



版主寄语:

我们共同经历了一个充满各种滋味的2013年,又一起迎来了充满未知的2014年。校报伴随着我们一路走来,记载着我们的情怀与感慨,融汇着我们的梦想与期待,交织着我们的关切与柔情。过去的一年,是我们努力拼搏的一年,新的一年,是我们畅想无限的一年,站在2014年的入口,祝愿我们的校报越办越精彩,成为西中人的精神家园,祝愿关注我们校报的或不认识的同学朋友,新年快乐,天天好心情!

【成长分享】

比较让我们遗失了自我

我们都是在比较中长大的。我们的教育认为,比较才有竞争,因而我们从进学校之后,就不知不觉变成斤斤计较的人。

一直赢的人,因为怕输而承受很大的压力;一直输的人,干脆放弃自己。

比较,看样子使我们有点进步,却在群体中遗失了自我:我们没办法在紧张的人际关系与日常生活中发现自己,并舒适地展现自己,开发自己的潜能。

当习惯赢的人忽然输了,他会对这个世界质疑。

然而,真正的成功并不是比较性的。有个记者访问世界最大的连锁旅馆总裁,问他:“你十四岁就辍学出来工作,在酒店里当侍应生、洗碟子、收餐具,但你却一步一步爬到这个地位,而过去和你一起工作的人,可能还在小饭店里洗碟子、收餐具——当时你知道你会和他们差距这么远吗?”

“我不知道,我真的不知道,”总裁微笑道,“老实说,在我往上爬的路上,我真的没看到其他的人。”

他从没把跟他一起洗碟子、收餐具的同事当作比较目标,他只看见自己该走的路。如果他只想成为那堆侍应生中最好的,他可能在还当领班。

不要因想赢而忽略了自己的特性与道路。这是每一个真正成功的人都明白的事。

不要因为在一个小山坡上摔跤,就忘了自己原想征服珠穆朗玛峰。恶性竞争下,失去的会“比较”多。我的朋友提供了她的生活小故事:

“我的数学一直很差,总是比其他科目少很多分,并不是我不努力,而是我确实没天分。我只好多加强背诵的科目,以填补数学一科不足的成绩。在这种‘截长补短’的情况下,我的书念得还不差。”每个同学都知道我的数学不好。所以,当我在某次月考数学拿一百分时,每



个人都以惊讶的眼光看我,好像我作了弊一样。其实是我下了相当的苦心,来研究这个我还算有兴趣的数学领域。我们班上数学最好的那位同学,却在得知我拿到一百分,而她‘只有’九十七分时,当众嚎啕大哭,指责我拿一百分一定是因为老师泄题……因为我曾经在这次的出题老师那里补习过。她大声号哭,使我不知所措……“这是初中时候的事了,但我记忆犹新;后来我到外地读书,在高考时考上了第一志愿,却听说这位女同学大学落榜。当我返乡时,在火车站遇到她,我犹豫了一下,决定假装不认识,不要跟她打招呼,免得她问我考上哪里,然后在众目睽睽下又哭了起来:好像我哪儿对不起她似的……”

也许“比较差”只意味着,你还有“比较好”的路。现在“比较差”,不代表你以后不会“比较好”。人生中真正的成就感,并不是比较得来的。争长短不一定有意义。正如绿铃子拥有比较多的水,不会比常春藤长得好,过多的水分只会使它的根茎腐朽。而青苔即使争取了太多的阳光眷顾,也不会像向日葵一样容光焕发。比较也许免不了,但可别变成恶性竞争,那样我们会发现,失去的会“比较”多。

【青春感悟】

缩小痛苦 放大快乐

这里有半杯水,悲观主义者说:“这个杯子只有半杯水”。而乐观主义者却说:“这个杯子还有半杯水”。一字之差,反映了两种截然相反的人生态度。前者之所以说他是悲观主义者,是因为他在放大痛苦,缩小快乐;而后者之所以称他为乐观主义者,是因为他在放大快乐,缩小痛苦。

活在这世界上,谁都希望自己天天快乐,而不要痛苦。但有些事情“横看成岭侧成峰”,它既可以给你带来痛苦,也可以给你带来快乐,就看你怎样看待它。为了你的快乐,不妨试试下面几招:

●学会庆幸

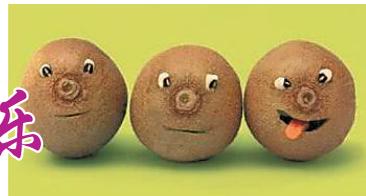
人要善于从不幸之中看到有幸,从小的不幸之中设想出大的有幸。一次,美国前总统罗斯福家失盗,被偷去了许多东西,一位朋友闻讯后,忙写信安慰他,劝他不必太在意。罗斯福回了一封信给他的朋友,表示感谢,并说:“我现在很平安,也很快乐:因为第一,贼偷去的是我的东西,而没有伤害我的生命;第二,贼只偷去我部分东西,而不是全部;第三,最值得庆幸的是,做贼的是他,而不是我”。

庆幸,就是看到事情幸运的一面,而将不够幸运的一面忽略不计,这叫做“光明思维”,或叫利导思维。俄国作家契诃夫安慰我们说:“手指扎了一根刺,你应该高兴地喊一声:‘啊,幸亏不是扎在眼睛里!’”

