



【青春感悟】

让自己变得更优秀

“更深层的知识”是什么？

首先，要明白，真正的知识绝不是书本上的那些文字符号，而是文字符号背后所代表的那个东西。

其次，知识不是学来的，而是悟来的。不会悟，就不会学。

生命无非一心一脑，其它都是二者的载体。大脑可以帮助你吸收、记忆很多东西，但这些只是表面的知识基础，真正的深层的知识，是心去悟到的那些东西。有句话讲：教育是把所学到的所有东西忘记之后剩下的东西。等你把脑子里的东西忘记了，心里有的那个就是真正的知识。

所以，从现在开始，你的学习，不在于看了多少书，听了多少课，那个数量；而在于真正悟了多少，那个质量。

怎么样才能跟“更深层知识”沟通？

当大家在一起热烈地讨论问题时，即使有的人在一边偷打电话都听不到，而如果到了晚上你自己在屋里的时候，即使一只老鼠从墙角溜过你都能听得很清楚。

怎样才能听到最细微的声音？你发现了吗？基本的条件是声音的环境足够安静。否则，再灵敏的耳朵也听不到。所以，“跟寻常思考所无法企及的知识源沟通”的最基本条件是你的环境足够安静。

根据经验，安静的方法有几个：

第一、直接置身一个安静的物理环境。

所以你看，自古修大道、练神功的人都喜欢到安静的深山里去。当然，绝大多数人不可能脱离现实的社会生活去上山，但是你一定要学会给自己创造一个安静的物理环境。比如在家里相对



我要上学校，天天不迟到！

安静的书房，比如在某个深夜或凌晨自己一个人思考点什么。思维展开的时候，你就像一个婴儿，需要十分舒适的环境，任何的不适都会惊醒婴儿。所以，无论哪个环境，一定要让你感到舒适。找一个安静而舒适的地方，摊开一张白纸，慢慢展开你的思绪，真的会有很多天才的灵感产生。

第二、给自己创造一个安静的人际环境。

人生活在你认识的人的人际环境中，这些你认识的人，很多数人会打扰到你的安静。所以，你要学会适当拒绝某些纯娱乐的交往，比如唱、玩、吹牛谈天等。也就是说，你要学会孤独。自古成大业者都是大孤独者。孤独不等于寂寞。孤独是自己一个人活在某一个精神世界里、思维空间里，孤独的人内心是十分充实和丰富的。而寂寞是最可怕的，是空虚，是跟时间的消磨抗争，是对生命的浪费。

为什么少年得志者常不成大器？

从22岁开始，很多人就说我“年轻有为”，每次听到这句话，都会心里惊栗一下！因为“年轻有为”的另一个说法就是“少年得志”。

有人少年时，可能因为小时候受过的启蒙教育好，持续的勤

奋努力，亦或某种机缘巧合的机会，取得了同龄人远不及的成绩，这样的人被称为少年得志。

但是自古少年得志者常不成大器。为什么？

因为一得志，周围的环境就变得复杂：主动来跟你交往的人多了，物质生活丰富了，赞誉你的话多了——常见的话就是“你真是天才啊”——于是真的把自己当成了天才，以为不用努力就可以做得很好。

这些复杂，打破了原来潜心安静的环境，打破了原来的孤独，于是打破了原来的天才！

电影《梅兰芳》里有一句经典台词：梅兰芳的所有一切都是从他那份孤单里来的，谁要是毁了这份孤单，谁就毁了梅兰芳。

什么让你不得安静？——天天忙“热闹的小生活”

“忙”，把它拆开，就是“心亡”；

“活”，拆开来看，就是“口水”——口中有点津水——仅仅活着而以。

所以，说起忙，人们常说“忙活”，说起忙活，人们常说“瞎忙活”、“穷忙活”。而“穷”字的繁体字，是“窮”，也就是身体弓在一个穴里面，根本没有时间和空间。所以，穷忙活穷忙活，往往就真的只是忙着活了——没有了自己的时间和空间去思考人生的理性想和目标心——已经死了，每天忙着为了活而已。而事实上，生命的意义活不仅仅是为了活着。

大家者，激情而低调、热情而理性，终有所成；平庸者，追求表象热闹，最终碌碌无为。需要热闹生活来充实自己人往往是最寂寞的，因为他已经空虚、寂寞到只有依靠“热闹的小生活”才能找到一点充实感。只能依靠外热才能让自己暖和起来。

因此，最热闹的人往往是最寂寞的，而最孤独的人往往是最充实的。真正充实的人没有整天到处蹦跶的。

少数人的特点是老觉得时间不够用，多数人的特点是老觉得时间没地方使。

【成长分享】

你的人生 你可以选择



为人处事靠自己，背后评说由他人。有时我们太在意耳边的声音，决策优柔寡断，行动畏首畏尾，最终累了心灵，困了精神。就算你做得再好，也会有人指指点点；即便你一场糊涂，亦能听到赞歌。能够拯救你的，只能是你自己，不必纠结于外界的评判，不必掉进他人的眼神，不必为了讨好这个世界而扭曲了自己。

