

心潮



顾	问：刘 伟
主	编：戴益信 责任主编：方璟怡 责任副主编：刘丽婷
主	办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心 校内刊号：JD1-11

本期导读

2016年12月15日 总第39期

P₁ 华东交大舒曼教授来我校讲学

P₂ 感恩源于生活

P₃ 大学生情绪管理

P₄ 飞羽无痕

华东交大舒曼教授来我校讲学

姓名：舒曼
职业：心理咨询师
职务：华东交通大学心理素质教育研究院常务副院长、硕士生导师
主要成就：构建了“网格化”心理教育模式；2006年，独著《塑造阳光心态：大学生心理健康教育》出版发行；2008年，独著《每天进步一点点：关于心灵成长的65个咨询故事》出版发行；2009年，独著《大学生团队心理素质拓展训练》出版发行。

11月18日下午，舒曼教授来我校作《塑造阳光心态：助人自助的心理辅导技术》的专题学术讲座。副校长陈小林和全校专职辅导员、学生工作处相关工作人员70余人聆听了讲座。

首先舒曼教授介绍了华东交通大学心理健康教育与咨询工作的经验做法，强调心理健康教育与咨询工作需

要做到全面和细微，要在全校形成全员参与的良好氛围；要培养一批优秀的懂得开展心理健康教育工作学管干部和辅导员；要在全校大学生做好心理健康教育和知识宣传；要借助契机，努力把心理健康教育与咨询工作水平提高。

然后舒教授详细介绍助人自助的心理辅导技术和技巧，结合案例生动讲解如何帮助大学生解决各种心理问题困惑，并进行现场示范。

副校长陈小林在讲座期间指出，学生管理工作人员和辅导员要怀着虚心的态度向专家学习、向同事学习、向学生学习，要用严谨、负责的态度做好学生工作和心理健康教育工作，要努力为学生成长、成才做好知识和思想准备，及时关注学生心理健康状况，有效开展学生工作。

(来源：井冈山大学心理健康教育与咨询网)



借你的眼，用我的脚，穿过黑暗



10月30日上午8时，心灵服务队于老田径场上举办了部门PK赛，参与此次活动的人有15级部分老成员和16级部分新成员。

此次活动以游戏为主，游戏包括“try、try、try”“压力球接力”“瞎子背瘸子”等，以接力赛的形式进行。最搏人眼球的比赛是“瞎子背瘸子”。该游戏是由一人戴上眼罩为瞎子背上“瘸子”，通过“瘸子”的指导完成指定路线。

开始，游戏进行的并不顺利。“瞎子”蒙眼后缺失了对路况的判断力，只

能依赖于“瘸子”的指挥，这加深他内心的恐惧，同时“瘸子”的重量使他感到疲劳。反观“瘸子”，虽然能看见路，却因路障而为她的指挥增加了难度。不过游戏搭档双方立即调整了策略，为帮助“瞎子”消除内心的恐惧，“瘸子”开始认真地观察起了路况，并大声地将路线传递给了“瞎子”，“瞎子”也不时地更换背的姿势，试图寻找最轻松的姿势来减少体力的消耗。两人还通过拍肩膀等身体接触减缓了彼此的生疏，拉近了彼此的距离。

此次活动时间虽短，但引人深思，每一个游戏都有它背后的含义，或考验队员的协作能力，或考验队员解决问题的思维能力，但最重要的是拉近了队员们的距离，增加了队员之间的亲切感。

(本报记者：吴萍)

16级新生第一次团体辅导

10月21日下午2时30分，心灵服务队在六栋二楼活动室开展了新生第一次团体辅导活动（以下简称团辅），本次活动由戴益信老师指导，队长谢瑶组织展开，历时3个小时。

此次团辅以人际交往为主题，老师将游戏与理论相结合，幽默风趣的语言使在场人员会心一笑的同时自我反思。最令人印象深刻的部分是“心有千千结”游戏，所有男

女成员手牵手围成一个圆圈，互相记住自己左右成员后放手，闭眼移动变换位置。然后睁眼重新牵回左右成员，从而形成了一个错综复杂的手链，老师要求队员在不松手的情况下解开手链。游戏背后，它意在强调个人与集体、团队领导者的关系，同时传达团体合作的重要性。它既增强了团体归属感，也有利于促进队员们的心理健康，提高他们的人际交往的能力。（本报记者：谢艳梅）



感恩源于生活

“感恩”是一种处世哲学，是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，消沉、萎靡不振？对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来？英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！成功时，感恩的理由固然能找到许多；失败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。

