

## 找一张A4纸,写下忧伤

毕淑敏

把你不开心的理由写在一张纸上,你会惊奇地发现,它们完全没有你想象的那样多,一般来说,它们不会超过十条的。

我常常用这个法子帮助自己,写在这里,供朋友们参考。

先准备一张纸,在纸上写下我纷乱的思绪。最好是分成一条条的,这样比较清晰和简明扼要。要知道,人在愁肠百结、眼花缭乱的时候,分辨力下降,容易出错。所以把复杂的问题简单化、条理化,用通俗点的说法,就是给问题梳个小辫子。实践证明,这是个好方法。

具体的操作步骤是这样的。假如你感到沮丧,就请你分门别类地把沮丧的理由写下来。假如你忧伤,就尝试着把忧伤的理由也提纲挈领地写下来。如果你也不知道因为什么,就是心烦意乱、百爪挠心、不知所措、诸事不顺的时候,也请你把所有可能导致如此糟糕心情的理由写下来。不要嫌麻烦,依此类推——当你愤怒的时候,当你寂寞的时候,当你无所适从的时候,当你自卑和百无聊赖的时候……都可以用这个法子试一试。

给你一个建议——找一张大一些的纸,起码要有A4纸那样大。如果你愿意用一张报纸一般大的纸,也未尝不可。反正我常常是这样开始的,引发我不适的感觉是如此强烈,深感没有一张大纸根本就写不下。

当然了,你要找一个安静的地方。你要独自一人。不要把这当成一个玩笑,精神的忧伤是值得认真对待的,我们要凝聚心力,有条不紊地打开伤口。

我当过外科医生,每逢打开伤口的时候,我都要揪着一颗心,因为会看到脓血和腐肉,有的时候,还有森森白骨。但是,任何一个负责任的医生,都不会因为这种创面的血腥狼藉而用一层的纱布掩盖伤口,那样只会养虎为患,使局面越来越糟。

打开精神的伤口也是需要勇气的。当你写下第一条的时候,你很可能战战兢兢地写不下去了,这时候,你一定要鼓起勇气,不要退缩。就像锋利的柳叶刀把脓肿刺开,那一瞬,会有疼痛,但和让脓肿隐藏在肌肉深处兴风作浪相比,这种短痛并非不可忍受。

的“头上长疮脚下流脓”的超级倒霉蛋,他的困境也并没有超过十条。

现在,白纸疗法进入第二个阶段。

把你的那些困境分分类,看看哪些是能够改变的,哪些是无能为力的。对于能够改变的,你要尽自己的努力来争取摆脱困境。对于那些不能改变的,就只能接受和顺应。咱们还是拿那个天下第一倒霉蛋的清单来做具体分析。

1. 亲人逝去; 2. 工作变故; 3. 婚姻解体; 4. 人际关系恶劣; 5. 缺乏金钱; 6. 居无定所; 7. 疾病缠身; 8. 牢狱之灾; 9. 失学失恋。

不能改变的: 亲人逝去, 婚姻解体, 疾病缠身。

已经得到改变的: 因为牢狱之灾, 解决了居无定所。因为牢狱之灾, 也就没有继续工作的可能性了, 所以, 第二条困境就不存在了。失学这件事, 也只有等待出狱之后再作考虑。失恋这件事, 虽然说并不是完全没有希望挽回, 但因为恋爱毕竟是两个人的事情, 假如在没有牢狱之灾的情况下, 对方都已经和你分手, 那么现在的局面更加复杂, 和的可能性也十分微弱, 基本上可以把它放入你无能为力的筐子里面了。

可以做出的改变:

1. 在牢狱里, 服从管理, 争取减刑。  
2. 积极治病, 强身健体。  
3. 学习知识和技能, 争取出狱后能继续学业或是找到工作, 积攒金钱, 建立新的恋爱关系, 找到房子, 成立美满家庭。

通过剖析这张超级倒霉蛋的清单, 我想你已经知道了该怎么做, 我这里也就不啰唆了。毕竟每一片叶子都是不同的, 每一个人遇到的具体困境和难处也都是不同的。我也就不打听你的隐私了。现在, 让我们进入“白纸疗法”的第三个阶段。

第三个阶段非常简单, 就是你给自己写一句话。可以是鼓励, 也可以是描述自己的心境, 也可以是自己骂上一句。当然了, 这可不是咬牙切齿的咒骂, 而是激励之骂。

有的朋友可能还是不知道如何下笔, 让我举几个例子。

有人写的是: 那个悲伤的人已经走远, 我从这一刻再生。

有人写的是: 振作起来。不然, 我都不认识你了!

