



学会淡忘那些在我们生活中没有积极意义的不良信息,学会保持自己的心理健康,不为烦恼所伤,学会通过运动调节情绪,获得健康,这样就会获得幸福人生。让我们共同分享快乐,感受美好,祝同学们、老师们健康、快乐、幸福!

——卫忆萍老师

# 你会和自己相处吗?

张怡筠

一个人的时候,你都做些什么?  
在演讲的时候,我问了在座的学员。答案开始零星地在四周出现:“打电脑”、“看电视”、“打电话找人聊天”……

这是有人大声地接话:“反正不管做什么,都是为了打发一个人的无聊!”

跟自己相处,真有那么难吗?

有一次在我的“EQ与压力管理”培训课堂中,在做完了舒压放松练习后,我请学员在教室中散开,试试看能和自己相处多久。

有的学员在30秒后就坐立难安,对着我挤眉弄眼,运用夸张的肢体语言希望能尽早结束这场折磨,5分钟后,更多人陆续开始蠢蠢欲动,要不整理头发,要不玩弄衣角,反正用上所有资源来找些事做。

10分钟的练习一结束,大伙异口同声地“哇”了出来,憋住的冲动此时如脱缰野马。一下子躁动起来,只见大家热烈地相互交换,神情好似喜获重生。

问感想,有个学员说得很好:“原来最难处的对象是自己!”

事实上心理学家很早就发现一个现象,许多人把生活过得忙碌不已,事情一件接着一件,活动一个接着一个,如此向前冲,不让生活留白,其真正的原因,可能包括害怕面对当下的自己。

在孤独的时候,因为缺少他人的存

在,自己的社会角色也就暂时失去意义,这时候我们就只是“自己”,因而在独处时之所以感到不自在的原因,是因为我们得被迫面对赤裸裸的自己。

而面对“什么都不是,就只是自己”的时候,许多和自己的内在对话产生,也会因而牵出一些深沉情愫,例如“我是谁”,“我到底为什么不快乐”,“我该怎么做才正确”等大问题。

如果不习惯去面对自己当下的情绪,慌乱之际最容易的出口,就是找事做,让自己忙得不必去面对自己。因此独处时没有耐心,意味着我们想逃避;感到无聊,是因为我们内心有恐惧。所以你会看到许多人什么是都可以忙,偏偏就是没有时间和自己独处。

这样的生活逻辑不但积累了过量的压力,更容易挖空生命内涵。这就好像一个人拼命在加高一栋房子的层数,却从来没有把握时间和精力放在打深房子的地基上,如此下去,迟早会出问题的。

所以学习与独处是个重要的心灵功课,也是感受幸福的绝妙良方。每天花十五至二十分钟,让自己什么也不做,只是安静地和自己对话,这么做能理清思绪方向,清楚情绪了垃圾,就好像为我们自己的情绪能量加油,而回归轻松自在的自我。

有些人一想到要把自己隔绝于他人之外一段时间,心中的罪恶感就会



油然而生。大家都这么忙,我怎么好意思无所事事?家人无时无刻都需要我,我怎么躲开独处?

正因为外界对我有许多要求和期望,我们才更需要独处,因为独处是维护身心平衡的重要法门。请别忘了把自己照顾好,你才能更有能量和能力去照顾别人,并身心愉悦地享受生活。

编者的话:与自己相处?你会吗?有没有这样自问过?交际是一种能力,独处也是一种能力,一种自我管理的能力,并且在一定意义上比交际能力更重要。一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的。喜欢独处的人同样可能是一个性格开朗活泼、喜欢和朋友聊天的人。缺乏交往的生活当然是一种缺陷,但缺乏独处的生活也同样是缺陷。那就让我们享受独处,学会独处吧!

## 李娜夺澳网亚军 真正诠释“虽败犹荣”

两次受伤摔倒,两次重返赛场没有赢得冠军,却赢得了尊重没有战胜对手,却战胜了自己失利,也可以成为正能量!

1月26日,万众瞩目的澳网女单决赛,李娜总比分1:2不敌阿扎伦卡,无缘冠军。比赛中,她两次脚裸受伤倒地,又两次回到场上坚持作战,顽强的坚持赢得了无数人的尊重,也让无数球迷泪流满面。



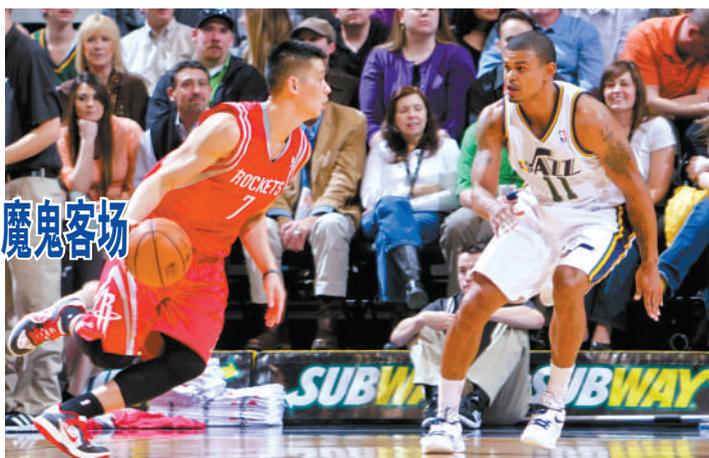
北京时间1月29日凌晨,2012年NBA总冠军迈阿密热火队赴白宫会见奥巴马,并赠予美国总统签名篮球。