“感恩”是个舶来词，“感恩”二字，牛津字典给的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。“感恩”是因为我们生活在这个世界上，一切的一切，包括一草一木都对我们有恩情！

“感恩”是一种认同。这种认同应该是从我们的心灵里的一种认同。我们生活在大自然里，大自然给予我们的恩赐太多。没有大自然谁也活不下去，这是最简单的道理。对太阳的“感恩”，那是对温暖的领悟。对蓝天的“感恩”，那是我们对蓝得一无所有的纯净的一种认可。对草原的“感恩”，那是我们对“野火烧不尽，春风吹又生”的叹服。对大海的“感恩”，那是我们对兼收并蓄的一种倾听。

“感恩”是一种回报。我们从母亲的子宫里走出，而后母亲用乳汁将我们哺育。而更伟大的是母亲从不希望她得到什么。就像太阳每天都会把她的温暖给予我们，从不要求回报，但是我们必须明白“感恩”。

“感恩”是一种钦佩。这种钦佩应该是从我们血管里喷涌出的一种钦佩。

“感恩”之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心；

“感恩”之心，就是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能少。无论你是何等的尊贵，或是怎样地看待卑微；无论你生活在何地何处，或是你有着怎样特别的生活经历，只要你胸中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地，你的生活中便有了一处处动人的风景。

“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一种不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木，学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。就像罗斯福那样，换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。（摘自《散文网》 伍鹏飞）



学会感恩 拒绝抱怨



苏格拉底是单身汉的时候，原来和几个朋友一起，住在一间只有七八平方米的房间里，他一天到晚总是乐呵呵的。有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可乐的？”

苏格拉底说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想，交流感情，这难道不是很值得高兴的事儿吗？”

过了一段日子，朋友们一个个成了家，先后搬了出去。屋子里只剩下了苏格拉底一个人，每天，他仍然很快活。

那人又问：“你一个人孤孤单单，有什么好高兴的？”

苏格拉底说：“我有很多书哇，一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎不令人高兴呢！”

几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里是最差的，不安静，不安全，也不卫生，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七乱八的脏东西，那人见他还是一副喜气洋洋的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

“是呀！”苏格拉底说，“你不知道住一楼有多少妙处呵！比如，

进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必花很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去扣门……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛花，种一畦一畦菜，这些乐趣呀，没法儿说！”

过了一年，苏格拉底把一层的房间让给了一位朋友，这位朋友家有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。他搬到了楼房的最高层——第七层，每天，他仍是快快活活。

那人揶揄地问：“先生，住七层楼也有许多好处吧！”

苏格拉底说：“是啊，好处多着哩！仅举几例吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。”

后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，他问：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀？”

柏拉图说：“决定一个人心情的，不是在于环境，而在于心境。”

真正聪明的人是面对人生中的种种不幸，却能如苏格拉底一般，乐观看待所处的境遇。

如果我们懂得感恩生命的来之不易，就不会产生轻生的念头；如果我们懂得感恩生活，就不会整天闷闷不乐；如果我们懂得感恩父母，就不会让他们牵肠挂肚。懂得感恩的人，是快乐的人。因为感恩可以让人平静让人懂得满足，满足了就会很快乐。感恩让人觉得幸福，那幸福的欢乐带给我们的，我们也将传递给他人，让他人感觉到温暖。

是的，虽然我们不能决定环境，但是可以改变心境。学会感恩，拒绝抱怨，内心自然而然变得愉悦年轻！

（来源：齐建林新浪博客）

拥抱温暖 感恩泉涌

“滴水之恩，当涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”，中国绵延几千年的古老诗句，让我们时刻铭记——感恩。

学会感恩，感恩父母

父母给予了我们生命，把我们带到这个世界上；给了我们一个温馨的家，让我们不再害怕孤独。父母给予我们无微不至的关爱，教我们说话、走路，含辛茹苦的把我们抚养成成人。在我们收获成功时，父母会为你骄傲；在我们沮丧失望时，父母会帮你打开心灵之窗，用阳光般温暖的爱抚慰你的心房；在我们遭遇挫折时，父母会鼓励你重新站起来，继续大步向前……父母为我们付出了太多太多，我们却时常表现的年幼无知，让父母为我们操心。其实一句简单的话语，一次简单的问候，一份简单的礼物……都会让父母的脸上重拾久违的笑容，所以，同学们应学会感恩，懂得感恩，并给予父母欣慰和快乐。

