

燕园心声

YANYUAN VOICE

主办：学生心理健康教育与咨询中心 协办：医学部心理咨询中心 第57期 2013年03月 投稿邮箱：psyxinsheng@126.com

女博士的困扰

长期以来，“女博士”都是一个很独特的标签，并常常与“剩女”“剩斗士”等词汇画上了等号。随着学历的“通货膨胀”，女博士的问题越来越突出。过年时面对姨妈大舅的拷问，小小本科生有时竟也不敢说出自己读博的志向。女博士都有哪些困扰，她们又是否能收获属于自己的爱情？——详见本期五版

【本期导读】

子非鱼，焉知鱼之乐？

日常生活中，常常有人不知不觉就将自己的想法和意愿放到了别人身上；父母喜欢为子女规划前途，自己喜欢的东西以为他人也喜欢，恋爱中认为对方应该了解自己的想法……这在心理学中被称为“投射效应”，专业咨询师将对此为您带来详细的剖析。

——详见本期三版

新年笑语共团圆

春节是合家团圆的日子，对于求学在外的莘莘学子，自也有着它特殊的意义。团年夜饭、看春晚、走亲戚、收红包……随着时间的推移，人们过年的方式与心情也有了很大的变迁。本期四版，让我们来看看关于过年的那些事儿。

——详见本期四版

拍照左脸更好看

出门旅游亲朋聚会少不了拍照留念，除了笑不露齿或笑得龇牙咧嘴以及各种剪刀手，有没有办法使自己更上镜并且更自然呢？本期心理学大观为你推荐一款科学大方的上相秘籍——左脸原则。

——详见本期六版

今天你刷课了吗？

每学期伊始，选课很容易便成为很多同学口中的热门话题。选什么课，投多少点，仿佛弹指间的几个决定关系着自己整个学期的幸福指数。在北大现行的选课制度下，补退选期间的刷课俨然形成一道亮丽的风景。技术宅为我们带来了刷课机的福音，又有人使用起来有些忐忑害怕损rp。刷课这事儿说大不大说小不小，今天你刷课了吗？

我们班有一同学特别牛逼，我们都叫他大师。有一天我问他：“大师你知道有一种叫刷课机的东西吗？”大师说：“啊？不知道哦。不过为了刷课，我就自己写了一个。”

——所谓境界

听闻刷课机的神奇，我就试着把一门课退了，到现在都一直没刷上……

——人总有那么一些傻缺的时候

我那么多课没选上一定已经积累了很多rp了，用用刷课机哪怕损点想来也没什么打紧……

——伤不起

只有有恒心，铁柱磨成针。刷出过n多王牌抢手课，妈妈再也不用担心我选不上课了！

——皇天不负有心人

大学到现在选了六次课，没有一次需要刷的。合理选课投点和积累人品才是王道，刷课什么都是浮云。

——不打无准备之仗

燕园组讯

校领导察看新学期开课情况

2月25日，常务副校长、教务长王恩哥在相关部门负责人的陪同下一起来到理科教学楼，察看新学期的教学情况。新学期巡视开课情况，是校领导和相关职能部门的一项例行工作，对维护和促进学校的良好教学秩序起到了积极的作用。（摘自北大新闻网）

学生工作部召开学生代表座谈会

2月23日上午，学生工作部在艺园321会议室召开学生代表座谈会。来自13个院系的18名同学介绍了自己在寒假返乡期间对于家乡发展变化的所见所感，讲述了对当前国内外时政、民生领域部分热点话题的认识和理解，围绕校园学习生活热点问题提出意见建议。学生工作部部长张庆东认为，座谈会不仅让学校了解到大家的思想状况，活动本身也为同学们提供了一个加强交流、增长见识的平台。（摘自北大新闻网）

《燕园心声》编辑部

主办：学生心理健康教育与咨询中心

协办：医学部心理咨询中心

社长：刘海骅

副社长：聂晶 徐震雷

主编：聂晶

执行主编：孙经纬

学生心理健康教育与咨询中心地址：

20楼北侧一层

网址：<http://xinsheng.pku.edu.cn>

《燕园心声》编辑部未名bbs版面：

心声(xinsheng)版

投稿邮箱：

psyxinsheng@126.com

学生心理健康教育与咨询中心简介

心理中心是学校直接面向学生的服务性部门，成立于2005年12月，挂靠在学生工作部。秉承“携手关注身心健康，共造燕园心灵沃土”的宗旨，主要致力于学生心理危机排查和干预、心理咨询以及学生心理健康教育宣传工作。

心理中心在开展心理健康工作的过程中，始终坚持以人为本，重视心理健康教育组织管理体系和心理危机监控网络的建设，不断提高心理健康教育的制度化、规范化、专业化水平，在提供心理健康咨询服务、建设与维护心理健康档案库、实施心理健康普及教育、进行心理健康教育知识培训和开展学生心理健康教育课题研究等方面开展大量的工作。

心理中心位于20楼北侧，3个办公室，2个咨询室，一个接待室。

主要的服务项目有：

- 1、日常个体咨询：第一类为日常心理问题咨询，包括：学业问题、人际关系问题、恋爱问题、时间管理问题；第二类为常见心理疾病的治疗，包括：焦虑状态、抑郁症、强迫症、网络/电脑游戏成瘾、人格障碍。
 - 2、在线咨询：每周四晚上8点—10点，未名BBS MentalityEdu版。
 - 3、现场咨询：现场咨询能够以更集中更开放的形式为学生提供心理咨询服务，每学期都会举办1-2次。
 - 4、团体辅导（工作坊）：为关心或面临共同问题的人群进行集中辅导，在获得辅导的同时，还能在互动中分享体验。涵盖新生适应、人际交往等多个主题。
 - 5、心理测评：在心理中心网站进行，提交成功即可获得测评结果。
 - 6、新生心理普测：问卷测评，筛选部分学生进行后续约谈，建立心理健康档案，并提供针对性的服务。
 - 7、心理健康精品讲座：邀请校内外知名专家学者举办讲座。
 - 8、报纸《燕园心声》：北京大学的心理健康教育报，每月一期，电子版可于未名BBS xinsheng版获得。
 - 9、支招小阵地：心理学专家在一些宣传小阵地上针对一些共性问题给你支招，主要包括：精美书签、宣传折页、橱窗展板、宣传手册等。
 - 10、《大学生心理素质拓展》课：全校公选，2学分，每周2学时。通过课堂讲授和团体辅导相结合的教学方式，运用大量学生生活、学习案例，并从心理学角度进行细致的分析，将心理健康知识与学生生活紧密结合，帮助学生提升个人心理素质、提升团体协作能力、提升自我分析与自我探索的能力。欢迎同学们选修。
- 此外，还有以整体健康活动月、工作坊等为代表的心理健康教育普及工作。更多信息可参加网站、bbs等宣传平台。

我该不该走进那道门？

你可能对于心理咨询所服务的对象有所误解：

“只有精神出现严重问题的人才会去进行心理咨询……我的问题根本就不严重……去咨询的话，别人会认为我是神经病。”

事实上，心理咨询与治疗所面对的对象，并不只有那些存在严重心理和精神障碍的人。任何一个希望了解自己，希望改善现状，或是希望改变自己的人，都是咨询中心的服务对象。接受心理咨询，并不代表你精神有问题，而是表明你愿意成就更完善的自我，愿意拥有更美好的生活。

你可能对于去跟咨询师谈话这件事持怀疑的态度：

“我应该自己设法解决我自己的问题……如果我告诉别人我感到压力很大，或者抑郁的话，别人一定会觉得我是一个能力不够的人……而且我也会觉得自己很弱。”

我们相信，来到咨询中心，走出寻求帮助的第一步，所表明并不是很弱小，而恰恰是勇气和力量。与一个能够充分理解你、包容你，并且给予你专业性建议和帮助的人一起探索自己的问题，无疑会带给你巨大的帮助。

