的，22岁，大学四年级。他现在很郁闷，不停地对你哭诉：“我就要毕业了，去了几家单位应聘，都未被录取。为什么我不被录用，因为我不是名牌大学毕业生。不是名牌的大学生，就被人看成是垃圾学校的学生。我现在没心情看书，找不到工作，四年大学白上了。找工作也是竞争，也不好意思问其他同学，有时上网聊天，心情稍微好点。现在的我焦虑、烦躁、入睡困难、经常做恶梦，已经有一个多月了……。”

我们首先要对整个事件进行梳理：

- A. 诱发他生病的社会性事件是：他找工作连连受挫。
- B. 他对这件事情的解释或认知是：为什么我不被录用，因为我不是名牌大学毕业生（绝对化信念）；不是名牌的大学生，被人看成是垃圾学校的学生（读心术信念）；找不到工作，四年大学白上了（过度概括化信念）。
- C. 这些认知最终导致他产生了如下症状：焦虑，失眠，烦恼……

事情的来龙去脉我们已经很清楚，下面开始进行开导性治疗：

- D. 与他的非理性信念进行辩论，帮助他认识到这些观念的不合理性，继而使之放弃这些不合理观念。

辩论是要讲策略的，在这儿，我们可以采用“质疑式”和“夸张式”策略来对他的不合理信念进行辩论。

质疑式对绝对化进行辩论：“是不是只要不是名牌大学生都找不到工作呢”；对读心术进行辩论：“你是怎么知道别人是

这么想的呢？”“是不是别人的想法都和你的想法一样？”；对过度概括化进行辩论：“难道上大学就只是为了找工作吗？”

夸张式对绝对化进行辩论：“是不是所有的名牌大学生都能找到工作呢？所有的非名牌大学生就全部找不到工作呢？”；对读心术进行辩论：“难道所有人都这么认为？你一个一个个地去问过吗？”；对过度概括化进行辩论：“大学学的知识和技能除了对找工作有用外，除此一点用都没有了吗？”

E. 帮助他建立合理的信念：上大学不仅仅是为了找工作，更多的是为了增加知识、提升能力，使得学生的素质提高。而且找不到工作并不仅仅是因为学校的原因，在很大程度上取决于学生的综合素质，只要学生的成绩和能力足够好，那么找工作就不会是一件难事。

好了，整套程序已经悉数传授完毕，提炼一下就是：

- A. 找到诱发事件
- B. 找到非理性信念或解释
- C. 找到心理生理反应
- D. 采用策略与非理性信念进行辩论
- E. 建立新的合理的信念

这套程序不仅可以用于帮助别人，还可以用于自助（就是自己给自己分析上述五个步骤，从而实现自我治愈），为此，艾利斯很自豪地宣称：人如果能通过自我分析，拥有合理的信念，建立合理的人生哲学，就几乎不会出现心理问题。那么，我们到底有哪些不合理信念？艾利斯不辞辛劳地给我们列举了11种普遍的非理性信念：

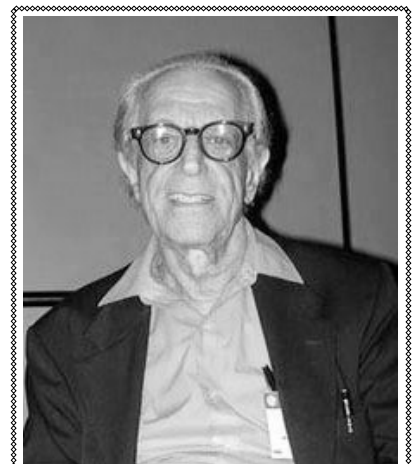
- 1) 绝对要获得周围人，尤其是重要人物的赞许
- 2) 要求自己是全能的，人生各阶段有成就
- 3) 世界上有许多坏人，对他们应该歧视、谴责、惩罚
- 4) 当出现不如意时就有大难临头的感觉
- 5) 人生责任、压力太重，要设法逃避现实

- 6) 人的不愉快是环境造成的，人无法克服
- 7) 对危险和可怕的事应该高度警惕，随时预防它们发生
- 8) 以往的经历决定现在的行为，无法改变人
- 9) 总希望有一个强有力的人依附
- 10) 为他人的问题感到伤心，这样才使自己的情感得以寄托
- 11) 人生的每一个问题都要有一个精确的答案和一个完美的解决方案，一旦没有，就十分痛苦。中枪了没？

艾利斯通过他的理情行为疗法建立了自己的以理性为基础的生活哲学，诠释了文章开头所提到的问题。但是，理性的生活难道就是唯一正确的生活方式？海德格尔提出：“人要诗意地栖居。”庄生梦蝶式的非理性浪漫让我们的人生充满魔力和性灵；如果生命事事都是理性而客观地思考，那么人类又何来的喜怒哀乐爱欲惧？没有情感的人又岂非等同于冰冷的机器？

我无意否定艾利斯的智者之思，只是想传达这样一个事实：理情疗法治疗人的不良情绪并不意味着人类的负性情感就如同过街老鼠，必欲灭之而后快。

理性只是人类生活的一种手段，而非目的。



阿尔伯特·艾利斯是一位美国临床心理学家，在1955年发展了理性情绪行为疗法，也是1960年代美国性解放运动的先驱。许多人认为他是认知-行为疗法的始祖。

## 心的翻涌与思考

文 / 11 级心理学 孙鑫

放学途中，看见了一个十一二岁模样的小女孩背着书包走在马路沿上。我有一个和她一样大的妹妹，这或许牵动了我的喜爱之情，于是我微笑着问她：“小妹妹，你是哪个学校的呀？”随之而来的反应却让我几乎无所适从：她用极其谨慎与怀疑的眼光看着我，沉默、面无表情、继续沉默。我被彻底震住了：“为什么会这样？”走开之前，我对她说：“这个世界上有很多好人，很多善良的人。”

不知道她能否明白。

如果说这件事让我痛彻心扉，似乎有些言之过重，但我的心却的确痛了一下，被刺伤了，刺到了心底最美好却也最脆弱的地方——原来冷漠真的可以将热情之火熄灭。

或许，孩子的父母告诉她不要跟陌生人说话，出发点是为了孩子的安全，毕竟当今社会拐卖儿童的事例屡见不鲜，这本无可厚非。然而，这样做究竟是对？还是错的？

说它对，有其成立的理由。人身安全是一个人生活在世界上最基本的物质保障，是一切行为活动的载体，更何况如今的孩子都是父母的心头宝，不怕一万，就怕万一，为保险起见，这种做法似乎很有道理。一个才刚刚长出花苞的生命，理应谨慎保护。悲剧总有可能发生，但谁也不希望它降临到自己身上。从行为主义的观点来说，班杜拉的社会学习论让我们知道了观察学习的重要性，父母这种教育孩子的方式正印证了替代性强化的内容：当他们得知别人的孩子遭受了悲惨的境遇时，会为之心痛，同时也不断地告诫自己，千万不要让这种事发生在自己孩子的身上，而达到这一目标的办法就是要远离陌生人、不要和陌生人说话、要警惕不熟悉的人。这样的想法随恶劣事件的发生而愈加受到强化，反映到孩子身上就是这种观念的根深蒂固。由此看来，洛克的“白板说”似乎有一定道理：天真无知的孩子可以被教育地充满警惕和怀疑，甚至连一些与人微笑交谈的欲望也压抑了。

弗洛伊德的理论认为儿童早期的经历对后来的成长有至关重要的意义，那么被这样的观念教育出来的孩子也许发生危险的可能性很小，却也是要付出代价的：信任与真诚的部分掩埋。也许长大后的他们也会如此教育自己的孩子，一代又一代，我不敢想象。

或许，我还是希望看到爱的光芒盖过一切。

当然，说它错，也有成立的理由。社会不是个体的简单加和，它包含一切道德、文化等精神层面的东西。人也如此，一个血肉丰满的人并不是完整的，那不过是个躯壳。从这个角度来说，这种做法明显不

合理。它于默默之中让孩子树立了一种冷漠的、怀疑的价值观，而这种观念对孩子成长有极大的害处，它会侵蚀孩子尚未完全发育的心智，产生远离社会的孤独感、质疑感。我的看法或许从某种程度反映了我对人本主义思想的钟爱，因为我也深深的相信每个人都有爱的本能、与他人和谐相处的愿望以及实现自身价值的的能力。当面对一系列不好的事情，我承认教育孩子警惕性的重要性，但我更希望教育孩子相信人性深处的光辉，那些阴暗的事是迷失心智的人不小心犯下的过错。法律已有它的惩罚手段，那么在孩子这里，是否可以让他相信人间有爱、生活温暖、善多于恶呢？

两种极其矛盾的思想不停地撕扯着我，我感到很难过，我的心很沉重。

是的，我必须承认人们的生活水平提高了，生活条件也改善了，我们有了追求理想生活的资本。可是，经济社会的发展除了带给我们这些，还带了数不胜数的令人心痛的甚至是惨绝人寰的恶果！那日的小悦悦事件还让人目瞪口呆，那日的药家鑫事件还让人哑口无言，那日的马加爵事件还让人毛骨悚然……一切，都令人发指。为什么现实要如此残忍，让我们看到一幕又一幕血淋淋的画面，难道真的是人性本恶吗？还是畸形发展的社会扭曲了原本善良的人性？有人说社会退步了，有人说人们的道德滑坡了，有人说这是一个功利的社会，人人为了名利而追逐，却失掉了人性最光辉的一面……或许吧，众说纷纭，却怎一个“无奈”了得！

孩子是民族的希望，祖国的未来，而社会的发展要以“爱”为支撑点，人人应心底存爱，合理地追求，即使不能像人民的骄傲——郭明义、孙水林、朱光亚那样心存“大爱”，也可以在生活中将“小爱”渗透。对孩子的教育是何等重要！

也许，在社会大背景的映衬下，许多颗闪闪发光的善心被遮盖了光芒，也有一些不得不主动将光芒掩藏。但是，无论怎样，都不能否认真善美对一个人发展的重要意义，对一个社会发展的重要意义！只有心存感恩与爱的人才能为自己、为社会创造出有生气、有价值的明天。

我的手不够大，却足够温暖；

我的心不够博爱，却乐于奉献；

我的灵魂不够伟大，却甘于传递温暖。

我愿意，从我做起，将爱的种子撒在每一个经过的地方。我多么希望，时代的良心能够唤醒迷离的心灵，喝住错误的脚步，让社会的脉搏跳动出最和谐美好的乐章！



# 宅

## 是怎么回事？



宅，可以理解为轻量级的自闭症。宅，即把自己封闭在家里。封闭的目的，是切断与外界的联系，尤其是切断人际关系。必须是在切断一切之后，把自己封闭在家里，因为家的一切是宅人所熟悉的。而熟悉，本质上是一种掌控。即宅人的居所的一切，都是自己完全熟悉、完全掌控的。

出门，进入到纷繁的世界中，宅人会慌。慌，是因失控，因为觉得外部世界对自己不够友好，自己掌控不了。所以宅人出门时会找一个控制物，如手机，如 iPad，如一本书，或其他。出门拿着它们，并与它们构建一个封闭的关系圈，既有自我掌控感，又可不必将注意力投到外界。

出门前，宅人会磨蹭，磨蹭是一个仪式，一个进入到不能掌控的外部世界的必然仪式，仪式是为了增加自己的掌控感。在熟悉的家里做做这个，做做那个，碰碰这个，碰碰那个……这一切都是自己所能控制的，碰触它们，就有了掌控感，也即安全感，然后就觉得积攒了一些勇气和力量，可以上路了。

从外面回到家里，宅人也需要做一些事情，好让自己回过神来，重归于自己的洞穴之中。有一个严重的宅男在聚会回来之后，必须上一会儿网，玩一会儿电脑，或做些其他习惯性的行为。他说：“聚会比较开心，但带着这份开心却没法入眠，而做这些事，就像是切断了这份开心的流动，心会变得平静很多，就可以入眠了。”

宅人进入外部世界时，必须做很多准备工作。他理智上知道，这些工作没必要，但他就是忍不住要做，原因还是控制感。外部世界似乎随时都有可怕的失控发生，为了应对这些失控，宅人会做些尽可能充分的准备，好杜绝失控的发生。

读了这些文字就会知道，宅人的一切特征性行为，都是为了对付失控，都是为了增强自我掌控感。这是为什么呢？

我在和很多宅人、尤其是一些很严重的宅人深谈后，发现了核心原因——母婴关系的挫败。宅人怕的是整个世界，只有在他小小的地盘上才不慌。

对于婴儿来说，妈妈即整个世界。若妈妈和婴儿建立了爱与温暖的关系，婴儿会将外部世界知觉为善意的，他无须去控制外部世界，因为很深的感觉已经形成——我可以控制这个世界。

我可以控制这个世界。“控制”这个词还是很对，或者说，很不对，更准确的表达是——我可以自由地使用这个世界。这种感觉，源自温尼克特所说的“客体使用”这一概念，即婴幼儿有那种自由度——我可以自由地使用妈妈，而不必担心被妈妈拒绝甚至攻击。比客体使用更重要的，是母子之间的情感链接。

母子间有了情感的链接，婴儿一开始就体验到了流动的美妙，流动的美妙是治疗自我掌控的根本。享受到流动的美妙感的人，才能放下自我掌控，也放下对别人的掌控，从而可以轻松自由地进入到看似纷繁复杂的世界中去。因为，不管多么复杂，重要的都是流动。

为了追求自我控制，宅人最常使用的策略是减少刺激，特别是人际关系的刺激，无论好的刺激还是坏的，都要减少。并且，当刺激进入时，他们要对刺激进行很多处理工作。于是，面对刺激，他们就显得反应迟缓。不过宅人有一个好处，他们容易对刺激进行深度处理，这使得他们会有某一方面的专长。

宅人的自我控制，有时也会反映到身体上，即他们的身体会僵硬不灵活。非常严重的宅人，因过度的自我掌控，他们的关节会变得极其僵硬，这导致他们年老后，关节有各种疼痛。放松，尤其是一个高质量的亲密关系，再加上爱抚，会让他们的僵硬松动很多。

肯定有人会问：“如何治疗？”

先请你了解自己宅的心理，然后，带着宅的心理，走向更宽广的世界。用心去体会，你会发现外部世界对你的欢迎和善意。关键是要去制造机会，让自己越来越多地享受到流动的美。

流动的美，是治疗自我控制的根本。

# 中國式矛盾：

## 羞辱小孩，但小孩你不能哭

文 / 摘自武志紅博客

……多少人，在自己家人前体验过自由地哭泣，对方不斥责、不焦虑、不攻击、也不找答案，而是先拥抱着你，就做一个陪伴者，听你哭。

波兰著名导演基耶斯洛夫斯基的电影《十诫》中的一个故事：平安夜，男主人公前女友说丈夫失踪了，要他陪着自己一起去找。而真相是，前女友已经独自过了两次平安夜，她觉得自己撑不了第三次了，所以渴求前男友陪伴。

男主人公答应了，他隐约知道真相是什么，但还是陪着她找了一夜她失踪的老公。

凌晨，男主人公才回家，惊醒了还在沙发上等待他的妻子，她紧紧地抱住他，没要解释，只是紧紧地抱着他。

剧情平淡，但却相知。

国内神学家刘小枫在他的著作《沉重的肉身》中，不断提到“抱慰”一词。这位丈夫对前女友，妻子对丈夫，就是抱慰。我不问就知道你的痛，我陪着你，好让你能面对你的痛。

但抱慰另一个人的痛，在中国家庭，常是一个奢望。我所熟悉的中国家庭故事里，哭，像是一种罪过。家长对孩子，孩子对家长，夫妻间，都有一种逻辑——你哭，就等于我做得不够好。所以我们都要求对方不哭。如果对方哭，健康一些的人会焦虑地自责，不健康的人会暴怒。我们不试着去抱慰对方，而是希望对方停下来不哭，至少哭着的人得给出一个解释。

特别是孩子的哭，本来孩子的心是最纯净的，哭的原因最容易找到，也最容易安抚，但太多中国父母对孩子哭泣的态度，达到了变态的地步。

我老家的农村，甚至有一个传说：长齐牙口的孩子，如果经常夜哭，就会带来灾难。所以，一旦发生这种事情，他们不会想着去理解孩子，而是打骂孩子，逼迫孩子不哭，甚至去找巫婆。最近知道广东这边也有此说法。

听到过最夸张的一个故事：在一个大家族，如孩子哭，大人就把孩子按倒，掰开牙，塞一把盐到孩子嘴里。再合上孩子的嘴巴逼问：“你还哭不哭？”如过孩子摇头示意不哭，才将孩子放开。这是对孩子何等残酷的虐待！

这样做的逻辑是，我们不去理解对方的感受，不去了解对方到底发生了什么，而只是寻求表面上的没事。就像政府一样，万头猪泡进黄浦江，各部门却都说没事。

一位妈妈告诉我，她的孩子一次对她说：“我想哭，但怕爷爷奶奶说我。”妈妈说：“你哭吧，我挡住他们。”