学会感恩，感恩同学

古有十年寒窗苦读，现有百人齐头并进。同学，一个不起眼的字眼，却足以让你怀念一生；同学，一个不陌生的字眼，却能够改变你的一切。那点点滴滴，都是值得留念的美好回忆……生活中，你有苦恼，可以向同学倾诉，他将会是你最好的听众；学习上，你有疑问，可以向同学请教，他将是最好的老师；长大后，你有困难，可以选择向同学求助，他将是最好的引

路人……同学，抬头不见低头见，与我们朝夕相伴。我们一起上课，一起嬉戏；我们一起欢笑，一起流泪。同学，是在你伤心时，第一个安慰你的；同学，是在你无助是，第一个帮助你的；同学，是在你忧愁时，第一个开导你的……不知不觉中，同学，已经成为了我们生命中最重要的一部分，成为了我们必不可少的亲密伙伴。我们相亲相爱，好比温馨的一家人。曾有人说过：“友谊天长地久。”现在我才明白，友谊，是岁月磨砺不掉的；是时光擦拭不了的；是我们无法忘怀的。请你珍惜这来之不易的纯纯友谊，因为，它是最宝贵的。

学会感恩，感恩老师

老师是根蜡烛，燃烧了自己，把光亮留给了我们；老师是盏明灯，指引了我们前进的方向，让我们不再迷茫；老师是个园丁，辛辛苦苦地培育了我们这些不懂事的花朵……不管在什么时候，老师始终

考虑着我们，不顾及自己的安危。老师在我眼中，是一片无边的海洋，海上有几只海鸥在展翅翱翔，前面一片辽阔。我只有行驶在海中，乘风破浪，不断吸取海洋教给我的各种知识，来丰富自己的思想，才能不负众望，到达海的彼岸，开始新的旅程。我一定要好好学习，不辜负老师对我的期望，长大后成为国家的栋梁。

学会感恩，懂得感恩。哪怕只是一个萍水相逢的人给予的一点一滴的帮助，也要将他铭记在心。而我们身边的人，无时无刻地爱着我们，我们有何理由不感谢他们呢？

学会感恩，你就会多收获一份成功；学会感恩，你就会多收获一份喜悦；学会感恩，你就会多收获一个知己。感恩，其实很简单。只要你愿意伸出双手，去感受你周围的阳光所散发的温暖，你就一定会不顾一切，毫无保留地付出，而只是为了得到更多温暖的阳光而已！

（转自《高考网》）



（上接 1、4 版中缝）

没有纸，没有人会用笔。有了纸以后，笔和纸的价值都提升了。

八、市场营销

学生：“老师，这份报告需要写多长才行？”老师：“文字就像是姑娘的裙子，短的盖不住主题，若是太长则又失去了吸引力，这都是不可取的。——点到为止，剩下的部分自己好好想象吧。”营销之道亦是如此，过于露骨，会影响品牌价值；过于保守则又起不到营销效果。

九、情感经济学

如果你有 6 个苹果，请不要都吃掉，因为这样你只吃到一种苹果味道。如果把其中 5 个分给别人吃，你将获得其他五个人的友情和好感，将来你会得到更多。当别人有了其他水果时，也会和你分享。人一定要学会用你拥有的东西去换取对你来说更加重要和丰富的东西。放弃是一种智慧，分享是一种美德。

本期编辑

第一版

刘丽婷 吴 萍
谢艳梅 尹 杰

第二版

韦晓凤 杜家乐
伍鹏飞 赖朝威

第三版

方璟怡 吕 璐
谢彩悦 王云飞

第四版

彭 瑶 赵建辉
黄四福 郭文月
宋子巧 王 玮

中缝编辑

钟 熠

（排名不分先后）

征稿启事

亲爱的同学们，只要您愿意与我们大家分享您对生活、对人生的真切感悟，那么我们《心潮》编辑部欢迎您的投稿。

小小说、散文、诗歌或随笔，只要情真意切，写法唯美，我们都将为您提供一个展示自我的平台。字数 800—1000 字，还在等什么呢？拿起您手中的笔，书写每天的故事，赶快向我们投稿吧！