●难得糊涂

假如有人告诉你:“某某人在背后骂你”。你听后作出什么反应?你可能会怒不可遏,立即去找这个人算账,以牙还牙吧?如果是这样,那你不仅气坏了自己的身体,而且还会扩大事态,膨化痛苦。

传说,宋仁宗时的名相富弼年轻时,一次遭人平白无故地骂。有人告诉他说,某某在骂你。富弼说:“大概是骂别人吧”。那人又说,指名道姓地在



骂,怎么是骂别人呢?富弼想了想,“恐怕有人跟我同名同姓吧”。骂他的人“闻之大惭”,赶紧向富弼道歉。富弼的假装糊涂,充分体现了他息事宁人的聪明睿智,以及善于消解痛苦、制造快乐的心理调节技术。

●防止负面想象恶性膨胀

传说有一个农妇因为不小心打破了一只鸡蛋就痛不欲生,这缘于她的荒谬的因果推理和负面想象的恶性膨胀。她认为,如果这只鸡蛋没有打破,就能孵小鸡,小鸡若是母鸡,长大以后又可以下蛋,蛋又可以孵小鸡……如此下去,就可以发展成一个养鸡场。所以,打破了一只鸡蛋,就等于毁灭了一个养鸡农场,损失多惨啊!把想象的结果当作现实的东西,使这位农妇陷入了痛苦的深渊。

一个学生在路上遇到她的任课老师。她热情地向老师打了招呼,而这位老师没有回应她(是因为当时没有注意)。于是,她展开了黑色而沉重的想象:这个老师肯定对我有意见;有意见的话,将来肯定会给我“穿小鞋”;肯定会关我补考……越想越不安,越想越恐慌。消极的定向思维与恶性膨胀的灾难性想象把她原本的快乐撕得粉碎。

如果这位同学当时对打招呼“老师没有回应的原由”作正面思考,那么她的心情又会怎样呢?

●降低快乐标准

快乐的标准是一根可以无限拉伸的橡皮筋,你的欲望越高,它拉得就越长,快乐的标准就越高,实现的可能性就越小,而所带来的痛苦就会越大。因此,我们要想缩小痛苦,放大快乐,就必须随时调整自己的快乐标准。也就是要“知足”。不为自己没有的东西沮丧,而为自己拥有的东西喜悦,这是智者的标志。纪晓岚说:“事能知足心常泰,人到无求品自高。”

【心理透视】

一位名叫阿费烈德的外科医生在解剖尸体时,发现一个奇怪的现象:那些患病器官并不如人们想象的那样糟,相反在与疾病的抗争中,为了抵御病变它们往往要代偿性地比正常的器官机能更强。最早的发现是从肾病患者的遗体中发现的,当他从死者的体内取出那只患病的肾时,他发现那只肾要比正常的大。当他再去分析另外一只肾时,他发现另外一只肾也大得超乎寻常。在多年的医学解剖过程中,他不断地发现包括心脏、肺等几乎所有人体器官都存在着类似的情况。他为此撰写了一篇颇具影响的论文,从医学的角度进行了分析。他认为患病器官因为和病毒作斗争而使器官的功能不断增强。假如两只相同的器官,当其中一只器官死亡后,另一只器官就会努力承担起全部的责任,从而使健全的器官变得强壮起来。



象,这些搞艺术的学生们的视力大不如人,有的甚至还是色盲。阿费烈德便觉得这就是病理现象在社会现实中的重复,他把他的思维触角延伸到广泛的层面。在对艺术学院教授的调研过程中,结果与他的预测完全相同。一些颇有成就的教授之所以走上艺术道路,原来大都是受了生理缺陷的影响,缺陷不是阻止了他们,相反促进了他们走上了艺术道路。

阿费烈德将这种现象概括为“跨栏定律”,即一个人的成就大小往往取决于他所遇到的困难的程度。按照阿费烈德的“跨栏定律”,可以解释生活中许多现象,譬如盲人的听觉、触觉、嗅觉都要比一般人灵敏;失去双臂的人的平衡感更强,双脚更灵巧。如果你不缺少这些,你就无法得到它们。竖在你面前的栏越高,你跳得也越高。2014年即将来临,给自己设定一个高目标吧,然后,努力去解开它!