地址：
20号楼北侧一层（北大收发室对面）

上班时间：
周一至周五
8点—12点
13点—17点

咨询预约电话：
62760852

办公电话：
62752080 62767663
62754389



网址：<http://xinsheng.pku.edu.cn>
BBS论坛：MentalityEdu(心理健康教育与咨询中心)

下一站，心声

《燕园心声》报社欢迎你

五年前，几个年轻的心理学系学生因为体会到身边同学的困惑和压力，便在北京大学心理咨询中心的支持下合力办起了这样一份报纸，旨在以北大同学的角度分析问题，互相沟通。时光荏苒，她虽仍然稚嫩，却拥有着无限的潜能。每月一期，直接派送到宿舍邮箱，全校范围的覆盖程度，加上多彩的报道角度，使其成为了校园内一道不可或缺的风景。

她是渊博的师长，能带你心理学的海洋中遨游；她是专业的咨询师，能为你准备心灵的鸡汤，教你更积极乐观地学习和生活；她是知心的朋友，可以和你一起分享大学生活的点滴感悟，交流各种观点和想法；她又是有趣的玩伴，永远有讲不完的故事、漫画和游戏……以“心理学视角的社区化报纸”为定位，《燕园心声》总能从同学们的角度，呈现丰富的信息，为大家提供交流的平台。

现在，《燕园心声》期待着每一位对心理学、或是对办报纸感兴趣的同学加入。我们还会根据工作的强度给予一定的报酬哦~

记者团

或许你喜欢采集新鲜的校园热点，喜欢采访有趣的学生和老师；或许你喜欢就某一问题深入挖掘并进行探讨；又或许你享受着丰富刺激的生活，乐于为大家介绍好吃好玩的地方……记者团就是你最好的平台！

责任编辑

或许你有着发现话题的眼光，能从小视角看出大世界；或许你有着很强的统筹整合能力，享受整体规划版面、组织审核稿件的过程；又或许你只是受不了不成熟的文字，一遍遍改到满意才能罢休……成为一名责任编辑你会找到用武之地！

美术编辑

或许你是一个设计控，随时随地关注着书籍报纸的排版和空白；或许你总是很强迫地一遍遍调整文档中的所有段落格式以及图片是否居中；又或许你没有接触过排版只是想多学一技之长……成为一名美术编辑你将得到最好的学习与实践平台！

如果你对以上职位感兴趣，请于北大未名BBS xinsheng版上下载报名表，于3月17日前发送至psyxinsheng@126.com，标题注明“《燕园心声》+申请职位+姓名”。如有任何问题，欢迎大家发邮件至上述邮箱，或者在BBS xinsheng版上提问、讨论，我们将尽快给予你解答。

人生的列车上，总有那么几个中途站会让我们毕生难忘。
下一站，心声。你准备好了吗？

我们是谁？

心声各版介绍

- 头版
头版为读者们提供了各个版面的导读以及文章精华，在正常的月份里同学们还可以在头版找到校园里的热点新闻以及学生之间有趣的语录。
- 二版——心理中心
对于对心理咨询感兴趣的同学们而言，《心声》二版是一个有效的信息平台，这里会发布一些讲座或者文化节的平台，信息性较强。
- 三版——咨询心语
困惑往往不只困扰着一个人，在三版里，本报特约心理咨询师会根据他所接触的来访者经历，针对青年学生之间普遍的困惑为大家提出专业的意见。
- 四版——特别策划
《心声》报社里有这样一群人，他们喜欢“小题大做”，也喜欢“无孔不入”，特稿便是这样一群人的心血了，这里会对某一校园现象展开描述和讨论。
- 五版——特别策划
五版也是《燕园心声》的特稿发布处，她将会和邻居四版一起为同学们介绍着生活、学习、情感等各个方面的热点话题。
- 六版——心理学大观
想了解趣味心理学的知识吗？想知道生活中不可思议的心理现象吗？《燕园心声》六版会将专业与乐趣相结合，为大家提供心理学的面面观。
- 七版——心声副刊
你可以在这里酣畅淋漓的针砭时弊，也可以在这里无微不至地记录心情，《燕园心声》七版便为大家提供了发表稿件的一个平台。
- 八版——心声谐趣
在这里你可以了解吃喝玩乐的去处，也可以玩一玩填字和找茬。学习之余，这里是放松心情的好地方。

生活中的“投射”

文 / 东郁心理工作室 陈文

曾经看过一则趣味小故事：有一只小兔子去河边钓鱼，第一天，什么都没钓到。第二天，依旧兴致勃勃去钓鱼，却仍然一无所获。第三天，正当小兔子要空手而归的时候，一条大鱼跳出来冲着小兔子说：“小兔崽子，你明天再用胡萝卜当诱饵，小心我拍死你！”

初读时，仅当作笑话一笑置之，但回过头来细细去体味故事里的寓意时，却着实耐人寻味与思考。胡萝卜，对于兔子而言，是它喜欢的食物，但对于鱼来说，却并非如此。小兔子错将自己的喜好等同于他人的喜好。古往今来，其实有许多人扮演着像故事中小兔子的角色。还记得庄子与惠子那段经典的对话：“子非鱼，安知鱼之乐？”“子非吾，安知吾不知鱼之乐？”在如今的日常生活中，有不少人常常错误地将自己的想法和意愿放到别人身上：自己喜欢的人，以为别人也喜欢；有的父母喜欢为子女规划前途、选择学校和职业，不顾忌孩子的兴趣爱好与特长，把自己的喜好强加到子女身上；因恋爱、人际关系问题前来心理咨询的来访者中，有相当一部分人总以为对方与自己有同样的想法或倾向，认为对方应当理所当然地了解自己的想法，当对方的行动不符合自己的想法或没有表现出对自己的理解时，往往就会感到失望甚至愤怒。在亲密关系中，经常误以为对方爱自己不够深。

“投射效应，是指将自己的特点归因到其他人身上的倾向，简单来说就是以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性。”

正如上述提到的现象，个体依据自己的需要、情绪的主观指向，将其自身的特征转移到他人身上，在心理学中称作“投射”。投射效应，是指将自己的特点归因到其他人身上的倾向，简单来说就是以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，

是把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。

投射效应一般有两种表现形式：一是感情投射，即认为别人的好恶与自己相同，无意识地将他人的特性纳入自己既定的框架中，按自己的思维方式加以理解。二是缺乏客观性的认知，比如说有的人对自己喜欢的事物越来越喜欢，而对讨厌的事物越来越讨厌，根据自己的喜好过分地赞扬或贬低某事物或某人，失去了人际交往中认知的客观性，而导致主观臆断。

“以小人之心度君子之腹”就是一种典型的投射效应。当别人的行为与我们不同时，我们习惯用自己的标准去衡量别人的行为，认为别人的行为违反常规；喜欢嫉妒的人常常将别人行为的动机归纳为嫉妒，如果别人对他稍不恭敬，他便觉得别人在嫉妒自己。

想起一位老师曾在课堂上与同学做过一个游戏，他让台下的同学用手比划个“人”字给他看，但是几乎所有的同学都比划了个“人”给自己看，而呈现给老师的则是个“入”字。生活中也一样，有些人经常会自然而然地从自己的立场为别人做事情。就像我们平常所说的“用心良苦却成空”，其实这不是共情，而是“投射”。在之前的文章中，我们曾对共情做过解释。共情的能力，是心理成长过程中逐渐发展出来的一种重要能力，对任何人都一样。想一想捉迷藏的游戏，把一

“共情与投射的区别在于：共情，是认为他是一个与我完全不同的人，从他的立场去体验他的内心世界，如同我是他一样地去感受他的感受；而投射，是以为他是跟我一样的人，把我的感受当成他的感受。”