果真，孩子一哭，两位老人过来着急地问：“发生什么事了，你妈打你了吗？”简单解释后，她请两位老人出去，把门划上，让孩子安心地哭。哭了一会儿后，孩子停下来说：“好多了。”他没做解释，她也没要解释。很美的故事。



对哭泣的态度，也是中国父母乃至所有中国成年人对待感受的态度。哭，像是罪过；谈感受，像是羞耻。原因是：你哭泣时，勾起了我内在哭泣着的小孩；你谈感受，勾起了我向人敞开心却不被看见甚至被羞辱的羞耻感。

一位网友分享了一个更美的故事：

童年时在爷爷家里哭是我的家常便饭。受委屈就直冲到爷爷家里撒泼，在水泥地上打滚、跳脚、叫嚷。爷爷为此铺上木地板，提供我舒适的环境哭。而他则坐在门外不声不响，毫不干涉，有爷爷这个出口，我现在还保持着内心的一份善良与和平。

矛盾的是，中国父母与大人一方面不接受孩子哭，另一方面他们又喜欢“逗”孩子。

三位网友讲了三个残酷的故事：

1) 昨天在电梯里，一个5、6岁的孩子让妈妈帮忙把牛奶盒子打开，央求了好久，妈妈接过来打开牛奶后自己喝了，孩子“哇”地就哭了。妈妈跟旁边的人哈哈大笑，觉得逗孩子好玩。为什么成人总是喜欢辜负孩子对我们毫不设防的信任？

2) “逗”小孩，有个极端的真实案例。有个小孩的父母常年在外工作，一群大人拿孩子开玩笑：“你爸妈不要你了，再也不回来了。”那孩子一听就哭了说：“不是的。”但那些大人一起哄说就是不要你了。孩子哭着跑了，后来天天跑到码头等船，一开始大家不在意，但后来发现小孩的精神不正常了。

3) 小时候读幼儿园之前，妈妈上班就把我锁家里，我每天坐在阳台上，以前的阳台是栏杆式的，我就坐在栏杆边上，腿伸出去，手扶着栏杆，唉唉地哭着要妈妈。这件事一直被爸妈拿来当笑话讲，学我的口气说：“妈妈要我，妈妈要我。”



类似的故事比比皆是，只怕每个中国孩子在成长过程中中都经历过。这让我禁不住想：“把残酷的事情当成笑话看，也算中国特色吗？”

特别是，这种事最容易发生在父母与孩子之间，多少人有这样的经历？你觉得最受伤和最屈辱的事情，一直在被父母当笑话讲。

我自己的理解是，中国广泛存在的“逗”小孩，就是把心灵仍然敞开的、单纯敏感的孩子，弄得和成年人一样绝望、粗糙乃至鄙俗。

既不让小孩哭，又喜欢“逗”孩子，将这两者结合在一起看，该是何等奇异的中国特色啊！在这种特色构成的看似平常但其实无比诡异的气氛笼罩下，我们这个社会实在没有资格说：“天下无不是的父母。”

最后，上一组孩子们的照片——

愿孩子眼神和神情永远如此纯净。

愿成年人也能回归这种单纯。



作者简介：

武志红，男，北京大学临床心理学专业硕士毕业，曾在《广州日报》社工作，主持《广州日报》每周六见报的“健康心理”专栏。

著有《活出你的小宇宙》、《解读“疯狂”》、《为何家会伤人》、《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》、《为何越爱越孤独》、《梦知道答案》、《解读绝望》、《身体知道答案》等。

办公室肩负着协调各部门的职责，主要负责以下几方面的工作：

## 办公室

1. 文件档案的整理和保存；
2. 人员的调配，并负责学生会成员内部的联络；
3. 会议的通知、记录、以及会议签到和场地安排；
4. 学生会各种文件、通知的发布工作；
5. 建立健全学生会规章制度。

In a word, 办公室是与其他部门密不可分的一个部门。

## 组织部

组织部是一个与本学院的学生党员紧密联系的部门。

该部门主要负责学生党员的培养、发展等相关工作，如协助党组织审查和转接党员组织关系及党员档案材料，收缴党费，配合上级党组织开展组织生活等工作。

此外，组织部还与其他部门紧密合作，完成其他相关工作。

## 心理学院学生会

据说，陕师大心理学院有一个神奇的团体——

宣传策划组织调控游刃有余，政治文艺科研讲座无一不通，唱歌舞蹈田赛径赛样样在行，被试招募接洽调配如鱼得水，编辑校对写作印刷得心应手，团结友爱合作融洽共创辉煌……

他们花样百出，玩转整个春夏秋冬；他们携手奋进，共度美好青春年华。

他们，就是心理学院学生会团队，本届学生会共设有八个部门，分别是办公室、组织部、派普被试中心、宣传部、文艺部、学术部、体育部以及编辑部。

那么，就让我们来一睹这一团队的风采吧！

## 宣传部

宣传部由三位气质美女组成。该部门主要负责心理学院的品牌项目——《心悦学堂》学术类讲座的举办以及心理学院的各项宣传工作。

我们用心营造，用爱呵护，发扬学院个性与光芒；我们用理论释，用情维系，播撒心理智慧与芬芳；我们用精准、魔力的笔调书写心理学院的心声，留一纸清香，记一段故事，吟一首赞歌，谱一曲传奇……

我们会勇往无前，竭尽宣传！

派普(PEP)被试中心是隶属于陕西师范大学心理学院团总支的一个服务管理机构，是学生会旗下的新锐品牌。

中心于2013年年底正式建立并投入运营，现设有被试资源部、实验管理部和服务部三个主要部门，分别承担被试管理、实验对接和权益服务等职责。

被试中心坚持以“专业、科学、严谨”为宗旨，为实验参与者打造完备的管理程序和良好的体验环境。

## 派普被试中心

文艺部设有部长一名，副部长两名。其主要活动有编排及表演啦啦操、策划并组织院级团日活动及各项文艺活动。

本部门旨在发展同学们的文艺情操、促进文体身心的发展、丰富课余生活、缓解学习压力。

本部门团结和谐，每个成员都热爱文艺、思维活跃并且多才多艺，能够迅速且有效地解决问题，与其他部室相处融洽。

## 文艺部

学术部旨在为学院学生提供更多有关学习方面的知识和信息。

此部门的主要活动有From Head(科研小分队)、学生论坛以及与心理学社联手推出的“心悦讲堂”。

此外，学术部还为学生提供考研相关知识、心理学专业相关考证情况和教授接待日集中问答等信息。

“学而优亦精，术业强而达”是学术部的宗旨，我们将竭诚为学院学生服务。

## 学术部

此部门由两个温柔的女汉子组成。这两个女汉子打得了球、跑得了步，跳得了舞……

体育部的的主要工作是带领心理学院在校级“迎新杯”、“欢送杯”篮球赛和校运会以及一些由学院组织的体育活动中取得佳绩。

我们的工作宗旨是带领大家感受运动的快乐、合作的力量以及团队的力量。

## 体育部

编辑部，一个时刻准备着校对写稿的部门，一个对标点病句拥有超低阈限的部门，一个就连在聚餐时都不自主地查找菜单上的错别字的部门。

话说这个部门应该是由一群爱好起早贪黑的夜猫子组成，没错，这个“应该”的假设是无懈可击般地成立。为了保质保量地完成《心育》杂志的创作以及一系列的编辑校对工作，我们经历了你绝对想象不到的辛苦与欢乐，煎熬与欣喜。

## 编辑部



# 嬉笑怒骂，皆成“江涛”

采访：何洁莹 颜学新 郭帅

兰江涛，人如其名，带着江涛般的气场出现于我们面前。

作为学生会主席的他，卖得了萌，耍得了宝，做得了决断，执行得了过程，应付得了大场面，管理得了小集体。但是，在其戏谑的言语之中，却透露着谨慎的态度；在其变幻的神情之后，却流露着坚定的执着；在其温暖的笑容之下，却隐现着严厉的自我反思……他的一言一行、一举一动，均给人一种“嬉笑怒骂皆成风范”之感。

于是乎，清寒的天气以及沧桑的木柱都阻挡不了小编们采访学生会主席的脚步了……

## 作为学生会主席

编：为什么选择加入学生会？是因为喜欢管理工作还是为了让我们这一届的学生会焕然一新？

涛：两者都有吧。之前听说心理学院学生会没有存在感，这并非因为人少，人少并不代表没有力量，只要努力就会有存在感。而这一届学生会需要有一个人去组织，让大家的力量有所爆发，所以我想带领大家真正地做一些事情。

编：你觉得自己有哪些优势可以胜任主席这一职位？心理学院学生会在你心目中的地位是怎样的呢？

涛：优势就是为了学生会工作，我愿意放弃自己的很多东西。我不搞形式主义和官僚主义，在为大家服务的过程中加一些精神进去。此外，我觉得只要略懂一些管理工作并不断学习，再加上信心就可以把这一工作做好。至于学生会在我心中的地位，我认为是朋友。

编：你觉得心理学院这一届学生会和上一届有哪些不同和创新？

涛：对于上一届我只知晓一些皮毛而已，在我看来，科研小分队和被试中心都是我们这一届学生会的特色，是在零基础上自然成长的，我也在摸索中，希望能有不小的进步。

编：你理想中的本届学生会是什么样的？实际和理想中的差距大吗？

涛：我希望学生会能成为一个真正能帮助学生的平台，所以设置了“被试中心”和“科研小分队”这两个特色版块。被试中心即将初步开始运行，在这期间还需要不断地修正，而科研小分队则要保证其氛围是比较好的，坚决打击滥竽充数的人。至于实际和理想的差距，主要是工作时间上的差异，拖延了一个月左右，这都是我的责任。

编：关于被试中心、科研平台、心理学小讲堂的最初构思是怎样产生的？创建它们的最终目的是什么？能分别谈一下吗？

涛：关于被试中心，主要是看我们心理的同学做实验时找被试挺困难的，所以想建立一个机构来解脱我们自己。在大二的暑假就想好了，之后和崔新、李懿航构思了一番，想着一旦有机会了就去实现它；至于科研平台的创建，源于我经常看到一批人，很刻苦、很努力，但缺乏指引。科研平台就是要为这批人提供指引，并贯彻一种科研精神；至于小讲堂，

创立的初衷是为了培养批判性精神和反叛思路，并发掘创新性。

编：对于管理，为什么你会有如此多的想法？这些想法从何而来？

涛：主要是因为我喜欢管理，组织大家做成一件事让我觉得很有成就感。而且我经常去看一些很好的节目，读一些文史哲方面的书，关注一些别人不大关注的东西，这让我产生了很多想法。

编：你会对管理过程中某些不确定的阻力感到恐惧与担忧吗？还是一如既往地淡定与达观？

涛：肯定有担忧，因为每件事情创立时都会有困难。就如当初“被试中心”这一想法就有许多人反对，但我会去耐心解释。我的原则就是“当别人都说行的时候你一定要说行，当别人都说行的时候你一定要去发现漏洞”。但在整个过程中，我没有恐惧，只有担忧，毕竟世界上没有无法解决的问题。再者，担心一些事情是正常的，只要坚持下来就好了。

编：有没有遇到某些阻力以致于工作进行不下去的低落时刻？

涛：有。一旦某活动经由学院同意了，那么最大的阻力就去除了，剩余的都是些小阻力。当然，每一个方案背后，都要有备用方案，以备不时之需。

编：在开展活动时怎样克服学院人员少，经费不足的问题？

涛：经费我出呗（笑）……学院还是挺支持学生生活的，其实没有钱也能干事情，年轻人就凭着满腔热血也能干出一番事业。不过，就我个人而言，垫一些钱也没关系的。

编：你觉得本届学生会的现状如何？能否用一句话或一个词描述一下？

涛：整体是好的，大家都积极向上，但仍须监督。

编：对学生会的未来规划，除去目前已有的各种活动，还有没有你没来得及展开的一些活动呢？

涛：过多地去做一些活动也不现实，毕竟人的力量是有限的，把已经确定的活动做好做精才是最重要的，不是吗？

编：对学生会已经取得的成就是否满意？

涛：现在还不能叫做成就，只是做了一点事情而已，目前只是建立了一个服务大家的机制，还有待努力。

编：任职以来最欣慰的一件事是什么？

涛：有这么多人跟着我去干一些事情，没有只顾自己，说明他们愿意为这个集体付出。你看，被试中心就是我们大家集体努力的结果啊。

编：你最无法忍受你的管理团队的成员的不良习惯是什么？

涛：没有责任心。我会的我可以教你，大家会的可以互相学习，大家都不会的可以共同探索。

编：心理学院学生会和心理学社的关系是什么？

涛：合作关系。心理学社是面向全校的一个平台，两者相辅相成，总目标都是为大家服务，没有固定的区别和界限。

编：你有什么管理学生会的妙招吗？能否分享一下？

涛：首先，为每个学生会成员创造一个平台，整合资源；其次，为每一个人找到一个项目，并让他们全权负责，以此来让他们找到存在感；最后，让每一个人都成为学生会主席，大胆地去做一些事情。

## 作为一名心理学专业的学生

编：为什么会选择心理学？如何看待这一专业？

涛：因为好奇，而且想把心理学和管理相结合做一些事情。我挺喜欢这一专业的，觉得它威力无限。

编：对心理学的哪个具体领域比较感兴趣？打算考研吗？

涛：我计划考公务员，考不上就考研，考研的话想转专业去学经济。

编：学习与学生会工作冲突吗？如何平衡？

涛：只有弱者才会说工作会影响学习，只要时间规划得当，所有的事情都可以是不冲突的。

编：觉得自己在过去的两年半大学生活里最大的收获是什么？

涛：自己从一个非常点的管理到现在面的管理，思想在一步步地成熟着，而且领悟到了很多人生哲理，收获了不少经验。与此同时，也拥有了一个不错的女朋友……

编：是否想过将心理学和管理学相结合，走出属于自己的一条康庄大道呢？

涛：会的，有这个打算，重点是要处理好人际关系。

## 作为自己

编：讲讲你的美丽梦想、对未来生活的规划与期待吧。

涛：能通过我的一些力量让大家干得更好，为大家带来一些好的东西。我的努力虽有所成绩，但还远远不够。

编：平日有哪些个人爱好？业余时间是怎样安排的？疲倦的时候如何调节？

涛：喝茶，看一些牛人讲的牛故事，读一些文史类书籍，当然，也喜各类体育运动，但样样爱好，样样不精。

编：你是吃货吗？最喜欢吃什么？

涛：绝对的吃货，看我这身材就知道了（笑，摸摸肚子）……我最喜欢吃烤肉。

编：我们很欣赏你的这种性格：豪爽又不失幽默，霸气又不失可爱，气场十足，做得了决断，又执行得了过程，那你对自己满意吗？

涛：谢谢你们的欣赏。我对自己满意的地方是“我会不断地改变自己”。我觉得做什么事情都不能影响成为一个正常的人，所以有缺点是正常的，而我作为管理者，监督细节做得不太够，有时候过于一意孤行。其实我最喜欢自我反省，觉得自己有很多方面做得不够，还有一定的拖延症。

编：在过去的二十多年中有没有一个对你来说很重要的朋友或贵人，他/她教会了你什么？

涛：我爸爸。他是从农村走出来的孩子，混到现在不容易。他对一件事情很坚持，即使在遭遇不公时也在坚持，而且从不抱怨。这一点让我觉得很佩服。

编：觉得“雄辩”这个词很适合你，能谈谈为什么你会拥有如此好的口才以及如此全面地看待问题的角度吗？这些能力的获得和你的管理经历有关系吗？

涛：其实就是多锻炼自己，多谈谈自己的看法，多说一说，说多了就会了。

编：你认为要成为一名成功的管理者，最需要具备的品质是什么？

涛：责任心。

编：怎样看待大学里的爱情？你的爱情观是？

涛：可能会有真挚的，也可能不会有，重点是要有负责的态度，我是相信爱情的。沉溺于爱情的时候不能什么事情都不做，也不能过于依赖对方，尤其是女生，要有自己的主见。当然，我女朋友很好，不抱怨，而且很支持我，我很感谢她。

编：用三个词形容一下你自己

涛：2B、有点想法、不会完全地沉下去。

编：对于《心育》杂志有何寄语与期许？

涛：希望《心育》杂志能够成为师大最有名的杂志。你们的工作让我很满意，尽心做就好。

最后想对大家说些什么？

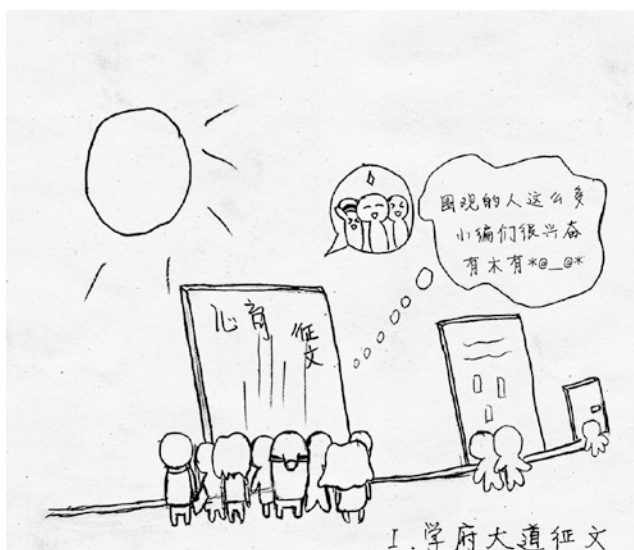
涛：听党的话，跟党走。

采访于格外清寒的春风中走向结束，但小编们却不曾瑟瑟发抖，只记得兰江涛同学所说：“一旦有想法，就要想方设法地抓住一切机会，然后将想法付诸实际，这才可以做出一些事情来。”

