

心语

遇见,遇见他,遇见她,或是遇见了它,多少次擦肩而过才能换来今生一次回眸,更遑论就此遇见。本期让我们记录下这些美好的遇见,感受奇妙的缘分。

你是世间温柔风,抚平我的旧梦。他遇见她的时候是春天。南风带着熏人的暖意吹过江岸,流水潺潺奏响不知名的乐曲,枝头悄然结出了细嫩的新芽,路边的草地里小动物们也出来活动,熙熙攘攘。他抬起头,想着今天天气真好,大树什么时候会开花?

从那天起,不知有意无意,他似乎经常可以看见她。清晨沾满露水的草地,她步履轻快地走在路上;傍晚热闹的商业街上,她独自穿过大街小巷;潮湿的桥底下,她温柔的和小动物们说话,把食物放在手心去投喂。她躺在公园的躺椅上听歌,她捡起树上飘落的花朵,她深夜匆忙的去医院……有时候他也会想,为什么她要笑,为什么明明总是一个人却很满足?大树上的花开了又谢,春天慢慢溜走。她还是一

他和她的故事

16级 旅游管理 郭婷

人,他也还是会经常看见她,但从未遇见,她和他之间的距离远的好像整个世界。

直到那一天,盛夏的大雨很是热烈,携铺天盖地之势倾泻而至。他躲在屋檐下,无聊的看着地上溅起的水珠,突然看见她从远处奔跑过来,裙角沾满泥泞却依旧美好得像春日枝头最繁盛的那一簇花。然后,他看见她被绊倒,蜷缩着半趴在地上痛哭。这是他第一次看见她哭,他慌得不顾大雨向她跑去,就像她跑来的姿态一样。

这是他们第一次对视。她摔倒在地双眼含泪而他一身雨水神情慌乱,大概没有更糟糕的相见了,他想。但是当她的眼泪半坐起来抱住他的时候,他看见她脸上熟悉的温柔,他想这就是最好了。从此后,她不再孤独,他有了归处。

她第一次遇见他是在盛夏,傍晚一场大雨倾盆,仿佛要洗净所有尘埃。她本来打着伞不急不缓的在雨中行走,一通电话打乱了她所有步伐。伞掉下地她都管不

了了,唯一想法就是必须回去。于是她在雨中奔跑起来,雨淋在身上、泥点沾满衣物都没关系,可是当她摔倒在地,眼泪突然就落下来。就像多年前的那个下午,雷雨交加,她却只觉得空旷寂静到可怕,所有人都离开,而她又被迫下。

她听见声音抬头看时,就看见了他。他急促地跑过来,眼中还带着一丝慌乱与迟疑。他在害怕,却依旧一步一步向她跑来。他站在她面前,身体瘦弱姿态警惕,眼角处还有一道疤,琥珀色的眼睛里却暗含温柔。然后,她抱住他,满心的惶恐终于得到安慰与寄托。

其实她一直知道他。偶尔的时候她会看见他远远的跟在她身后,像观众也像守卫。可是每当她转身看他,他就会走远离开。人们说,那只流浪的黑猫瘦弱骄傲,曾受过伤害,所以性情孤僻远离人群。有时候她也会想,他们那么相似,所以才会远离,所以才应拥抱。

大树上的花开了又谢,时间无情,奔涌向前。终于,她遇见他。

从此后,她不再孤独,他有了归处。

小编有话:在某个场景,某个特殊的时间点,构成了这场最美的遇见。既是偶然更是必然,这便是他和她的故事。(何乐)

在这里,
给心灵一个家!