块布盖在一岁多孩子的头上，然后再拿开，他会笑得很开心；三、四岁的孩子，他把头藏起来之后，就觉得别人已经看不见他了，哪怕屁股还暴露在别人的视线里……当孩子能够把自己藏好的时候，他就具备了共情能力——他能从寻找他的人的立场去考虑问题了。共情与投射的区别在于：共情，是认为他是一个与我完全不同的人，从他的立场去体验他的内心世界，如同我是他一样地去感受他的感受；而投射，是以为他是跟我一样的人，把我的感受当成他的感受。可见，投射确实比共情要容易得多。处于自我中心时期的儿童常认为他人的感觉是与自己一样的，即同化投射。类似的同化投射现象在成人中也会发生，它是共情的反面。

在精神分析的理论中，当个体的本我和超我冲突时，自我借助心理防御机制可以摆脱内心冲突导致的不快和焦虑，控制过度的冲动、情感和本能欲望，以保持内心的平衡。弗洛伊德最早提出投射是一种自我防御机制（又称否认投射），即个体将自己的某种罪恶念头或某种恶习，反向指责别人有这种念头或恶习；或者把自己所不能接受的性格、特征、态度、意念和欲望转移到别人身上，指责别人这种性格的恶劣及批评别人这种态度和意念的不当。投射作用的基本特征是感情的发出者产生了改变。其改变方式可能是发出者和承受者之间进行了互换。比如，“我恨他”变成了“他恨我”。投射能让我们利用别人作为自己的“替罪羔羊”，使我们逃避本该面对的责任。例如：一个在潜意识里对自己女秘书有非分之想的上司，却推说她在勾引他。有些不良少年，别人无意中看他一眼，他就动手打人，认为别人瞧不起他，这都是投射机制使然。这种机制可以保护个人内心得以安宁，但会影响个体对事情的正确观察和判断能力，过多地使用投射机制，不仅会对人际交往起到消极作用，而且如果长期得不到正确的引导的话，还可能为自己带来很大的烦恼。患有被害妄想症的病人，亦多采用此种机制，他们内心憎恨别人，却总是疑神疑鬼，无中生有地说别人要杀害他。

我的一个二十多岁的女性来访者，小J前来咨询的原因是，每当小J发现有陌生女性在路上看她时，便会感到生气和厌恶。她认为是自己时尚的穿着引来了这些目光，而在这些陌生女性的目光里面充满了对她的嫉妒，她觉得因为那些人没办法穿得像她那么漂亮所以才会投来这些嫉妒的目光，而自己又无法对这些目光置之不理，长时间地淹没在目光带来的痛苦中。而在这之前，小J是一个喜欢穿衣打扮的女孩，她留着一头长长的卷发，特别钟爱穿裙，她的衣柜里挂满了许多花哨的裙子。但是现在，为了尽量减少这些目光，她不再打扮自己，一个季节只穿固定的一、两套衣服，在她状况最严重的那个夏天，她几乎不愿出门，一整个夏天只穿一身最普通的T恤和牛仔裤。在咨询的初期，小J一直强调自己是一个有礼貌、品行高尚的人，并追求一种道德上

的完美，她觉得自己从来没有对他人有嫉妒之意，或者说她不会接受自己身上存在任何道德上的污点来破坏她所向往的完美，而嫉妒对她来说就是一种道德污点。但是随着咨询地进行，有一次小J回想起在她初中的时候，那时学校规定女生只能留短发穿校服。有一天在放学的路上，她看到了一个二十多岁穿着长裙的漂亮女人在她面前走过，还用手扬起了长发。那一刻，她既希望自己能够立刻长大变成眼前这个漂亮的女人，但又觉得那人是在她面前故意招摇显摆，算不上是美女。在与小J咨询的过程中，她逐渐意识到自己在对陌生女性目光的解读中，其实掺杂着那部分不愿接受自己嫉妒他人的情感。

“德国一位作家赫尔曼·黑塞曾经说过：‘如果你憎恨某人，你必定憎恨他身上属于你自己的某部分。与我们自身无关的部分不会烦扰我们。’我们憎恨某人，也许是在那人身上看到了自己。为了不想变成同类，于是切齿痛恨。”

德国一位作家赫尔曼·黑塞曾经说过：“如果你憎恨某人，你必定憎恨他身上属于你自己的某部分。与我们自身无关的部分不会烦扰我们。”这句话如同惊雷。我们憎恨某人也许是在那人身上看到了自己。为了不想变成同类，于是切齿痛恨。正如案例中的小J，有时候内心无法接受的不安会投射在别人身上，所以容易看到别人眼中有刺却看不到自己眼中有梁木。

正如这个纷繁的世界所呈现给我们的多面性和复杂性，其实，每个独立的个体也是丰富而立体的，每个人有不同的特性、成长经历、生活环境，所以在看待同一件事物的时候自然会有不同的观念和感受。在人际交往的过程中，我觉得，一方面可以从自身的角度出发，更多更细致地去体会自我，尝试去接纳一些负性的自我感受。越是充分地了解自己越能更好地理解别人。另一方面，既然无法让所有人都与自己一样，那我们尽可能地去接受各类事物或各种人所带来的多种可能性，不局限于单一的假设和理解。所谓“己所不欲，勿施于人”，当我们能够尝试去多一些换位思考时，就更容易做到“将心比心”，这样，我们也能拥有一个良好的人际关系。

东郁心理工作室

地址：北京市东城区东直门外东中街
40号元嘉国际B座（2号楼）103室
电话：010-51692681
网址：www.dy-psy.com
E-mail：dypsy@sina.com



一年又一年

你
怎么
过年

年夜饭：吃的就是个团圆

每逢过年，年夜饭绝对是一大主角。家家户户的餐桌上摆满一年最丰盛的好菜好酒，酒香菜香，飘向户外，一大家子老老少少欢聚一堂，说说笑笑，其乐融融。淡其实随着时代的变迁，年夜饭的含义也在发生着变化。

生活在物质条件贫乏时代的父辈们，回忆起儿时的年夜饭，总会觉得那是一年之中“最丰盛的大餐”。小Q的妈妈常常说，“我小时候平时都没什么吃的，一年里吃鸡鸭鱼肉的次数掰着指头就能数过来，有时候能吃到咸菜蛋花汤都觉得是开大荤了。只有在过年的时候，家里才会杀只鸡，买上几斤肉，烧上一大桌的菜。”

到了现在，鸡鸭鱼肉已经成了一日三餐中经常出现的菜色，平日生活中吃的喝的，没有哪天不像是在过年。不少人甚至开始对年夜饭感到厌倦。“每年就这么点花样，吃来吃去也不过这几道菜色，做法也一成不变，还要连着吃上好几天，真是吃怕了。”因此年夜饭的形式也在发生着些许变化，或是改变传统年夜饭的菜式，玩起了新鲜的花样，或是转向饭店，同时也免去了操持一大桌年夜饭的麻烦和辛苦。然而即便如此，我们也不再会像父辈们那般，每年盼星星盼月亮，就盼那一顿年夜饭。

随着生活条件的提高，年夜饭不再是一年中最令人垂涎欲滴的一顿饭了，逐渐凸显的是年夜饭作为团聚、温馨的象征。

对于这一点，在异乡求学的游子，或许体会得十分深刻。曾看到有人写下微博：“今年春节我执意要独自留在学校过年，父亲在电话里告诉我，他会在饭桌上为我预留一副碗筷，第二天我就挤上了拥挤的火车。”也曾有人计算过一个在外地学习工作的年轻人，一生还有多少时间能陪在父母身边，结果发现他们仅有短短三、四年的寥寥光阴陪伴父母，这更加体现出春节回家的珍贵。