人在成功的道路上，都会遇到形形色色的诱惑，而显现出本能的贪欲，想消除贪欲之心，免去贪欲之苦，必须做到克制、忍耐。佛家云“一寸逾九寸魔”，“一念之欲不能制，而祸流于滔天”。学会忍耐，以律己之心克制自己，常思贪欲之害，才能抵制欲望的侵扰，心胸坦荡地走好人生之路。

称颂他人时，务必要真心诚意。因为大多数人是能够区分糖和糖精的。

不要说机会从来没有出现，它曾经出现过，没能抓住，只是你舍不得放下自己握着的东西。

痛而不言是一种坚强，笑而不语是一种豁达，迷而不失是一种智慧。此“三不”，是一种人生的境界，是一种生活的态度，更是一种自我心智的修炼。困境面前的千锤百炼、被人误解时的无奈之感、迷失时的困惑心境都让我们更加成熟，微笑着面对每一天；人生路上我们才会展现出更加卓越的风采。

正确的执着是通往成功的阶梯，错误的执着则是一条没有出路的死胡同。有些人艰难地往前走，并不是因为前景灿烂，而是因为舍不得曾经的付出——就像陷入泥潭的人，越挣扎，却陷得越深。所以，该坚持时坚持，该放下时一定要放下。

别为失去什么而烦忧，因为你时时刻刻都在失去；别为拥有什么而得意，任何的拥有都是如此的短暂。那些陪伴你的，哪怕再不起眼，你都要心存感激，都应该为自己的付出和收获而骄傲。如果对自己都不认可，你又凭什

么来赢得这个世界呢？

人心只一拳，别把它想得太大。盛下了是非，就盛不下正事。很多人每天忙忙碌碌，一事无成，那就是对细枝末节的琐碎关注得太多。米可果腹，沙可盖屋，但二者掺到一起，价值全无。做人纯粹点，做事才能痛快些。

——苏岑

成功没有快车道，幸福没有高速公路。所有的成功，都来自不倦的努力和奔跑；所有幸福，都来自平凡的奋斗和坚持。

年轻人不要试图追求安全感，特别是年轻的时候，周遭环境从来都不会有绝对的安全感，如果你觉得安全了，很有可能开始暗藏危机。真正的安全感，来自你对自己的信心，是你每个阶段性目标的实现，而真正的归属感，在于你的内心深处，对自己命运的把控，因为你最大的对手永远都是自己。

——李嘉诚

如果不喜欢，那就去改变，如果改变不了，那就去适应。如果做不到适应，那就只好回避吧。如果连回避也做不到，那就只有放弃吧。

不要让别人告诉你，你不能做什么。只要有梦，就去追。

不一定要做英雄，因为每个人的才能、机遇不一样。但首先要凭良心做事，守住底线，不要同流合污。假如为了守住底线需要牺牲自己的某些利益的话，也要在思想上有所准备。其次是不攀比，现在很多青年的意志薄弱与攀比之风很有关系。先做一个正直的人，再做一个对社会有用的人。

——资中筠

幸福一定是可持续性的，有一种感恩的感觉。幸福与否是每个人内心的感受，就像穿鞋子，舒服不舒服只有自己知道，花3万块钱给你做双金鞋子，穿着不舒服也不会感觉到幸福。

——白岩松

【心理常识解读】

安慰剂效应



其疗效价值时，要把药物的安慰剂效应估计进去。如果某种新药的疗效与安慰剂的疗效经双盲法试用后，相差不多，没有显著的差异时，这种新药的临床使用价值就不大。这也就是为什么一些新药刚刚问世时，人们往往把它们当作灵丹妙药，而经过一段时间的使用后，其热潮消失、身价下降的原因。安慰剂效应在药物使用过程中比比皆是，甚至如心绞痛这样严重的器质性疾病，使用安慰剂也有1/3以上的患者获得症状的改善，许多镇痛剂都具有明显的安慰剂效应。还有一些病人，在使用安慰剂时，也可出现恶心、头痛、头晕及嗜睡的药物副反应，这也属于安慰剂效应。

使用安慰剂时容易出现相应的心理和生理效应的人，被称为安慰剂反应。这种人的性格特点是：好与交往、有依赖性、易受暗示、自信心不足、好注意自身的各种生理变化和不适感、有疑病倾向和神经质。

安慰剂效应是一种不稳定状态，可以随疾病的性质、病后的心理状态、不适或病感的程度和自我评价，以及医务人员的言行和环境医疗气氛的变化而变化。所以，就出现了安慰剂效应有时明显，有时不明显，或根本没有的现象。我们应当记住，在病人中安慰剂效应是较易出现的，大约有35%的躯体疾病病人和40%的精神病人都会出现此种效应。也正由于病人有此心理特点，才使江湖医生和巫医术士得以有活动市场，施展其术。