每一位沙湖蕊报人都怀有这样一个愿望:

当您苦恼无助时,能为您解开心灵的死结;

当您情绪波动时,能为您抚平心灵的褶皱;

当您内心禁锢时,能为您打开心灵的窗户。

于是,我们来了……

带着温暖和爱建立的温馨“小窝”——沙湖蕊报社。对于这个成立于2011年9月,今年已满四岁的小家庭来说,没有人知道它会变成什么模样,能有多大出息,但我们一直在努力。

每季度办一期报纸,从定主题、写稿、改稿、编辑、版式设计、报纸发放,每一流程我们都非常认真仔细;内容上也力求创新,期望给您带来独特的视角,帮助您从心理学的角度了解自身、社会与各类现象;形式上更是与时俱进,不断改进风格以迎合您的需求。迄今为止发行的50期报纸,都凝聚着沙湖蕊所有社员的智慧和心血,我们期望为您的生活提供更多精彩,愿最大限度地让您感到轻松愉快、舒适宁静。

在这里,您可以吐露心声、倾诉烦恼。在这里,您可以增长见闻,开拓视野。在这里,您可以释放压力,重获力量。我们有细心、负责的心理健康专职教师为三万学子引路,传递着沟通心灵、启迪智慧的力量;我们有来自各学院近60名才华横溢的社员为沙湖蕊辛勤付出,抒发您的心声,解开您的困惑,“纯思、启慧、明心”的办报理念已深入每位社员的内心。在这个过程中我们也收获了友谊,获得了成长,诠释了我们将作为沙湖蕊报社人存在的意义和价值。在未来的日子里,我们将继续努力,只为您的存在,愿我们的努力能帮助您赶走疲倦,将鲜活的气息带进您的生活。同时,我们也需要您的肯定,让我们走得更好更远!

与您亲近,使您快乐,给您阳光,让您坚强。

沙湖蕊,期待您的每一次的用心交流!

沙湖蕊心理健康报

版式设计:许先雯

沙湖蕊



纯思 启慧 明心

2017年10月20日 总第57期

http://soft.psy.com.cn/2008/hbdcx/

湖北大学

湖北大学心理健康教育中心

沙湖蕊心理健康教育报社

孙维燕 社长:王伊君

本部 88739571

阳逻 89637001

http://soft.psy.com.cn/2008/hbdcx/

心理中心开展2017级《大学生心理健康》课程集中备课

湖北大学
湖北大学心理健康教育中心
沙湖蕊心理健康教育报社
孙维燕 社长:王伊君
本部 88739571
阳逻 89637001
http://soft.psy.com.cn/2008/hbdcx/

本期导读
一版“心”闻纪事
二版心理趣味说
三版心理聚焦
四版最美遇见

心理中心开展2017级《大学生心理健康》课程集中备课



个专题进行了说课,谈到了大学生情绪特点及其影响,培养良好的方法和重要性以及不良情绪的表现及调适;许良发老师就“大学生恋爱及性心理”进行了说课,谈到爱情的本质、正确的爱情观和择偶观,通过教学使学生了解自身

生理和心理的发展,认识大学生恋爱心理的特点,了解大学生在性心理和恋爱心理方面存在的问题,形成对性心理和恋爱心理的正确认识;孙维燕老师就“大学生压力管理与控制应对”进行了说课,谈到了大学生情绪特点及其影响、培养良好的情绪的方法、不良情绪的表现及调适;最后黄东涛老师就“大学生生命关怀与心理危机应对”进行了说课,谈到生命的意义、大学生心理危机的表现、大学生心理危机的预防与干预等。

在自由提问环节,老师对不懂的地方当面提出,对“大学生职业生涯规划”这个专题进行了激烈的讨论,最终统一了意见。在自由讨论环节,老师就教学问题进行了讨论,大家纷纷发表了自己的看法,并在如何加强课程建设,提升教学效果,从以下几个方面达成了一致:一是强化课程管理,实现教学资源共享;二是扩展教学方式,提高学生的参与度,激发学生学习的主体性,提升课堂教学的有效性。

集中备课环节、自由提问环节、自由讨论环节结束后,孙维燕老师做出了总结发言,再次强调了此次集中备课活动的意义,并表示了对参加此次活动人员的感谢。

校领导视察学校心理健康中心

(本报讯 余正康 孙维燕)9月12日上午,副校长杨鲜兰、钱建国,校党委副书记侯勇带领校园规划建设处、学工部相关负责人来我校心理健康教育中心(以下简称“心理中心”)实地考察。