突然想起黄庭坚在《东坡先生真赞》中说道：“东坡之酒，赤壁之笛，嬉笑怒骂，皆成文章。”

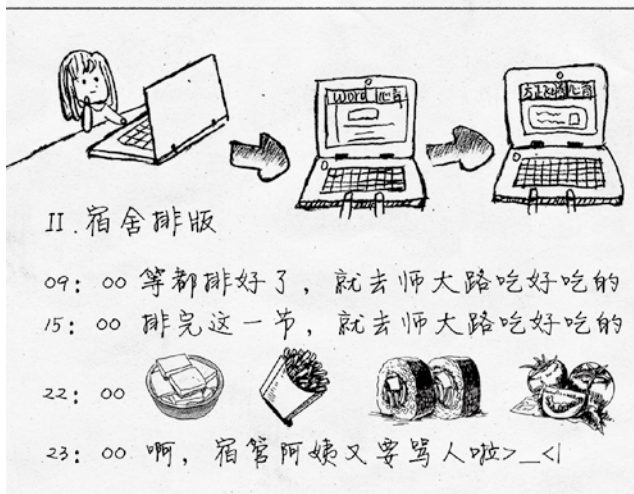
那么，就允许小编们偷梁换柱一下吧：“清寒之春，木槎之谈，嬉笑怒骂，皆成‘江涛’。”

——采访于2014年4月的陕师大雁塔校区




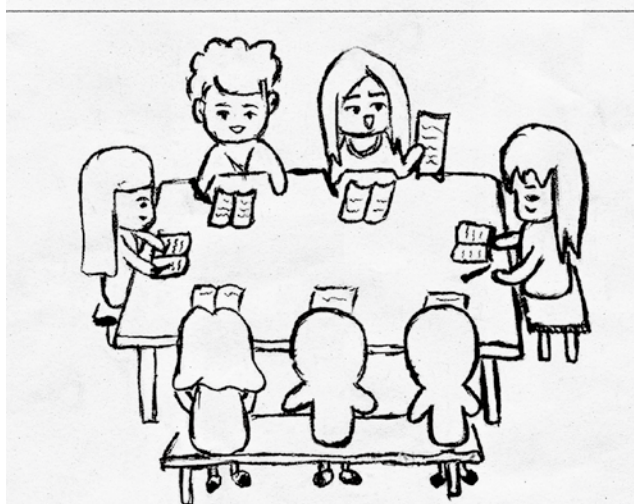
I. 学府大道征文

自家的征文板终于出来~  
众小编在围观人群中窃喜……



II. 宿舍排版

09:00 等都排好了，就去师大路吃好吃的  
15:00 排完这一节，就去师大路吃好吃的  
22:00   
23:00 啊，宿管阿姨又要骂人啦>\_<



III. 面食屋会议

主编：我说一下接下来的分工……  
环境音：同学，你的米线要辣子不……  
众小编：……饿……饿……米线……

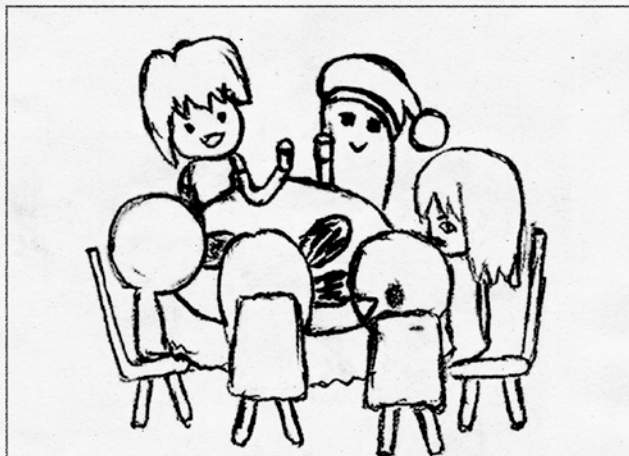


图/何春红 文/于维佳



IV. 校对，完善，印成铅字，面见老师

小编（兴奋且忐忑）：老师，这是  
我们新一期的《心育》……  
20 minutes past……  
老师：只有这么多吗？还没看够呢……  
这是广电总局免审金牌……



V. 期待新杂志人手发到的那一天，编辑部亲们的聚餐

忙碌的城市幻化为夜晚远处模糊的  
五彩光斑，在欢笑里，在记忆中……



引言:

Q: 喜欢的心理学研究方向是什么?

|         |       |
|---------|-------|
| 人因学     | 记忆    |
| 航空航天心理学 | 动物心理  |
| 社会心理    | 军事心理  |
| 临床或咨询   | 犯罪心理  |
| 发展心理学   | 教育心理  |
| 认知神经科学  | 经济决策  |
| 人格心理学   | 面孔识别  |
| 进化心理学   | 基础心理学 |
| 临床 & 测量 | 变态心理学 |
| 生活中的心理学 | 我很博爱滴 |
| 情绪      | ..... |

Q: 为什么会选择心理学?

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| A: 因为神秘。               | X: 机缘巧合, 随手写                |
| B: 这是一门幸福科学。           | : 了一个有意思的。                  |
| C: 哎, 一言难尽啊.....       | Y: 将来想当超级女警。                |
| D: 盲目。                 | Z: 听起来很轻松。                  |
| E: No reason .         | A1: 不想再学数学啦。                |
| F: 意料之外, 情理之中。         | B1: 神秘幽默, 觉得好厉害的样子啊~        |
| G: 职业测评的结果。            | C1: 其实我不想来.....             |
| H: 随便选的.....           | D1: 冲动 + 好奇吧!               |
| I: 天命所归。               | E1: 想了解更多心理学知识。             |
| J: 想要普渡众生。             | F1: Too young, too naive!!! |
| K: 以为好玩                | G1: 听说不用学物理哈。               |
| L: 因为心理学专业编号是坑爹的 No.1. | H1: 看起来很高深。                 |
| M: 可不可以说是被调剂的?         | I1: 一种逃避吧!                  |
| N: 被忽悠了.....           | J1: 想做心理咨询。                 |
| O: 一不小心选错了.....        | K1: 一不小心选错了。                |
| P: 被大众媒体忽悠的。           | L1: 对心理学感兴趣。                |
| Q: MBTI 量表告诉我的。        | M1: 瞎选的。                    |
| R: 家长帮选的。              | N1: 自己的亲戚有心理问题。             |
| S: 冥冥之中, 自有天意。         | O1: 我也不知道呀。                 |
| T: 想要人们生活得更幸福。         | P1: 缘分到了.....               |
| U: 自己的心理有问题。           | Q1: 听起来像文科。                 |

Q: 最喜欢心理学院的哪位老师?

- 游旭群老师 (游老大)  
 姬鸣老师 (好可爱的老师)  
 何宁老师 (My godness!)  
 晏碧华老师 (博学、幽默、有趣)  
 杨剑峰老师 (我们的峰神, 大爱啊)  
 王丽老师 (温柔善良、说话倍儿快)  
 陈煦海老师 (Shining Ocean, 好帅!)  
 陈青萍老师 (喜欢青萍阿姨的“郁闷儿~”)  
 张宝山老师 (既是严师, 又是良友)  
 王雨晴老师 (很仙很美啊.....)  
 王振宏老师 (治学严谨, 赞一个)  
 李瑛老师 (漂亮、有气质)  
 心理学院的全部老师都是我们的最爱哦.....

Q: 你对未来有什么打算?

- |                                       |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| A: 走一步算一步喽。                           | J: 有一份稳定的工作, 可以愉快地生活。    |
| B: 迷茫中.....                           | K: 兴趣至上。                 |
| C: 希望能当一名学校的心理教育老师。                   | L: 暂时不从事与本专业相关的工作。       |
| D: 想开咨询连锁店。                           | M: 做一名大学教师。              |
| E: 考研, 学自己喜欢的心理学。                     | N: 当编辑, 追求美。             |
| F: 一步错步步错。                            | O: 跟对导师, 有饭吃。            |
| G: 希望可以做心理咨询。                         | P: 不从事心理学相关的工作, 但还是会爱TA. |
| H: 自立。                                | Q: 考公务员。                 |
| I: 就业、结婚... So much.Oh, it is boring. | .....                    |

# 大学



我想对你说:



A: 如果在大一时就明白大学的本质, 我一定会活得更好, 但这不可能, 所以, 这就是生活吧!

B: Open 一点!

C: 无语中……

D: 好又不好。

E: 很高兴在大学结识了很多不同类型的同学。

F: 什么也不想说……

G: 差两点没有实现, 有些遗憾。

H: 再来一次吧。

I: 大学, 不好! ? 大学, 再见? !

J: 大学, 我用千百个回眸, 上万个夜地做梦, 才在现实生活中过了艰辛而又快乐的四年大学生生活。

K: 大学, 我容易吗?

L: 没过好是我自己的原因, 说到底我还是爱师大的。

M: 无言以对。

N: 急急忙忙地就走完了。

O: I love you, but I hate me.

P: 前期欲语还休, 后期珍惜拥有。不知是你欺骗了我, 还是我辜负了你。

Q: 珍惜眼前。

R: 时间你慢一点走, 我还有好多想做的事来不及做呢。

S: 且行且珍惜。

T: 如果可以重来, 我一定把你嚼掉了吞下去。

U: 心若在梦就在, 来过, 走过, 我不后悔, 感谢之, 珍惜之!

V: 呃, 除了胳膊这个意外, 我觉得其实我还是上了大学吧……

W: 取消晚点名!

X: 如果让我再来一次, 我从不后悔在大学做的每一件事。

Y: 再来一次吧, 我要当学霸, 学霸!

Z: 图书馆很不错。

A1: 没有好好把握。

B1: 趁早规划, 不要等到最后再急急忙忙去做。

C1: 书看得太少, 我愧对学校的图书馆。

D1: 四年眨眼就过了, 回忆多多。

E1: 再见……

F1: 后知后觉, 大学改变了我好多, 越来越好了。

G1: 别考试了吧, 嘻嘻 (\*\_\_\*) ……

H1: 一个比 58 同城更神奇的地方!

I1: 离社会太远。

J1: 遗憾没有当学霸。

K1: 好充实啊!

L1: 我爱你。

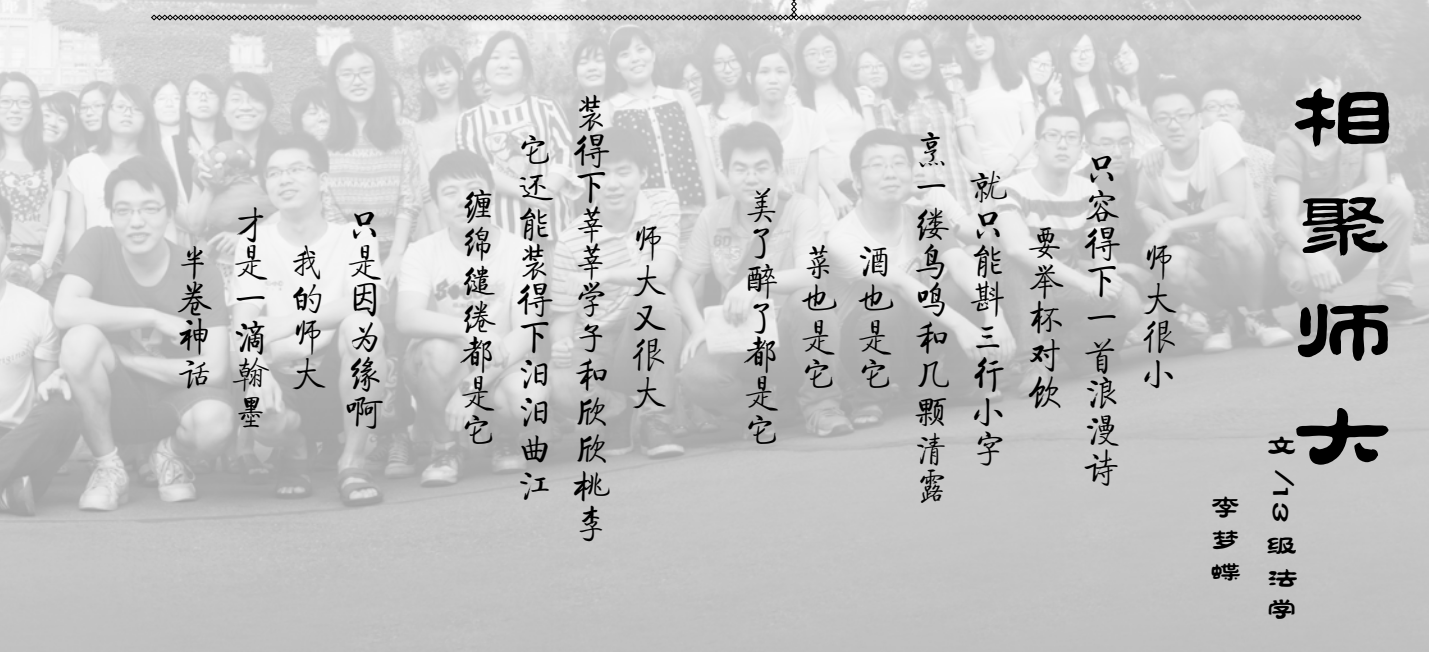
M1: 遗憾 + 成长、感恩。

N1: 呵呵, 谢谢您哈 ……

O1: 祝陕师大越办越好。

P1: 师大是个好学校。

……



## 相聚师大

文 / 3 级法学

李梦蝶

师大很小

只容得下一首浪漫诗

要举杯对饮

就只能斟三行小字

烹一缕鸟鸣和几颗清露

酒也是它

菜也是它

美了醉了都是它

师大又很大

装得下莘莘学子和欣欣桃李

它还能装得下汨汨曲江

缠绵缱绻都是它

只是因为缘啊

我的师大

才是一滴翰墨

半卷神话

根据人人网上流传的一种细分法，将学生分为十多个等级：

1. 学魔：对学习走火入魔，他们把学习当做毒品和男女朋友，处于癫狂状态，不做题会死掉。
2. 学痞：他们上课睡觉，下课玩闹，吃喝嫖赌样样精通，但他们的成绩仍然很好。
3. 学神（学帝、学仙、学圣）：高大帅气，青春靓丽，不食人间烟火，天天游走在高难度的练习册当中却依然风华正茂。
4. 学鬼：拥有超乎常人的头脑，但是他们一生下来就注定孤独一生，他们没有朋友，不愿说话，行踪不诡，神出鬼没。
5. 学霸：隐匿在人间的、有头脑的高智商人物，社交范围广泛，融合契合度极高，琴棋书画样样精通，高端大气上档次。
6. 学民：智商均衡，膜拜学霸，却瞧不起学渣等人物。他们只有一个信念：总有一天要超越学霸，因此艰苦奋斗。
7. 学弱：他们因为没日没夜地熬油点灯，已经身体虚弱，不堪重负，学习害死他们了。但是他们还是不到死亡不回头。
8. 学渣（学灰）：智商处于半疯癫状态，兢兢业业，刻苦学习，却总是不得志。但内心却有远大抱负，憧憬自己成为学霸的那一天，岂不知是南柯一梦。
9. 学残：智商处于全疯癫状态。他们已经被学习折磨地痛苦不堪，没有人样。心理极度不健康，有扭曲的思想。
10. 学沫：智商不够用，却也不是很努力，每天在混着日子，总是觉得能够不劳而获。
11. 学水：已经不能用智商与努力来评判他们了，他们已经自甘堕落，自暴自弃好多年。
12. 学生（升）气（汽）：学渣的升华状态，学水的汽化状态。可想而知，他们应该被送往智力障碍儿童医院。

哈哈，没错，这就是被广大学子认可的“学氏家族”。

它戏谑而又贴切，幽默而又犀利，热情而又现实，恳切而又淡然。

它惹得众多学子在发自内心地疯狂点赞之际，默默地寻求着自己的准确定位。

那么，何不让我们来一睹陕师大心理学院“学霸”们的风采呢？

## 你必须非常努力 才能看起来毫不费力

——“学霸”王骥的精彩生活



### 学霸档案

王骥，男，汉族，江苏淮安人，现就读于陕师大心理学院2010级应用心理学专业。爱好广泛、性格闷骚、所获奖项不详、社会实践经验丰富，持有令小编们钦

佩且赞叹的人生态度，大三时做过台湾辅仁大学的交换生，现已获得日本筑波大学的offer。

在某个略显清寒的早晨，王骥学长身着黑色的运动衣，头戴一副标志性的耳机，携带着丰富的ideas，款款地出现在了我们的视线之中。于是，一场华丽的采访就此拉开帷幕……

（Ps：文章中小编简称编，王骥简称骥。）

### 关于心理学专业

编：能谈谈当初选择心理学专业的缘由以及对心理学专业的看法吗？

骥：陕师大心理学专业是我的第一志愿。我很喜欢心理学，想治病救人、助人自助。高中时我的一个同学有自残倾向，这对我的触动很大，如果那时的我会心理咨询，或许他的命运就会有所改变。但是到后来，我却发现自己不适合做咨询（笑）。至于心理学这门学科，它涉及到了广泛的知识面，而且可以拓展交际能力。个人觉得心理咨询是一条不归路，况且国内的咨询大环境不大好，但是如果你想在这一领域立足，那么你一定要做很专业的事情。