【青春加油站】

做最好的自己

学生处 丁丽萍

2013年12月27日,高2016届10班召开了名为《花季如约而至,青春如歌相伴》的主题班会。其中有一项调查:关于男生、女生欣赏与生厌的异性类型。调查结果如下(具体内容均按照得票多少排序):

一、男生眼中让人生厌的女生是怎样的?

- 1.矫情,娇气,任性,自我。
- 2.口无遮拦,爱嚷嚷。
- 3.自高自大,目中无人,自私自利。
- 4.八卦,谈话间有不雅之词,爆粗口。
- 5.小肚鸡肠,事儿多,大惊小怪。
- 6.虚荣、粘人、装纯、周旋于各种男生周围的女生。
- 7.没有独立思想,愤青。
- 8.不注意个人卫生,不爱整齐。
- 9.过于开放,过于野蛮,强势,过于男性化,脾气暴躁,不善解人意。
- 10.做事过于拖沓。
- 11.没有善心,不乐于助人,不易沟通。
- 12.嘴碎,在背后议论他人,啰嗦。
- 13.头脑简单,不上进。
- 14.不自重、自尊、自爱。

二、男生眼中好女孩儿是怎样的?

- 1.干净、整洁,有自信,有气质,落落大方。
- 2.爱笑,爱唱歌,幽默开朗。
- 3.关心他人,善解人意,宽容大度,细心,珍惜朋友。
- 4.朴素典雅,学习勤奋,装扮得体。
- 5.勤于动脑,遇事冷静,处事不惊,行事果

三、女生眼中让人生厌的男生又是怎样的?

- 1.过于女性化,扭捏,娘。
- 2.粗鲁,不顾他人感受,不尊重他人,仗势欺人,暴力,狂妄自大,油嘴滑舌,脾气差。
- 3.对人小气吝啬,自己花钱大手笔。
- 4.不负责任,不讲卫生,留长指甲,软弱无能,没礼貌,爱起哄。
- 5.大男子主义,废话多,满口脏话。
- 6.毒舌,冷漠,面瘫,说话刻薄,只顾学习,爱嘲讽。
- 7.幼稚,事多,爱挑刺儿,爱打扰别人。
- 8.自私自利,以自我为中心,不懂装懂,讨厌女生。

四、女生眼中好男孩儿是怎样的?



- 1.有男子气概,懂得尊重他人,懂得倾听,宽容,大方。
- 2.爱好运动,幽默开朗,阳光,积极乐观,有责任心,举止文明,热爱生活,兴趣广泛。
- 3.遇事沉着冷静,有主张,有绅士风度,做事有底线,孝敬父母。
- 4.细心认真,踏实上进,有领袖气质,为人和善,朋友广泛。
- 5.穿着得体,自信健谈,乐于助人。
- 6.有责任心,不自恋,博闻强记,却不炫耀,懂得规划时间,热爱劳动。
- 7.有修养,无不良嗜好,诚实,爽朗热情,有文化,有内涵,有礼貌。

爱劳动、孝敬父母;都喜欢阳光健康的异性,他们爱笑,热情、开朗幽默、积极乐观;都喜欢有生活情趣、爱好广泛的异性,他们热爱生活幽默风趣;都喜欢自信认真,积极进取的异性,他们遇事冷静,处事不惊、行事果断、落落大方,踏实上进,有领袖气质;都喜欢打扮得体的异性,他们干净整洁、朴素典雅、装扮得体;都喜欢具有鲜明性别特征的异性,男生应该是坚强、踏实、有男子汉气概的,女生则应该是温柔、自尊、有气质的。

显然,只有自身优秀、上进、乐观,才能赢得他人的喜欢,才能为周围的同学、朋友带来正能量。然而有些同学被一些影视剧或者社会现象所影响,学着剧中自认为很酷的人物说脏话、行为粗鲁,甚至抽烟、打架。有的女生说话声音装嗲,不懂得自重,与男生交往举止不雅;有的男生经常呼朋引伴,在校外饭店花着父母的辛苦钱聚餐喝酒,抽烟玩乐。这些自认为有魅力、有人缘的女生、男生,实际在同学或异性的眼中是非常不受欢迎的。

根据社会交往互动理论,性别角色的社会化只有在与异性的交往互动过程中才可能卓有成效地完成。男孩唯有从女孩的眼里才能读出社会对男性的期望,女孩也一样。所以,同学们用心去感受自己喜欢和欣赏怎样的人,自己想成为一个怎样的人,并为此不懈地努力吧。相信不久的将来你会成为焕发耀眼光芒,充满人格魅力的人。

做最好的自己,世界因为有你而精彩!