投稿方式

发 E-mail 至邮箱：
867095504@qq.com

本报主旨

传递心理知识
倡导心理健康



关注心灵服务队
微 信 公 众 号

身为当代大学生，无论你是在所谓的名校上学，还是在一般的高校就读；无论你的家境多么富有，还是多么困难；无论你学业多么优秀，还是被挂过多少门课；无论你多么的漂亮帅气，还是长相如何的平凡；无论你是多么的一帆风顺，还是多么的坎坷波折；无论你是爱情的幸运鸟，还是经受过多大的爱情考验等，只要你生活在大学校园（其实，即使在校园之外也一样），就都会遇到同样的问题——情绪困扰。

如何让自己开心地生活，愉快地学习，恐怕是每一位大学生都追求的境界。正是因为这样，我们才需要共同探讨这个核心的话题——情绪管理。

在心理学上，情绪指个体受到某种刺激所产生的一种身心激动的状态，情绪的构成包括以下三种层面：

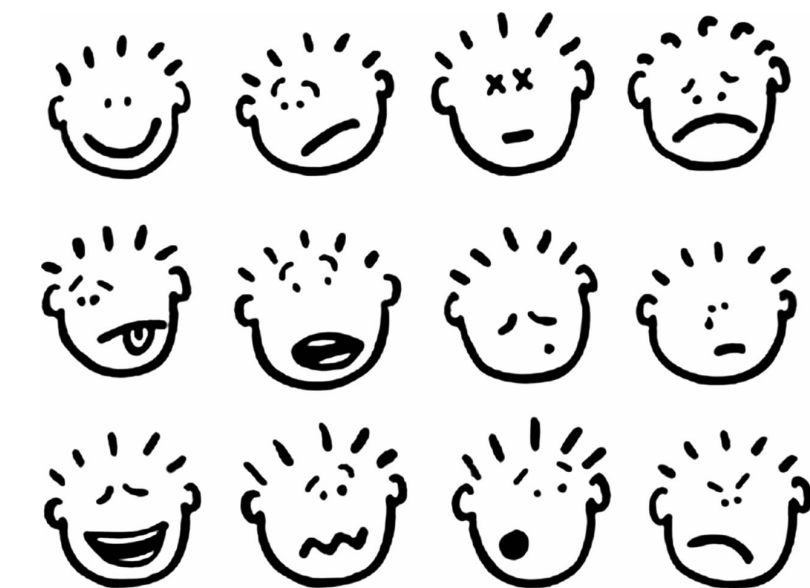
（1）认知层面的主观体验。情绪的主观体验是人的一种自我觉察。

（2）生理层面的生理唤醒。人在情绪反应时，常会伴随一定的生理唤醒，如激动时血压升高，愤怒是浑身发抖，害羞时满脸通红，紧张时心跳加快。

（3）表达层面上的外部行为。如，悲伤时痛哭流涕，激动时手舞足蹈。伴随情绪出现的这些相应的身体姿态和面部表情，就是情绪的外部行为。情绪的外部行为，是人际交往的重要工具，观察别人的情绪的主要途径就是从表情得到的。

综上所述，情绪是一种主观感受、生理的反应、认知的互动，并表达出一

大学生情绪管理



些特定行为。而情绪管理是将这些感受、反应、评估和特定行为挖掘并驾驭的一种手段。情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体

保持良好的情绪状态，并由此产生良好管理效果的一种管理手段。简单说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程。包括两个方面：正面情绪是指以开心、乐观、满足、热情等为特征的情绪；负面情绪是指以难过、委屈、伤心、害怕等为特征的情绪。种

种的负面工作情绪无论是对个人还是组织而言，危害都是很大的。长期的情绪困扰得不到解决，除了会降低个人的生活质量，还会使个人丧失工作热情，影响个人与同事的人际关系，并且影响个人的绩效水平。进入青春期的大学生，大多是独生子女，处于特殊的身心发展期，表现出特定群体的情绪特点，首先是多样性，随着自我意识的不断发展，各种新需要的强度不断增加，具有多样性的自我情感，如自尊、自卑、自负等。其次是冲动性，表现在对某一种情绪的体验特别强烈、富有激情。

随着大学生自我意识的发展，对各种事物都比较敏感，再加上精力旺盛，因此情绪一旦爆发就较难控制。虽然，同中学生相比，大学生对自己情绪具有一定的理智性和控制能力，但在激情状态下，表现的容易感情用事。再次是矛盾性，大学生情绪的外在表现和内心体验，并不总是一致的，在某些场合和特定问题上，有些大学生会隐藏、文饰和抑制自己的真实情感，表现的含蓄、内隐。同成年人相比，大学生的情绪仍带有明显的波动性，有时情绪激动，有时平静如水，有时积极情绪高昂，有时消极情绪颓废。同学关系的好坏或学习成绩的优劣，都能引起情绪的波动。最后是易于心境化，即尽管情绪状态有所缓和，但拉长了这种情绪状态，其余波还会持续相当长的时间。