安慰剂效应，又名伪药效应、假药效应、代设剂效应(英文:Placebo Effect,源自拉丁文placebo解“我将安慰”),指病人虽然获得无效的治疗,但却“预料”或“相信”治疗有效,而让病患症状得到舒缓的现象。有人认为这是一个值得注意的人类生理反应,但亦有人认为这是医学实验设计所产生的错觉。这个现象无论是否真的存在,科学家至今仍未完全理解。

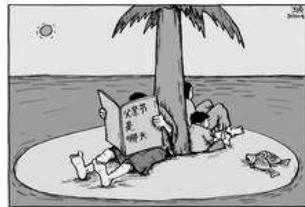
安慰剂效应于1955年由毕阔博士(Henry K. Beecher)提出,亦理解为“非特定效应”(non-specific effects)或受试者期望效应。

一个性质完全相反的效应亦同时存在——反安慰剂效应(Nocebo effect):病人不相信治疗有效,可能会令病情恶化。反安慰剂效应(拉丁文nocebo解“我将伤害”)可以使用检测安慰剂效应相同的方法检测出来。例如一组服用无效药物的对照组(control group),会出现病情恶化的现象。这个现象相信是由于接受药物的人士对于药物的效力抱有负面的态度,因而抵消了安慰剂效应,出现了反安慰剂效应。这个效应并不是由所服用的药物引起,而是基于病人心理上对康复的期望。

医务人员可以利用安慰剂,以激发病人的安慰剂效应。当对某种药坚信不移时,就可增强该药物的治疗效果,提高医疗质量。当某种新药问世,评价

【青春烦恼】

在我心里,天使和恶魔争吵不休



知心姐姐:你好!

最近,我遇到了一件让我很苦恼的事情,想和你说说。那天,我和同学借一本书,他不但借给我,还打了我。于是,我一气之下产生了报复的念头。

下午,我偷偷地走到他的座位上,趁别人不注意,打开了他的书包,翻到了那本书,便偷偷地塞进了自己的书包。上课时,那个同学发现自己的书不见了,着急地东翻西找,我在旁边暗暗窃笑。可谁知道,他竟然后把这件事告诉了老师。老师开始在全班调查,我侥幸逃过了这一关。回到家,我看着那本书,感觉自己心里有一个天使和一个恶魔正在激烈地斗争。天使说:“你跟他无怨无仇,吓吓他就行了,把书还回去吧。”恶魔却说:“谁说没有仇,他随便打人,明明就是恶有恶报,不还他!”天使和魔鬼不停地争吵,但是,吵了半天也没有结果。那本书我至今都没有还给同学。我很怕这件事真相大白,真的,我很害怕!

知心姐姐,我该怎么办?

谭笑

谭笑:你好!

你提到心里的天使和魔鬼,这让我想起了一个小故事。有一位小王子,在他18岁生日时,收到国王赏赐的一份特殊的礼物,那是一架精美的马车,还有两匹俊美无比的小马。小王子十分喜爱,他抚摸着两匹小马,兴奋地问道:“父王,这两匹小马叫什么名字?”国王笑了笑说:“它们一匹叫天使,一匹叫魔鬼。”“为什么要给它们取这样的名字呢?”小王子转过头,迷惑不解地看着国王。国王让小王子坐在马车上,并且递给他一根马鞭,然后笑着说:“孩子,我想让你知道,等你将来成为国王以后,你既需要天使为你服务,也需要魔鬼为你效劳,而你才是它们真正的主人。”

谭笑,其实在我们每个人心里也同时住着一个天使和一个魔鬼,它们总是代表着不同的意见,并且喜欢在你犹豫不决的时候争论不休。你拿了同学的书,虽然获得了报复的快感,但之后的害怕,也说明了你的懊悔吧。毕竟,偷拿别人的东西不是件好事,对吗?所以,你听到天使说:“你跟他无怨无仇,吓吓他就行了,把书还回去吧。”但是,还回去又可能面临同学的指责和老师的处罚,况且心里一直对同学的做法忿忿不平。于是,魔鬼的声音出现了。这时,该怎么办呢?其实当你为天使和恶魔设置

“台词”的时候,就已经对事情的是非对错有了判定吧。天使的话是良心和理智的声音,它说明你知道什么是对的。而恶魔的话,则是你一部分情感的代言,显然你还无法大度地原谅自己的同学。但是,无论你怎么有理由生气,都不可能让这件事变成正义的行为,对吗?所以,与其一直忐忑不安,不如直接面对,无论结果如何,你都可以释然了。当然,你也可以先去找老师谈谈,争得他的原谅和帮助,相信有老师从中调和,你和同学的矛盾可以逐渐化解。

谭笑,这件事情迟早都会过去,但是天使和恶魔还会一直住在你的心里,而且它们还会有争吵的时候。记住,那时不要将全部希望寄予天使,也不用为恶魔的存在感到惶恐,因为驾驭二者的缰绳就握在你手中。当然,你也可以同时扮演天使和恶魔的角色,自己好好地辩论一番,或许这能让你更清楚地了解自己的内心呢。

知心姐姐