这是一个仪式, 和过去的沮丧告别, 开始新的一天。

摘自《心灵密码》

## 非常男女

### 千古风流一坛醋

萧让

唐朝, 女权高涨, 前有唐太宗下诏鼓励寡妇再婚, 甚至以此考核官吏的政绩, 惹得后世程朱理学诸夫子大骂他身穿龙袍, 在皇宫里喝着美酒, 看着无数从民间抢来的民女鱼贯而出, 逐一考核, 挑选……皇帝不仅要日理万机, 还要日理万姬, 其实压力很大的。皇上操的不是般的心, 难怪帝王多短寿。

大抵男人, 都曾有过类似的帝王梦想, 穿着龙袍, 在皇宫里喝着美酒, 看着无数从民间抢来的民女鱼贯而出, 逐一考核, 挑选……皇帝不仅要日理万机, 还要日理万姬, 其实压力很大的。皇上操的不是般的心, 难怪帝王多短寿。

还是做平民好, 闲看风云, 不必对付危险和万千世人。何不想进八大胡同或是秦淮风月, 都自由得很。

话说回来, 古代的头头百姓想多娶个女人, 也得有足够的经济实力, 因为古代的女人都是不上班的。一个研究经济学的朋友开玩笑说, 现代

是动用起对外交往中无往不利的胡萝卜加大棒政策赐她鸡酒: “你要不准他纳妾, 就死了算了!” 谁知道房夫人二话不说, 接过来就喝。太宗皇帝当场给惊得倒抽一口冷气, 掉头就走: “此等女子我尚畏之, 何况玄龄。”自然, 太宗还不至于如此草菅人命, 所谓的鸡酒, 本是一坛浓醋, 这就是流传至今的吃醋典故了。

然而房玄龄之惧内并非一以贯之, 考房玄龄之发迹, 原自48岁时仗策军门追随太宗开始, 而房夫人则是他起自寒微时的结发妻子。据冯梦龙之《情史》记载, 一次房玄龄病重将死, 嘱咐夫人: “我死之后, 你还年轻, 不必为我守寡, 好好地对待你将来的丈夫。”房夫人大哭, 竟剜了一只眼睛出来, 立誓不嫁。房玄龄大为感动, 病愈之后即礼之终身, 不再纳妾。

这段记载看得我大为感动, 不知道后人为何一味渲染吃醋的典故, 却绝口不提房夫人的剜目明志。为了安慰病重的丈夫可以血淋淋地剜出

一只眼睛来, 情真如此, 要求丈夫的专爱不惜饮鸩自尽, 性烈如斯, 房夫人也算得上奇女子了, 足以值得房玄龄敬之重之, 以至于畏之的。你若不想她伤心以至于再闹出流血事件, 便该不敢再拂逆她的心意。是故房玄龄之惧内, 实在是理所当然顺理成章如云在青天水在瓶那么NB(natural beautiful)之下。

相形之下, 房玄龄以后的那些惧内名人便不免低了一个档次。如唐高宗, 怕老婆到可以将江山拱手送人, 有水平。

他的儿子中宗更有水平, 绿帽子戴了一大堆, 还帮情夫数钞票, 最后居然还让老婆给毒死, 暴倒!

玄宗原是个不惧内的主儿, 宰相杨国忠却是个倒霉儿, 有回外出, 妻子乘机与人私通怀上小孩, 等他回来大大方方地对他: “你走了很久, 我真是想你得紧, 夜夜梦到你, 所以就怀上了。”杨国忠倒也知趣得很: “这都是你想我夫妻情深所致。”一点也不怪罪她。现在有几个男人有这样的胸怀呢?

梦回唐朝。  
男人们想必是对此不以为然的, 哈哈。

摘自《文苑》

除了身体好, 多情男想要不烦恼, 一个必备条件是心理素质一定要好, 要坚决消灭自己的罪恶感。多情男人多半心软, 和这个缠绵过后又觉得对不住另一个, 于是赶紧对另一个好一点。结果, 两个女人双双怀孕, 这才真真让他头大。

一位“全球500强”的CEO, 40来岁, 又帅又高, 很讨女孩欢心。参加公司活动, 他一家老小坐着一辆商务车, 从车上一溜下来5个孩子。大家奇怪, 他怎么会有5个孩子? 他不好意思地解释: “只能怪自己, 结过好婚生一个。离婚的时候, 孩子归我, 房子归老婆。一共离了3次。第4次婚姻, 老婆也离过婚, 又带过来一个孩子……”一家7口倒也其乐融融, 只是他不敢生病, 只能卖命工作。