（摘自《浅谈大学生心理管理》）

你知道精神分裂症吗？

精神分裂症这种疾病在生活当中是非常常见的，而且近几年来患精神分裂症的大学生也非常多，这主要是一些人不会排解压力导致的。我们先来了解一下什么是精神分裂症。精神分裂症是一种精神科疾病，是一种持续、通常慢性的重大精神疾病。临床上表现为思维、情感、行为等多方面障碍以及精神活动不协调。那么精神分裂症患者又有那些表现呢？

1、抑郁情绪：精神分裂症患者在不同的场合，环境下会有不同的反应可能出现情绪低落，甚至悲观厌世。特别需要注意的是，有相当一部分自杀成功的病人，是在疾病的恢复期实施自杀行为的。病人在精神病症状消除以后，因自己的病背上了沉重的思想包袱，不能正确对待升学、就业、婚姻等现实问题，感到走投无路，因此选择了轻生。对此，家属一定要防患于未然，要尽早发现病人的心理困扰，及时疏导。

2、被害妄想：这是在临床上较为多见的症状之一，多数病人采取忍耐、逃避的态度，少数病人也会“精神分裂症危害有多大先下手为强”，对他的“假想敌”主动攻击。对此，最重要的是弄清病人的妄想对象，即：病人认为是谁要害他。如果病人的妄想对象是某个家里人，则应尽量让这位家属远离病人，至少不要让他与病人单独在一起。

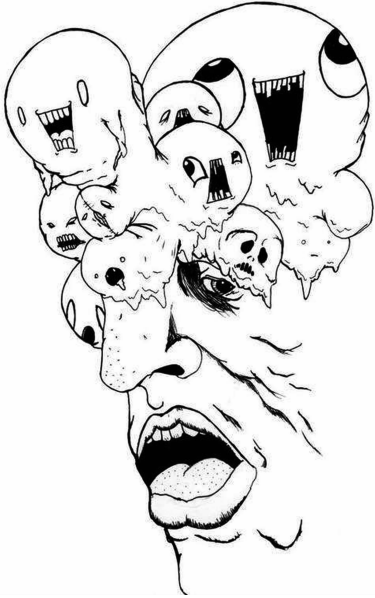
3、命令性幻听：这种症状一般少见，幻听生动具体、来去突然，内容多具有威胁性，病人对此难辨

真伪，并

且绝对服

从。例如，如果幻听让病人去死，病人会不假思索的采用跳楼、自缢、用头撞墙等残忍的方式。这种自杀往往突然发生，家属看不到任何先兆，只是在事后（如果自杀未成功的话），病人才肯说出是一个“声音”让他去死。因此，这种自杀极具危险性。

另外，烦躁不安、敏感多疑、偏执、强迫急躁、思维紊乱、胡言乱语、乱摔东西、冲动伤人等也是精神分裂症的症状。（转自《百度》）



恋爱就像吃辣椒，不吃的时候，它总是奇香无比，但真正吃的时候却辣得你痛不欲生，后悔莫及，发誓永远不再吃，然而辣劲刚过，你又对它朝思暮想。越辣越香，越香越辣，你永远在思念与后悔之间游离，这就是恋爱的逻辑。

正值风华正茂，每个人都渴望一场轰轰烈烈的爱情，尤其对我们大学生来说，下面我们分析一下爱情。

一、什么是爱情

爱情就是一对相互倾心的男性和女性共同追求，培育及实施爱情的过程。一般爱情分为初识，初恋，热烈的恋爱三个阶段。

入大学后，许多的同学都开始步入大学恋爱这一人生事业中。大学生谈恋爱现象已经比较普遍，而且有增无减。他们的社会责任感，道德观念，恋爱态度与他们对恋爱和学习的，关系处理都不是成熟的。恋爱的激情，无疑是激励大学生热爱生活，热爱人生，大胆创造的催化剂。滋润心田的恋爱，能够陶冶人的情操，扩大感受周围事物的眼界。相爱的人比其他人更能体验对美好事物的憧憬和向往。但是大学生面临学习压力，找工作，责任感不够，经济不足等问题。他们的恋爱仍然存在着许多问题。