不仅仅是游子，现代社会中很多家庭成员为生计、为发展，各奔东西，年夜饭是为数不多的一大家子欢聚一堂的时候了。在电影《人在囧途》中，牛耿长途跋涉，从飞机换

火车硬座，再从火车换乘巴士，又从巴士爬上拖拉机，历尽千辛万苦，为的只是在除夕夜晚上，回到家里与家人团聚。

作为崇尚家人团聚的中国人，我们赋予了年夜饭尤为厚重的含义。年夜饭，是温馨，是喜庆，更是团圆。年夜饭，早已远远超出了“吃”的范围，年夜饭之意不在饭，而在于人与人之间的温情。

今年

记者

陈李陈
慧苏诗
著晖梦

小时候对新年的感觉就是两个字：期待。期待穿上新衣，期待除夕夜的烟花，期待亲友团聚……期待一年中最热闹的一天的到来。而不知道从什么时候开始，这份期待越来越淡，淡到不再感受到这一天有什么特殊了。

烟花爆竹。印象中春节最快乐的事就是放烟花爆竹了，小时候一到过年期间就特别盼望夜晚的到来，早早地和小伙伴们约好了一起放烟花，而且总有一些急性子不等天完全黑下来就点燃了烟花。等到天黑之后，七八个小孩聚到一起，集体燃放烟花。哪家人买了大型的烟花，一定通知邻里夜晚一同欣赏。也记得那些攒爆竹的日子，犹如攒自己的小军火库，晚上睡前数一遍，早上起来再数一遍。现在的小孩对烟花爆竹的热情似乎没有过去强烈了，也许是因为平时见到的新奇有趣的事物太多，不像过去的孩子，哪怕是睡觉时听见窗外燃放烟花的声音也会激动地爬下床，奔向窗台。

新年着新衣。不论大人小孩，都要以一身崭新的衣服来迎接新的一年。小时候总是把年前买好的新衣小心地挂在衣橱，还时不时把它拿出来，自己对着镜子试穿了一次又一次，暗暗祈祷新年快点到来。新年第一天，走出家门后最重要的一件事就是和小伙伴们比较谁的新衣服更好看。而现在，当穿新衣已经成为平时随便都能实现的愿望时，那份欣喜自然就没了。

压岁钱。正月里拜年时，口袋里少不了红包。在物质条件有限的年代，长辈们给孩子的压岁钱并不多，但是都用红纸小心地包裹着，满含着一份对孩子的关爱，

希望孩子能健康成长。一遍遍数着自己的小财富，和小伙伴们比谁收到的压岁钱更多，是儿时过年的一大乐趣。尽管自己心里很清楚，红包在口袋里还没捂热就会被妈妈收走，理由是“代为保管”。父母也会包给孩子红包，大多数情况下都被用来买烟花爆竹了。而如今，小孩收到的压岁钱数目越来越大，对很多孩子来说上千元压岁钱也只是小菜一碟，但是当人们过分关注数目时，那份心意就难体会到了，“压岁”已不再是关键，钱的多少说明一切，压岁钱由一份心意变为纯粹的面子问题。

在交通便利、通讯手段发达的今天，人与人之间的距离反而远了。小时候，拜年是件很热闹的事，要挨家挨户登门道贺请安，到亲戚好友家拜年则要带上礼品。在笔者的家乡，传统的拜年贺礼是桂圆和冰糖，把冰糖敲成合适的大小，用报纸包裹着，再裁下一小块红纸，用红绳系在上面。对于那些无法上门拜访的亲戚朋友，则用寄贺年卡的方式表示问候。而现在，且不说城市里邻里关系的疏远，就是在农村，人们拜年也开始只限于亲戚，类似冰糖和桂圆这样的贺礼已经过时了，大多数人只是直接到商店里买一些食品大礼包，有的干脆直接用红包代替。寄贺年卡的人越来越少，大家都以短信的方式发出新年问候，过年的时候，总要收到不计其数的手机短信，往往一看短信内容就知道是群发的，久而久之，只看收信人，短信内容则不想多看一眼，更不用说像保存贺年卡那样，把这份祝福珍藏了。年味越来越淡，一个重要原因就是热闹不再。昔日里一到过年，一大家子的人聚在一起，吃饭时一张大圆桌都坐不下，邻里街坊则要轮流“请酒”，今天上你家，明天去我家。在家庭规模变小、邻里关系疏远的今天，过年时热闹、喜庆的气氛自然受到影响。

春晚，不只是春晚

吃了年夜饭，大人们搭起麻将桌准备好纸牌开始了每年的娱乐活动，而像小Z这样：半大不小，又没有女朋友卿卿我我我用手机互诉衷肠的屌丝，只好惯性地打开电视或电脑。——你问我干啥？——看春晚吐槽啊！

一年又一年，春晚过大年。在父辈们眼里，除夕之夜就是要有春节联欢晚会红红火火的歌舞生平，有窗外烟花爆竹的震天轰鸣，还有麻将桌上的稀里哗啦的洗牌声才叫一个热闹，才叫一个完满。对于他们而言，春晚是费翔的《冬天里的一团火》，是永远的《难忘今宵》，有陈佩斯和朱时茂的《吃面条》，还有很多很多老一代的艺术家作品。

现在回头看看，那时候的春晚没有奇幻的舞美、绚丽的灯光，但是却有着现在的春晚所汲汲追求的收视率和好评。

前两年兴起的SNS给“看春晚”这个活动注入了新鲜的血液。对于很多像小Z一样对春晚歌舞类节目毫无兴趣又觉得无所事事、百无聊赖的同学来说，边看春晚边吐槽成了无可奈何选择。

去年春晚，人人网、微博和央视保持了高度的时间同步性，一旦春晚晚上出现了什么高能反应，微博和人人上必然是一片感叹词。那些“油菜花”的网友即兴而成的小段子往往会被大量转发，而那些春晚上的经典片段也会在此后的相当长时间内被人们津津乐道。

今年也一样，但由于前几年春晚大规模从网上“借段子”的做法，一大批网民都开始实现“设赌局”，猜测“元芳你怎么看”“江南style”这样的网络热词最早从哪一个主持人嘴里说出来，相信对于春晚来说，这不是什么好事。

小Z今年蹲守了春晚，仅就个人角度而言，觉得今年的春晚还是很有诚意的。令人炫目的舞美，电视机前的3D图像，都让人感到科技的力量；而主持人终于学会不乱用网络词汇提高春晚的时尚值，不再让人听着那么别扭。今年春晚亮点颇多，蔡明和潘长江的搭档非常具有喜感，并且台词非常符合时下年轻人流行的“吐槽体”的模式，其中“都是千年的狐狸你跟我玩什么聊斋”等对话让观众捧腹，也有望成为颇具特色的春晚流行语。当然出彩的节目很多，被吐槽的节目也很多。吐槽各种节目也是一大乐事，当然大家并无恶意，只是对台上的演员的表演进行个人性质的一个调侃。

年年有春晚，但是每年的春晚都不一样，去年春晚的收视率在南方一路走低，不知道今年如何。但小Z总是觉得，好像看了春晚才算过年，就比如今年，我等到了冯巩说完那句：“观众朋友们，我想死你们了！”才关上了电视机去睡觉。

蛇

年味
虽渐趋寡淡，
重视不再，但到底意
在团圆。对于北大学子而
言，在京求学经年，毕业后或留
洋、或异域务工，未来在天涯海角
组织家庭、落地生根，随着这一年又一
年的过去，我们还能和家人、旧时亲友、
邻里共度多少“年夜”？