校领导先后参观了心理中心预约接待室、梅兰竹菊四间咨询室、沙盘室、阅览室、团体活动大厅等,针对心理中心的扩建和老旧基础设施的维修改造提出了意见,建议增加音乐放松室、宣泄室、督导会议室,并购买相应设备,营造积极、放松、温暖的良好氛围。据悉,自2013年心理中心扩建后,我校心理健康教育工作迈上了新的台阶,分别于2015、2016年通过了达标、示范中心立项。此次扩建一方面是为了落实和达到我省关于高等学校心理健康教育示范中心的建设要求和建设标准,另一方面是为了营造更好的解压、放松、倾诉的心灵空间,不断促进学生的身心健康,提高学生心理素质。

心理健康中心旨在运用心理学的理论和技巧,帮助大学生树立心理健康意识,增强心理调适能力和社会适应能力,预防和缓解心理问题,主要解决在校大学生处理环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等各方面的矛盾和困惑,提高健康水平,促进学生德智体美能全面发展。学生心理的细微变化往往都是不易察觉却影响深远的。学校的心理中心有助于及时了解与有效解决学生心理问题,也有利于学生的人格的全面发展和成功成才。心理中心也将一如既往的致力于我校学生的心理发展,为全校学生提供和谐丰富的心理氛围作出贡献。

责任编辑:余正康

最美的相逢是遇见

17级 新闻传播 甘漫

某一天你给我留言说:“我想,大学应该会很美好的,有好多事去期待,好多人去遇见,好多梦去实现。就像现在我坐在阳台上看着绿茵茵的草坪,看着阳光穿过树叶射到林中的长椅上,看着骑单车的女生一闪而过,看着三三两两的情侣悠然漫步。我以一个旁观者的身份静静看着身边发生的一切,很平常但很美好。这一刻的时光就是上天给我的恩赐,希望我们都能一直善良下去。”此刻在远方的你,已经遇见了这么多的美好,我们也是由这样的遇见开始,很开心,我们并没有因为遇见而结束,而是有了更多的相逢与最漫长的思念。

第一次遇见你很平常,在班里,你简短的自我介绍却让我印象深刻,只因我们的名字里都有一个“漫”。你莞尔一笑,回到靠窗的位置,阳光透过窗,照在你恬静的脸庞,这是我们最初的遇见。

岁月静好,我们在日复一日的接触里遇见了更深的彼此。有些高冷的你也会有扮鬼脸逗我开心的一面;好脾气的你也会因为别人对自己朋友不尊重而大发雷霆;对自己十分节俭的你请朋友吃饭却毫不手软。这样美好的你在最纯粹的岁月里被我遇见,心暖,心安。

如果说我们有什么与他人不同的遇见,我想,我们不仅在现实的世界里可以相谈甚欢,我们更可以在书信的

暮色沉沉,晚风徐徐,城市的灯光不知疲惫的亮着,带着些许迷情的色彩,也透露着令人敬畏的冷色。这样的夜晚,有人哭了,有人笑了。

夜晚的沙湖湖畔上,没有来自清笔下的荷塘月色,月色仿佛从来没有属于过繁华的城市,迷失的人还是迷失了,仰望明月清辉也找不到回家的方向,未闻蛙鸣声,未见梦中人。

依稀暮霭,清风徐来,华灯初上,却没有一盏为自己而亮。迎面阵阵吹来湖风,吹乱披散的发丝,湖水不安地搅动着,倒映着灯光,波光粼粼。与三两好友,不紧不慢行走于沙湖桥面上,擦肩而过的人儿呀,或是久别重逢的高声阔谈,或是相爱的恋人相依挽手,抑或是像我一样,塞着耳机,播放着那几首熟悉的音乐,不愿听见匆忙急促的汽车笛鸣声,去打搅这夜的美。