二、恋爱困境

许多大学生在恋爱问题上感到有很多说不明白的心理困境。

（一）总感到自己缺乏被爱的吸引力，常常有一些人为自己还没有恋人而感到自卑，认为自己对异性没有一丝的吸引力，认为别人看不上自己，不敢坦然与异性交往，更怕在

大学生恋爱心理问题

异性面前失误，只好用回避异性接触的办法保护自尊心，并极力地去掩盖内心的痛苦与失落。

（二）异性朋友很多，但能做恋人的异性朋友却很难寻找，这种恋爱心理困境的主要原因，在于对友情和恋情的认识还很肤浅。当然，也不排除由于社会舆论和各方面交际所形成的复杂人际关系，对大学生们的影响及心理冲突。

（三）不知如何去面对婚前性行为 and 适婚现象，这除了

2.再寻求爱情的过程中，既要有主观上的用心，又要顺其自然。选择恋人的时候逆反心理等都会事与愿违，极易伤害自己和朋友。所以，在与异性的交往中，要学会控制感情，不要自作多情，更不要说把迷恋当成爱情去追求。

3.大学生应该发展爱的能力，培养爱的责任。要培养务实的品格和奉献精神，要培养善于处理矛盾的能力，有效地化解消除恋爱中矛盾纠纷，为恋爱人负责任，为社会负责



与大学生性心理发育的成熟及角色的特殊现象外，一方面受西方性自由性解放文化的影响，另一方面也与学校性知识教育上薄弱，与大众媒体宣传的不适当有关。

对于以上三种困境提出以下建议：

1.多方面寻找一下自己的长处，挖掘和排列一下自己能吸引他人的闪光点及特征，并学着变换一下思维方式，用自己的优点与别人的缺点对比，以增强自己的自信心。

任，勇于去爱，敢于去爱，懂得去爱，才会拥有幸福美满的爱情。

总之，爱情在人的一生中起重要的作用，大学生活又往往是人生的一个转折点，怎样处理好两者关系，无疑是一个值得深思的人生课题。爱情是美好的，需要我们主动的迎接。爱情是美好的，需要我们不渝的坚持。爱情是美好的，需要我们共同的珍惜。

（摘自《大学生恋爱心理问题》）

九个趣味
经济学
小故事

一、销售定位

①男生对女生说:我是最棒的,我保证让你幸福,跟我走吧——这是推销。②男生对女生说:我爸有3套别墅,你跟我走以后房子都是你的——这是促销。③男生根本不对女生表白,但女生被男生的气质和风度所迷倒——这是营销。④女生不认识男生,但她的所有朋友都对那个男生称赞不已——这是品牌。

二、复利经济学

给你两个选择:①今天一次性给你10亿元。②今天给你1元,接下来的30天每天都给你前一天2倍的钱。很多人选择了①,可是选②的结果是最后能得到2147亿元。这个选择告诉我们:不要期望一夜暴富,起点哪怕低到仅有“1元钱”,但只要你每天努力多一点,每天进步一点,就能创造一个意想不到的奇迹。

三、第二杯经济学

对于肯德基来说,一杯饮料的成本包括了店租、水电、人工和原材料,你在买第一杯的时候已经把所有这些费用都分担了,后面半价的第二杯只需要原材料的成本,即为边际成本,而这个很低。所以也许第二杯肯德基从你身上赚的钱更多。

四、奢侈品定义

经济学老师一讲到奢侈品,为了便于同学理解便说:“同学们知道什么是奢侈品吗?假如和你女朋友逛街,你女朋友盯着一个东西超过30秒,你付钱买了下来,那么这个东西就是奢侈品。”同学们都会心一笑。老师继续说:“继续逛,你的女朋友又盯着一个东西超过30秒,那么你的女朋友就是奢侈品啊!”

五、E时代的经济学

你决定上网聊天,这叫创业;上来一看,MM真多,这叫市场潜力;但GG也不少这叫竞争激烈;于是你决定吸引MM眼球,这叫定位;你说你又帅又有钱,这叫炒作;你问“谁想和我聊天”,这叫广告;你又问“有美女吗”,这叫市场调查;有20个人同时回答“我是美女”,这叫泡沫经济。

六、利息

银行家的儿子问爸爸:“爸爸,银行的钱都是客户和储户的,那你是怎样转来房子、奔驰车和游艇的呢?”银行家说:“儿子,冰箱里有一块肥肉,你把它拿来。”儿子拿来了,“再放回去吧。”儿子问:“什么意思?”银行家说:“你看你手上是不是有油啊?”