女博士的爱情在哪里



文 / 张宸元

世界上有三种人，一为男人，二为女人，三为女博士。

还有一种说法是，大专生是小龙女，本科生是黄蓉，研究生是赵敏，博士生是灭绝师太，博士后最为可怕——是东方不败。

这些网络上流传极广的段子，符号化地构成了女博士的经典形象：厚厚的镜片后是不修边幅的五官，不善言辞，手里拿的不是名牌包而是原版书……

关于女博士面临的种种严峻考验早已通过一次次事件得到了不少关注，但是对于大家来说，往往会抱着一种事不关己看热闹的心态看待这些问题，因为“女博士”好像真的是离我们生活很远的一种存在。不过，随着社会整体学历的水涨船高，越来越多的女生也选择攻读博士学位，围绕“女博士”这个特殊名词所带来的种种社会现象因而也显得愈加迫在眉睫。

据北京大学出版社出版的《博士质量报告》称，中国的博士生中女性的比例已经从21.9%提高到了2006年的35.7%。而在美国，在2009年女博士的数量已经超过了男博士，并且在之后的两年有进一步增加的趋势。

女博士的过去

事实上，在网络时代，这种用一个夸张的标签将一类特定人群符号化的做法并不鲜见，码农、屌丝、富二代等等等无不如此，女博士也只不过是大家常用的标签之一。而这个标签本身与其他标签类似，其产生和传播更多的是源自群体狂欢式的自嘲，但在自嘲背后，却隐隐地折射出这一群体的无奈。

女博士当然如男博士一样，面临着学习和工作的巨大压力，但在“女人做得好不如嫁得好”的传统观念仍然牢牢占据社会主流意识的情况下，她们最烦心的大多也是自己的终身大事，“女博士”这几个字在一定程度上就几乎等于“剩女”。据2007年的一项调查，在清华、北大、中科院这三所博士数量最多的高校中，80%的女博士处于待嫁状态，60%的女博士连男朋友都没有。在整个社会男女比例失衡，男多于女的大环境下，女博士却大批地成为了“剩女”。

腾讯的读书频道曾在07年做过一个题为《剩女时代，谁来终结单身女博士》的专题，一晃5年过去，专题中提出的那些问题直到现在依然振聋发聩。历史的车轮飞速前进，“三年一小变五年一大变”也已经变成了“三月一小变五月一大变”，可女博士在当下，依然是那个有些尴尬的存在。

尴尬的 社会最顶端

要说女博士和其他女性最大的区别，无疑就是“博士”这个至今仍然显得有些神秘的学历头衔。虽然中国早已超过美国成为颁出博士学位最多的国家，但是相对于巨大的人口基数来看，博士仍然是“珍稀物种”。而其中女博士就更是“珍稀物种”中的“珍稀物种”了。可是女博士并没有因为数量少而更受青睐，究其原因，或许与社会中男高女低的文化标准有关。

在一项调查中，对于“如果你是男人，会不会娶女博士”这个问题，有超过半数的人选择了“如果爱她就娶她”，但在这个极其迎合社会的选项之外，有超过15%的人选择了“除非我也是博士，否则不会娶”。而在现实生活中，男人在听到对方的博士头衔之后都会不自觉地产生一种敬而远之的心态，导致女博士只好由男博士“内部消化”……

“所有人听到我是女博士的反应都超大”，E说。30岁的E在非营利组织工作，

大学毕业六年内拿到硕士和博士学位。曾有朋友热心介绍相亲，但对方一听到她是女博士就直接拒绝。她说，很多时候女

博士为了认识新朋友，不得不隐瞒学历。

其实，女博士们本身并没有对男方的学历有太高的要求。调查中，超过半数的女性都表示，只要双方相爱，年龄、学历都无所谓。当然，相爱的基础自然两个人要有共同语言，交流起来不能有太大的鸿沟，而这个标准大部分受过高等教育的男性都能达到。

但是，即使是现在思想前卫的90后，大多也都认为男性至少不能弱于在一起的女性。因此，在最顶端的女博士与在最底端的男性一样，成为了无人光顾的对象。

韶华易逝， 容颜不再

来说，女博士的年龄至少有25岁，而读完博士已经要接近30岁了。作为男性来说，三十而立正是黄金年龄，可是三十岁的女性却早已是无可争辩的“大龄剩女”了。在上面的调查中，有超过10%的受访者直言不讳的表示女博士年龄太大，所以根本没有纳入考虑范围。



除了在“女子无才便是德”的社会刻板印象下高学历带来的高门槛，读博带来的一些其他问题也使得一些对女博士有好感的男性望而却步。

首先便是读博带来的年龄问题。一般

走到一起。近年来随着社会的不断呼吁，这个不人性的限制也慢慢地开始放宽。

因为读博带来的种种问题，也使得那些本来喜欢上女博士的男人们，有了更多的顾虑，双方更难一起走到最后。

单调的交际圈

除了心态和客观上的一些劣势，还令女博士如此“难嫁”的原因便是交际面太窄。因为学业的压力，许多女博士的生活都是实验室、宿舍和食堂三点一线，很少出去玩，平时能接触到的也只有导师和实验室的同学，在这么窄的范围中想要找到自己的真爱，难度无异于大海捞针。为了提前避免这一问题，有些实验室在招女博士的时候甚至会要求对方有男朋友。

据了解，女博士所处的交际圈多局限于大学校园，交际对象多为昔日的同窗及同乡。山东大学数学系博士小杨所在的一级全系共有40名同学，女生有24人，其中80%的女同学的男友或丈夫不是本科同学就是老乡。如果想结交其他学院男生或已工作的异性，在一定程度上还得依赖于朋友介绍。

于是剩下的路只有了相亲。但也有许多问题，首先，许多女博士并不好意思参加“相亲”会。其次，“相亲”会上的许多男性一听到女博士的学历，就有意无意地敬而远之，在不放低标准的情况下，女博士很难找到合适的对象。曾经有一位相貌、工作和性格等各方面条件都非常优秀的女博士，连续几个月参加相亲，多的时候一个月安排了10次相亲，但均无下文，让她几近崩溃。

其实，随着时间的推移，随着国内外女博士数量的增加，相比若干年前大多数人对女博士的脸谱化印象，现在的女博士的形象也更加多元。许多女性也在读研或是读博期间就寻觅到了自己的真爱。在北大，为数不少的女硕士和女博士都在在读期间与自己的恋人领了结婚证，小编所处的实验室中，就有一个师姐在研究生阶段走进了幸福的婚姻殿堂。

结语

连东方不败都可以找到自己的令狐冲，女博士又有什么好担心的呢。只要勇敢地走出象牙塔，不要将自己的生活局限在实验室中，将自己的生活过得多姿多彩，那么爱情和幸福，都会有的。

而年龄带来的另一个问题就是生育。很多高校明文规定，女研究生不能在校期间生育。而读博期间正是女性最适合生育的时机，错过了这个时候再生育会冒更大的风险。这使得许多有了男朋友的女博士因为无法生孩子的原因而最终无法与对方

拍照小秘籍——

左脸更好看

样才会更上相呢？这个问题对于爱美的人来说恐怕不亚于穿衣打扮。45度角仰望天空制造文艺效果，剪刀手挡住脸制造小脸效果……如果你觉得这些太俗套，不够高端大气，也不“科学”，那么现在就给你介绍一款简单实用科学大气的上相秘籍——左脸原则。

艺术家爱左脸



什么是“左脸原则”？就是原则上要尽量多暴露自己的左脸。蒙娜丽莎给我们展示了一个标准的左脸原则范本。心理学家早就观察到，并不只有蒙娜丽莎一个人喜欢将左侧脸呈现给我们，西欧的大部分肖像画都会这样。剑桥大学（Cambridge University）的心理学家麦克马纳斯（McManus）和汉弗莱（Humphrey）于1973年在《自然》（Nature）上发表了一篇文章，检验了1474幅14世纪到20世纪的西欧肖像画（单人），发现891幅人像（约占60%）都展现其左侧脸，而只有583幅人像（约占40%）的人像展现的是其右侧脸。也就是说，艺术家们倾向于将肖像画的左侧脸呈现给我们看。更有趣的是，他们还发现女性比男性更多地展现其左侧脸。在左侧脸的肖像画中，68%的女性肖像呈现的是左侧脸，而只有56%的男性肖像呈现其左侧脸。

