

心灵旅报

一、心理小知识

● 本期话题：心理小故事

之一：买烟

甲去买烟，烟 29 元，但他没火柴，跟店员说：“顺便送一盒火柴吧。”店员没给。

乙去买烟，烟 29 元，他也没火柴，跟店员说：“便宜一毛吧。”最后，他用这一毛买一盒火柴。

这是最简单的心理边际效应。第一种：店主认为自己在一个商品上赚钱了，另外一个没赚钱。赚钱感觉指数为 1。第二种：店主认为两个商品都赚钱了，赚钱指数为 2。当然心理倾向第二种了。同样，这种心理还表现在买一送一的花招上，顾客认为有一样东西不用付钱，就赚了，其实都是心理边际效应在作怪。

变换一种方式往往能起到意想不到的效果！通常很多事情换一种做法结果就不同了。人生道路上，改善心智模式和思维方式是很重要的。

之二：聪明的男孩

有个小男孩，有一天妈妈带着他到杂货店去买东西，老板看到这个可爱的小孩，就打开一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是这个男孩却没有任何动作。几次的邀请之后，老板亲自抓了一大把糖果放进他的口袋中。回到家中，母亲好奇地问小男孩，为什么没有自己去抓糖果而要老板抓呢？小男孩回答很妙：“因为我的手比较小呀！而老板的手比较大，所以他拿的一定比我拿的多很多！”

这是一个聪明的孩子，他知道自己的有限，而更重要的，他也知

道别人比自己强。凡事不只靠自己的力量，学会适时地依靠他人，是一种谦卑，更是一种聪明。

之三：听的艺术

美国知名主持人林克莱特有一天访问一名小朋友，问他说：“你长大后想要当做什么呀？”小朋友天真地回答：“嗯……我要当飞机的驾驶员！”林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了想：“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳出去。”

当在场的观众笑得东倒西歪时，林克莱特继续注视着这孩子，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接着孩子的两行热泪夺眶而出，这才使得林克莱特发觉这孩子的悲悯之心远非笔墨所能形容。于是林克莱特问他说：“为什么你要这么做？”小孩的答案透露了这个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回来！”

这就是“听的艺术”。一是听话不要听一半。二是不要把自己的意思，投射到别人所说的话上头。要学会聆听，用心听，虚心听。

之四：两个和尚

有两个和尚分别住在相邻的两座山上的庙里。两山之间有一条溪，两个和尚每天都会在同一时间下山去溪边挑水。不知不觉已经过了五年。突然有一天，左边这座山的和尚没有下山挑水，右边那座山的和尚心想：“他大概睡过头了。”便不以为然。哪知第二天，左边这座山的和尚，还是没有下山挑水，第三天也一样，直到过了一个月，右边那座山的和尚想：“我的朋友可能生病了。”

于是他便爬上了左边这座山去探望他的老朋友。当他看到他的老友正在庙前打罗汉拳时。他十分好奇地问：“你已经一个月没有下山挑水了，难道你可以不喝水吗？”左边这座山的和尚指着一口井说：“这五年来，

我每天做完功课后，都会抽空挖这口井。如今，终于让我挖出水，我就不必再下山挑水，我可以有更多时间练我喜欢的罗汉拳了。”

我们常常会忘记把握下班后的时间，挖一口属于自己的井，培养自己另一方面的实力。这样在未来当我们年纪大了，我们还依然会有水喝，而且还能喝得很悠闲。

二、心灵美文

● 本期美文：《时间都用哪了》

同事聊天，说到家长里短，一人问一男老师，你家生气不？这位摸着脑袋，想了半天，才慢条斯理地说：“都挺忙的，生气？哪有时间啊”。他的话，把所有人都说乐了。

“没时间生气”。真是绝妙好词。他告诉我们，生气，是要占用时间的。岂止生气，东拉西扯，玩游戏，斗地主，哪个不需要时间呢？若是把时间用在这上，是不是有点糟蹋了呢？

我们平时过日子精打细算，可却从来没算过，把时间用来生气，对自己的身心有着多么巨大的损失；我们平时省吃俭用，节省钱财，可却从没想过，节省无聊的时间，用在有意义的事情上。做什么生意都会有赚有赔，只有一样生意只赔不赚，那就是生别人的气，伤自己的身体，就是利用闲暇时间，生产八卦是非、无聊空虚这个坏东西。