编：是否曾对这门学科有过绝望的感觉？

骥：从来没有。这门学科很丰富，只要有兴趣就一定可以做好，而且不用担心工作，也不要急于求成，当你做出一些东西的时候，别人自然会看到。在这一过程中，必须要对学习持一种认真负责的态度。

编：现在很喜欢心理学吗？觉得学习心理学最大的意义在哪里？

骥：很喜欢，喜欢所以有趣，有趣所以有意义，心理学可以给别人带来好的意义。

### 关于交换经历与出国留学

编：能讲讲你在台湾辅仁大学做交换生时的一些印象深刻的事情吗？

骥：让我深受震撼的是台湾老师对职业的态度。台湾人不仅热情，还有各种各样的思想，有一些很奇

怪的想法。此外，学生上课不积极，无人利用资源，不珍惜好老师，这一状况倒让我挺困惑的。

**编：你觉得交换经历给你带来最大收获是什么？**

骥：认识了高老师，刘老师，获得了很多资源，和老师们交流了很多想法。交换经历给我提供了一个平台，让我接触到了一些只能在教科书上看到的人，而且给了我诸多信心以及未来四五年的一个走向。

**编：交流经历是否是出国留学的助推器呢？**

骥：是。我是在台湾时才决定留学的，这个想法是由一场讲座引发的，当我决定留学之后，老师们都很热情地给我介绍留学的相关信息。

**编：你的研究方向是什么？能简单介绍一下吗？**

骥：人因学。它主要应用于核电厂，航空，电子产品等，旨在不仅要使产品易于操作，而且要把文化因素加入设计之中，使产品更加人性化。人因学其实是一门交叉学科，涉及到人体工程学、设计美学、感性工程学等知识领域，是一个很有创造性的方向，但却发不了很高水平的文章。推荐一本《工程心理学笔记》，感兴趣的同学可以读一下。

**编：为什么会选择留学日本？**

骥：我感兴趣的领域是人因学，目前国内关于这一领域的研究并不是很令人满意，所以我决定去留学。我的最终目标是去欧美，因为我觉得海归做学问的态度要好一些。但由于经济能力有限，加之日本的花费较低，他们做学问态度也很严谨，而且日本在人因学这一方面做得比较好，所以就选择了日本。其实我国在设备上不比别的国家差，有些认知方面的研究还是很不错的。总之，不管在国内还是国外，如果你喜欢这门学科并长期努力去做，肯定会有结果。自己不够强大还希望别人去认可，这是很不现实的。

**编：做“出国留学”这一决定难吗，是否有过百般挣扎？你是如何准备出国留学的？**

骥：不难，我曾经在考研和出国两者之间纠结过，但不太久，而且父母都很支持我出国留学。我在暑假的时候阅读文献、做研究计划、找老师写介绍信、考托业（商务英语）、联系导师等，在此期间台湾老师给了我很多建议，一路走来并没有想象中的那么难。我们这一届有六七位同学都打算出国，有时候觉得出国是一条不归路，但求其上得其中嘛，只要不放松对自己的要求，总会有所收获。

**编：在准备留学的过程中有没有比较难忘的经历？**

骥：有，就是托业考试那次。考试前一晚因为种种原因没睡好，考试时题量很大，考试状态特差，平时能看懂的地方，一考试就看不懂。我都不知道自己是怎样答完试卷的，当时觉得肯定考不过，没想到竟然过了，而且成绩还可以。比较有趣的是我一准备去美国留学的同学在考托福时睡过头，后来不得不补考，现在想起当时的情景，觉得特别逗。

**编：让你觉得出国后最恐惧的一件事情是什么？**

骥：对未知的恐惧。因为我不知道会遇到些什么，

这让我有些担心，但无论怎样，都要有好的心态。

**编：出国是为了学知识呢还是为了开拓视野？出国的最终目标又是什么呢？**

骥：两者都有。最终想去美国，日本算是一个中转站，将来还想去欧洲作交换生。我喜欢经历不同的东西。

**编：你对准备本科毕业后出国的学弟学妹们有什么好的建议呢？**

骥：国外老师比较看重过去的经验，所以要好好学习。如果准备出国，最好在大三准备雅思托福，这样的话压力会小一些。至于去哪怎么去，这只能自己联系了。

## 关于学习

**编：你觉得自己的大学生活怎么样？**

骥：还不错吧。我觉得我的运气好，能够参加各种活动。记得曾经想去海南旅游，所以就省吃俭用，带家教挣钱，最后如愿以偿，而且到每个地方都有人接待，这让我觉得特别温暖。

**编：如何合理安排学习和休闲的比例？难道要每天自习16h当学霸吗？**

骥：（笑）做学霸也不是我的理想，人生阅历要丰富，不仅要看书，还要走出去。我在今年的中国心理学家大会上见到张厚粲先生了，那是一种不一样的感受。我们要去了解本行业的人在做些什么，才能扎根。

**编：当身体不适或状态不好的时候要坚持学习么？还是娱乐一下？如果娱乐完之后有内疚感怎么办？**

骥：一般会放松一下，但很少，我比较自律一些，每天晚上都会跑步，注意身体呗。我基本上不玩游戏，这或许在打游戏的同学看来我是一个很奇怪的人（笑）。有时候娱乐时间差不多了，我就会告诉自己：“应该去学习了。”

**编：如何确定自己的研究方向呢？有没有什么好的方法或者建议？**

骥：因人而异吧。研究方向来源于生活，从心理学的角度去看待生活，将心理学应用于生活。我喜欢看各种各样的书，包括文学历史天文地理等等。如果在看书看文献时觉得很有意思，要勇敢地去和作者联系，不要担心什么，从交流中获得的鼓励是看多少本书都不会有的。其实看不懂某些专业书籍很正常，当你看不进去的时候就扔着，想看的时候再看。平时多看点新闻也是必要的。除了看书之外，要多去参加学术会议，出去见见世面，这样才会获得大量的信息。

**编：你目前着手处理的学习问题是什么？**

骥：目前在准备托福、日语、联系导师等。还有在看导师的文献，一天看三、四篇左右。

## 关于梦想

**编：能谈谈大一入学时的梦想与目标吗？是否部分地实现了呢？**

骥：想做一个自己的工作室，想做一个图书馆，还

想像青萍阿姨一样（心理学院的陈青萍老师），有个大学的教职，可以和学生交流、引发思想，这是个很好的平台，而且大学老师的福利比较好，教育不愁，住房不愁。

编：能说说你小时候的梦想吗？

骥：想当科学家、出租车司机等，小时候有好多梦想（笑）。

编：是否会看一些名人励志故事？最喜欢的作家是？

骥：基本不看。我的建议是少看励志书籍，个人觉得心灵鸡汤式的东西就像兴奋剂，所带来的兴奋感在几天之后又消失了。建议看看哲学类书籍，它会给你一个思想体系和逻辑架构。我比较喜欢三毛，会看些她的传记之类的，觉得自己的价值观也受到了三毛的影响。其实我挺喜欢买书，但后来买穷了就不买了（笑）。

编：在逐梦的道路上是否有过迷茫与困顿之感？能否描述一下你的低潮期以及你是如何度过了低潮期的？

骥：因为最近在等待老师的回复，觉得压力有点大，很纠结。其实准备出国留学的同学都挺不容易的，再者，谁的青春不奋斗呢，没有人能不遭遇一点儿困难就成功，毕竟我们都不是土豪。

## 关于生活

编：能用三个词来形容一下你自己吗？

骥：勤奋、猥琐（外表和内心都有）、想经历很多事情（笑）。

编：能谈谈你的爱好吗？

骥：喜欢足球，喜欢相声。有些人的表面很光鲜，但实际很寂寞很孤独。我觉得人一定要有爱好，要充分利用身边的资源，让自己成为一个丰富的个体。

编：能谈谈你的情感状况吗？

骥：女友在新校区，毕业后就算是异地恋也没办法啊，但我会尽最大的努力。其实很多事情也不是我们能决定的，因为这个事情不是一两个人的。关键是绝对不能做渣男。

编：在大学四年的生活中，有没有没有来得及做的事情呢？有没有让自己觉得遗憾的事情呢？

骥：有很多，比如说学日语和考托业有点晚。我在进大学时最想做的就是交换学习，后来也实现了，收获颇丰。总的来看，想做的事情基本上都做了，也算是没有什么遗憾了。或许我的研究方向定得有点早，但早点准备会更好吧。

编：你喜欢旅行吗？怎么看待“一场说走就走的旅行”？

骥：嗯，喜欢。我去过很多地方，如韩国、三亚等。觉得不管是一个人去还是一群人去都会有收获，对于一场说走就走的旅行，我觉得还是做好准备的好。

编：对于现在纠结着考研还是就业的学弟学妹们有什么建议吗？

骥：你自己想做什么才是最重要的，心理学的就业起码比社会学、教育学好。如果是自己很感兴趣的领域，就要尝试着去做。不管结果怎么样，都要认真地去，要对得起自己的专业。虽说心理学已经被毁得不行了，但最起码我在做啊。我觉得学心理学是为了跳出心理学。

编：有对心理学院的学弟学妹们想说的话吗？

骥：多读书，多出去走走，多和老师交流。

欢乐的小分子始终充斥着采访的小小空间，看着谈论着大学生活中那份喜怒哀乐的学长，小编们不禁想起了哈佛讲师Tal给予学子们的一份真诚建议：“Permission to be a human.”

恰好有一则关于王骥学长的趣事则反映了“Permission to be a human.”这一真谛：

曾经有一个学妹问我的同学：“学长，王骥学长是个什么样的人？”

我的同学认真地想了一会儿之后回答：“王骥啊，他压根就不算人。”

## 学霸去哪儿

我们班上有个人很酷

学霸当道 谁敢拦路

学霸们一直都在看书

连上厕所都要跑步

学渣你不要对我注目

你不及格也不要认输

如果想体验学霸的幸福

跟我学吧 风雨无阻

学霸，学霸，我们去哪里呀

明天考试到底会考神马

学渣，学渣，你不要再看啦

看完也记不住呀

我在学校的生活能做的仅仅有三件事：

看学霸秀成绩

看情侣秀恩爱

看土豪炫富





# 越努力，越幸运

——“学霸”卜钰的欢乐青春



## 学霸档案

卜钰，女，汉族，河南济源人，现就读于陕师大心理学院2010级心理学专业。

性格开朗，爱好广泛，曾获国家奖学金，目前已被保送至北京师范大学。



听闻卜钰学姐被保送至北京师范大学，小编们都羡慕不已，迫切地想要向卜钰学姐取取经，听她谈谈自己的学习经历以及大学生活。于是，在某个傍晚，小编们在图书馆四层的咖啡厅开展了对卜钰学姐的采访。

(PS: 在下文中小编简称编，卜钰简称钰。)

## 当谈及心理学专业

编：为何会选择心理学这一专业？

钰：觉得心理学很神秘，加之父母也比较支持我学习心理学，所以就选择了这一专业，但真正开始学习时才发觉心理学和想象中的不一样。

编：是否曾对这门学科有种绝望的感觉？

钰：对于这门学科，我的心情比较复杂。个人很有信心，但一提到找工作就没信心。大四实习之前很想在学校当老师，实习之后觉得如果能进企业就进企业，能进学校就进学校。我觉得不要把自己框定在一个范围内，要以开放的态度面对一切。

编：现在很喜欢心理学吗？觉得学习心理学最大的意义在哪里？

钰：喜欢。心理学对个人的成长很有用，它能帮助我们分析自己、调控自己、解释自己以及他人的行为。

## 当谈及保研

编：你的研究方向是？为什么会对这个方向感兴趣呢？

钰：是发展与教育方向的家庭治疗与心理健康。方晓义老师曾来我们学校做过一次关于家庭治疗与心理健康方面的讲座，我听完之后觉得老师讲得太好了，当时就特别想从事这一方面的研究。

编：请问你如何看待考研和保研？保研和考研做准备冲突吗？

钰：保研相对轻松一些，但考研会让你在复习的过程中建构一套属于自己的知识体系，这有利于以后的研究生学习。但无论保研还是考研，我觉得都应该努力做好自己应该做的，不要想太多，要学会化压力为动力。保研和考研其实不冲突，在不确定自己能否被保研的情况下就两手准备，先准备考研，如果将来有了保研资格，那不就更好了嘛。

编：请问你认为自己成功保研的决定性因素是什么？

钰：要对自己有信心，前两年的成绩很重要，联系导师很重要，面试的时候要好好表现。

编：研究生面试很难吗？

钰：不难，其实比想象的简单，而且整个过程很快乐。北师大面试有机试、专业面试和英语面试。机试长达三个小时，主要内容有中文文献评述、根据英文文献制作PPT、设计实验、中英文互译；机试之后要选导师，之后还有专业面试和英语面试，英语面试是一组人就老师提出的某个主题发表一下各自的看法，互相交流一下想法即可。

编：你觉得在未来的研究生生活中最让你觉得恐惧的一件事情是什么？

钰：我有点害怕太忙的生活（笑）。因为我的导师很负责，很喜欢管学生，这可能会让我觉得压力有点大。

编：还会选择继续读博吗？

钰：呃……目前还没有这个打算。

## 当谈及学习

编：你认为一名优秀的大学生应该是怎么样的？

钰：其实吧，我想一下……优秀的大学生应该要在思想等方面有所提升，要去成长，要努力拓宽自己的心灵容纳度，要去接受一些无法改变的事情，要去了解自己，去审视自己，去接纳自己。说服自己的能力很重要，要去接受一些不尽人意的事情。总之，回首大学四年，能够留下一些难忘的经历或者作品就算是优秀的吧。

编：你觉得你自己是否称得上是一名优秀的大学生呢？

钰：优秀的标准因人而异吧，可能在别人看来我被保研到北师大就算是很成功了，但我却觉得自己还有很多需要改进的地方。我很喜欢去经历许多不一样的事情，做一些自己喜欢做的事情，比如说我喜欢做志愿者，然后我就去世园会、各种机构等参加志愿服务。而且我喜欢和过去的自己比一比，其实优不优秀的标准很难讲，达到自己的标准即可。

编：你是如何安排每天的生活的？

钰：保研之前的生活还挺轻松，想学的时候学，想玩的时候玩。现在觉得自己差得太多，所以会选择一下课就来图书馆学习。

编：你是学霸吗？你是如何缓解压力的呢？

钰：我不是学霸，我特别爱玩，特别爱吃，特别爱看书。我觉得大学生生活要经历多一些的事情。我平时有写日记的习惯，写日记是一个整理情绪的过程，我很喜欢手写心情的感觉。

编：有没有什么好的学习方法介绍给学弟学妹呢？

钰：学习方法大家都知道，老生常谈了，我觉得找到一个比较适合自己的方法就好，要在学习的过程中慢慢摸索，努力涉猎各个领域的知识。只有知道了自己在哪一方面欠缺，才会渴望知道答案，这就是所谓的内部动机了吧。

编：你目前着手处理的学习问题是？

钰：现在在看英文文献、学习心理统计、SPSS软件等，在做一些专业知识的储备。

编：有人说青春就应该疯狂一次，谈恋爱，去旅游，做自己想做的事，而不是为了奖学金和保研名额日复一日地后高三生活，你认为呢？

钰：这就涉及到个人对不同的生活方式的选择了。有的同学就觉得看文献很舒服，就很喜欢后高三时代般的生活，而另一些同学就喜欢疯狂一次，旅游玩耍，做自己喜欢做的事情。对于他们的选择，我们所做的是给予他们尊重，不作过多评价，毕竟人各有志嘛。

编：如何面对“保持优秀”的压力？

钰：其实我并没有这份压力，因为我不太会在意很多。因为每个人都有自己的生活，而且每个人的关注度都不一样，过好自己的生活就好，自己觉得做得够多了就可以了。至于奖学金、名次这些都不是终极目标，它们只不过是一种正强化物。如果自己有能力有机会获得奖学金，那我就很愉快地接受了，做事情问心无愧就好，我也不喜欢争，但是属于自己的一定要拿到。

## 当谈及科研

编：参加过哪些科研项目呢？

钰：我没有参加过科研项目，这是让我深觉遗憾的一件事情，也是让我在研究生面试时很没有底气的一件事情。

编：怎么看待国内学术界的“科研论文的数量巨大但质量较低”这一现状呢？

钰：这个问题好深奥啊，其实你们应该去问霍涌泉老师（笑）。我觉得这一现状可能和某些国家政策有关系，有些政策逼迫着研究人员不得不把科研当成一种谋生的手段。个人觉得最好的研究是用最简单的方法去解决最复杂的问题，研究的应用价值要大。