“这座城市那么空,这回忆那么凶”,记忆的岔路口会在触及心的最深处,以从溪流到波涛汹涌之席卷卷你。那可能仅是一首歌、一段话、一句热评、一个画面

遇见红楼

——细述我与教育学院小红楼
15级 教育学 王好

人生在世就是一场遇见,呱呱坠地降生之时与父母亲人相遇;无忧烂漫的童年时代与纯真美好邂逅;颠沛无依的少年时代与多愁思索常遇;蹉跎独行的青年时代与选择取舍偶遇……转眼高考已经结束,填报志愿结果也已出来,我最终选择的专业是教育学,在步入大学校园之前和志愿结果出来之后我与小红楼的相遇便成了命中注定。

未见——共此缘,还吾愿,翘首以盼一年的阳逻学习时光,推迟了我与小红楼的相见,但我相信与它的缘分不会阻断。与我而言,它像是一个窗口,透过它我可以看到不一样的属于未来的风景;它像是一支笔,助我书写青春的精彩;它像是一本书,任我徜徉于知识的圣地……我的梦想与愿望在此得以保驾护航。在与它相见之前,我时常听人说起它的美;我时常幻想亲身走近它的感觉,也曾看过那些与它相关的图片,却觉得始终无法真切地感受其气息。我想或许是照片仅能印出其轮廓,却不能透露其韵味的缘故。

初见——似相识,入我心,相见恨晚。现在我的脑海里仍清晰的保留着初见小红楼那一天的记忆,记得它温暖的颜色,记得它的树影斑驳,记得它的文化气息,一切都那般似曾相识。识的是照片里拥有的外观,不识的是它的人文底蕴及情感内涵,我期盼着能用更多的时间

去走近它,也让它多走近我。教育与我而言是春风化雨般的滋养,是润物细无声般的培养,这栋楼承载着这所有的育人信念,全部的文化信仰,又怎能不让人信服。除此之外,学院的所有老师、同学定是常常相遇在此,为它注入源源不断的活力,也为它留存情感的温度。

再见——来追寻、便耕耘、不负初心。再见,便是一份永恒。再一次与小红楼相遇,就是我真正走近它的日子,不仅仅是此刻,还有未来的好多年华我都将与它相守而伴。我只愿自己不负初心,在这里寻找到自己真正的所想要的自我定位。我相信在这里,教师以学识为针,信念作线,编织教育青春;学生以梦想为帆,努力作桨,扬帆青春未来;师生以互爱为纸,进步作笔,勾画未来蓝图。我既已选择这里,认定这里,便会好好耕耘我的未来,与小红楼的初次相遇是一次契机,奠定了我们的缘分基础,再遇是时机,加深了未来割舍不掉的情意。

相遇,本是一场缘,相随,正是一种愿,相守,便是本源。遇见红楼,不负初心,便是佳音。小编有话:作者细述未见、初见、再见小红楼时的感受,自始至终透着满满的喜爱之情,然细细品味却流露出另一份深意,那便是作者对自己专业的深切满意,似是也已下定决心走教育之路,愿自己不负初心。(陈秀云)

错过你。”那些热爱生活、努力哭过的女孩,终将亭亭玉立,无惧亦无忧。

越过山丘,踏过山和万水,有没有曾遇见一种风景,像都达夫笔下《故都的秋》透露着“清”“静”“悲凉”;像徐志摩笔下的《再别康桥》带着飘逸的潇洒、热烈的眷恋;像海子描绘的“面朝大海,春暖花开”一样温暖。世界那么大,体会过了感动和落寞,经历过了繁华和沧桑,听到了故事和谎言之后,每个人会不会遇见那个最真实的自我。

生命漫长又短暂的时间里,会不会遇见一个人,宛如遇见南疆未落的雨,宛如遇见北冰洋的暖流,宛如遇见撒哈拉沙漠的雪……然后说出那句:我与世界只差一个你,因为是你,晚点没关系。

小编有话:遇见那些可爱的人,遇见那些形形色色的事,我们学会在等待与相遇中长大,懂得时时珍惜眼前人、眼前物。(侯晗倩)

那人那事

16级 新闻传播 廖嫻彬

……就足以使你热泪崩溅。“多年后,再回想年少时的迷茫和执着,或许原因都不记得了。青春就是让你张扬地笑,也给你莫名的痛。”(宫崎骏《虞美人盛开的山坡》)