那么，把时间用在什么上能最值得呢？

首先，应把时间给父母。你有没有觉得，日渐衰老的父母，

对儿女越来越依赖了？小时候，你是他们手中的宝，长大了，你是他们心中的依靠。所以，找点空闲，找点时间，领着孩子，常回家看看。也许，在外人眼里，你平凡的如同一棵草，但在父母眼里，你就是阆苑仙葩，你就是美玉无暇，是他们心中无时无刻的牵挂。下雪了，他们惦记你是不是挨冻，下雨了，他们担心你会不会挨浇，你回家的日子，就是他们的节日啊。所以，把时间给父母吧，因为，总有一天，他们会离开我们，别给自己留下子欲养，亲不待的遗憾。

把时间给孩子。孩子是我们的希望，我们要陪着他们，跟他们一起成长。孩子的心灵是一张白纸，染上什么样的颜色，画出什么样的画图，取决于父母的正确教育和引导，不要说自己工作太忙，没有时间，不要只顾自己玩手机，看电视，把孩子晾在一边，不要把孩子甩给老人，或者放任不管，不要错过最佳教育时机，不要放过最佳教育事件，否则，等到坏习惯已经养成，再纠正只会是事倍功半，甚至适得其反。有的孩子无视父母，对长辈没礼貌，脏话不离口，这大多是父母教育的失误。教育出一个好孩子，是他一生的顺利，是你一辈子的福气。

把时间给爱人。婚姻是需要经营的。不要以为结了婚，就进入了爱的保险箱，要知道，爱情是有保鲜期的。鲁迅说过，爱情要时时不断地更新，生长，创造。只有两人在精神上不断成长，才会给爱注入新的活力，新的动力，爱情才不会随着时光的流逝，悄悄流走。如果不交流，不沟通，你忙你的，我做我的，不交流，不沟通，做一对哑巴夫妻，爱情小河就会枯竭，干涸。还有什么幸福可言呢？

把时间给朋友。有句话说，财富不是一生的朋友，朋友却是一生的财富。闲暇时光，三两知己，推心置腹，畅所欲言，无拘无束，快乐一起分享，快乐成倍增长，痛苦一起分



担，痛苦立刻减半，棘手的事情，让朋友出出主意，烦恼的事情，朋友给解解心宽，与朋友在一起，可海阔天空，云淡风轻，可家长里短，柴米油盐，那份惬意，无法比拟。正是，“有朋自远方来，不亦乐乎？”

把时间给自己。平时为生活，忙忙碌碌，闲暇时间，也给自己放个假，为自己活一把。喜欢旅游，抬脚就走吧，看看山，看看水，让心灵沐浴，回来定是一个全新的自己。喜欢逛街，就大街小巷商场串着走走，看到好衣服，不要总是犹豫，善待一回自己。喜欢看书，就在书海里畅游，从亚洲到非洲，从古代到现代，看美国如何为独立抗争，看中国睡狮如何猛醒怒吼。喜欢听音乐，就让悠扬美妙的音乐如清泉在石上奔流。瞬间让人如《梦系云水间》，如《走在云深不知处》……做自己喜欢做的事，是生活最大的享受。

时间的脚步，从不停留，时间这产品，一次性消费，不会再有，此时用在这里，就不能用在那里。你用来生气，疾病就来找你；你用来欢乐，痛苦就销声匿迹。我们应该做一个聪明的时间设计师，高标准设计自己的生活，要用它来培养亲情、友情和爱情，让真情温暖我们的生命，用它来锻炼身体，修炼心灵，修身养性，提高生活的品位。我们应该做一个精明的商家，让单位时间产生最大利润，不把时间浪费在根本不重要，根本没必要，或者根本就是赔本的事情上，比如怨愤，忧愁，烦恼，比如，无质量的闲聊，无意义的争执，无所谓的计较。

黄金贵重，人们都争买，光阴无价，有钱也买不到它，可奇怪的是，有的人却是珍惜黄金，忽视光阴，有时还觉得光阴太多，觉得很廉价，竟然象对待乞丐一样，想打发。时间若是有知，该多么伤悲啊。

门前老树长新芽，院里枯木又开花，时间都去哪了，一不小心就流走了。杨柳枯了，有再青的时候，桃花谢了，有再开的时候，时间走了，可没有再来的时候，“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，诗仙李白的感慨，人人都有吧，世上没有什么比时间更宝贵的，时间就是生命啊，聪明的你，可要好好利用它，让时间的土壤，生产的不是怨，而是恕，不是恨，而是爱，生产出人人喜爱的真善美来，如此，在有限的生命时段，我们才能活出生活的质量，活出生命的温度。