## 当谈及梦想

编：能说说你的梦想吗？

钰：希望自己能够快快乐乐的，有爱人有朋友，学到自己想要学的东西，想捐助希望工程，想要帮助别人。

编：是否在低潮时看一些名人励志故事？

钰：基本不看。我比较喜欢和朋友聊天。

编：是什么时候决定上研究生的？

钰：大二之后决定上研究生，因为我蛮喜欢心理学的，我想更加深入系统地学习相关知识。学习是一个比较开心的过程，它所带来的充实感和愉悦感和其他事物带给我的愉悦感是不一样的。

编：在逐梦的道路上是否有过迷茫与困顿之感？能否描述一下你的低潮期以及你是如何度过了低潮期的？

钰：嗯，肯定有困顿。大三期末到保研时的状态都不大好，可能是保研压力使得我在这段时间的人际关系不大好，当时的心情还挺低落的，加之我的英语不是很好，而且没有科研，所以会担心研究生面试，有点害怕，而且不知道该怎么办。但是面对压力，必须要学会自己去调整，要给自己的生活一个比较好的解释，找一个理由让自己安心。当然了，看书旅游电影都是我很喜欢的解压方式。

## 当谈及生活

编：能用三个词来形容一下你的大学生活以及你自己吗？

钰：大学：成长、略丰富、包容；自己：爱说话、善良、勤奋。

编：你有做过一些兼职吗？

钰：为了体验生活，我发过传单，做过手工，其他的兼职倒也没做过，看着周边的同学做兼职，也会有一种“不能缓解父母的经济压力”的愧疚感，但起码奖学金可以弥补一下。

编：怎么看待谈恋爱这一现象？

钰：我觉得谈恋爱是为了让彼此变得更好，而非是彼此的牵绊，在我和我男友的这段关系中，我觉得彼此都成长了很多。目前我的男朋友准备考取复旦的研究生，将来打算出国，至于我俩的未来，走一步看一步了喽，珍惜当下就好。

编：在大学四年的生活中，有没有没有来得及做的事情呢？有没有让自己觉得遗憾的事情呢？

钰：遗憾的是没有带家教，没有早点去学韩语，还有一些喜欢的事情也没有做，而且我觉得我的大学生活安排得不太好，前几年应该多出去玩，多去看看世界的。我觉得一场说走就走的旅行是很必要的，因为它可以让我感觉到很不一样的东西。

编：对于现在纠结着考研还是就业的学弟学妹们有什么建议吗？

钰：去了解一下自己是否喜欢学习，读研之后可能

会对你自己以后的路想得更清楚一些，但考研和就业最终都得走向社会。我的建议是一旦当你做出了某个决定，向前走就好，不要担心太多，因为你总会得到一些东西。

编：有什么想对心理学院的学弟学妹们说的话呢？

钰：有三句话：一是越努力越幸运。这也是我最喜欢的一句话，要给自己一些适量的压力，去逼自己一把；二是要去追随你自己的心，聆听自己内心的声音。要去审视自己，发掘自己，或许这一过程很痛苦、很累，但当你经历了之后，你会看到自己的蜕变；三是要有一个比较轻松的心态。事情是永远

做不完的，做到自己认为足够多足够好之际就意味着你已经有了很大的进步。

当采访结束之际，天色已经完全暗了下来，图书馆中又坐满了埋头苦读的师大学子。成长确实是一个缓慢的过程，要去追求自己想要的生活，要去经历自己喜欢的事情，待你再度停下脚步回首之际，你会发觉自己已然蜕变，这一切，都要源于你的努力。

那么，就让我们如卜钰学姐那般坚信吧：“越努力，越幸运！”

# 大学， 我该如何博你一笑？

文 / 阿袁

那时，高考结束，我大喊解放；那时，成绩公布，我面带微笑；那时，通知书到，我高兴不已。此时，身在大学，我却迷茫万分。

我的大学，十几年来为之奋斗，此刻它于我近在咫尺。然而，面对它时我竟然开始不知所措。

习惯了高中老师的严格管教，面对大学里的自主学习无法适应；面对多种多样的活动，总是在参与与不参加之间徘徊犹豫：参加了会不会太累，会不会影响学习，不参加的话会不会得不到锻炼。突然觉得自己宛若戴望舒笔下的丁香姑娘那般犹豫彷徨。

大学的课程没有想象中那么轻松，老师讲得快，平日里也不像高中一样老师就在固定的地方等着你去问问题；总找不到学习方法，对学习的安排也很乱。

然而，身边的人却显得很优秀。他们要么上课很活跃，要么能歌善舞，要么有组织领导能力。面对这样优秀的大学同学，自卑感油然而生。

正式上课好久，却对大学生活没有些头绪。常常走在古朴典雅的校园里，看来来往往的学子，或行色匆匆，或有说有笑，而自己却像个局外人般无法融入其中。

高中时，总是憧憬着大学生活，那里有平易近人的同学，有美丽怡人的环境。然而此刻，伴随着这些而来的还有琐碎的班级工作，不断的竞争以及难懂的课程。

我的大学似乎从未与我亲近，整日里与我冷眼相对。

我的大学，我该如何、我该如何才可博你一笑？

小编回复ing...

From: 小编逸尘

看到你这宛如那位在雨巷中撑着油纸伞的丁香姑娘般的惆怅，我仿若看到了当年的自己，那时候的我，或着说不止是我，都有过你这般的迷茫与彷徨。最纠结的感觉莫过于在多种多样的机会中做出适合于自己的选择了，心理学家弗洛姆提出了“逃避自由”这一说辞，大意是指太多的选择往往会迫使现代人做出逃避的行为，甚至放弃任何选择，整日糊里糊涂地过活即可，可孰不知，不选择也是一种选择。那么，面对这个纷繁复杂的世界，我们最应该做的，是静心聆听自己内心的声音，明确自己喜欢什么，问问自己将来想从事什么样的职业，然后以这个为起点，去展开你的大学生活。

至于难懂的课程，有一句耳熟能详的说法：世上无难事，只怕有心人。如果我选择用努力去挑战这份难度，那么，我是否会赢呢？每天在图书馆学习两三个小时，一周便会有二十多个小时，我用时间去挑战那些难懂的课程，我还会失败么？虽说大学生生活不能只是学习，但是，大学生终究还是学生，学习还是摆在第一位的。你可以在周内学习专业课程，阅读专业书籍，在周末放松，看电影啊逛街哦，这样的生活，岂不是很充实么？

From: 小编春红

首先，你得明确大学毕业你想拥有什么样的生活，并为之奋斗，有一个明确的目标，便有了动力，大学怎么过都是充实的。

其次，拿出70%以上的时间去学习，学习是学生的本职任务，学习好对于一个学生来说能够赢得充分的尊重；在假期或闲暇时多出去走走，见识一下外面的世界，能够使心胸、视野变得更加开阔，目光变得更加长远。当然对于这所有的事情，首先你得学会合理安排自己的时间，才能做得更好。

再次，要处理好人际关系，多交朋友，积极参加社会实践，专业实践也好，社会兼职也好，总之，多接触社会并积累经验。在社会实践中，你会不知不觉地提高自己的沟通能力、实践能力，获得大量的人际关系，并且增长见识。

最后，不要羞于表现自己。要大胆、敢于竞争、勇于接受竞争，在社团、班级中积极表现，能力是在实践中显现出来的，而不是自己凭空想出来的。成功往往属于那些具有拼搏精神的人。

最后，祝你的大学生活美好而充实~

From: 小编墨陌

谈及人际关系，其实这也是我比较头疼的一个方面，因为生性喜静，不大喜欢吵吵闹闹的环境。但是人际交往确实能够带给你很多益处，心理学上把人际交往算作社会支持的一部分，社会支持能够带给你愉悦感和价值感以及归属感，所以，我建议你参加一两个社团，一两个感兴趣的即可，如果你喜欢文学，那么你可以加入像若水文学社之类的社团，如果你喜欢运动，那么你可以加入像志翔社啊，乒羽社啊，但是，重要的一点是，一旦你加入了某个社团，你就要认认真真的做好每一项工作，不要小看这些工作，它们将会让你得到很好的锻炼。

不要花时间去考虑如何协调学习和社团之间的关系，这是徒劳无益的，某些事情，一旦你做了，你就压根不觉得它浪费时间。我以前在杂志社工作了两年，制作杂志的过程很辛苦，基本上每周都会熬夜写文章、编辑校对等，但我从不觉得这份工作浪费了我的学习时间。因为高效的工作状态同时让我的学习效率也提高了，这样的锻炼是相互影响的，如果你喜欢某件事情，就立即去做，不要浪费时间思考其值不值得。有些事情，做了的话会后悔，不做的话会遗憾，但是遗憾所带来的失落感远远超过后悔带来的那份教训感。所有的事情都不会是徒劳无功的。

From: 小编小颜

亲，你的全部迷茫我也都曾体验过、经历过。刚来大学，既兴奋又紧张，我日夜期盼的大学究竟是什么样的？见了之后才明白，她也只不过是一所学校，我们还得上课、学习，跟人交往...

经过一段时间的适应后，你就能慢慢融入这个学校了。如果你对学校的心是冷的，那么学校对你就是冰凉的。如果你用温暖的心去对她，那她就是炽热的。我个人觉得在学校里，你得先给自己定好位置，你是想做社团达人呢，还是做学霸，或是两者兼得？有时候，当你没法做长远的决定或目标时，那就先做好当下的工作吧，如完成这一星期的作业等。至于社团活动，看兴趣吧，对某个活动感兴趣，那就去参加，可能它没有你想象得那么好，但也一定会让你有所启发。至于学习，只要你愿意花时间去钻研，它们都难不倒你。你能看到别人优秀的一面，也要看到自己的长处啊，发现你自己的优点，把这些优点坚持下去吧。

跟别人多交流交流，肯定会有意外的收获。人生就是不断地跨越一个又一个的台阶。生活、环境的变化，常常会让我们措手不及乃至难以接受，但你性格的韧性会帮助你克服困难，最终适应生活，尽管这并非是个幸福的过程。

恰逢辛自强老师来陕师大做讲座，看到这篇讲稿，内心得以滋养，喜！将短文转载这里，以传承师道，自勉做到——去中心化，修筑宽广之心；不慕潮流，保持宁静之心；学会放弃，凝练专一之心。

@王雨晴老师

## 用心学问

北京师范大学发展心理研究所 辛自强副教授

我是10年前来北师大读研究生的，做学生5年，做老师5年，但是我用这10年时间一直在学习，也包括认识这个研究所。从科学社会学的角度讲，科学研究总是与研究机构、研究者的组织方式分不开。我个人认为，我们这个研究所的体系应该用两个词概括：“梯队”、“团队”。

所谓“梯队”，是指研究人员老中青前后相继、薪火相传。我们这个研究所完整的学术梯队，几乎是很多学校学术梯队建设的典范。我们的老师把关爱和支持的力量无私地给了我们，当然我们也有责任把关爱和支持的力量传给每个同学。你们则要认识这个研究所光荣的传统，不了解历史，我们就不知道何以来、何以去。我们支持你们，你们也要做到尊师重道。我解释一下，尊师重道，不是体现在教师节的问候，我觉得那是小事；而是在做人上传承厚德载物的良好传统，在治学态度上继续秉承严谨认真、敢于创新的学风。

所谓“团队”，其本身含义是每个成员，包括所有同学，不光我们这些老师，都是群体中独立的一员，然后才是团队协作的问题。没有每个个体的独立精神，团队协作没有意义。目前，就我对上意的枉自猜度来看，我们正在努力加强研究所的团队精神。有例为证，就连我这样最普通的老师，都被领导要求发言，说明领导要让每个成员贡献自己的价值，这就是团队精神的体现吧。顺便说一句，不像梯队，团队是个扁平结构，是现代企业崇尚的人员组织结构，这样有利于发挥每个人的创造性和贡献，在资本主义国家就是有利于老板榨取每个雇员的剩余价值。你们作为团队一员，即要相互协作，又要保持个体独立性，发挥个人创造性。我觉得，要“尊重老师”，不是把老师讲过的观点再讲一遍，而是协助老师把想做还没有做的事情，也做到，你们的使命是要创造性地将我们的事业发扬光大。刚才讲的是第一点，中心思想是“尊师重道、独立创造”。下面我还想就个人学问修养谈论三点：

第一，去中心化，修筑宽广的心。

我们这个学科有个术语叫“去自我中心”，大家都知道这是儿童智慧成长的标志，大家还要知道真正去自我中心，需要能站在一个他者、第三者，乃至普遍他者的角度去看问题，这样才能看得透彻。从个人学术修养上讲，你要学心理学，那你的头脑中如果只有心理学的知识，就很容易陷入自我中心，于是常讲我们心理学如何、我们专业如何、我们课题组如何、我如何……“乃不知有汉，无论魏晋”（陶渊明《桃花源记》）。怎么样才能做好学问修炼，怎样才能有学术创造性呢？我觉得就是要多看书，拓宽知识面。如果只专攻心理学，试图探明究竟，结果往往是“灯下黑”：我们这个学科或许很光亮，

但是往往照不见自己脚下（譬如，到今天还争论是不是科学），要让自己这盏灯脚下变亮，那就要点亮周围十盏灯，你精神世界里天下一片光亮时，哪有灯下黑啊！因此，作为硕士、博士，“硕”、“博”二字都强调学问大，诸业兼修。研究社会性发展，你就要学点社会心理学、社会学、伦理学、历史学；要学认知发展，就要学计算机科学、数学、语言学、教育学；要学心理咨询，就不能不懂哲学、文化传统、时代背景。有了他山之石才可以攻下我们心理学这块“玉”；有了思想他者的视角，我们才能看清自己站在什么地方；去中心化，所以才能认清问题的核心。你们每届新生中有好多人问我这样的问题：“我们这样跨专业的学生考来，好不好？”。我的回答是：“很好，不怕跨专业，就怕原来的专业没学会”。

第二，不慕潮流，保持宁静的心。

俗语说“三十年河东，三十年河西”，这话不是强调我三十年前在河东，三十年后又跑到河西，而是三十年前河在我的东边，三十年后河跑到我的西边。不是我动、是河在动。“河”，过去专指黄河，黄河泥沙淤积严重，河床较高，甚至形成“地上河”，过去黄河经常泛滥，经常改道，每次改道后，一个村子以前在河的西岸，后来就变到东岸去了。所以说，“三十年河东，三十年河西”。这对我们有什么启发呢？河就是潮流，就是世事，潮流动荡、世事变迁啊。就过去十年而言，我个人观察到心理学有过好多潮流，我们这里很多杰出的研究者都是引领潮流者，这是最高境界了。但你们作为研究生，暂时还没有这个实力，那就要静下心来把认准的方向走到底，不要老是追赶潮流，哪追得上啊！你们要制造和引领未来的潮流。你自己不要动，等着河动。因此，要热爱自己选定的专业和方向，不要老是艳羡别人如何好。只有保持宁静的心，刻苦学习，十年后、三十年后你的领域才会风光无限。

第三，学会放弃，凝练专一的心。

做人、做学术研究过程中，我们往往一时有很多目标，但必须放弃一些，而专心于一个目标。心理学作为实证研究讲的是专攻一道、术业专攻，所以诸位同学要专心致志地往最精深处钻研。从学问修养上讲，你们要永远做“硕博”之士，不能“毕业”，但从具体实证研究来讲，从职业角度来讲，你们要做“专家”，专精一道。其实，生活中也要学会放弃。就像谈恋爱时，你觉得认识的十个女孩都很不错，都喜欢，但是大家要切忌，必须放弃九个，才能和其中一个领结婚证啊！不学会放弃，就找不到人生的幸福。你们考研，就放弃了许多目标学校，最后选择来到北师大发展心理研究所深造，我想你们会在这里找到人生的幸福和理想。

一年光阴倏然而逝，2011级心理学院的小伙伴们，你们对“沉稳有余、活泼不足”的许继康辅导员了解多少呢？现在，不妨跟随小编去采访一下下吧……

## “沉稳有余，活泼不足”的导员生涯

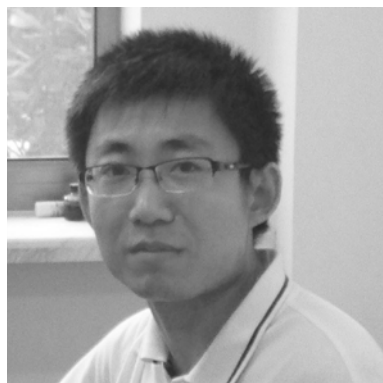
### 导员档案

编：有同学觉得应该抓住大学生活多考两个证，您觉得考证是必须的吗？

许继康，山东菏泽人，喜欢羽毛球、乒乓球、台球等，很少接触音乐但却喜欢乐器，很少阅读小说但却喜欢文学。目前担任心理学院2010级、2011级本科生辅导员一职。

许：要有目的有方向地去考证，考自己需要的证书。

编：用四个词形容一下你对心理学院2011级学生的看法。



许：学风好、进取心强、目标明确、团队意识较强。

### 关于心理学专业

编：本科时是心理学专业么？为什么决定考取陕师大的心理学研究生？而没有选择就业呢？

许：是心理学专业。当初考研时选择了辽宁师范，首都师范，山东师范，陕西师大，天津师大，经过仔细斟酌，最后选择了陕师大。之所以没有就业，是因为想继续深入学习心理学的知识。