七、经济学家眼中的爱情

在经济学家眼中,爱情是一种具有互补效用的非耐用消费品,是实现人们幸福感的众多消费品之一。所谓互补作用,以笔为例,如果只有笔

(下转2、3版中缝)

我渴望着一个安静的午后。

到底是有多久没有好好享受过一个午后呢?从课业渐渐多起来的时候?从家门前那颗樟树被砍掉的时候?还是自己有些什么想做的事,却变得总是没有时间和决心去做的时候?

这些年,总有人在我耳边说着不能浪费时间和生命,要去学习,要去运动,要去充实自己,因为“时间不等人”,因为“少壮不努力,老大徒伤悲”,因为“在这么一个快节奏的时代里,没有人会等一个磨磨蹭蹭的人”。我该说什么呢?我该怎么去反驳呢?绞尽脑汁拼凑词汇,最后也只能点点头,然后去做他们希望我做的事。因为我没办法去反驳,因为他们说的话都是正确的。可有时,我却只是想抱一本厚厚的小说,背靠阳光把书摊开在大腿上,戴上耳机,就这么度过一个午后,即使我明白

安静的午后

□生命科学学院 黄四福



我所想做的事,不过是偷懒罢了。

很久之后,我终于能够拥有度过一个这样的午后的权利,而我却早已习惯了在午后完成自己的作业,知道自己能在这个午后学习到一点东西,慢慢地、慢慢地累积,想着自己能成为一个更好的人。

只是时不时的,我依旧会渴望着一个安静的午后。

那时候的太阳没有那么大,天空中飘着几朵不规则形状的云,乳白的阳光透过家门前那棵高大的樟树洒落光斑,马路上没有穿行的车辆,只有远处偶尔传来一两声有些模糊

的鸟叫和蝉鸣。坐在房间的窗前,趴在窗台上,看着母亲把刚洗好的衣物挂上晾衣竿。风不是很大,未干的衣物和樟树的叶子随着一起摇曳。调皮的妹妹们从衣物下穿过,撞了一脸的水,母亲训斥着她们,那训斥声在这样的午后里回响,如此让人心安。

桌上还放着没喝完的热牛奶,热气升腾,奶香悄然充满了整个房间;爷爷收藏的老式留声机不停地转动,里头放着悠扬的钢琴独奏曲。窗帘掀起,拂过脸颊,我默默地想着该不该在天花板上挂上我前几天买的风铃,要不要去没有人的空地上,等着太阳渐渐偏西。

不用操心那些让人烦心的种种,不用担心有没有做完的工作,就只是……这样的一个午后。

又逢一个安静的午后,怀念起那时的阳光和奶香,然后,泪水就湿润了眼眶。

从你的全世界路过

□商学院 郭文月

我希望有个如你一般的人,如这山间清晨一般明亮的人,如奔赴古城道路上阳光一般的人,温暖而不炙热,覆盖我所有的肌肤。由起点到夜晚,由山野到书房,其实,一切的问题都很简单。我希望有个如你一般的人,贯彻未来,数遍生命的公路牌。这是取自前不久热映的一部电影的一段话,相信在看过电影的人的眼中应该已经不陌生了吧。不知道看过这部电影,你是否被这部电影打动了呢?

看完这部电影,我的第一感觉是——值得。为每个角色感到值得,为每个看这部电影的人感到值得,更为在这里和你们分享感到值得。

不 说

小蓉在剧中曾这么说:“以前陈末可以温暖那么多孤独的灵魂,只是现在,他最孤独。”是的,陈末最孤独。他的听友孤独,可以向他诉说,但是他呢?他的孤独,又与何人说?他不是不伤不痛不难过,只是不美不好都不说,他看似没心没肺话很多,只是不满足都不说。每天对着麦克风自说自话,帮别人解答人生的困惑的他,自己的生活才是真正的一团糟,可是他却只能佯装坚强,假装不在意,放弃自己,也看着别人放弃。“自己跟不上别人的脚步,就不要抱怨”小蓉如是说道。所以什么都不能说,什么都不说。



全世界谁倾听你

于我看来,整部影片最容易让人哽咽的场景莫过于猪头追着燕子的车边跑边咆哮的那幕了吧。我不明白燕子对猪头的感情,但我明白猪头对燕子的爱就像基架与楼层,没了地基高楼无法存在。以至于猪头在送走燕子的那个晚上,撕心裂肺地喊出那句“没有你我怎么活!”