三、国学经典

● 本期国学：什么是国学

一般来说，国学是指以儒学为主体的中华传统文化与学术。国学既然是中国传统文化与学术，那么无疑也包括了医学、戏剧、书画、星相、数术等等，这些当然是属于国学范畴，但也可以说是国学的外延了。

国学原指国家学府，如太学、国子监。国学指学问一说，产生于西学东渐、文化转型的历史时期。它兴起于20世纪初，1920年代始盛；在中国大陆，文革结束后思想学术自由逐步有所恢复，中华传统文化学术的空间逐步扩大，1980年代后“国学”复起至今。

“国学”一说，产生于西学东渐、文化转型的历史时期。而关于国学的定义，严格意义上，到目前为止，学术界还没有给我们做出统一明确的界定。名家众说纷纭，莫衷一是。普遍说法如国粹派邓实在1906年撰文说：“国学者何？一国所有之学也。有地而人生其上，因以成国焉，有国者有其学。学也者，学其一国之学以为国用，而自治其一国也。”（《国学讲习记》，《国粹学报》第19期）邓先生的国学概念很广泛，但主要强调了国学的经世致用性。

国学以学科分，应分为哲学、史学、宗教学、文学、礼俗学、考据学、伦理学、版本学等，其中以儒家哲学为主流；以思想分，应分为先秦诸子、儒道释三家等，儒家贯穿并主导中国思想史，其它列从属地位；国学以《四库全书》分，应分为经、史、子、集四部，但以经、子部为重，尤倾向于经部；以国学大师章太炎《国学讲演录》所分，则分为小学、经学、史学、诸子和文学。

章太炎在其《国学概论》中称：国学之本体是经史非神话、经典诸子非宗教、历史非小说传奇；治国学之方法为辨书记的真伪、通小学、明地理、知古今人情的变迁及辨文学应用。

国粹派邓实称：“国学者何？一国所有之学也。有地而人生其上，因以成国焉，

有其国者有其学。学也者，学其一国之学以为国用，而自治其一国也。”

四、本期推荐

● 电影推荐：《成事在人》

简介：影片根据约翰·卡林的作品《与敌人战斗周：纳尔逊曼德拉和一场改变国家的比赛》改编，讲述的是曼德拉在多年的牢狱之灾后成功竞选总统一职，因南非被选为 1995 年橄榄球世界杯东道主，而决定支援南非的英式橄榄球队--队员都是白人的跳羚队。跳羚队曾因南非实行种族定支援南非的英式橄榄球队--队员都是白人的跳羚队。跳羚队曾因南非实行种族隔离制度而被国际赛事拒之门外，大部分的黑人一向将跳羚队视为排外的符号，



但当跳羚队在加时赛打赢了新西兰橄榄球队赢得世界杯冠军时，黑人与国内白人的隔膜亦随之消失。弗朗西斯·皮尔纳正是当时的橄榄球队长，在世界杯举办过程中与曼德拉结下了深厚的友谊。

● 书籍：《责任胜于能力》

几乎每一个优秀企业都非常强调责任的力量。“责任”是最基本的职业精神和商业精神，它可以让一个人在所有的员工中脱颖而出。一个人的成功，与一个企业和公司的成功一样，都来自地他们追求卓越的精神和不断超越自身的努力。责任胜于能力，没有做不好的工作，只有不负责任的人。责任承载着能力，一个充满责任感的人才有机会充分展现自己的能力。

不容错过的一本书：现代成功企业中的员工培养职业精神和企业文化理念的培训读本和参考用书；一本使每一个员工认清职业态度，把握人生成功先机的必读之书。

五、本期一乐

幽默一笑

有三个人到纽约度假。他们在一座高层宾馆的第 45 层订了一个套房。一天晚上，大楼电梯出现故障，服务员安排他们在大厅过夜。他们商量后，决定徒步走向房间，并约定轮流说笑话、唱歌和讲故事，以减轻登楼的劳累。笑话讲了，歌也唱了，好不容易爬到第 34 层，大家都感觉精疲力竭。好吧，彼德，你来讲个幽默故事。彼德说：故事不长，却令人伤心至极：我把房间的钥匙忘在大厅了。



制作单位：管理学院心理健康服务部

制作人：周彦莉

制作时间：2018 年 4 月 16 日