编：你是如何看待心理学这一专业的？

许：心理学这门学科是舶来品，在中国的接受和发展必须有一个过程，它的发展类似于国家发展一样，目前正处于一个转折的困难时期。

编：讲讲您的考研之路，考研是不是就像大家所说的“不归路”？很艰辛呢？

许：考研不是很辛苦。我在整个过程中从没怀疑过自己考不上，始终相信自己，当时的心态比较好。与此同时，我制定了详细的复习计划，并保证有效地完成当天的任务。而且复习要和考试的时间一致，如早晨复习政治和专业课，下午三点之前务必到图书馆复习英语，我会掐点做阅读，目的在于营造一个稍微紧张的气氛，晚上的时间比较完整，我选择复习专业课。我一字不落地看专业课本，看完后回忆框架，从整体上把握内容。我的经验是复习时一定要保证正常的作息以及旺盛的精力，而且各门学科要交叉复习，以建立知识间的联结。

编：研究生导师是？研究方向是？

### 关于辅导员

编：为什么要选择当辅导员？

许：因为对自己不满，想要有所改变，加之工作难找，而且对学术不感兴趣，辅导员的工作可以让我积累一些实践经验，为未来的就业打个基础。

编：你对“辅导员”这一职位的理解是？

许：辅导员这一职位需要责任心、耐心、心理学以及一些关于运动游戏之类的知识，因为辅导员会遇到不同的学生，而自己所拥有的知识是和学生交流的基础。要深入基层，和学生打成一片，相互理解，相互支持。

编：你想成为一个什么样的辅导员？能具体谈谈么？

许：希望成为一位开朗的、有丰富知识的、能和学生打成一片的导员。

编：作为辅导员，你最头疼什么样的学生？

许：最头疼那些不接受任何意见、放弃自己、对自己不负责任的学生。

编：你期望和同学们建立起一种什么样的关系？已经建立了么？

许：朋友关系。当然目前只有部分人把我当做朋友，另一部分人在我面前还很拘束的。其实也不能奢望和所有人成为朋友，干什么工作能得到大多数人的认可就够了。

编：能否谈谈你当辅导员以来最快乐的一件事？

许：认识了好多人，结识了好多朋友。

编：在辅导员的生涯中，最让你困顿的事情是什么？或者让你倍觉压力的事情是什么？

许：其实工作的繁琐以及繁重都不会让我觉得困顿，因为有助理，还有大家的支持。最让我困顿的是觉得付出与收获不成正比，做了很多事情，收益很少，达不到我的预期，这可能与我的能力有关吧（笑），我会努力完善自己的。

编：对作为辅导员的自己，有什么亟需改进的地方么？

许：最需改变的是：减慢说话语速、多和学生交流接触、要急学生所急。

编：如何协调辅导工作以及学业、生活间的关系？

许：将所有事情分阶段进行，去做最重要的事情。至于工作，因为会有助理帮忙，所以我会觉得稍微轻松一些。学习的话一般会去实验室，每天晚上学习到十点四十左右再回宿舍。

许：宋晓蕾老师。研究方向为发展与教育。

编：您觉得本科生和研究生在学习上有何差异？

许：研究生阶段重在锻炼逻辑思维，还需要看大量的英文文献。

编：目前的学习计划是什么？

许：正在广泛地阅读文献，同时还在准备毕业设计以及找工作。

编：未来会从事和心理学有关的工作么？会选择继续读博么？

许：不准备读博，想找工作，希望未来的工作最好和心理学有关，真找不到的话就酌情考虑吧。

编：会后悔选择读研吗？研究生生活是否很枯燥？

许：曾经后悔过，研一时宋晓蕾老师出国交流，导致我特别没有方向感，那时候会思考上学的意义，而且常常考虑退学问题。后来找着方向感了，就觉得好多了，研究生生活也没有你们想象得那么枯燥啦，生活的多样性与否是由自己决定的。

编：对于研究生院校以及导师的选择，您有好的建议吗？

许：选择导师时，需要看看导师在研究生和博士期间的导师是哪个方向的，因为他的研究领域会受其老师的影响，选择院校时，不要太重视学校名气，要看重导师，要和导师邮件交流。

### 关于个人

编：将来想呆在哪个城市？打算往哪个方向发展？

许：山东青岛或者西安。如果有机会的话，我想去高校做3-5年的辅导员，之后会考博，然后找一份和心理学有关的工作。

编：您是怎样看待大学时期的爱情的？

许：关于这个问题，我有一句感慨：“曾以为那份感情能经历艰难时期，但实际发现挺难的。”

编：能否谈谈未来十年的人生规划？

许：先立业、后成家。我很向往一种田园式的生活，简单平淡，希望有一天能够带着家人去旅游。

编：最后，作为过来人，想对后辈们说的话。

许：明确目标，有方向地去努力；

多读书；

走出象牙塔，开拓视野。

编：用三个词语形容一下你自己。

许：为人坦诚但处事能力不足；

“胸无大志”；

追求实在的生活。



## 那些你不可不知的心理学效应

### 1. 巴纳姆效应

人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

有位心理学家给一群人做完明尼苏达多项人格检查表（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

### 2. 半途效应

半途效应是指在激励过程中达到半途时，由于心理因素及环境因素的交互作用而导致的对于目标行为的一种负面影响。

大量事实表明，人的目标行为的中止期多发生在“半途”附近，在人的目标行为过程的中点附近是一个极其敏感和极其脆弱的活跃区域。

导致半途效应的原因主要有两个，一是目标选择的合理性，目标选择地越不合理越容易出现半途效应；二是个人的意志力，意志力越弱的人越容易出现半途效应。

### 3. 贝尔纳效应

英国学者贝尔纳勤奋刻苦，同时又有很高的天赋。如果他毕生研究晶体学或生物化学，很有可能获得诺贝尔奖。但他却心甘情愿地选择了另一条道路——为他人去做一架云梯，把一个个富有开拓性的课题提出来，指引别人登上科学的高峰，这一举动被科学家们称为“贝尔纳效应”。

### 4. 贝勃规律

第一次刺激能缓解第二次的小刺激，这就是“贝勃规律”。实验表明，人们对报纸售价涨了50元或汽车票由200元涨到250元会十分敏感，但如果房价涨了100甚至200万元，人们都不会觉得涨幅很大。人们一开始受到的刺激越强，对以后的刺激也就越迟钝。

“贝勃规律”被经常应用于经营中的人事变动或机构改组等。一家公司要想赶走被视为眼中钉的人，应该先对与这些人无关的部门进行大规模的人事变动或裁员，使其他职员习惯于这种冲击。然后在第三或第四次的人事变动和裁员时再把矛头指向原定目标。很多人受到第一次冲击后，对后来的冲击已经麻木了。

### 5. 不值得定律

不值得定律最直观的表达是：不值得做的事情，就不值得做好。

不值得定律反映出人们的一种心理，一个人如果从事的是一份自认为不值得做的事情，往往会保持冷嘲热讽，敷衍了事的态度。不仅成功率小，而且即使成功，也不会觉得有多大的成就感。









人们这样描述孤独症儿童：他们不聋，却对声响充耳不闻；他们不盲，却对周围的人与物视而不见；他们不哑，却不知该如何开口说话。

有人说，他们是天才，因为爱因斯坦、梵高、牛顿等很多天才生前都有怪异的行为，用现代的医学方法去判断，他们很有可能患有孤独症；也有人说，他们是异类，只生活在自己的空间里，像个外星人、天外来客，和这个世界格格不入。

他们宛若天上的星星一般活在自己的世界里，因而被称为“星星的孩子”。

### 小·百科

自闭症又称孤独症，被归类为一种由于神经系统失调导致的发育障碍，其病症包括不正常的社交能力、沟通能力、兴趣和行为模式等。自闭症是一种广泛性发展障碍，以严重的、广泛的社会相互影响和沟通技能的损害以及刻板的行为、兴趣和活动为特征的精神疾病。

与孤独症儿童近距离接触时，你会发现，这些儿童的注意力很难集中，眼神飘忽不定，从不正眼看你一回，与人没有眼对眼的注视，很难与你实现交流。由于不能理解自己与他人的关系，难以体会别人的情绪和感受，无论你说什么，做什么，他们都不理也不看。他们可能会重复地拍手、看手、摇摆、转圈等，出门要走认定的路线，走路时手摸墙壁前进，玩法单调、反复、抗拒任何变化。一旦日常生活出现一点变化，他们就会强烈地抵制，直到恢复原来的式样与秩序。

从医学的角度讲，孤独症是因为多个微小基因变异所引起的神经发育不全，从而导致天生的行为异常，通常在3岁之前就能被家长发现。

### 心理档案

姓名：山姆

性别：男

年龄：8岁

表现：缺乏与他人的交流或交流技巧，与父母之间缺乏安全依恋关系；孤独离群，不能与人建立正常的联系；兴趣狭窄，行为刻板重复，强烈要求环境维持不变……

诊断：自闭症 / 孤独症

片段再现：

有一天吃晚餐的时候，黛比（山姆的妈妈）往山姆的碟子里放了些奶油菠菜。山姆狐疑地盯着那堆东西，闻一闻，戳一戳，但却始终没有动口尝一尝。

“吃点嘛，山姆，”黛比鼓励他说，“试一试！爸爸很喜欢，妈妈也很喜欢。你总是不尝就永远也不知道自己是不是喜欢了。”

“不用了，我不喜欢。”

“你还没有尝过呢。”

“闻起来味道怪怪的。”

“闻起来是有些特别，不过是因为你以前从没吃过的缘故。”

“我不喜欢。”

“没有尝过怎么就能说不喜欢呢？”

“我用不着尝。”

“要尝一下的。”

“不要。”

……

最后，山姆放下叉子。他举起双手捂着脸，使劲摇摇头来。他反复大声尖叫：“妈妈，我讨厌这顿饭，别再烦我了！”

### 精神分析解读“孤独症”

自闭症是一种自闭经验的体验，是对潜意识的压抑。

治疗方法：比较有代表性的是游戏治疗。20世纪80年代，日本国立名古屋大学萌山英顺教授将精神分析融合于游戏中，创立精神统合疗法，该方法强调治疗师应充分尊重自闭症儿童的“自闭”经验，并能融入其中。治疗师通过与患儿游戏，分享愉悦体验，谨慎地促进患儿与他人的交流意愿，拓展患儿人际关系的范围。可见精神统合疗法对治疗师的职业技能要求较高。

评价：游戏疗法的目的是通过游戏活动帮助儿童宣泄不良情绪，发展智力与社交技能，形成完美人格。游戏疗法需要有经过专门训练的治疗师才可以胜任。游戏疗法在自闭症儿童的治疗中应用广泛。



自闭症是一种有生物学基础的行为失调和缺陷，这些缺陷可以通过精心的指导训练以及与社会和自然的环境有建设性的交互作用来改善。



### 行为主义解读“孤独症”

治疗方法：应用行为分析 (applied behavior analysis, ABA) 训练：A B A 训练采用一对一的方式，典型的是对学龄前儿童运用离散式教学，每周进行 30 到 40 小时的高密度训练。离散式教学通过设计清晰的、具体的教学过程和可预见的结果，把各种适应性行为教给儿童。训练通常包括一系列对自闭症儿童的要求、行为或呈现的问题。在 A B A I 训练中，任务分解技术与适当的强化是治疗的关键。每个训练项目需要被分解为基础的、简单的步骤或任务以便儿童能够做出正确反应。关于强化，按照经典行为主义的观点，强化延迟可能会导致强化的不是正确的行为。但是在离散式教学中运用强化线索（使线索与强化物建立联系）可以较好的抵消训练过程中出现的一些不可避免强化延迟效应。

评价：A B A 训练有较强的可操作性和较好的预后效果，目前已成为自闭症患者教育训练的主要方法。但是也有学者认为，行为疗法是一种剥夺自闭症儿童主体性的治疗法，不利于患儿的社会化。

### 认知主义解读“孤独症”

人体的视觉、听觉、触觉、本体感觉与前庭感觉等五种最基础的感官系统向大脑传递的刺激，先由低层次的脑干及内耳前庭平衡系统来处理这些信息，随着脑的成熟，这些信息日渐将通过高层次的大脑皮质进行有效的统合，从而形成运动—知觉—认知功能的高层次行为模式，对事物产生全面的、完整的认识，指挥机体去完成各项活动。自闭症是个体这个系统出现了问题。

治疗方法：感觉统合训练可以通过使用滑板、秋千、按摩球、滚筒、跳袋、蹦床等多种训练器材来辅助。

评价：国内有关感觉统合训练对自闭症治疗效果的研究一般认为，该方法对自闭症患儿的感觉统合能力改善有较好效果，并且运用感觉统合疗法对患儿进行干预的时间越早，效果越好。



### 其他疗法

音乐疗法、海豚疗法、心理理论疗法、针灸疗法等。

## 星星的孩子

你在天上忽明又忽暗  
我在地上随风飘啊飘  
我不知你心向何方  
今生今世我们相偎依  
温暖的光透过爱的窗  
像一封信只读给你听  
旋转的生命静静等着醒  
牵你的手平静而安宁



你在天上忽明又忽暗  
我在地上随风飘啊飘  
我不知你心向何方  
你的礼物我何时会打开  
北上的雁正与我同行  
慈爱的眼融化春的冰  
只想抱着你是今生的唯一  
牵你的手我们相偎依

# 努力也是报酬：

## 精明的老板，会给员工更有挑战性的工作：

◎ 浙江大学神经管理学实验室

人们总是期望自己获得的报酬与付出的努力相匹配，但现实情况并不总是支持这种想法。人们的大脑，会如何弥补理想与现实的差异？

众所周知，完成一项任务时付出的努力程度，将在很大程度上影响我们对接下来获得报酬的价值评估。然而，付出的努力究竟会被视为一种成本，还是其本身就有内在价值，对此，学界一直众说纷纭。我所在的浙江大学管理学院的团队设计了一项实验任务，探索了这一被广泛热议的话题。研究成果日前已发表于《行为大脑研究》。

通过研究结果我们发现，为完成任务而付出努力可能提高人们对报酬的价值评估。这种行为可以被运用到企业管理实践中，精明的管理者能通过给乐于挑战自我的员工安排所需努力程度更高的工作来激励他们——而他们的努力，会在一定程度上转化为令他们心满意足的主观价值。

在我们的实验中，每位被试需要完成一定数目的加法、乘法运算任务。由于乘法运算相比加法运算更为复杂，人们完成乘法运算需要付出的努力程度更高。如果被试没能成功完成任务，自然不能获得相应的报酬；如果问题被顺利解决，则无论刚刚完成的任务是加法还是乘法，被试都有 50% 的概率获得 10 元报酬。研究者会记录下被试参与实验全程的脑电 (EEGs) 数据。

被试需要完成所需努力程度不同的两种任务。乘法运算代表高努力程度任务，加法运算代表低努力程度任务。每道计算题，他们需要在十秒内从三个选项中做出选择 (见图 1)。

有两种脑电成份 (ERP Component) 可以反映人们对于报酬评估的认知加工过程，分别是反馈相关负波 (Feedback-related Negativity, FRN)

和 P300。反馈相关负波的波幅反映了人们的预测偏误，以及人们对于结果的情感性评估，P300 的波幅则反映了人们对于结果的动机性评估。

我们发现，人们付出努力完成乘法任务后，不仅十分关注任务完成情况，更关心成功完成任务后，最终有没有获得相应的报酬——换言之，如果成功完成乘法任务后获得了报酬，人们会格外珍惜这来之不易的成果，如果没有获得应得的报酬，人们则会表现得十分沮丧和失落。与此相比，人们对于付出努力程度较低的加法任务可谓是有些漫不经心了，不仅并不在意任务的完成情况，成功完成任务后也不刻意追求获得相应的酬劳，大有安之若素的态势。值得注意的是，以上的实验结果并非源自被试参加实验后的问卷调查，而是真实地反映在被试完成加法、乘法两种任务后反馈相关负波、P300 两种脑电成份波幅的差异上。

事实上，认知失调理论对这一发现做出了很好的解释。当人们的信念与体验之间存在差异时，人们试图去减小这种差异。根据管理学的公平理论 (Equity Theory)，人们期望自己最终获得的报酬与付出努力的程度相匹配。本研究中，被试最初持有的也是这样的信念，然而，现实情况并不支持这一信念：无论被试成功完成了加法还是乘法，有 50% 概率获得的都是同等数额的报酬。为了降低这种差异，人们会更加珍视成功完成乘法任务后获得的报酬，增加对其的价值评估；尽管获得的报酬数额未变，获得报酬的主观价值却与付出的努力程度呈正比了。其实，人们并不是只有在实验室中才会赋予努力以内在价值，类似的情景在工作场景中每天都在上演。在高科技企业、跨国公司工作的白领们，并不乐意被分配的

任务是简单、机械的重复劳动；相反，他们乐于挑战自我，完成那些更为复杂、需要付出更多努力的工作，并且从中获得成就感与满足感。这一研究发现，似乎也成了老板们的福音：要想让手下的员工心甘情愿的为你卖命，似乎并不一定要为其许诺高薪，给他们分配更有挑战性的工作吧，他们会更加努力，并且在努力工作中找到内在价值。

参考文献：

Qingguo Ma, Liang Meng, Lei Wang, Qiang Shen. I endeavor to make it: Effort increases valuation of subsequent monetary reward. Behavioural Brain Research 261 (2014) 1-7.