多情的男人, 烦恼多啊。事实上, 所有的中老年男子都深有体会, 只要一个女人, 只要一个老婆, 是对自己最大的爱护。

把这些话告诉你老公, 如果他还想多活几年的话, 相信从此你可以安然度日——不怕多情, 多情是会短命的。

摘自《女士》

## 我看到的加拿大幼教

郭丹青

第一, 学会言谢、道歉和原谅

当孩子被放进了一个集体环境, 跟同龄孩子相处难免磕磕碰碰, 因此托儿所的第一堂课就是培养孩子彬彬有礼、宽容大度的相处之道。我记得女儿在婴儿班初学说话的时候, 老师强调得最多的就是“谢谢”。小朋友争玩具, 最后别人让给你了, 记得要说谢谢; 老师问你渴不渴想不想喝水, 你若不需要但也要记得说: “不, 谢谢!”

犯了错一定得道歉, 这是原则。孩子做错了事, 要条件反射地说声“Sorry!” 女儿每天都会告诉声“对不起”, 虽然说并不是完全没有希望挽回, 但因为恋爱毕竟是两个人的事情, 假如在没有牢狱之灾的情况下, 对方都已经和你分手, 那么现在的局面更加复杂, 和的可能性也十分微弱, 基本上可以把它放入你无能为力的筐子里面了。

而当别人向你诚恳地道歉之后, 你该怎么办? 是得理不饶人, 还是宽宏大量地说声“没关系”? 不知老师是如何教导孩子宽容地说出那句“没关系”的, 反正女儿最让我感动的就是, 在明明是我冤枉了她、凶了她, 而她还在呜咽着时, 只要一听到我道歉, 她定会补上一声温声细语, “没关系”, 接着还期期艾艾望着我, 再来一个拥抱亲亲啾啾小家伙不记仇不怨恨, 受了伤害还懂得原谅别人, 多好的涵养!

第二, 学会日常生活礼仪

东西方在待人接物方面的礼仪细节有诸多不同, 但都是越小灌输越好。一个能把唐诗倒背如流的孩子可能不简单, 但一个言谈举止都很有教养的孩子更会让人刮目相看。若你一不小心打个饱嗝, 别忘了说声“不好意思!” 若听到对方打喷嚏, 你最好记得说“保佑你!” 咳嗽的时候, 请用手掩口, 让咳出的细菌不会四处扩散; 打哈欠时也请用手掌遮口, 以掩不雅疲态; 吃饭时若想讲话, 要吞下口中食物后才开口, 不要边嚼边说; 嘴里有骨头或果核时应用手指夹出来而不是直接吐到碗碟里; 公共场合说话不能太大声, 如果有人大声, 请以食指贴唇, “嘘”一声请对方安静。每当我留意到小女儿的这些细腻动作或

语言时, 都觉得她很可爱。

第三, 学会示爱

我们不担心孩子得到的爱太少, 但往往会忽略教孩子向别人表达爱心。孩子爱父母爱家庭, 是本能的, 爱老师爱同学以及爱所有认识与不认识的人, 则是一种关爱。如果人人都能爱和关爱, 这个社会还会冷漠吗?

托儿所没什么学习任务, 玩玩乐乐打发时光的同时, 教孩子趁节日示爱大概是重要任务之一了。母亲节、父亲节都是孩子们最忙碌“示爱”的时候——在老师的指导下制作各种卡片和手工制品, 向自己爱的或挂念的人表达心底的爱意。这种任务此后还会延续到幼儿园乃至小学毕业, 已成为一种教育传统。而到了圣诞节, 不少孩子都记得向那些贫穷的、饥饿的、生病的、残疾的孩子“示爱”——捐出妈妈买的新玩具新衣服、做一张漂亮的圣诞卡、捐出夏天卖柠檬茶积攒的小金库等。

第四, 学会分享

良好的人际关系从分享开始。分享是所有品行中最重要的一点, 也是西方社会最强调的人文素质, 而这种素质教育从托儿所已经开始。国外很少有独生子女家庭, 一家有两三个孩子是很普遍的。父母要管好一群孩子, 首先得教会他们分享——分享玩具、分享书本、分享美食、分享一切你可能很希望但又不应该独享的东西。学会了分享, 长大以后才懂得分担——分担家庭责任, 分担朋友的烦恼, 分担团队的工作……

记得女儿刚升到学前班时, 由于班里有两岁半到5岁的年龄差距, 看到尽是些比她大的哥哥姐姐们, 她胆怯得不敢跟人玩。但那些大孩子总是对她说: “过来呀! 我们分!” 很快她就跟人混熟了, 也迅速成为主动与别人“分享”的一员。