夜色昏沉,凉风习习,多少人走在喧嚣的人群、车水马龙的街道,内心却像是一座孤岛、一座围城。任何为人称道的美丽,都不及遇见了生活的美好。我曾遇见,那个夜晚,一个女孩在路边肆无忌惮的哭,旁边的男孩尝试用手轻拍女孩的肩膀,而女孩哭得更加厉害,走远了也能听到那种撕心裂肺的声音……就像那个一上地铁就开始化妆的女生,全然不顾旁人眼光,浓妆化好,人却拿着一张贴结婚请帖哭成了泪人。

为你,千千万万遍。“原凉捧花的我盛装出席只为

萌宠时代

和暖的阳光揉碎在金桂的花香中，缠绕着、涌动着，花丛中一只形如圆球儿的猫咪醉了似地眯了眯眼，舔舔爪子，打起了盹。

很多时候我们都能看见这些小精灵，它们或是卧在阳光下，或是攀在台阶上，或是矫健地跳跃在人群中，给平日里冷漠无情的钢铁森林增添了一丝暖色。

过快的生活节奏让许多人压抑的透不过气，人与人之间仿佛除了利益再无其他联系。就像是林妹妹初入贾府，只能时时注意，步步惊心。而这时，猫狗就成了孤独的我们在这个城市中的最大慰藉。

猫狗的眼睛永远是干净的，小小的毛茸茸的它们，就像是一团火焰，温暖着我们不知何时慢慢冰冻起来的心。于是，“吸猫”便成了大火的词语。当一

主宠对话

你喜欢TA的几件小事

第一件事:你恶补过关于TA的知识。刚开始时总是小心翼翼的对待TA，害怕自己的哪个不恰当举动会伤害了TA。

第二件事:在TA第一次到你家时，你会带TA在家里转一转，熟悉一下新环境，因为希望可以给TA一个适应的时间，同时增强对你的认同感。在这个过程中你会时不时的和TA交流，为TA介绍这个家的一点一滴，期待着自己的温暖与善意可以被TA感知。

第三件事:你会为TA付诸你所有的耐心，在TA的日常生活中，你不厌其烦的一遍遍引导，希望TA养成规律而健康的生活习惯。至于引导方法，你奉行奖励与处罚并重，关爱与责骂并行，但当然还是温和为主。

第四件事:你会时常与TA进行交流，用心感受TA的情绪，你们像朋友又像亲人，互相陪伴。你喜欢并且期待着与TA相处，你会宠溺地抱着TA，揉揉TA毛茸茸的小脑袋，鼻尖相对，四目相视，空气中有对流划过，那是温情。

第五件事:你会经常带TA出去散步玩耍，因为担心TA在家里太闷了，你希望TA能够开心地在绿油油的草地上打着滚儿，露出赧足的小表情。

第六件事:你很喜欢和TA待在一起，但你还是会带TA到同伴多的地方，因为你知道除了你之外TA也需要一些朋友的陪伴。

第七件事:你很注意卫生，无论是你自己的，还是TA的。即使你不够勤快但你还是心甘情愿为TA洗澡，清洗趾甲、眼和耳，因为害怕滋生细菌引起感染生病。TA的饮食你也是万分注意，有很多东西即使是撒娇你也不会妥协，因为TA吃了对身体不好。

第八件事:宠物医院你也算是常客，会固定一段时间带TA来看医生。除了定期体检之外，平时TA有什么异常也会及时带TA过去。

第九件事:你和TA关系很好，但你们还是会保持一定的距离，这是一个良好的习惯，就像两个再好的人也要有独立空间一样，你知道保持适度的距离才能更长久的相处。

第十件事:你会为TA置办很多东西，比如玩具、小窝、驱虫滴液等，你满怀热情去挑选这些东西，只是希望TA在你家的生活过的更好一点。

.....