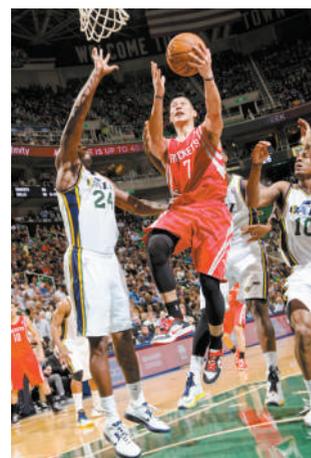
## 5投5中林书豪12+7+3赢得痛快 仅3节就击垮魔鬼客场

新浪体育讯 北京时间1月29日,休斯敦火箭奔赴客场挑战犹他爵士,这是两队本赛季的第三次交锋。此前两次,两队拿下了各自的主场,而在本战前,爵士主场已6连胜,不料,本场打起来却格外轻松,火箭三节就锁定胜局,全场以125-80狂胜。林书豪仅出战三节,以100%的命中率(5投5中,其中三分球1投1中,罚球1投1中),得到12分7次助攻3次抢断。

北京时间1月29日凌晨,2012年NBA总冠军迈阿密热火队赴白宫会见奥巴马,并赠予美国总统签名篮球。



林书豪突破运球



林书豪切入上篮

### 笑话二则

之一:有一天外面下大雨,张老师满脸雨水地走进教室,在讲桌前不知道找什么东西,找了一会就问前排的同学:“我擦纸的脸呢?”  
之二:我们王天一同学在作文中写道:“记得鲁迅先生曾说过这样一句话:‘走自己的路,让别人去说吧。’语文老师点评:不要栽赃,但丁会有意见的!”

### 漫画欣赏

#### 朱德庸



2012,在你离开之前能不能帮我和2013打个招呼,让它在新的年里善待我一点。

## 艺术而幸福地去生活

幸福并不是难以寻找的美丽宝石,而是一串普通的珠链。上面缀满了平常无奇而又细小的珠子,虽然平凡,但却闪烁着快乐、优美和情趣。真正的生活热情并不依赖于财富的多少,思考、欣赏、品味和修养才是激发生活热情的主要因素。其中,最不可缺少的是敏锐的洞察力和敏感的体悟心。一旦拥有这些宝贵的东西,即使最贫困、卑微的人也能感觉幸福,即使有再多的劳作辛苦,也能产生崇高的思想和雅致的品味,再平凡的劳动者也能变得富有诗意和高尚。蒙田曾经说过:“所有的道德哲学都能适用于最辉煌壮丽的人生,对于普通老百姓同样也适用。每个人都可以拥有人类生活的全部形式。”

高尚的生活情趣能够使人更加节俭,也能给人更多的快乐。经过别人家门前时,不妨有意识地看看他家的台阶和屋子,看看这个家庭是否具有某种情趣。体会一下,这个家庭是否干净整洁,东西是否大大方方地摆在相应的地方。是不是有一种优雅和谐的氛围?窗台上的一盆鲜花,墙上的挂画,都是一个家庭品味的表征。也许这个家庭很普通,但是却很整洁。甚至可以说很雅致,鸟儿在窗台上唱歌,书橱里摆满了书,这样的家庭无疑是有趣味的。

生活的艺术表现在生活的各个方面。具有生活艺术的人会精心制作或者要挑选健康卫生、营养丰富的食品,细细地享受它们的美味。这样不会挥霍浪费,也许饮食质

量不是很高,但是生活照样可以有滋有味。食物虽然不贵,但是却干净,器皿也是整洁的,即使是一杯白开水,也是充满活力,根本不会羡慕那些美味佳肴。

情绪管理是另一门值得一提的生活艺术,它能产生美好而幸福的效果。一个懂得克制忍让的人,能善良友爱、心情愉悦地对待别人,也能过着自己想过的快乐生活。当然,他的愉快将迅速地感染身边的人。如果我们能有效地管理自己的情绪,就能鼓舞自己和别人愉快地工作和生活。

愉快和锻炼能让你享受的健康的幸福。当然,一个人的活动,除了工作、吃饭和休息外,应该还有娱乐,应该享受精神活动的快乐。美好的品性能够产生乐趣,很多健康的娱乐也能产生高雅的情趣和清新的欢乐。人们应该从娱乐、精神活动和身体锻炼中获得幸福。

放一些雅致的东西在房间里吧!为什么不呢?爱美之心人皆有之,它是人的本性,也是有益于人的本性。雅致的东西是文明最美好的装点品,并不是富贵人家的专利,所有的人都有权利享受它的美好。美到处都有,在伟大的大自然中,在艺术、科学、文学和社会家庭生活中。鲜花就是这样一种东西,它美丽,价格也不贵,有的还不需要花钱!一个真正聪明的人还能看出鲜花美丽外表下的快乐,和比快乐更多的东西——温柔、热情、仁爱和对大自然的适应。放一朵鲜花在屋里,又要一便士就够了,但是它

给予你的满足与西方远远不止一便士。当然,如果你的窗户上放一束鲜花,那就更令人舒心了,看着明亮的阳光穿过鲜花洒进屋里,难道你不会觉得惬意和舒心吗?或者伫立窗前,看看外边的世界,心情恐怕会立即舒畅了吧!

人应该幸福而艺术地去生活,即使最穷苦的人也能从中获得快乐和幸福。每个人都能把握自己的命运。我们拥有自己的心灵和智慧,那里生长着我们的思想,我们应当为此而愉快,并珍惜这些东西;我们的性情和气质也是我们可以把握和操控的;我们的身上沉睡着自己所不知的天赋和才能,我们可以唤醒它们;阅读好书,纯洁地思考,就是一种宁静、祥和、具有素质和品行的生活。

生活的艺术让我们自己获得幸福,同时我们也给别人幸福。人们可以改善自己的生存条件,可以掌控自己的命运,作为万物之灵的我们可寻求完美和永恒的幸福。时间就是永恒,在永恒中,幸福而艺术的去生活将获得它完美的结局。