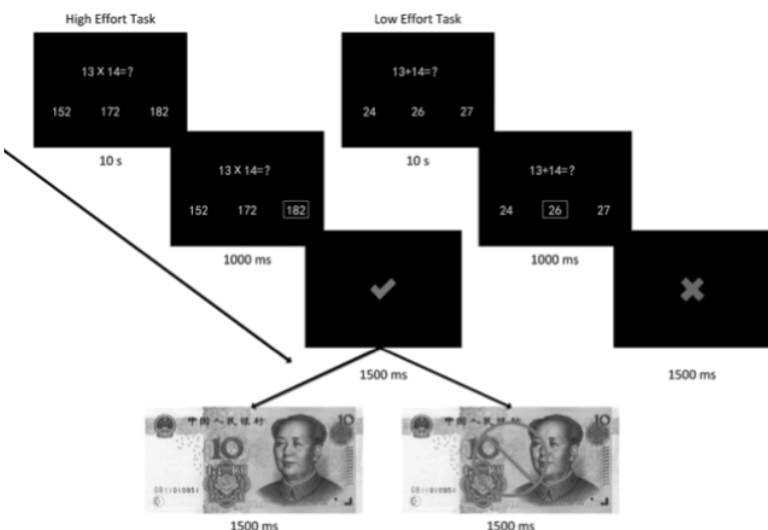


图 1 实验设计示意图

# 电脑使用，是如何影响大脑的？

@魏坤琳团队

现代人类大规模地使用电脑，会对自身的认知能力和大脑带来什么影响呢？

随着计算机技术的发展与普及，这个问题已经成为认知科学领域的一大研究重点。前不久，北京大学心理学系运动控制实验室魏坤琳老师及其团队从一个新的角度研究了电脑使用对人认知的影响。Science 网站在其“脑与行为”版块报道了魏坤琳等人的研究。

这项研究由魏坤琳团队和伊利诺斯州西北大学芝加哥康复中心的心理学家康拉德·科丁（Konrad Kording）共同完成，研究结果发表在《现代生物学》（Current Biology）上。一项涉及点击和移动鼠标训练的研究探索了人类的运动泛化能力，揭示了大脑能够将操作鼠标的技能应用到其他手部精细活动中去。所以，不用为在网上看萌宠视频、玩游戏而担心。玩电脑不全然是在浪费时间——你也在锻炼你的精细动作能力。

我们知道计算机正在改变人们思考的方式。比如互联网就改变了我们记忆的方式。但是，使用计算机这件事本身能带来什么改变呢？举个例子，你很可能是通过点击鼠标看到这篇文章的，而与我们在进化史中进行的其他活动相比，操作鼠标是一件很奇怪的事情：你通过手部在水平面的细微移动，使一个完全脱离的垂直表面上的光标发生相应的细微移动。但通过日复一日的练习——计算机用户平均每天点击鼠标超过 1000 次——你已然成为了用鼠标的专家，尽管你甚至从未意识到具备这种灵巧度是多么了不起的事。科学家们很想知道这种练习是否能影响大脑对身体其他方面的控制。

问题是怎么找到从没使用过计算机的人。研究者把目光移向了城市广大的农民工人群。中国庞大的人口遍布各个社会经济阶层，从精通计算机黑客精英，到一个世纪来生活方式几乎没变的农民。中国经济的繁荣使人们从农村一波波涌向城市寻找就业机会。科丁和魏坤琳的研究小组招募了三类人：第一类是没用过计算机的农民工；第二类是年龄和教育程度与第一类相当但在工作中使用过计算机的农民工；第三类是精通计算机的大学生，作为实验的对照组。所有研究对象都接受了两周的训练，在此期间他们必须使用鼠标来玩游戏（包括每天玩两小时经典游戏《雅达利乓 (Pong)》）。研究人员在训练前后都会对三类受试者进行一系列标准运动控制测试（见图 1）。

《乓》是一个模拟乒乓球比赛的 2D 体育游戏。

这个实验最让科丁和魏坤琳感兴趣是测量的普遍性。如果你学会了如何使用计算机鼠标，这项技能是否能泛化到类似的运动任务？为了测量研究对象执行不熟悉任务的能力，研究人员测试了不涉及鼠标的运动技能，比如当手被遮住时操控手指的位置。如果使用计算机鼠标的专业技能并没有泛化到其他运动技能，以前没有使用过计算机的农民工应

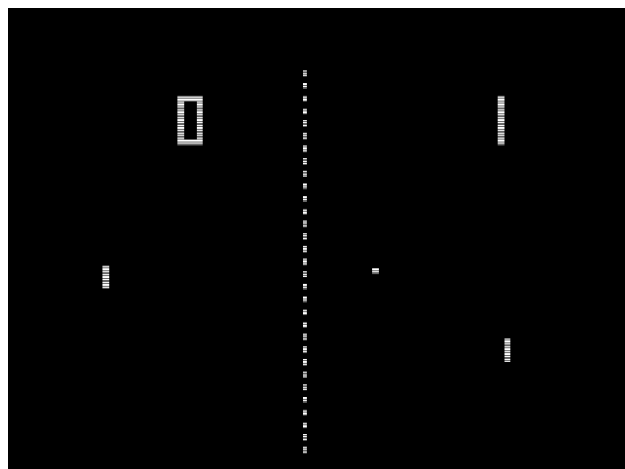


图 1 实验设计示意图

该做得远远比另外两组差。

被试在桌面式虚拟现实下学习手部运动和光标运动间直接的映射（在实验中，被试的手只需要移动 48mm 的距离，屏幕上的光标即能在相应方向上移动 80mm 的距离）。在习得一个方向上的映射之后，被试被要求将此映射在其它方向上进行泛化。

训练开始之前，已经有计算使用经验的农民工比他们没用过计算机的同行表现得更好。没有使用过计算机的人发现用手进行精细的调整很困难，看不见手时尤甚。但经过短短两周的培训后，在操控鼠标以及将这项技能运用到其他手部精细操控方面，农民工和大学生表现地一样好。

“结果令人惊讶。”在威斯康星州密尔沃基马凯特大学研究中风患者的生物力学工程师罗伯特·沙伊特（Robert Scheidt）表示，“要掌握一项新的特定运动技能，两周时间并不长。”在这项研究之前，以往的证据支持所谓“狭义泛化”，即个体对特定运动技能的学习，只能提高他们在与该运动近乎完全相同的任务中的表现。

魏坤琳的研究结果表明，有电脑使用经验的被试在泛化的幅度和广度上较没用过电脑的被试有显著差异。“对致力于帮助患者恢复运动能力的人而言，这项研究的结果正是我们希望看到的。”沙伊特说。这项研究为开发借助计算机帮助中风患者恢复肢体控制的方法提供了支持。而对于健康人来说，玩精心设计的计算机游戏则有可能帮助他们更快地学习新的运动技能。

参考资料：

1. Kunlin Wei et al. Computer Use Changes Generalization of Movement Learning. Current Biology 24, 82-85.
2. John Bohannon. Click Here to Improve Your Motor Skills. Science

2013

近日,美国《今日心理学》杂志评出了2013“年度九大心理学发现”。这其中有些和人们生活息息相关的内容,也有预示了未来研究发展趋势的重大发现。让我们一起来看看即将过去的这一年有哪些值得关注的心理学研究吧!

jii 大

## 心理学发现

## 1. “贴标签”影响判断力

美国里海大学心理学副教授阿曼达·布兰登和密歇根大学心理学博士生苏珊·吉尔曼发表在《认知科学》上的一项研究发现,人的大脑有这个毛病:一旦我们把一个事物归到某一类,即使没有亲眼见到,也会把这一类物品的特点强加到它身上,比如“天下乌鸦一般黑”“独生子女问题多”“有钱人不靠谱”等。研究者称之为“刻板印象”,这说明我们的大脑也会“偷懒”,想找捷径去认识世界,而“分类”是最便捷的判断方法。殊不知,生活中很多偏见和歧视正是由于轻易“贴标签”造成的。

## 2. 广告可以诱导人们的选择

如今的世界,无论看电视、看报纸、听广播、上网……广告都无孔不入。你可能觉得广告只能宣传商品,买东西时,大脑自会有个“管家”让自己理性消费。而加拿大瑞尔森大学经济学副教授梅勒妮·邓普斯等人发表在《消费者研究》上的文章表明,给某一商品“戴高帽”,会激活大脑愉快的情感反射,让你不由自主地对它产生好印象,而忽略其真实的质量。即使你知道它品质一般时,也会屈服于广告的效应,这一过程被称做“情感调节”,也叫“移情”。

## 3. 花钱过程提升幸福

美国盖洛普公司公布了一项大规模调查结果,这项涉及132个国家13.6万人的研究发现,金钱能改善人们的生活质量和满意度,但对日常情绪的影响极小,这种联系与性别、年龄和社会阶层等因素无关。随后,英国沃里克大学和卡迪夫大学的研究人员指出,幸福感并不在于金钱的绝对值,而是与身边的人相比,是不是比他们挣得要多。此外,美

国康奈尔大学的心理学家崔维斯·卡特和汤姆·基洛维奇发现,与花钱买到的东西相比,花钱的经历其实更让人开心。而哥伦比亚大学的研究人员则发现,花钱买礼物送人或者捐款做善事,不仅能让人更快乐,还能提高身体免疫力。

## 4. 电脑是把“双刃剑”

玩游戏好不好?心理学家争论不休。美国爱荷华州立大学特聘教授克雷格·安德森等人指出,有“打打杀杀”等暴力情节的游戏会让人滋生暴力倾向。2010年4月的另一项研究发现,玩PSP游戏机的孩子,学习成绩普遍下降。但是,还有科学家发现,打游戏尤其是动作类游戏可以让人反应更灵活,是很好的反应能力和准确性训练方法;《人格与社会心理学》杂志还有一篇文章指出,玩游戏会让人心肠好、更热心。

## 5. 压力让大脑变得迟钝

你有没有过这样的经历?明明演讲稿已经背得滚瓜烂熟,上了台却卡住了。越到关键时刻,越容易出“状况”,真的是太紧张了吗?美国芝加哥大学心理学教授西汉·贝洛克在《窒息》一书中指出,大脑“卡壳”的秘密在于“内存”不够!紧张、焦虑等情绪会存在于“工作记忆”这个“内存”里,如果太紧张了,不良情绪就会把“内存”装满,原本储存在大脑里的其他资源,自然没有空间提取出来。

## 6. 冲动让人不理智

我们常说“距离产生美”,“距离”到底能变出什么魔法呢?2010年7月,美国纽约大学心理学教授阿加姆·特罗普和美国特拉维夫大学社会心理学副教授尼拉·利伯曼提出“建构水平理论”

的说法。他们指出,制造一点“心理距离”,比如想买手机时别马上掏钱,过几天再决定,会让你更抽象地思考,抓住如“通话质量好不好”这种主要矛盾,而避开如“铃声好不好听、颜色好不好看”等细节问题和感性的干扰,帮助我们作出更明智的选择。

## 7. 偶然并非全是无根之源

由于不同的人对同一现象的心理感受不同,很多心理现象具有强烈的不确定性,无法像数学题那样得出“一加一等于二”的结果,这一难题困扰心理学家多年。2010年12月,脑科学研究专家、美国印第安纳大学心理学教授乔纳·莱勒对心理学研究的统计方法进行了改良,他将“贝叶斯统计”的手段引入心理学,这一“革命性”的成果发表在《认知科学》杂志上。

## 8. 左右大脑能对话

2010年开始,“核磁热”横扫世界,功能核磁共振成像(简称fMRI)让人在没有创伤和痛苦的情况下,看到大脑的活动。以前,科学家致力于研究大脑思考时的活动状态。新研究发现,大脑“休息”时也不平静,某些区域会出现同步的活动趋势,它们之间像说“悄悄话”一样,有重要的联络,被称为“功能连接”。

## 9. 出国激发创造力

该不该出国?心理学研究报告告诉你。美国马里兰大学帕克分校心理学教授迈克尔·盖尔范德等人发现,与其他文化的人群进行接触,会提高人们的谈判能力。欧洲工商管理学院的3位心理学家同样发现,旅居国外,学习并吸收外国文化,能帮你打开一种全新的思路,从而增强创造力。他们提出了“文商”(文化商数CQ)这一概念,并发现CQ在国际谈判中起着非常重要的作用。

# 20世纪100位著名心理学家排名

21世纪初，美国《普通心理学评论》杂志（第6卷第2期）对20世纪心理学家的知名度进行了评比，并对前99位进行了排名（第100为空缺，留给那些可能非常重要但并没有排在前99位的心理学家）。这次排名的主要标准有6个：①著作在专业期刊中被引用的频率；②在普通心理学课本中被引用的频率；③问卷反馈的结果，共1725名美国心理学会会员参与了调查；④姓氏是否被用来命名某一心理学术语，如“斯金纳箱”；⑤是否担任国家科学院院士；⑥是否被授予美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖或担任过美国心理学会主席。

具体排名如下：

|        |       |      |       |      |        |         |         |
|--------|-------|------|-------|------|--------|---------|---------|
| 1      | 斯金纳   | 26   | 哈洛    | 51   | 韦克斯勒   | 76      | 伯考维茨    |
| 2      | 皮亚杰   | 27   | 吉尔福特  | 52   | 斯蒂文斯   | 77      | 埃斯塔     |
| 3      | 弗洛伊德  | 28   | 布鲁纳   | 53   | 沃尔普    | 78      | 艾若森     |
| 4      | 班杜拉   | 29   | 希尔加德  | 54   | 布罗德本特  | 79      | 詹尼斯     |
| 5      | 费斯廷格  | 30   | 科尔伯格  | 55   | 谢巴德    | 80      | 拉扎勒斯    |
| 6      | 罗杰斯   | 31   | 赛里格曼  | 56   | 波斯纳    | 81      | 坎农      |
| 7      | 斯坎特   | 32   | 奈瑟    | 57   | 纽康姆    | 82      | 爱德华斯    |
| 8      | N. 米勒 | 33   | 坎贝尔   | 58   | 洛夫特斯   | 83      | 维果茨基    |
| 9      | 桑代克   | 34   | 布朗    | 59   | 埃克曼    | 84      | 罗森塔尔    |
| 10     | 马斯洛   | 35   | 扎荣茨   | 60   | 斯滕伯格   | 85      | 洛奇赤     |
| 11     | 奥尔波特  | 36   | 托尔文   | 61   | 莱士利    | 86      | 加西亚     |
| 12     | 埃里克森  | 37   | 西蒙    | 62   | 斯宾塞    | 87      | J. 吉布森  |
| 13     | 艾森克   | 38   | 乔姆斯基  | 63   | 多奇     | 88      | 鲁姆哈特    |
| 14     | 詹姆斯   | 39   | 琼斯    | 64   | 罗特     | 89      | 瑟斯顿     |
| 15     | 麦克兰德  | 40   | 奥斯古德  | 65   | 洛伦兹    | 90      | 沃什博恩    |
| 16     | 卡特尔   | 41   | 阿希    | 66   | 安德伍德   | 91      | 吴伟士     |
| 17     | 华生    | 42   | 鲍威尔   | 67   | 阿德勒    | 92      | 波林      |
| 18     | 勒温    | 43   | 凯利    | 68   | 罗特     | 93      | 杜威      |
| 19     | 海布    | 44   | 斯伯里   | 69   | 鲁利亚    | 94      | 特沃斯基    |
| 20     | G. 米勒 | 45   | 托尔曼   | 70   | 迈克比    | 95      | 冯特      |
| 21     | 赫尔    | 46   | 米尔格兰姆 | 71   | 普洛闵    | 96      | 维特金     |
| 22     | 凯根    | 47   | 詹森    | 72   | 霍尔     | 97      | 安斯沃斯    |
| 23     | 荣格    | 48   | 克隆巴赫  | 73   | 推孟     | 98      | 莫瑞尔     |
| 24     | 巴甫洛夫  | 49   | 波尔比   | 74   | E. 吉布森 | 99      | A. 弗洛伊德 |
| 25     | 米歇尔   | 50   | 苛勒    | 75   | 弥尔     | 100     |         |
| 其他心理学家 |       |      |       |      |        |         |         |
| 铁钦纳    |       | 惠特海默 |       | 艾宾浩斯 |        | 比纳      |         |
| 默里     |       | 考夫卡  |       | 布伦塔诺 |        | 丹尼尔·卡尼曼 |         |