你热衷于吸，撸你的宠物，是在生活点点滴滴的小事中，你也尽职尽责，不让TA们在生活上受一点点的委屈，即使你生活并不富裕，但你也不会苛待TA们，你付出你的真心，TA们给予你一生的陪伴，陪伴着你喜怒哀乐，给予你黑夜中最温暖闪烁的火光，在你放下一天的疲惫和面具，做回真实自由的自己。

看完了上面的这些小事，你有几件符合呢？检验你的时候到啦，你是吸猫撸狗天队的一员吗？

(郭婷)

一次心动

愿以最好给予你

那么有没有这样一本书让你彻底掉入吸猫撸狗的大坑，从此沉迷其中？对于小编我，还真有这么一本书——小马甲的《愿无岁月可回头》。

“愿无岁月可回头，且以深情共白首”书名便是取自这，文艺范儿十足，从这书名也可以窥见作者是吸猫撸狗的“重症病患者”。书中的姐姐端午分别是纯良毛躁大白狗和调皮傲娇折耳猫，他们并不独一无二，但总是在不经意间带来最简单的幸福。

姐姐一张嘴就仿佛笑得开怀的模样，端午不动声色瞪大眼睛的萌萌感，在那一瞬间，就仿佛戳中了你柔软的心田，软的化成了蜜，甜到了心坎儿。

小编我总以为猫和狗是不能和平相处的，但姐姐和端午之间的互动却完全推翻了我的看法。它俩在不护食，经常会在一起吃饭，无论姐姐有多喜欢自己的食物，只要端午想吃，姐姐总会让给它一些。蠢狗有很多缺点，胆小，嘴也非常馋，不知偷吃多少东西，但是它很大方；姐姐和端午都爱直挺挺的躺着睡，露出个肚皮完全没有女生样。它俩总爱凑在一起躺着，姐姐性格毛躁，去来都是慌慌张张的，但它从来都没有踩到过端午，一次都没有。他们之间简直充满了浓浓的CP感，看着他们的小互动，总是浓浓的暖意。

书中的姐姐虽然体格庞大，但因为小时候总寄人篱下，性格上难免有一些胆小，当然也可以说是温和、善良。

(高子雯)

次元探秘

我们为什么喜欢养宠物

当个性张扬的年轻人遇上软萌可爱的喵星人汪星人，分分钟心甘情愿化作铲屎官。不必说日常票圈里疯狂晒主子，也不必说斥巨资为猫狗美容买保险，父母大人对猫狗的态度360度的改变，就说明了全民吸猫撸狗时代的到来。那么，这些来自异星球的可爱萌宠，为什么会对我们有这么大的吸引力呢，今天，让我们从心理学的角度来探秘一下吧。

在日常生活中，人们选择养宠物通常是为了作伴，降低孤独感。狗狗活泼友善，猫咪优雅温顺，与之相处，自由而惬意，与它们的互动，也会带来很多乐趣，从而缓解人的孤独和紧张焦虑等情绪。有一些与宠物交流获得的乐趣和满足，是人与人之间的交流也未必能得到的。

更深层次来讲，养宠物的心理，不仅仅是“作伴”那么简单。从心理学方面看来，你所选择养的宠物以及与之相处的方式都是你内心潜在的一种表现形式。简单来说，那些宠物，有可能就是潜在性格的一个延伸.....心理学研究表明，人们总是在无意识的情况下，选择一种长得像自己或具有自身某些性格特质的宠物。例如，动作快、爱说话的人会养条活泼爱叫的狗，喜欢小狗的人希望得到宠爱，喜欢猫咪的人能够独立，喜欢不受人约束，爱自由.....从养的宠物身上，可以看出主人的性格，外在的宠物是其主人内在的一种象征。

此外，养宠物有几种心理：自恋型、理想化照料者、压抑的情感，这些多由宠物来达成。自恋型，就是养什么像

(赵彩萍)



湖北大学心理健康教育中心

如果人说人像一部电影，大学生活无疑是这出戏里最精彩的一幕，它充满了学习、成长的挑战，隐藏着困难、起伏和挫折，有时候我们会迷茫甚至沉沦，有时候我们感到痛苦，无助。湖北大学心理健康教育中心的设立，正是为了让同学们能够在大学期间得到更好的学习与成长，我们将以“尊重 理解 接纳”的方式来关怀人心，尽力让每一位来访者感到温暖，获得心灵的成长！