艺术家为什么爱左脸？

左脸到底有什么特别，会被艺术家如此钟爱？

有三种猜想：

第一种猜想将原因归结到画家身上，认为右利手画家更容易画左侧脸。

右利手画家都是右手拿画笔，这样容易将肖像画的左侧脸画出来。但澳大利亚墨尔本大学的心理学家尼科尔斯（Nicholls）等人在1999年发现，以拉斐尔（Raphael）为代表的左撇子画家也喜欢画左侧脸。另一方面，有研究发现女性比男性更偏好展现左侧脸，然而女性中的左利手并不比男性更多。

第二种猜想将原因归结到观看者身上，认为观看者的知觉存在左侧视野偏好。

人们更喜欢看左侧视野的东西，所以画家投我们所好，将肖像的左侧脸展现在人们的左侧视野。可是，我们为什么会更喜欢看左侧视野的东西呢？因为人的右半球大脑在对情绪信息的感知上具有优势，而根据左右交叉的原理，右半球大脑掌管着左侧视野，所以我们更容易感知左侧脸的情绪信息。可是这种解释同样也解释不了性别差异。

第三种猜想将原因归结到肖像画中的，肖像画中的脸偏好展现其左侧脸。

上面提到了右半球大脑掌控情绪的假设，分析的是观看者，这次是用这个假设来分析肖像画中的脸。左侧脸的情绪信息更多，心理学家假定肖像画中的脸自发地懂得这一点，因而偏好展现其左侧脸，这样可以更好地表现自己。这个理论可以解释为什么女性比男性更多地展现其左侧脸。社会文化



要求男性更加理性隐忍，不能随便表现出自己的情绪，因而男性并不想在肖像画中展现自己左侧的情绪脸；而女性是情感动物，更倾向于表现自己的情绪，因而更多地在肖像画中展现左侧的情绪脸。

虽说第三种解释更完善，但并不意味它就是正确的，还需要进一步的实证研究。不管原因是什么，总之你现在知道了：再拍照时把你们的左脸挺出来，像蒙娜丽莎一样面对镜头，你会更美。（在ta面前同样适用哦！）

参考文献

McManus, C., & Humphrey, N. (1973). Turning the left cheek. *Nature*, 243: 271-272. DOI:10.1038/243271a0.

Nicholls, M. E. R., Clode, D., Wood, S. J., & Wood, A. G. (1999). Laterality of expression in portraiture: Putting your best cheek forward. *Proceedings of the Royal Society of London*, 226: 1517-1522. DOI: 10.1098/rspb.1999.0809.

三分鐘心理學

卖萌让你效率高？

Keyword: efficiency; cute

日本广岛大学（Hiroshima University）的研究人员通过一系列模拟做手术的实验显示，观看可爱的图像能提高人在需要小心专注、动作灵巧的任务中的表现水平。实验中，参与者需要用镊子从病人纸盒的小空腔里取出各种塑料器官，取的时候不能碰到盒子边缘，否则会触发警铃。（如下图）



不过，科学家们还想知道更多：可爱使人更加小心，只是因为它让人放慢了动作吗？研究人员现在认为可爱是一种重要的情感触发，经过世世代代的演化来帮助新手父母照顾婴儿——一项往往很难并且从来都需要大量时间和精力。婴儿、小猫和小狗能让我们这么高兴，原因在于和幼龄有关的特质让我们的大脑感到温暖与关怀。而这可以改变我们的其他行为。

研究人员用模拟做手术这个实验来确定，可爱是否只是让人把动作放慢才产生了提高准确性的效果。在第一阶段，研究人员让参与者按自己的节奏进行游戏，并且争夺高分。

然后，其中一组参与者被请去观看小猫和小狗的图片，一共7张，依次在纸板上陈列开来。研究人员让参与者对图像的可爱程度、令人兴奋的程度、令人愉快的程度以及稚气程度分别给出评分。另一组参与者则对一组成年猫狗的照片进行同样的打分。之后，这两组参与者又进行了一轮模拟手术的比赛。

结果，只有看了小猫小狗图片的参与者在第二轮的游戏中表现有所提高，准确度增加了44%。而且，参与者对图像的可爱程度和稚气程度打分越高，他们的游戏成绩就越好。此外，他们的反应时间也变长了——他们完成任务的时间多了12%，这表明可爱很可能通过减慢人的行动速度来提高人的小心程度。后续的一些实验也得到了类似的结果，研究者最后的结论为“目前的研究表明，感知可爱不仅提高了人精细操作的技能，还增加了感知上的细心。”而且，他们指出，可爱的东西可能会在“特定情况下，如驾驶和办公室工作时”，对“促使谨慎的行为倾向”有用。这样看来我每天在看猫咪萌图上面的时间没有白费啊。

为什么盯着一个字久了就不认识了？

Keyword: Jamais vu; Semantic satiation

现在随便在本版面上找一个字然后盯住不放，过一会儿，你是不是觉得这个字突然感觉不认识了？这个现象其实很普遍。不仅是汉字，英语等其它语言的使用者也会出现“一个词看久了就认不出”的现象。甚至不仅在语言中，就连一幅熟人的照片、一个熟悉的地点，看久了之后都有可能突然觉得陌生起来。这个现象在西方被叫做Jamais vu。针对它的研究早在20世纪60年代就已开展。

一些学者用“语义饱和”（Semantic satiation）来解释这个现象。他们认为：神经系统有一个固有特点：如果短时间发生多次重复的刺激，就会引起神经活动的抑制。形象地说，神经活动也是会“疲倦”的。这种特点可以让我们对来自视觉、听觉、嗅觉、味觉等方面的长时间持续的刺激产生“适应”的效果。好比说如果你一直听到一个嗡嗡的噪音，虽然开始会很受打扰，但过一会儿就开始适应了，不特别注意的话就仿佛声音不存在了一样。这种适应现象又被称为“饱和”。而“语义饱和”就是其中一种。当我们反复阅读某个汉字时，“辨认”这个字所涉及的神经活动也会暂时被抑制，这时我们就会“认不出”这个字了。对人物面容的辨认和对场景地点的辨认也有同样的问题。至于这种神经抑制现象具体发生在“辨认”的哪个环节，目前很难回答，因为我们对于大脑思维活动的细节还缺乏明确的理解。

参考文献

Lambert and Jakobovits. Verbal satiation and changes in the intensity of meaning. *Journal of Experimental Psychology*. 1960 (60):376-383.

活过，爱过，写过

文 / 嘉倩



1.