注：转自网站：<http://www.cnpsy.net/readnews.asp?newsid=3017>，原始翻译者及网页不祥，在此谨致诚挚谢意。当然，这份排名的作者们虽然想做到尽量客观，但还是有较强的主观性，受到距今时间、所处地域、著作语言、研究领域、评价偏好等的影响。比如，当代的人似乎比过去的人更受关注，创始者冯特竟被排在第95位，而艾宾浩斯甚至没能进前99位。

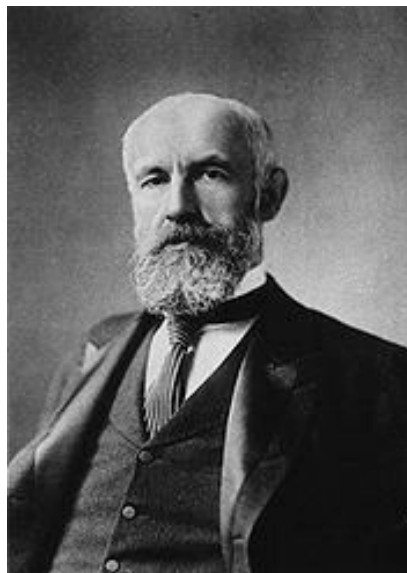
## 关于心理学家：

## 多的是你不知道的事

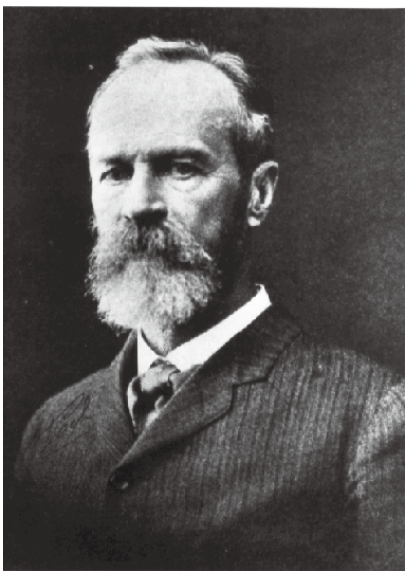
有关冯特最令人吃惊的一件事是：这孩子怎会长成这样一位了不起的人。在他的童年和青年时代，他看上去完全不像个会有半点出息的人，没有动力，也缺乏那份才气，更不用说会成为科学界和高等教育界一位杰出的巨人。事实上，他看上去直冒傻气。

冯特是孩子的时候，唯一的好朋友是一个弱智男孩，而在学校里，他习惯性地走神打野，神情恍惚。他读一年级的的时候，有一天他父亲来学校看他，发现他心不在焉的样子，盛怒之下竟当着同学的面扇了他几耳光。冯特永远也忘不了这件事，可这并没有改变他什么；还有13岁的时候，他在布鲁锡萨上天主教专业学校，仍然是这么一位不长进的白日梦患者，他的老师常常公开扇他，另一位教师也当着其他同学的面嘲笑他——而这些学生多半都是些农家子弟，他们本身也不是读书的料。教师的惩罚也不起作用：他这年没有及格，满面无光。

接着，冯特的父母送他去海德堡的学会。在那里，在一些他觉得趣味相投的同学中间，他慢慢控制住了自己走神的毛病，并通过了中学时代，尽管一向也不过是成绩平平。毕业时，他不知道自己干什么，不过，因为父亲已经去世，母亲也只有很少的养老金，他只得准备找一份工作，以保住体面的生活。他选择了医学，并报考了图宾根大学：他瞒着母亲玩耍晃荡了一年，什么也没有学到。可当他于年终回到家里，意识到几乎没有钱可以供他读完3年大学时，他发生了令人吃惊的变化。他在这年秋天去海德堡大学重新学习医学，带着满腔热情一头扎入学习，竟在3年时间内完成了学业，并在1855年的医学全国会考中获得第一名的成绩。



威廉·冯特，德国心理学家、哲学家，第一个心理学实验室的创立者，构造主义心理学的代表人物。



威廉·詹姆斯，美国本土第一位哲学家和心理学家，也是教育学家，实用主义的倡导者，美国机能主义心理学派创始人之一，也是美国最早的实验心理学家之一。

1907年，詹姆斯从哈佛大学退休。同时退休的还有他的好友物理学家卡尔森。一天，两人打赌，詹姆斯说：“我一定会让你不久就养上一只鸟的。”卡尔森不以为然：“我不信！因为我从来就没有想过要养一只鸟。”

没过几天，恰逢卡尔森生日，詹姆斯送上了一份礼物——一只精致的鸟笼。卡尔森笑了：“我只当它是一件漂亮的工艺品。你就别费劲了。”从此以后，只要客人来访，看见书桌旁那只空荡荡的鸟笼，他们几乎都会无一例外地问：“教授，你养的鸟什么时候死了？”卡尔森只好一次次地向客人解释：“我从来就没有养过鸟。”

然而，这种回答每每换来的却是客人困惑而有些不信任的目光。无奈之下，卡尔森教授只好买了一只鸟。

这是一个著名的心理现象，其发现者就是心理学家詹姆斯。它说的是：如果一个人买了一个空的鸟笼放在自己家的客厅里，过了一段时间，他一般会丢掉这个鸟笼或者买一只鸟回来养。因为买一只鸟比解释为什么有一只空鸟笼，要简便得多，这就是著名的鸟笼效应。

智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。

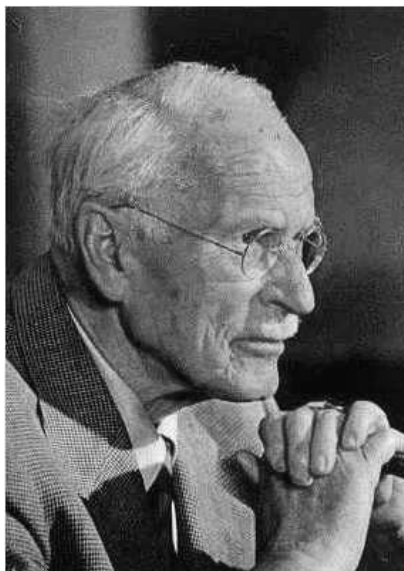
真正的文化以同情和赞美为生，而不是以憎厌和轻蔑为生。

一个小人物的救助永远是一种伟大的救助，最伟大的因素

正是由于他的渺小。

——威廉·詹姆斯





卡尔·荣格，瑞士著名的哲学家、心理学家和精神分析医师，分析心理学的创立者，主张把人格分为意识、个人无意识、集体无意识三层。

初夏的一天，一位少年走在放学的路上，突然另一位少年推了他一下，他摔倒了，脑袋碰在了路边的石头上，瞬间，他的脑海中闪过一个念头：“现在你可以不必去学校上学了。”在地上躺了很长时间后，他站起来回了家。他没有受什么严重外伤，但是从那以后的一段时间内，他却常常昏厥。在连续数次昏厥后，他被允许回家休息六个月。医生找不出他的病因，他的父母几乎绝望了。而他自己却很高兴能从学校里逃出来。

一次他偶然听到父亲与一位朋友的谈话：“孩子的病要是治不好的话，就太可怜了。我已经花光了所有的钱，而他以后都不能学习了。这可怎么办？”这个十二岁的少年被父亲的话震惊了。他明白自己必须要学习了。于是他拿起书，开始学习，但强烈的昏厥发作了。他坚持着，过了几分钟，他的情绪开始稳定下来，在克服了三次昏厥发作的侵袭后，他感觉到他终于完全战胜了自己的昏厥症。几星期后，他返回学校，努力学习，其昏厥症再也没有发作过。

这位少年就是 20 世纪最伟大的一位心理学家——荣格。

.....性格决定命运。

.....思想的动摇并非正确与错误之间左右不定，而是一种理智与非理智之间徘徊。

.....当爱支配一切时，权力就不存在了；当权力主宰一切时，爱就消失了。两者互为对方的影子。

——卡尔·荣格

一天，几个学生向著名心理学家弗洛姆请教：心态对一个人会产生什么样的影响？

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清楚房间的布置，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几只毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着信子。就在这蛇池的上方，搭着一座很窄的桥，他们刚才就是从这座木桥上走过来的。弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不作声。过了片刻，终于有 3 个学生犹豫地站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小桥上爬了过去。“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”学生们没有作声，“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯——心态对行为当然是有影响的啊。”

其实，人生又何尝不是如此呢？

在面对各种挑战时，也许失败的原因不是因为势单力薄、不是因为智能低下、也不是没有把整个局势分析透彻，反而是把困难看得太清楚、分析得太透彻、考虑得太详尽，才会被困难吓倒，举步维艰。倒是那些没把困难完全看清楚的人，更能够勇往直前。如果我们在通过人生的独木桥时，能够忘记背景，忽略险恶，专心走好自己脚下的路，我们也许能更快地到达目的地，不是吗？

或许，只有了解了心理学家本人之后，我们方可深入地了解其理论……



艾瑞克·弗洛姆，美籍德国犹太人。人本主义哲学家和精神分析心理学家。毕生致力于修改弗洛伊德的精神分析学说，以切合西方人在两次世界大战后的精神处境。

# 那些值得珍藏的心理学书籍

整理//11级心理学 李婧



卡尼曼认为，我们的大脑有快与慢两种作决定的方式。本书介绍了很多经典有趣的行为实验，指出我们在什么情况下可以相信自己的直觉，什么时候不能相信；指导我们如何在商场、职场和个人生活中作出更好的选择，以及如何运用不同技巧来避免那些常常使我们陷入麻烦的思维失误。

作者：[美] 丹尼尔·卡尼曼  
出版社：中信出版社

欧文·亚隆流传最广的经典之作！当名医遇到哲学超人，演绎出心理咨询的诞生过程，初级心理咨询师推荐必读书目！

这是一本经典的心理推理小说，书中人物多来自真实的历史，作者假托19世纪末的两位大师：尼采和布雷尔，基于史实将两人合理虚构连结成医生与病人，开启一段扣人心弦的“谈话治疗”。



作者：[美] 欧文 D. 亚隆 (Irvin D. Yalom)  
出版社：机械工业出版社

这不仅仅是一本书，它是一种出自内心的慷慨行动。



正如开篇指出：人生苦难重重。M·斯科特·派克让我们更加清楚地知道：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。

但是，他没有让我们感到恐惧，相反，他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。

作者：[美] M 斯科特·派克  
出版社：吉林文史出版社

作者：[美] 维克多 弗兰克尔  
出版社：华夏出版社

著名心理学家弗兰克尔是20世纪的一个奇迹。纳粹时期，他的父母、妻子、哥哥全都死于奥斯威辛集中营的毒气室中，只有他和妹妹幸存。弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了意义疗法，留下了人性史上最富光彩的见证。



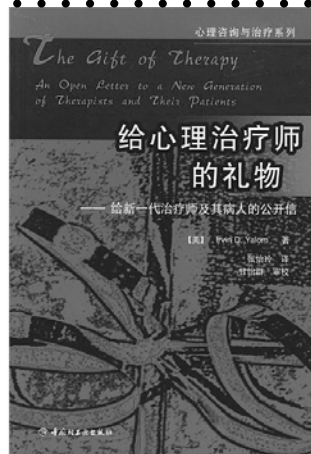
弗兰克尔并不是当年集中营里被编号为119104的待决囚徒，而是让人的可能性得以扩大的圣者。



古斯塔夫·勒庞在书中极为精致地描述了集体心态，对人们理解集体行为的作用以及对社会心理学的思考发挥了巨大影响。《乌合之众——大众心理研究》在西方已印至第29版，其观点新颖，语言生动，是群体行为的研究者不可不读的佳作。

作者：[法] 古斯塔夫 勒庞  
出版社：中央编译出版社

这本《给心理治疗师的礼物》为Irvin Yalom教授的最新著作，是他写给新一代治疗师的信。他从自己几十年的临床笔记中选取了85则建议，汇集了临床工作中行之有效的观点和技术，希望能够把自己的经验传递给下一代的治疗师。



作者：[美] 雅罗姆 (Irvin D. Yalom)  
出版社：中国轻工业出版社

死亡实验



为了可观的实验酬劳，20个应征者被随机分成两批扮演囚犯或看守，然而短短几日之内，模拟监狱顿成人间地狱。人与人之间的关系是怎样不可避免地走向恶化的呢？当一类人对另一类人具有无限权力的时候，人性的残暴则毕露无遗，且看这部根据经典社会心理学实验改编的社会成人版电影如何去演绎。

心理学看点：服从心理，经典的社会心理学实验。

艺术性：★★★★☆  
观赏性：★★★★

美丽心灵

影片根据诺贝尔经济学奖得主Nash的真实生平改编，巧妙地展现了偏执型精神分裂患者的幻觉世界。

一个独一无二的天才，一个传奇的精分患者。优雅的社会交际他根本不屑一顾，上课也提不起什么兴致。他整天沉迷着的只是一件事：寻找一个真正有创意的理论。他深信这才是他应该从事的事情。

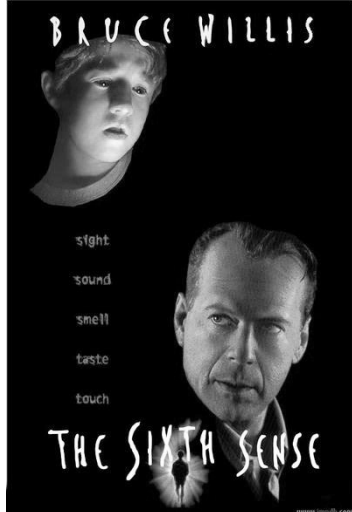
心理学看点：妄想型精神分裂症，以及爱在精分治疗中起到的决定性作用。

艺术性：★★★★★  
观赏性：★★★★☆

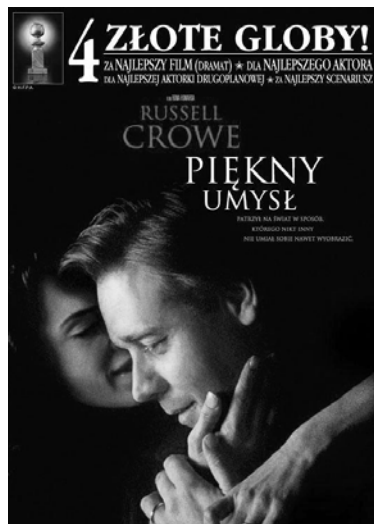
灵异第六感

心理学看点：儿童心理学，讲述心理医生是如何治疗一个能看到鬼，能和鬼说话的小男孩的故事。

艺术性：★★★★☆  
观赏性：★★★★☆



8岁男孩科尔无法摆脱内心深处一个可怕的秘密，那就是藏在他体内的魔鬼。那些好像是来自地狱深处的魔鬼向他提出了许多问题，并带给他许多超自然的能力，科尔对他们的造访感到非常恐惧，对于自己拥有的超能力又感到非常困惑，他不敢把自己的痛苦告诉别人，最后只能求助于儿童心理学专家马尔科姆博士，博士竭力去调查关于科尔拥有的超自然能力的真相，并力图帮助他摆脱，结果把自己也陷了进去，遇到了更多可怕而又无法解释的事情，博士可以帮助小科尔度过难关吗？



心理学电影

人生如戏，电影就是表现千奇百怪种人生的最佳诠释者。那些光与影的交错，那些痴情爱恨的纠缠，那些喜怒哀乐的表达，都深深地反映着人生中的点点滴滴，而点滴又折射出了悲伤、幸福、怜悯……

不妨让我们一起走入心理学的光怪陆离之中吧。

记忆碎片

保险公司的调查员，他的工作是阻止那些弄虚作假、骗取保险金的骗术得逞。当他的爱妻被人强奸并杀害时，他击毙了凶手，但不幸被凶手的同谋猛击大脑。从此，他得了一种罕见的健忘症：凡是该事件以前的事他全记得，而此后的事他最多只能在记忆中保留几分钟，跟以往电影中的健忘症刚好相反。“不能因为我记不住，就说我的行为没有意义。”他如此解释自己坚持不懈查找凶手的努力。莱尼的寻寻觅觅，仿佛彷徨在一个存在主义的迷宫，时间非但不能治愈创伤，反而使得丧妻的痛楚永远记忆犹新。他无法忘掉那一刻，如同他无法记住新的事物，惟有那刻满文字的躯体试图弥补记忆的流逝，诉说着他的悲伤和复仇之心。



心理学看点：Short-term memory failure 短时记忆障碍，海马体损伤。讲述一个十分钟内的事件都可能忘记的人，是如何进行复仇的故事。

艺术性：★★★★☆  
观赏性：★★★★☆

你只察觉到我的神秘  
却没体验到我的精彩

你有你的苦闷  
我有我的真诚

你触碰我的领域  
我聆听你的心声

你发现我精彩无比意趣昂扬  
我等待你热烈青睐义无反顾

你可以忽视我们的努力  
但我们会证明：

这是谁的天地！

这里是《心育》——心之所向,育人为本。

我们热切地期待着关于心理学的全部心声！

投稿邮箱:xinyupsy@163.com  
本学年截稿日期:2015年4月30日