本校区地址：大学生活动中心背面2楼 (88666383 88739571)

阳逻校区地址：三栋学生宿舍侧面1楼 (89637001)

预约时间：周一至周五 8:30-11:30 14:00-17:30；周六 8:30-11:30

预约方式：当面预约 / 电话预约

中心网站：<http://soft.psy.com.cn/2008/hbdx/> 湖北大学主页“快速链接”栏，点击“心理健康”

每周六晚7点佳片有约，期待您的光临！（详情见湖北大学心理健康教育中心官方QQ:322948955）

投稿启事

柳鸣九先生说过：“在内心独白中，一切都是以人物的清楚而相当完整的语言的形式出现的，只不过这种语言并未发而为声、书而为文而已。”你有过哪些独白？电影小说中，你又感动于哪次独白。请以独白为题，写一篇1000字左右文章。（文末附作者姓名，专业年级及联系方式）

投稿方式：请将word文档发送至邮箱：3229489556@qq.com 投稿日期：2017年12月5日

截稿后会选出优秀稿件刊登于报刊上，并给予作者稿费及纪念品，欢迎大家踊跃投稿。

人生已经如此艰难，我们却要教你如何拆穿谎言

人为什么要撒谎

在沙湖蕊此次的问卷中，我们问到了撒谎的主要原因，我们收到了221份结果，其中37%的人认为是“满足自己的虚荣心或者避免尴尬”32%的人认为是“善意的谎言”31%的人认为是“掩盖自己的错误，避免惩罚或者承担责任”。其实撒谎的主要原因归结起来无非是：一是为讨别人欢心；二是为夸耀自己；三是自我保护。

中国科学院心理研究所张享玉认为，从生物进化论的角度看，欺骗是自然界最基本的现象之一，欺骗是生物为了更好地繁衍而进化出的本领。

人的大部分行为都能够寻找到内心的动机，说谎也不例外。从这个角度来看，谎言基本可以分为两类：一类是故意的，说严重些就是预谋好了故意骗人的，另一类就是无意识脱口而出的。

人为什么要说谎？英国华威大学社会心理学家马丁·史金纳博士认为：“谎言能够让人类的社交运转更加顺畅。”他认为，当我们学会使用语言和察言观色时，也就学会了假装、谄媚和奉承，还会养成天天说谎的习惯。

大部分研究者认为，谎言是人类进化的结果。人们通过说谎保护自己，而谎言的接受者并没有察觉到每个谎言，因此，整个人类社会得以和谐有序地发展。

行为学专家保罗·埃克曼博士认为：“说谎是人类社会的重要特性，人们在社交活动中应正确理解说谎现象。有时候，善意的说谎是必要的。”

冰冷的真话，让人六月寒心；暖洋洋的假话，让人三冬温暖。但说谎的前提是利他而不利己。

尼采说过：“为了生活我们需要说谎。”马克吐温也有一句名言：“没人能够忍受与惯于坦率直言的人生活在一起，不过谢天谢地，我们谁都不必非得如此。”

通常，人们会根据当下所处的环境来调整自己的表现和表达方式，以塑造恰当的形象，获得他人的情感支持，影响他人的偏好，赢得他人的赞同。这些目标的实现，对人们社会交往的顺利进行具有重要意义。



沙湖蕊报社征稿启事

柳鸣九先生说过：“在内心独白中，一切都是以人物的清楚而相当完整的语言的形式出现的，只不过这种语言并未发而为声、书而为文而已。”你有过哪些独白？电影小说中，你又感动于哪次独白。请以独白为题，写一篇1000字左右文章。（文末附作者姓名，专业年级及联系方式）

投稿方式：请将word文档发送至邮箱：3229489556@qq.com 投稿日期：2017年12月5日

截稿后会选出优秀稿件刊登于报刊上，并给予作者稿费及纪念品，欢迎大家踊跃投稿。

心理聚焦

2017年10月20日
纯甄·启慧·明心

鉴别谎言

学会说谎者的破绽

对于不是精心编排的谎言来说常常存在一些破绽，即使是精心安排的骗局也往往会有破绽。所以有一句话说：一个谎言需要有更多个谎言去掩盖就是这个道理。当你为一件事情存疑的时候你就可以细细去推敲其中的细节看是否有不合理的地方，这些细节往往是谎言的突破口。