对于二十几岁的人，年夜饭如果没有亲戚的小孩在场，是很可怕的。

我们家，亏得表哥人生完满，有个六岁儿子。一入座，小男孩向我跑来，爬上座椅，紧接着再来极限攀岩似的爬我，抓着肩膀一把抱住脸，掀起小嘴亲了一口。于是大部分时间，这家伙就猴子一样挂我肩膀上了。

大人们纷纷开起他的玩笑，我肩膀的猴子开朗万分，一会儿演唱英文字母歌，一会儿要我和他玩剪刀石头布，规则是他输了是我赖皮；他赖皮赢了，就要大嚷还是我赖皮。

大家哈哈大笑，我俩成为全桌边吃饭边看的“春晚节目”，长辈们彼此敬酒，不时说俏皮话惹惹小家伙。做街头耍猴的流浪汉不容易。

但还是幸好肩膀挂了他，减少不必要的痛苦拷问。

长大到无法挂人身上的时刻，就会渐渐意识到，春节不在于大家一起吃饭，而是一场剥皮刮肉的年度总结，以及风卷残云式的使命指点。小时候过年之所以不痛苦，是因为一群小孩总能混在一起，小嘴被爸妈塞了几口红烧肉、挑了刺的鱼肉、酒酿圆子后，就能离开饭桌追打打闹。

到了一定年纪，经受人类文明洗礼后，你将和大人端坐一起，逐年领略生命不息，追问不止的苏格拉底精神：还在读书的，准备报什么学校读什么专业将来想干什么？毕业了，工作找到了吗待遇怎么样周围同事好不好？找到了工作的，年纪不小了有对象了吗改天带你相亲吧准备什么时候结婚？结婚了的，什么时候买车子房子啊在几环呀全装修的吗小区保安好不好附近有学校医院吗什么时候要孩子？有孩子了的，保姆请的是本地人吗乳牙长出来了吗去哪所学校市重点还是区重点？…非但是你从哪里来，到哪里去这类宏观问题，包括你去那里坐什么车车里摆什么姿势，在过年的时候一切都会被理顺。

2.

夜晚到家，窗外的烟花噼里啪啦，天空一瞬间被染成绿色下一刻又是红色。

“过年不宜读书”，有运势提醒的日历上应该加上这条。思绪飘荡无法集中，再也看不进手里托尔斯泰大段大段沉闷的议论。随手从书架又翻了本书，是圣艾修伯里的《小王子》，图画本加上吴淡如写的一篇导读，初中时买来读过一遍就扔下了。

当时没读懂，不过是总从别人文章里看到引述，许多人称此书为世上所有书中最令人感动的，并夸张到改变一生，于是我买来装模作样地翻看。开篇那条“吞了大象的蛇”印象深刻，但十四岁总会有个怪毛病——装老。放下书后心里愤恨：搞什么！《小王子》也能算经典，简直就是一个自以为是的童话故事。

十年后的今天，在爆竹声和劫后重生中重读，竟爱不释手地翻了两遍。年夜饭里的众生相，真像小王子在途中见到的大人们，尤其是第四星球的商人：44年来从不间断地数天上的星球，他永远在忙，没有时间留给自己，并且坚信“一个严肃的人才是有用的”。他说，什么都不做，星球都是他的，所以他就有钱了。他说，这样就可以买更多的星星，这让小王子想起了另一个星球上的酒鬼，那酒鬼告诉他，喝酒是为了忘掉他的羞愧，而他的羞愧是——他是一个酒鬼。

在小王子眼里，这很难理解，也根本算不上“严肃”，因为商人对星星一点用也没有，不过是把星星们当做钱存入银行，变成一张纸藏在抽屉里。可是，小王子拥有一朵花，他每天给她浇水；他有三座火山，每个礼拜都会去清理，并清除死火山，以防万一。“对我的花和火山来说，被拥有是有用的。”

坐在春节饭桌上，二十几岁的我们就像是羊群，被大人们拿着一条鞭子往这里赶往那里奔，自以为匆忙赶路的青春是“有用”的。于是，年夜饭吃着吃着人就老了。

3.

外公从医院里接出来了。

一家人围坐着吃饭，舅妈烧了一大桌菜，最后大家打着饱嗝捧着肚子说吃不动了，可又上了好几大盘菜。外公胃口出奇地好吃了两碗饭，不能长期坐着，于是躺床上看电视。我惊讶地听他老人家说，“英国离开欧盟，有底气啊！德国法国他们怎么拦得住。”从国际台换到了财经频道，他认真地研究着股票，说，“我在收盘前抛了一支股票，赚了啊！”阿姨她们揶揄起来，哟！额头碰到天花板，运气来了。

老天生人，只要活着有口气，日子照旧过。

生活自有一套流程，有时候，一直敏感地陷在过度思考里，太慢太清醒太用力地活着，似乎也不是好事。听说外公很久不见的亲戚来拜年，走了后外公哭起来。我妈说，外公哭是因为想已不在人世的兄弟了。在苏州还有些亲戚，可对方也是耄耋老人，像外公一样无力出远门了。当年彼此还健壮时候的相见，根本没料想竟会是人生最后一次了。有些告别，是说了再见也不能再次见到了的。

4.

今年，是最后一年有外公在的春节了。外公再回去医院，就是不断拖时间。我们都懂，只是统统放在心里。

年夜饭里，有小孩尖叫奔跑虽然能救人一命，可再认真看这些孩子，不免心头一紧，

一个个残酷得很啊。

你刚学会走路颤颤巍巍的时候，他们照顾你，陪伴你玩耍。你一天天长高长大，到了哪怕在他们面前抽烟喝酒口吐脏话都面不改色的年纪时，那些人已经不可逆转地老去了。即便他们不是外公外婆，哪怕是青春稚嫩的爸妈，现在早已成为发福的中年人，发根是白色的。好似井里打水，一个桶升上来，另一个桶不可避免地往下沉。

看着一个小孩从呱呱坠地可爱至极，到高挑成熟出去上班约会，某天梦醒般看镜子里的自己，就知道残酷二字如何写。有时候，这些黑暗念头涌上，真恨不得与世界无关，无牵无挂地自生自灭最好。

当经历过失去，发现自己害怕与任何人有关联了。在街头看见有人卖刚出生的小狗，真可爱，小小的，还在寒风中发抖。许多次我嚷着和爸爸说想要，我妈总是那句台词：“养你都养不起了。”长大了些，见能和我说道理了，我爸说，不买，因为会有感情的，一条狗养十几年，是责任。

所以，还是不要开始好。

世界上有那么多人，可偏偏一些人是注定要和我们有关联的。《小王子》里说的“驯服”，就是这样的感情吧。比如爸爸妈妈、外公外婆、最要好的朋友，他们都不是世界上多特别的人，他们的无可取代，在于我们曾一起心贴着心生动的冒险；曾有段时间我们一起坐在桌前吃香的喝辣的，曾有段时间我们一起饿肚子，曾有段时间我们体谅过对方不可理喻的歇斯底里，我们在阳光下一起奔跑傻笑过，我们在寒冷的夜晚拥抱着度过。

那些电视里明星偶像，那些了不起的改变世界的人们，并不是所有人我们都能与之关联的。他们“很美，但是很空虚，没有人会为他们去死。一般过路的人，可能会认为我的玫瑰和你很像，但她只要一朵就胜过你们全部，因为她是我灌溉的那朵；她是我放在玻璃罩下，让我保护不被风吹袭，而且为她打死毛毛虫（只留两三只变成蝴蝶）的那朵；因为她是我愿意倾听她发牢骚，吹嘘，甚至沉默的那朵；因为，她是我的玫瑰。”

5.