记得一所美国大学开出的招生条件中有一条: “我们的学生必须是乐意分享/分担, 易于合作, 和拥有团队领导经验的人。”很明显, 一个分数虽高但唯我独尊, 不愿分享

## ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

等生物在与异性相遇的瞬间, 便会产生“恋爱行为”。如果不在瞬间采取行动, 以后就没有机会了。它们不像我们人类拥有移动电话、电子邮箱等通讯工具, 更不可能交换电话号码或邮箱地址以便日后联系。人类凭“适应性无意识”对异性“一见钟情”, 也许是动物本能的体现吧。

有一组有趣的数据: 根据美国研究人员的调查统计, 美国的离婚率高达50%以上, 但“一见钟情”的两个人结婚后, 离婚率却只有20%。另外, 一生中只发生过一次“一见钟情”的人也很多。也许可以说, “一见钟情”是我们寻找最佳伴侣的一种特殊能力。

摘自《每天懂一点恋爱心理学》

打开房门, 并没有想象中的黑暗和冰冷, 门的把手上挂着一个小小的手电筒, 橘黄色的光, 淡淡的, 照出一小团光和暖。屋子里是温热的气息, 有排骨汤的浓香。打着手电, 她看到餐桌上的沙锅用厚厚的毛巾捂了一圈, 下面的炭火刚刚熄灭。她知道他过来了, 他等了她整整一个晚上, 刚离开不过几分钟的样子。

她脱掉鞋子, 把冻得冰冷僵硬的脚伸进棉拖鞋, 是她的37码, 却一怔, 拖鞋竟是温热的。她愣了一下, 又伸进旁边他的42码棉拖鞋里, 没错, 是冷的。她慢慢地缩回脚, 踩在自己37码的棉拖鞋里, 暖热的气流, 瞬间便从脚底涌遍了全身。而她, 蹲在地上, 看着这双37码的棉拖鞋, 眼里忽然就充满了泪水。就在那一瞬间, 她做了一个一生中最重要的决定: 嫁给他!

后来, 她告诉他, 其实那时候她已经做了和他分手的决定。她遇到了另一个男人, 男人家世良好, 人也优秀, 还俊朗潇洒, 有一双清澈深邃的眼睛。和他在一起, 跳舞飙车, 攀岩旅游, 很刺激很快乐。可是最终, 就是那一只温暖的棉拖鞋, 打败了所有的一切。

是的, 一个穿42码鞋子的男人, 却肯为她的暖, 把脚委屈在37码的鞋子里。想来, 这个世界上, 再也没有比这更体贴更温暖的爱了吧?

摘自《武汉晨报》

### 一见钟情靠谱

原田玲仁

有多少人经历过“一见钟情”?

调查显示, 55.2%的人有过“一见钟情”的经历。男性“一见钟情”发生的几率更高一些, 61.1%的男性经历过“一见钟情”, 而女性只有50.6%。从一个侧面说明男性更容易“以貌取人”, 而女性更注重对方的内涵。

当人凭直觉认为自己开始喜欢那个人后, 就会寻找种种理由“发

现”对方身上的优点, 通过寻找理由, 又使自己的直觉“正当化”——这是人类一个有趣的心理现象。从脑的构造上来说, 直觉是由大脑扁桃体区域掌管, 扁桃体区域会把以前喜欢或厌恶的情感经验保存下来, 根据这些经验进行瞬间判断, 再由大脑新皮层理性地思考判断的理智。

“适应性无意识”能力也是由扁桃体区域负责掌控的。昆虫等低

### 37码棉拖鞋

卫宣利

他们需要激情, 她喜欢惊心动魄, 可面前的这个人, 绵软得像一杯温开水, 不是自己想要的。但身边一时也没有比他更合适的, 所以, 也就一直平淡地交往着。假日和朋友们一起去近郊旅游, 周末去看场电影, 散场后一起去街边的小店吃一碗碗血粉丝汤。每天一个电话, 也没有太深入的交谈, 简单的问候而已。日子就像电视里那句台词一样: 一个七日接着又一个七日, 周而复始, 波澜不惊。

他是高速公路收费站的收费员, 每三天轮休一次。休息的时候, 他会骑着单车, 绕着城市转一圈: 到城西买她喜欢的鲜鲤鱼, 到城南买陈记的大麻花, 再到城东买“传信瓜子”……他们的城市虽然不大, 可这样转上一圈, 也需要三四个小时。有时候她不在家, 她就在那小小的厨房里, 慢慢地为她炖一锅奶白色的鱼头豆腐汤, 帮她整理凌乱的房间, 蹲在地上擦地板。汤一直温在炉子上, 她回来的时候, 温度刚刚好, 浓郁鲜香的滋味, 在胃里久久不散。

可她最终还是想要逃离了。生

那天, 她回去时已经很晚了。