失去了燕子的猪头是没有灵魂的猪头,之后的他一直活在回忆里,美好的回忆像残剩的面包屑维持着他的苟延残喘。他带着没有人倾听的爱,去流浪,去走过燕子走过的每一个角落。

我在终点等你

么鸡和陈末的遇见是一场心痛的美好。

么鸡遇见陈末,陈末陪伴她走出胆小与怯怕。这是么鸡的幸运。

陈末遇见么鸡,么鸡陪他踏上失恋后的生命旅程,让他重新体会被爱的感觉。这是陈末的幸运。当歌颂爱情成为一种做作,人生只剩下各种调侃的段子。那些小而敏感的情绪像流落在外的孩子,得不到安抚与温暖。人心只剩下冷眼与指责。爱会像失效的药

浮生只若白驹过隙,转眼间欢声笑语湮灭于世。身畔的一切也仿佛随着这春光轻轻逝去,只留下这无法阻挡的孤独,浸透了薄薄的长衫,深入骨髓。

岁月忽其不淹兮,春与秋代其序。时光流逝,岁月不言。时光太匆匆,它拂过宽厚与谅解的清风,穿过勃发而无知的年少。从春花到秋月,从夜雪初霁到朝曦甫上,在春秋默然交替里,在冬夏寂然运行中,淘气顽皮的小孩跃然成为成熟稳重

的少年。万事万物,在时光的调盘中模样变更。“这还不是我?”时下会禁不住问自己。或许,这就是青春。它从不思考自己何去何从,躺下身体,得到的将是无声的赞美。

生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美。生命便是在这来来回回中承转启合,聚也罢,散也罢。年年岁岁,红杏出墙的盎然春意,叶落知秋的索然无味,都在悠悠箫声、铮铮琴音中化作了无情,璀璨若星辰的一生也在摇摇晃晃的岁月中慢慢老去。正是这注定的命运的索然,把握身边的美好才显得尤为珍贵。把握住手边的幸福,及时行乐。你饮,我不需劝。

墙上的日历又撕去一页,相片已微微泛黄。岁月里的那些若即若离的往事会在无声漫长的浸泡中而愈加珍贵。错过,是为了再次的重逢。若是无缘便是无伤;若是相遇,便可再次把酒斟满。拾的起的是心情,拾不起的是遗憾。沉淀的日日夜夜,伴随清脆的声响,它们在梦境中不断进进出出。

莫让遗憾充斥了你的神经,过去的就让它过去,重要的是未来。或许,遗憾才是永恒,才是一种沉静的坚持,就如潮润里的生生不息,只有原谅过往原谅悲伤,你的心才会真正放晴。时光不知在何处留下了一个韵脚,我不过在寒风中轻触了它的棱角,她便消失无踪。飞羽稍纵,了然无痕。岁月极美,在于它的必然流逝。春花,夏日,秋月,冬雪。你若盛开,清风自来。

与过去挥手作别,不作追溯,不言未来,只道现在。此别,应是春花秋月。



丸,受到唾弃与嘲讽。失恋时的陈末,就生活在这样一个世界里。正是么鸡带着懵懂与羡慕闯进了他的世界,像山间清爽的泉,如寺里温软的光。陪伴他,温暖他,解救他。

羡慕陈末,也羡慕么鸡。他们俩的爱情叫做值得。

所以,陈末是幸运的,因为他错过了小蓉,却还有么鸡在终点等他,所以他不至于落寞,更不至于凄凉。

当彼此都成为对方生命中的美好,即使这种陪伴晚来一步,只要最后是你,就好。

忍住了看你
却忍不住想你

□仓央嘉措 (转载)

格桑花开了,开在对岸
看上去很美。看得见却够不着
够不着也一样的美

雪莲花开了,开在冰山之巅
我看不见,却能想起来
想起来也一样的美

看上去很美,不如想起来很美
你在的时候很美,哪比得上
不在的时候也很美

相遇很美,离别也一样的美
彼此梦见,代价更加昂贵:
我送给你一串看不见的脚印
你还给我两行摸得着的眼泪

想得通就能想得美
想得开,才知道花真的开了:
忘掉了你带走的阴影
却忘不掉你带来的光辉

花啊,想开就开
想不开,难道就不开了吗?
你明明不想开,可还是开了
因为不开比开还要累

我也一样:忍住了看你
却忍不住想你
想你比你还要陶醉:
哪来的暗香?
不容拒绝地弥漫着心肺