注意说谎者的慌张

如果你注意到这些细节，很可能你不经意一次重述。会让撒谎的人刻意去解释，甚至撒一个新的谎言去圆谎。但是越是临时起意很可能遗漏点会越多。这个时候就很可能慌乱。

注意说谎者的不自然

即使是不慌不忙，说谎对大多数人来说也不是件很自然的事。总还是会有些小动作，尤其是像父母般熟悉孩子性情。有的时候看孩子的举止就已经明白孩子是不是在说谎了。比如有的人说谎会刻意回避别人的眼睛。或者不经意会玩弄些小东西。这些都是不自然的表现。

注意谎言的形容词

并非“坦白说”就一定会坦白说。如果这不是他的口头禅，却在刻意强调。我实话实说，坦白说吧。可能这其中有一部分真话在里面。但是说谎的心态还是有的。

发现数字之间的抵牾

有的人说谎如何涉及到数字会很容易出漏洞，因为我们总会想到自己最熟悉最容易想到的数字。要么是某个经常想到的数字，要么可能会用到整数。这些都是是一些小的细节。

语言的主动性降低

说谎往往全部注意力在考虑如何让自己说的合理这个方面上。很少会主动提出问题。他可能会对你的问题侃侃而谈，但是却不会主动提出问题。而且言多必失。

对你说的一些话不在意

如果说谎者本身知道实情，他会表现出对你说的一些话不在意，或者表现的表情僵硬。这个就好像知道了谜底叫你猜谜语，让人索然无味一个样。

TIPS

人艰到底拆不拆

美国马萨诸塞大学的心理学家罗伯特·费尔德曼做过一个试验，请所有参与者在身上携带一个微型录音机，记录自己一天的谈话。他的分析结果是，每10分钟的谈话中，会出现3个谎言。

美国一名心理学家称，人是爱讲大话的动物，而且比自己意识到的讲得更多，平均每日最少说谎25次。其实人说谎的能力大约在3岁左右就与语言能力同时被开发出来。美国有项研究，研究人员将一群3岁大的幼童安置在一个房间里，周围摆放了一些新奇的玩具，然后离开。5分钟后研究人员回到房间，问每一位小朋友：“你偷看了吗？”尽管录像显示有90%的小朋友回头偷看了，却只有38%的人说实话。另一项针对不同年龄层小朋友的实验则显示，小朋友的年龄越大，就越有可能说谎。“菠萝科学奖”的心理学奖就颁发给下面的这个研究：加拿大多伦多大学儿童研究所对1200名2-17岁的儿童及少年进行了研究，发现2%的2岁幼儿会说谎，50%的3岁孩童不老实，4岁孩

子会骗人的比例更是高达近90%；年纪越大比例越高，到了12岁，几乎每个孩子都会撒谎。此外，研究还发现，从16岁开始，孩子撒谎的比例降至70%。随着年龄增长，儿童开始学习成人运用“善意的谎言”，避免伤害他人的感受。

微博上有一个很热的问题：如果一个穷人在恋爱关系中装富，和一个富人在恋爱关系中装穷，你更能接受哪一个。评论似乎都偏向装穷的富人。我们沙湖蕊三版同样在我们的调查问卷中提出了这个问题，结论与微博似乎一致：有65%的人选择了“富人装穷，因为没有损害到其他人的利益”，29%选择了“都不能接受，对谎言零容忍”6%的人选择了“穷人装富因为他可能有自己的苦衷。”看来大家并非不能接受撒谎，而是谎言背后的恶意。我们学习鉴别谎言的方法也并不是为了杜绝一切谎言，而是为了避免受到恶意谎言的伤害，更好的保护自己。所以在这个艰难的世界中我们不必时时刻刻都保持“耿直”，有时在对双方都有利的情况下，谎言又何必被拆穿。