小王子死前说，“那只是一副老旧的躯壳而已，你没有必要为老旧的躯壳而哀伤的。”漫天的烟花里，容易想到生生死死——最绚烂也不过一瞬。

小时候玩游戏，大家彼此问，“你想活到几岁？”一个个天真地说要活到永远；成人后，我们山盟海誓，要比永远更远。《红豆》歌词有句话“有时候，我会相信一切有尽头，相聚离开都有时候，没有什么会永垂不朽。”

长大，是从听懂这句歌词开始的。

堂哥的丈人过年前去世了，不过六十多岁的年纪，大人们惋惜地感慨，“他还没把本拿回来就走了。”又送到了外公八十六岁的高龄，他们说起吉祥话来，“不容易啊活到这年纪，值得了！”

若按照生物学的观点，人活到六十岁已是自然界多余的存在，因为早已在二十多岁时完成繁殖下一代的使命，在四十多岁将下一代养育成人，而后身体日渐衰弱不再能从事劳动。噢！我迷惑了。到底活到几岁才能走的时候被人竖起大拇指说，“真是死得其所”？

木心说，“一个人到世界上来，来做什么？爱最可爱的、最好听的、最好看的、最好吃的…我来过了，可以向上帝交账。文革中他们要枪毙我，我不怕，我没有遗憾。”我们活在世上，都是不留痕迹的过客，当有天太阳毁灭，一切刻在石头上坚硬的文明也将融化，留给自己的，或许就是司汤达墓碑上刻着的六个字：

“活过，爱过，写过。”

堂哥的丈人是个海员，即便没有活到八十岁，或许也是完满的。也许他曾漂泊到世界各个角落看许多风景，也许他曾见过许多美女刻骨铭心过一两段情，当然他曾亲手抱过自己生命的延续——我肩膀的那只小猴；外公八十多岁的人生，从宁波跟随大哥闯荡到上海，当兵支援过抗美援朝，拜师学艺当过裁缝，他身上有时代的痕迹：第二次世界大战，国共内战，抗日战争，开国大典，文革，改革开放。他和外婆两人从开始走到了现在，嘴上总是吵架，像中国大部分夫妇一样不拥抱不亲吻不说甜蜜的话，可其中有谁生病住了院，另一个在家里是坐不住的，孤单得很，一颗心悬在半空。

这，就是活过一回吧。

爸爸妈妈，好朋友们，最离不开的那些人，以及我自己，无论能活多久，以怎样的方式结束，我希望接下去的每一天他们和我都能真正地活着、爱着、写着；我希望无论谁离开这个世界，没有人为了对方充实的一生而愚蠢地哭泣。

“人活着，时时要有死的恳切，死了，这一切又为何呢？那么，我活着，就知道该如何了。”木心最后一课的文学课里，这样说。想通了这件事，所有的决定做起来不那么犹豫了，所有的误会不需要大声辩解了，所有的生老病死不那么痛苦了。

活过，爱过，写过。

编后记

本版诚邀各位燕园ers记录点滴，畅谈生活。来稿邮箱753622981@qq.com，欢迎踊跃投稿、提出建议。



台湾自由行 —— 九份、花莲、台中篇

引自人人, 特别鸣谢孙可欣、吕佳

Part-one 九份

· 九份是给我印象最深最好的地方, 所以第二次的旅行又临时决定过去一趟。

· 从台北到九份, 在台北车站坐自强号到瑞芳火车站, 出火车站到街对面的车站搭公交车就能到九份老街了。车票在台北车站就可以买到, 建议提前买, 我们就赶上了无座票。但是只有四十分钟的车程, 还是可以接受的。

· 平溪线可以尝试, 一路的观光火车, 每站都可以下来玩一玩儿, 买一日票NT\$50+, 可以无限次上下车, 在瑞芳车站就可以搭乘。

· 建议在九份留宿一晚, 夜景非常的美。我两次都住在了山海观(是“观”不是“关”), 从窗口可以看到海, 和千与千寻的画面完全一样。

· 九份老街一条街都有好吃的, 我最爱的是靠近入口的一家老面店的牛肉面! 还有任意一家的芋圆! 热热的芋圆配上各种豆子还有碎冰, 夏天吃上一碗简直爽爆了!



九份海景

Part-two 花莲

· 同样是自强号可以到。从车站到住的地方搭计程车就可以, 花莲不大, 所以很便宜。

· 我们住的民宿老板娘人超好, 做的早餐很棒, 长得像梁静茹。去花莲必去的就是太鲁阁和七星潭一带, 可以拜托老板娘帮忙租车, 我们碰巧赶上了北京来的一对情侣, 就一起走了, 一天下来NT\$1500左右(汇率4.5-4.7吧)。太鲁阁是那种完全的自然景观, 很美很壮观, 需要用走的, 所以一定要穿合脚的鞋。七星潭是海边, 我们去的时候赶上台风快来了所以没机会下海疯一疯, 不过景色真的很棒, 值得一去。



七星潭

Part-three 台中

· 从台北到台中有三种方式, 最累最便宜的大巴、稍稍贵一点的火车和最快的高铁当然价格相对高一点。我们选择了高铁, 因为在台北有熟人, 所以拜托人家提前买好了, 自己去的话可以在到台北的第一天先去台北车站买好之后几天的所有车票这样比较保险。从台北到台中的高铁是NT\$700, 50mins。

· 台中没有捷运所以交通工具就是公车或是计程车。我们住在了逢甲夜市附近的民宿。可以在微博上搜到“台湾的家逢甲美术学院”, 因为是刚刚开通微博所以有点单薄。从高铁站到民宿做免费的shuttle大概要一个小时, 但是打车只需要20分钟。公车会绕来绕去的! 友情提醒, 高铁站和火车站不在一个地方, 跟台北不一样。

· 台中附近有很多可以玩儿的小地方, 我们选择了溪头, 在台中高铁站搭大巴就能到, 时间大概一个多小时。溪头有一个妖精村还挺有趣的, 但是地方不大半天就可以玩下来。旁边有一个森林公园什么的, 不建议去就跟香山差不多。

· 台中的夜市不比台北的差! 逢甲夜市超级大, 每条街都超级丰富, 味道不错, 人超多, 应该说是个商圈。另外一个是一中街, 就是一整条街, 也还不错, 位置在市中心, 旁边有很多商场, 适合用一个下午来逛, 先去商场然后去吃夜市。



妖怪村的咬人面包

大家来找茬

请找出下边两幅图中8处不同, 答案将于3月30日公布在无名BBS燕园心声版(xinsheng)。公布答案以前, 读者可将答案发送至psyxinsheng@126.com, 邮件中请注明姓名学号, 前十位答对者将得到小礼品一份。



喵喵填字

		3			8				13
		—					二		
1									
三									
				6		9		11	
			四						
		4							
				5					
五						六			
									14
	2								
	九								
十				7				12	
								十二	
							10		
							十三		
									十四
									十五

横行:

- 一 由张丰毅、吕良伟主演的一部电影。
- 二 北京老字号, 以酱和酱菜最出名。
- 三 黑泽明的一部电影。
- 四 王昌龄的一句诗。
- 五 比喻衰老的人或腐朽的事物临近死亡。
- 六 三国时一位蜀汉大将。
- 七 清朝官吏装在帽顶正中的饰物。
- 八 《千字文》的第一句。
- 九 清末洋务派代表人物之一。
- 十 古希腊授予优胜者的一种帽子。
- 十一 《西游记》中唐僧

纵列:

- 一 奥黛丽·赫本主演的一部电影。
- 二 比喻弄错了对象或事实。
- 三 一个复姓。
- 四 三毛的丈夫。
- 五 旧石器时代晚期的古代人类。

- 六 美国一本著名杂志。
- 七 《圣经》中留发不剃而具有神力的人。
- 八 一位明代哲学家、教育家。
- 九 李白《渡荆门送别》中的一句诗。
- 十 传说中有一支神笔的人。
- 十一 指不同的时区之间的时间差别。
- 十二 一种超长距离赛跑。
- 十三 长城要口之一, 旧为“燕京八景”之一。
- 十四 安徽地方戏曲剧种之一。

- 8 王阳明
- 9 月下飞天镜
- 10 马良
- 11 时辰
- 12 马戏
- 13 马尼拉
- 14 黄梅戏

- 1 罗马假日
- 2 张冠李戴
- 3 西门
- 4 荷西
- 5 山顶洞人
- 6 时代
- 7 参孙

- 八 天地玄黄
- 九 张之洞
- 十 桂冠
- 十一 长生果
- 十二 马戏
- 十三 马尼拉
- 十四 戴高乐
- 十五 松露

- 一 西楚霸王
- 二 六必居
- 三 罗生门
- 四 秦时明月汉时关
- 五 日薄西山
- 六 张飞
- 七 顶珠

横列: