



首卷语

—朱仁俊

曾有段时间以为爱情是个无关痛痒的东西。

只是两个人互相说着莫名其妙的话，渐行渐远。

只是在觉得闷的时候，会给一个特定的号码发短信，打电话。

只是半迷茫着任日子一天一天过。

直到不久前，我才懂得，

原来爱情是生命中不能承受之轻。

不愿被绊住前进的脚步，所以不轻易承诺，能实现的无须言语保证，实现不了反是累赘，顺其自然就好。可是没了重量，你会飘到哪去？

总觉得你像孔明灯般绚烂美好，带着我对未来的梦，在我手指间慢慢走了，抬头仰望着你美丽的影子，那种如樱花般淡淡清香，繁盛留恋，又可以安静而坦然的走向离别的感情应该是你吧。


轻声叹息，静待明日花开。

可是，明日的花真的会开么？

谁能告诉我，我期望的，我失去的，到底是一季冰雪，还是来年的春天。



PS：本期主题为恋爱，文章有摘自“知乎”，“一个”，以及“心理学之家微信平台”等多处网站及书籍，一些文章作者不详，若原作者看到此刊请与我们联系。



相信你就要归来 ——仲克

你曾在风雪中送我一条围巾，
那风雪便如同芬芳的梨花飘落；
你曾在暴雨中送我一柄小伞，
那暴雨便如同叮咚的山泉之歌。
在明媚春光里我们却突然放手，
隔开了一道没有鹊桥的银河。
我有欢乐与痛苦，追求与思索，
却不让懦弱的抱怨把生命消磨。
天有阴晴，月有圆缺，人有坎坷，
心头的信念却是一盏不灭的灯火。
虽然你的爱情姗姗来迟，
我却等待着每一趟误点的列车。

目录

爱要归来·····	1
心友活动预告——两性研讨会·····	3
友情爱情·····	4
你的心情——暗恋·····	6
情书·····	7
恋爱技巧·····	8
*怎样的一个男人才会让人有安全感··	8
*如何避免被发好人卡·····	9
*在一起，因为爱情还是出于便利？··	10
你眼中的爱情·····	11
*综艺咖·····	11
*二次元·····	13
*听说·····	18
爱情的秘密·····	21
如果受伤·····	23
心理测试·····	26



指导单位：上海师范大学
心理咨询与发展中心

主办：上师大“心灵之友”社团

指导老师：徐欣颖 吴燕霞 周圆

策划·主编：柴巢燕

封面设计：刘旻

审稿：柴巢燕 程雪 刘旻

编辑：柴巢燕 程雪 刘旻

两性研讨会！

对面的女孩看过来，对面的男孩别紧张！

活动时间：14年4月13日

Q:两性研讨会是组撒额（做什么的）？

A:就是收集对异性的问题和疑惑，通过研讨会的形式让异性现场解答

Q:会议将如何举行？

A：男生女生面对面提出自己的问题，内容丰富，题材不限，亮点自寻！

问题精选：

Q:为什么很多女生说自己胖，但是别人说她胖的时候她会生气？

Q:为什么女生总爱开玩笑说身边的男生是 gay？

Q:为什么现在大部分男生行为扭捏不干脆？

Q:为什么男生痛恶逛街？

想知道答案吗？4月13日大活308，等你的加入！

爱情、友情

刚坠入情网的男女眼中只有对方，难免会暂时冷落其他重要的人，被朋友们埋怨为“有异性没人性”也不冤枉。虽然谁都难免会偶尔“有异性没人性”，但如果太过沉迷于二人世界的话，朋友可是会在不知不觉中离你而去的。

爱情来了，友情走了

牛津大学的人类学教授罗宾·邓巴曾经提出过著名的“邓巴数”（Dunbar's number）理论，它认为，一个人能稳定交往的朋友数量在 80 到 230 之间，平均约为 150。而人能拥有的“核心好友”的数目是很少的——大约只有 5 名左右。这些人能够为你提供情感和经济帮助，当你遭遇危机时也是不离不弃的伙伴。

去年，邓巴教授领导的研究小组对 180 名单身者和 360 名非单身者的人际关系进行了调查，结果发现，在单身者身边，亲密朋友数量平均为 5.8，而非单身者所拥有的亲密朋友数量为 5，其中还包括他们的另一半。如果把伴侣去掉的话，他们就只拥有 4 名亲密朋友，比单身者少了两个。

这也许意味着，当你开始一段恋爱后，你会丢掉两个原本关系很好的亲密朋友。

他们是怎么从你身边消失的呢？也许你对另一半投入的精力太多，以至于忽略了与朋友的交往；也许涉入爱河之后你关心的事物、生活习惯甚至生活环境都有了改变，以至于和朋友共同语言减少；而且，有些人在恋爱以后会倾向于在所有社交场合都拉上自己的伴侣作

陪，但你的朋友也许只想与你度过共同的时间，而不是将你的恋人也照单全收。久而久之，你们之间的关系便逐渐淡下去了。

建立新的友情

当你和你的伴侣结束了热恋阶段，关系进入稳定期后，你们也许会重新面对结交朋友的需要，而为了兼顾友情与恋爱关系，最好的方法自然是结交一些两人共同的朋友。下面是一些小贴士：

- 如果你们想和另外一对情侣结成友谊，最好还是先从一对一的朋友关系开始，再逐渐扩大友情的范围。

- 与另一对情侣或者另一个寝室的小伙伴相互熟悉之后，你们可以制定一些节假日的“惯例”活动，比如一起出游，或者在一起聚餐，玩玩桌游。随着时间流逝，你们的友情会慢慢深厚起来的。

- 节假日邀请其他寝室的小伙伴，或者其他的情侣同你们一起进行短途旅行或户外活动。这种情况下，大家有一件共同的事可以做，容易找到话题，是迅速增进友情的好办法。

- 和你的另一半一起参加社区慈善活动或救助工作。这种行为不仅能结识新的朋友，还能增加你们在日常生活中的幸福感。

稿件来源：“知乎”

暗恋

不要看我
不要不看我
我变得不是我



而以他的视角，在他的世界，也许自己甚至从未出现过吧。

上学也不那么讨厌了



我们的影子连在一起，你却
没有
牵我的手。

隔壁那个女孩怎么还没经过我的窗前

你将永远爱着，而她将永远美好

三行情书

what the poem says

反正你也看不到

少写一行又怎样

一种相思

两处闲愁

三句话怎道得明

你的名字只有两个字

填不足三行

却已写满我的心

我很花心

每一秒的你

我都喜欢

我发誓此生永不会爱你

若违此誓

天打雷

— 怎样的一个男人才会让人有安全感？ —

宽容，勇敢，温柔，果断，沉着。重视承诺，言出必行；

三思而动，量力而为；信守秩序，底线清晰；尊重弱者，无畏强权；

明礼仪，知廉耻不偏激，懂进退；守时，不酗酒嗑药；理智，无暴力倾向；有担当，但不冲动；能容忍，但不窝囊；对欲望和贪念懂得节制；行踪不神秘，态度不飘忽；手机有电，有信号，会接，短信有回应；以及你能想到的更多的传统好男人的品质……

少数几条，你就足够能给女人安全感了。

江
恩，你可能会觉得我在骗你。你觉得你做到了这些也不会有女人爱你。这年头，男人不坏女人不爱，男人不帅女人不爱。好男人有什么用，安全感有什么用？真这么想，你就错了。
全
上面说的这些，也许你一条都做不到。

只有在关键时刻经得住考验的，能够战胜你内心的恐惧和贪婪的，才叫做你所具备的【品质】。

还记得《蝙蝠侠》里小丑的话吗：“不是万不得已，谁不想正义凛然？你能在万不得已的时候，依然保持这些品质吗？”

随便举几个例子。

什么是勇敢？不怕蟑螂，敢去蹦极，打架牛逼，这不是勇敢。《追风筝的人》里，主角的父亲手无寸铁，面对漆黑的枪口，依然敢于挺身而出怒斥苏联人，这才叫勇敢。

什么是沉着？性格不容易冲动，喜欢思考和判断，这不叫沉着。在面对千夫所指，泰山压顶的时候，依然能保持理智的判断和平和的情绪，这才叫沉着。

什么是领导力？平时爱颐指气使，这不叫领导力。当整个团队都陷入困境甚至绝境的时候，敢于站出来带领团队寻找出路，并敢于承担失败的责任和风险，这才叫领导力。

就是这样。上面列举的那些好男人品质，有哪一条你敢说自己能真正做到的？——在关键时刻，在你需要付出代价的时刻。

好男人比坏男人有魅力得多。只不过，真正的好男人太少了。

不是万不得已，谁不想正义凛然。 稿件来源：“知乎”

如何避免被委婉地拒绝？

两性关系中首要的压倒性优势就是供需优势。

你把一坨王宝强和五十朵范冰冰放到一个荒岛上，王宝强必然垄断所有的性优势

被拒绝不是问题。你是牛粪，妹子是鲜花，也不是问题。重要的是，你如何让牛粪变得珍贵，让鲜花多得跟野草似的。

所以，多年以后，妹子为了你这个稀缺的好人男而竞争得头破血流的时候。

你才会意识到，当年想要避免被妹子发好人卡，避免被委婉拒绝的想法是多么的可笑！

能不能交到女朋友，只和你的实力以及魅力有关。你以为妹子不能委婉拒绝你，不把好人

卡给你，她就会喜欢你。你觉得这符合逻辑吗？



稿件来源：“知乎”



在一起，因为爱情还是出于便利？

经验说：爱情也许就在身边，等着你发现。

实验说：物理距离常常左右了心理距离，近距离的爱情可能只是出于一种“便利”。

《生活大爆炸》中，即使 Penny 已经和 Leonard 分手许久，可回想起他们曾经上过床，依然让人觉得不可思议。然而当有一天 Penny 竟和 Raj 一起醒来，我们才意识到，其实当初 Penny 和 Leonard 在一起也不算什么，他们之间的爱情，可能只是因为住得近而已。

是的，爱情也许并不是一把钥匙配一把锁，也不像相亲节目那样表现为一场外貌、财产和才艺的较量。有时候，两个人走到一起只是因为距离比较近。

几乎每个人心里都有一个“同桌的你”或“睡在我上铺的兄弟”，而在一个屋檐下生活同样长时间的教室另一个角落或者哪怕只相隔几排的同学，你还记得他们的名字吗？马里兰大学心理系的马蒂·瑟高（Mady W. Segal）教授发现这并不是你一个人的问题，人们和自己附近的人成为朋友的概率比远距离的人的确大很多。

和隔壁成为朋友的概率为 41%，隔一个房间为 22%，隔两个房间 16%，三个房间 10%，这是心理学家费斯汀格等人对麻省理工学院（MIT）宿舍调查的结果。这个由己及人逐渐递减的“心理地形图”伴随着我们从校园一路来到办公室。

回忆一下自己的朋友们，他们是同学、同事、同乡……没有这些物理上的“同”你们还会成为朋友吗？又有多少朋友因为空间距离的拉大，而逐渐疏远？只要住在隔壁，哪怕你们一个喜欢向左走一个喜欢……坐电梯，都更可能相遇。

缘分，不过距离

中国人喜欢把这种“巧合”叫做“缘分”，认为它可遇不可求。可这不是科学的态度，德国莱比锡大学米加·巴克（Mitja D. Back）教授等人偏要 DIY 出一些缘分来。

他们让刚入学的新生按照惯例一排排轮流进行自我介绍，其实巴克已经将这些新生随机排列并记录下了所有人的位置。正是这一次完全随机的排列影响新生们在自我介绍之后对彼此喜爱程度的评分——相邻的人彼此打分更高——甚至他们大学期间的友谊。这个随机产生的好感似乎占据了同学们的心，以至于难以接纳他人，因为一年之后，这些相邻或并排的同学之间的友谊仍然比和其他人更深厚。

“人以群分”固然在理，但有时人们不是因为相似所以在一起，而是因为距离近所以互相模仿，所谓“近 X 者 X”。瑟高对美国 44 个州警校学员间友谊的研究也发现，人们彼此的相似性对友谊的作用还没有物理距离的影响强烈。

便利，也是爱情

回到那个令人纠结的爱情故事，即使 Leonard 跟 Penny 像是来自两个星球，但至少 Leonard 可以随叫随到，搬个床垫，借个浴室更是不在话下。Raj 虽然没住对门，但也算经常在 Penny 眼前出现，曝光度高，赢得了好感（参考《喜欢你没道理》）。再加上“懂得倾听”的美德，能让 Penny 一时脑热也不足为奇了。

感情虽然不能以物质来衡量，但是每个人都会在心里悄悄计算付出和回报。距离是有成本的，比起“想象的空间”这么单一的回报，时间、沟通等等成本是大多数人难以承受的。动物园里，住在一起的白琵鹭和白鸮都能培养出感情，更别说人类，古有大明湖畔夏雨荷，今有知青下乡欠孽债，是爱情还是便利，谁说得清。

稿件来源：互联网

二. Running man

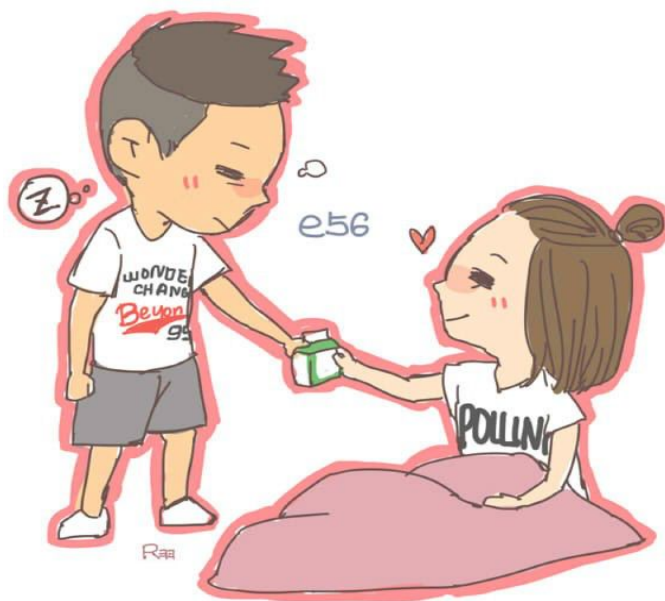
周一情侣 Monday couple

周一情侣(姜 Gary, 宋智孝)是 Running Man 综艺节目中的 love line, 因为节目录影日子为星期一故称为周一情侣/周一伴侣。

二人在 RM E08中开始因 Gary 的一句说智孝擅长的是爱情而引起关注, 之后两人开始有互动, 到14期被大家说是周一 cp, 每次的录影都以情侣身份拍摄。直到16期智孝亲口承认周一有个男友, 故此周一情侣正式诞生。而于 E52中更因为崔民秀的主持而被称作周一夫妇。周一情侣的纪念日是31/10/2010, 在这之前都只是 Gary 单方面的表示对智孝的感情以及只有取名字, 而纪念日当天则是宋智孝开口承认周一情侣。因此这天是周一情侣正式开始的日子。

姜 Gary 在节目中多次比赛里对宋智孝都是十分保护, 百般体贴, 有女嘉宾的时候也是同样的对宋智孝关心爱护, 让很多女观众都对这个痴情又专一的男生有莫大的好感, 在一次韩国女子大学的投票中, 姜 Gary 就因其个人魅力成为了六个男主持中“你最想和谁交往”排行的第一名。Gary 在自己最新发行的 solo 专辑《MR. GAE》中的《MR. GAE》一曲歌词中写到, “只要你想要就可以与我做情侣, 只是有一天不行, Monday。” 这让很多女生羡慕智孝有这样一位护花使者。

但是, 随着宋智孝和其经纪公司代表恋爱事实被爆出, 人们开始担心周一情侣是否能像以前一样带给人们欢乐, 不过对此网民表示, “我能区分现实生活和电视场景, 希望 Gary 能一如既往守护在那个位置”, “Gary 是辛苦的男人”, “不需要的担心, 不论是不是演戏, 反正《Running man》很好看就是了”。

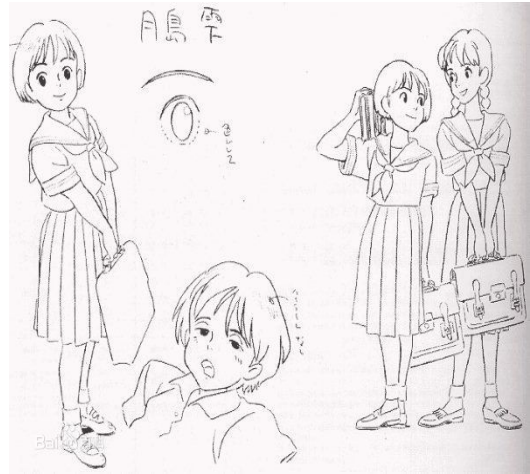


二次元

有人曾说，画笔的世界就是梦境的世界，在二次元里，什么不可能都会变成可能，来自现实生活中的一切限制都不复存在，仅仅凭着自己的感情，爱意，就可以支撑这个世界不崩塌，就可以让梦一直做下去，就可以一直爱下去。

侧耳倾听（耳をすませば）

《侧耳倾听》的故事发生在1994年，作画的背景大部分来自东京附近的多摩市中心。男女主角互相勉励互相学习，为各自的理想而奋斗。本片根据柊葵的同名漫画改编，由多次在宫崎骏作品中出任作画监督的近藤喜文担任导演，叙述了少男少女间清纯真挚的恋爱故事。



《侧耳倾听》于1995年在日本上映后创下了高达18.5亿日圆、208万多人次观看的票房记录，并被英国导演泰瑞·吉连列为他个人认为最棒的50部动画电影里的第21名。第13届金总奖：最优秀金奖、卖座导演奖；日本电影复兴奖：日本电影奖励赏；全国映连奖：新人导演奖；儿童福祉文化奖；

《侧耳倾听》里的小女孩月岛雯14岁，开朗、率直、爱幻想、充满好奇心，在一次偶然之中，因为一只猫的引导，她在无意间发现了一间优雅的古董店、和店里的一只猫玩偶、以及一对祖孙。于是开始了她认真探索自己愿望与潜力的过程。后喜欢上圣司。一起为自己梦想与未来努力。最后回应圣司求婚。

男主天泽圣司，15岁。与女主同年级。梦想成为一个出色的小提琴名匠，因而决定中学毕业后到意大利从事深造。对未来相当有主见。其实从以前圣司通过阅览室的借书卡就已经注意到了雯，并对其产生了好感。为了让他自己的名字早点出现在借书卡（引起雯的注意）而看了很多书。最后向雯求婚，并得到雯回应。

再会吧，乡间路。（侧耳里的爱情）

——琴酒090626

看着月岛雯就像看见了自己。最后的她，和圣司站在朝阳前，刚刚经历了一次拼尽全力的彻底失败，知道自己不仅远不是天才甚至还很渺小，梦想离她的距离很遥远，但是初生的一轮红日已然照亮了她的脸，因而今后的道路，无论多彷徨都将被指引，无论多害怕都将勇往直前。

时光日复一日奔涌不息，青春却依然维持着一致的模样。即使红白机变成了PSP，星际大战变成了魔兽世界，篮球馆里球鞋摩擦过球场的年轻声响却永远不会停止，一样会因为邻班的男孩子点名说我要找月岛雯而集体起哄，那些趴在窗户上挤在门框里偷看的笑容中有你也有我。而喜欢，在一起，恋爱，年轻的眼睛里这是些多么美好而未经矫饰的辞藻。



十字当头的年龄，心里塞满了希望和理想，未来无限宽广的在眼前。

所以《Baby Blue》里那个名为翔的男生说：“就今天，把明日啊未来啊什么的给忘掉，找个地方去逛逛好吗。”所以会有那个年轻的菲，夸张地举着拉拉队专用的彩带花束，站在镜头前笑着说：

“十年后的我，你还好吗？”

“十年后的我，你在干什么？已经恋爱了吗？”

“十年后的我，是什么样子，漂亮吗？嘿嘿。”

“四，三，二，一，十年后的我，加油！”

“加油！”“加——油！”



所以月岛雯可以毫不顾忌地追着初识的黑猫奔跑，可以给那首 Take Me Home, Country Road 填上那些干净的要滴水的心绪，于夏日的午后和好朋友一起轻声吟唱。所以圣司可以明目张胆地嘲笑自己喜欢的女孩子，可以那么理直气壮地说，为了让我的名字早点出现在借书卡上，我看了好多书。所以他们可以摁下内心的所有不安，只是拼了命的向前。

不确定想要变成怎样的大人，只有一次的人生似乎容不得一点过错。梦想，怕做了后悔又怕不做遗憾的尴尬存在。如同没有遇到圣司以前的雯，内心有着炙热的愿望和朦胧的预感，却因为害怕失败的苦果迟迟不愿付出实现的代价。

小心保管的梦想，易碎而珍贵，好像和现实撇清了关系，永远只属于梦境。

如果不是出现了那个大步向前的白色背影，不是那个在地下室里埋头做小提琴的面无表情认真无比的男孩子，月岛大概也不会突然鼓起勇气去试一试吧。就像遇见了千秋学长的野田妹，或者是喜欢上了鸣人的雏田，不知道从哪里涌出来那么一股勇气，忽然就想像他们那样勇敢一次，执着一次。

那个老人给她看了一块有翡翠的原石说，你们都是原石。是的，原石，不切开就不会知道内部是不是含有一块晶莹的玉。野田是如歌般的天才，雏田有日向家的白眼，可月岛雯什么也没有，没有人保证她有才华，更没有人确定有梦想的人就能成功。她只能克服所有的恐惧，怀疑，怯懦，以及来自别人的不信任与责备，努力打开自己，拼尽全力，在成长这条道路上再尽力一点奔跑。

宫崎骏最温柔的地方在于，他知道这条道路艰辛而漫长，于是他让圣司和雯一起走。在那样的失败后，吃着圣司第一次尝试时也吃的拉面。我知道，这样的努力并不仅仅只是为了和你在一起。而是三生有幸，我们能在彼此不同的道路上携手并进。

月岛在自己填词的这首 Country Road 里唱到。

走累了停下的时候/脑海中浮现出/故乡的街道/小山上迂回的小径/对这样的我/发出告诫/无论经历何种挫折时/下定决心再也不要流泪/country road/这条路/尽管她连着故乡但我不能回去/不能回去

“树上的男爵”里，男爵说，为了一些我也说不清的理想活着。哪怕为此离开了熟悉而安稳的故乡，离开了遮风避雨的地方独自面对未知的生活，面对不知会变成怎样的理想和自己。

赌博一样的，一意孤行的倔强，为了一点愿望，一束目光。舍弃了很重要的存在，却不知道能不能得到最重要的东西。

和赌博不一样的是，在失败了之后，还能有最美的成长。



NANA（一ナナ一）

《NANA》是日本漫画家矢泽爱的少女漫画作品，讲述两个名字同样读作“NANA”的少女的一系列故事。“nana”在日文里为数字“七”的读音，象征不幸。

漫画从1999年开始在属于集英社的日本漫画月刊《Cookie》上连载。自开始连载以来已经出版21本单行本，累计的发行本数达到4000万本（日本国内）。由于该漫画涉及的话题十分广泛：友情、爱情、人生理想、摇滚音乐、流行品牌、生活态度等。因此该漫画的爱好者涉及的范围十分广泛，从少男少女到成年男女都有，涉及的职业亦从中学生到乐团、艺人都有。



在这个世界上，总能找到和你同样的名字的人。或许在你们相遇的时候，你们的命运就会交错在一起。

小松奈奈和大崎娜娜的名字都叫 NANA，但她们却是从性格到经历都不相同的两个女孩子。小松奈奈天真可爱，但生于温室里的她不懂世故，在小天地里只有她的男朋友。大崎娜娜来自破碎的家庭，她性格坚强，行事果断，渴望成为一个朋克乐手。命运让这两个性格截然相反的 NANA 在生命的驿站中相遇了。

男主角本城莲被称为天才吉他手，一出生就是被抛弃在仓库的孤儿。在一次 LIVE 上与娜娜相识，后来与娜娜等四人组队‘BLAST’，相识一年后坠入爱河，是娜娜的宿命恋人。曾是 BLAST 的贝斯手，但因为一些原因成为‘TRAPNEST’的吉他手，在 TRAPNEST 里是最有人气的一个人。外表酷酷的他，内心却很脆弱、很温柔。莲对娜娜非常专一，与娜娜分开两年仍深爱她，并最终向她求婚。最后因车祸身亡。

经典台词

不管在怎样的人潮之中，不管你做何种的打扮，我都有自信找得到你。所以，不管是多么悲伤的日子，我都不会低着头走路，因为我在寻找的那个终点，就在她的手里。

你大概没有发觉吧，你的一举一动，都跟现在的台风一样，威力十足，扰乱着我的心情，我就像初尝恋爱滋味的少年一样，情绪高涨得，快要决堤了。

可是，不管受了多大的伤害与痛苦，仍然想再做一次梦，想真心去爱一个人。下次谈恋爱，找个冷漠一点的男人好了，找一个面对我任性的无理取闹，不会逐一放在心上，但至少争吵后的隔日，会送我一朵花，跟我说爱我的那种男人。

只要你幸福就够了，即使我没办法做到，打从心底去祝福，却仍希望你眼中看到的我，又坚强又潇洒，就像漫画里的完美主角一样。

只要昨天跟今天幸福，明天虽然会哭泣也说不定，但后天一定会再一次笑起来，这样就够了。所谓每一天的生活就是这样子，即使发生什么事只要不放弃希望的话，明天就会来临。

纯情罗曼史

《纯情罗曼史》是由日本漫画家中村春菊创作的画风清新的耽美漫画，故事讲述的是非常有精神的大学生高桥美咲与年轻英俊却兼写同性恋小说的名作家小兔（宇佐见秋彦）老师的纯情罗曼史的恋爱经历。



为了参加大学考试，高三的高桥美咲拜托了哥哥的朋友——超有名的小说家宇佐见秋彦当自己的家教。但

是在拜访宇佐见的家里时，却发现了一本以自己的哥哥和宇佐见本人为主人公的 BL 小说！原来宇佐见的副业就是为出版社写这类 BL 系的小说。知道了这一切的美咲不禁开始讨厌宇佐见……但是，在看到了宇佐见为了不打扰自己哥哥的幸福而忍着不表明自己恋情的样子，美咲的看法渐渐地改变了。没过多久，以哥哥结婚调到外地工作为由，美咲住进了宇佐见的公寓里当起了家政夫。在一起住的期间，他接触到了宇佐见的工作与繁杂的家庭环境。虽然吃了不少苦头，美咲却渐渐地察觉出了自己对宇佐见抱有的感情……

相关评价

有人称这部动画是“完全不纯情的罗曼史”，其实个人非常认同这一观点，但是事实上，这部并不纯情的罗曼史，却实实在在的唤起了许多观众久违的少女心。

《纯情罗曼史》的设定，细想来就是各种美好到也许不真实的东西的大杂烩，帅气霸气才气多金的王子却偏偏温柔执着或者近乎偏执地喜欢某些不起眼的存在感为零的灰小伙。王子执着起来执着地要命，脆弱起来脆弱地让人不忍直视。随时散发着温润如玉的气场，无怪乎见到他的少女们都星星眼，估计换了我是剧中人也一样，一把年纪轻易变成大花痴。王子中意的灰小伙也很可爱，尤其是生气的时候，瞪大了眼睛和王子甜蜜吵架的样子让人根本讨厌不起来。王子和灰小伙的故事虽然充满了在我看来槽点满满的情节，但是这样纯情的粉红色剧情在他们身上却发生的合情合理，甚至会让人产生『好想快点去谈一场恋爱啊』这样纯情的感触。

经典台词

他的声音，虽然低微，但却实实在在的回响着，直到原本就非常想哭的我真的哭出来为止。反复说着甜言蜜语，在我的耳边轻轻回响。 --高桥美咲

我当时失恋的时候，你不是拼命的哭了吗？我明明很有信心能够隐藏内心，却被一个认识不到2个月的小鬼看透了内心，明明是别人的事，自己却哭得那么伤心，所以当时我就有这个想法：“啊！就是这人了”。所以，一遇到你的事，我就会手足无措，我不想再让喜欢的人从我眼前被夺走了 --宇佐见秋彦

世界第一初恋

《世界第一初恋》是中村春菊的另一部 BL 作品，作品中以非常接近真实的出版社为舞台，讲述了丸川出版社少女漫画编辑部内的各位编辑的故事，主编、副主编、新人编辑、又或者是娃娃脸编辑，各自交织出不同的恋爱人生的故事。

小野寺律在高中时一直暗恋着嵯峨前辈，在一次偶然的机下，小野寺律向嵯峨前辈告白，但前辈的回应方式让他误认为被拒绝了，于是他狼狈逃离了现场……

十年过去，小野寺律因为当初那小小的误会成长为一个性格完全扭曲的糟糕的大人。他被分配到并不是自己想去的丸川书店少女漫画部当编辑。并且在第一天对主编高野先生产生了非常差的印象。相处之后，高野先生认出是高中时向自己告白的对象小野寺律，而小野寺律却毫不知情。两人在后来的相处中解开了当时的误会。但小野寺律从那件事后，就再也不相信初恋这回事了，他认为初恋是不会实现的。高野政宗却自信满满地说出：“我会再次让你说喜欢我，觉悟吧！”



相关评价

曾经以为爱与等待如同妄言。而今看过世界第一初恋这部动漫，我反而相信爱情了。很多事，很多人，相信与否都在一瞬间。爱情，有时并非是真的做不到，而是在应该坚持的时候，不肯转身，不肯挽留。怅然若失，往往在错过之后。等到明白原来那人确实无法舍弃，生生死死，一念轮回已搁浅。

初恋带给我的就是这份感动和坚信。爱情本就无关风月，两个人要共度的是一生漫长而琐碎的时光。我觉得，爱情可能是钻石，也可能是璞玉，就看时间怎么打磨，怎么雕琢。两个人一起工作，一起生活，几乎分分秒秒都要共度，会彼此了解，也会彼此厌倦，会更加喜欢对方，也可能渐渐远离。而高野和律酱则是前一种。

无论何时，高野都在好好的看着律。若是用心去关注一个人，哪怕只是一个眼神，又怎么会不明白其中的含义呢？所以，无论律酱怎么傲娇，怎么别扭，高野还是肯定的说，你是喜欢我的。我想，这份了解，是源于两个人之间最强烈的爱情。

经典台词

本来一直藏在心里的，但是在他出现在我面前的那一刻，心情就滴答滴答地从身体里涌出来，虽然拼命想要抑制，它却还是不听使唤地满溢出来，我喜欢你，我喜欢你，我喜欢你，我喜欢前辈。

——小野寺律

刚遇见的时候，没有想到，竟然会如此喜欢他，虽然，你不是我第一个交往的人，但却是我的初恋。

——高野政宗

听说

有男朋友是什么样的感觉呢？

在知乎里看见有人说有女朋友是什么样的感觉呢，就好奇姑娘们眼里有了男朋友会是什么感觉呢，其实不管男女都是一样的吧，带着同样的心情，想要变得温柔，会变得闪闪发光，浑身散发着甜蜜的气息，因为从此多了一份依靠，

1.变得连矿泉水瓶都拧不开了

2.想要跟他分享你生活的每个瞬间，想要跟他讨论你遇到的很多问题，一起交流你们的想法；路过男装店仍不住想进去看看，看到帅气的会想他穿上会是什么样子。记住他第一次抱你第一次亲你第一次说爱你的瞬间。想去他的家乡看看，看生他养他的每寸土壤，走一遍他上学要走的路，想象他小时候在课堂里上课的样子；想他以前的一些心路历程，完完全全了解他，包括过去的他。

3.这个看上去好好吃，要和XX一块去，微博他@一下

这个看上去好好玩，要和XX一块去，微博@他一下

这个看上去好有意思，要和XX一块去，微博@他一下

4.看他笑，想扑倒

5.每一杯普通的水，和喜欢的人在一起就会变成雪碧。他的胳膊轻轻和你碰到，你心里的气泡就滋儿的一下冲到嗓子，甜呀，还亮晶晶的，好像刚喝下了整个银河。

6.没有男朋友的时候我都敬自己是条汉子。有了男朋友我比任何时候都女人。

7.有的时候像认了一个爸爸 有的时候像养了一个儿子

8.多了一个家人

9.货终于有人买了

10.温度和力度都差不多 唯有他可以握碎我。

11.挚友，炮友，玩伴，辩论对象，旅友，Geek，健身教练，营养师，推销员，电子宠物，导航仪，保镖，贴身侍卫，性幻想对象，抱枕。。。的综合体；

对吧？

PS：我果然是喜欢通过秀恩爱得到存在感的动物。

12.每每想起来他 都会低下头笑 我想 这就是爱情吧 ^▼^

13.觉得有了依靠，什么难题都丢给他，丧失部分作为个体的独立性。

14.有一个人在远方看着你 很温暖，自己并不孤单

15.居然有人能容忍我的无理取闹？

居然有人可以给我无条件欺负？

居然有人可以为了我骗自己爸妈？

居然可以不做什么就特别特别开心？

时间居然可以过得这么快？

居然有点想给这个小子生几个孩子？像他的话最好！

所有的意想不到的，都敌不过结局，我居然错过了他。

有女朋友时是什么样的感觉？

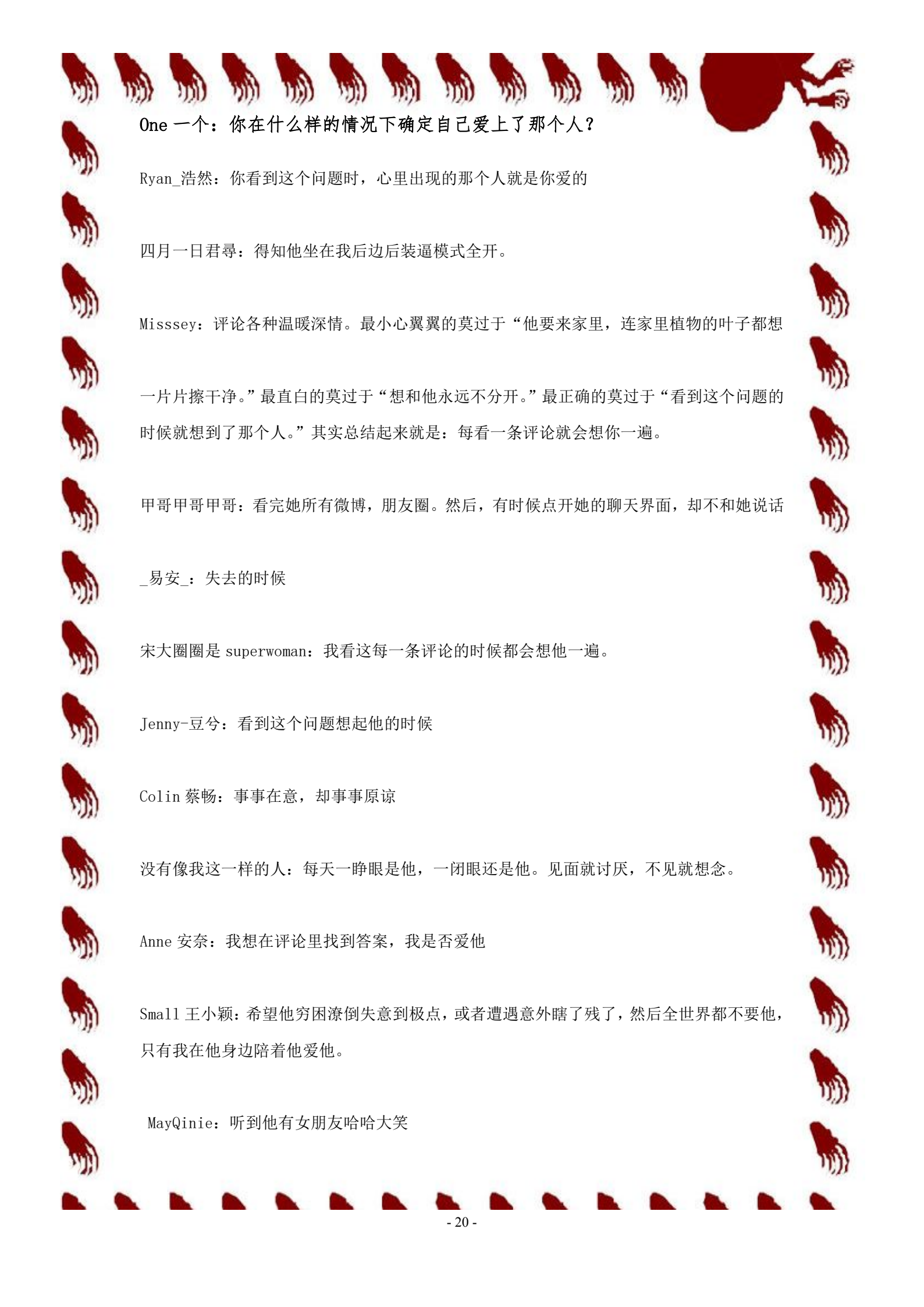
奇怪，
明明我是个穷小子，
可为什么总觉得像是拥有了全世界。

感觉就是凑巧啊，
经常是短信刚按发送就收到她的短信。

多了个异样的思念，
一想她，
就像是一睁开眼看见光，
不刺眼的那种。

寂寞天地间，想成为她的大英雄。

她绽出一朵春雨，
常开不败，
而我披着思念，
从未打湿。



One 一个：你在什么样的情况下确定自己爱上了那个人？

Ryan_浩然：你看到这个问题时，心里出现的那个人就是你爱的

四月一日君寻：得知他坐在我后边后装逼模式全开。

Missey：评论各种温暖深情。最小心翼翼的莫过于“他要来家里，连家里植物的叶子都想一片片擦干净。”最直白的莫过于“想和他永远不分开。”最正确的莫过于“看到这个问题的时候就想到了那个人。”其实总结起来就是：每看一条评论就会想你一遍。

甲哥甲哥甲哥：看完她所有微博，朋友圈。然后，有时候点开她的聊天界面，却不和她说话

易安：失去的时候

宋大圈圈是 superwoman：我看这每一条评论的时候都会想他一遍。

Jenny-豆兮：看到这个问题想起他的时候

Colin 蔡物：事事在意，却事事原谅

没有像我这一样的人：每天一睁眼是他，一闭眼还是他。见面就讨厌，不见就想念。

Anne 安奈：我想在评论里找到答案，我是否爱他

Small 王小颖：希望他穷困潦倒失意到极点，或者遭遇意外瞎了残了，然后全世界都不要他，只有我在他身边陪着他爱他。

MayQinie：听到他有女朋友哈哈大笑

爱情的秘密

从最初相遇彼此吸引的那一刻到一起慢慢变老,有 10 个爱情秘诀每个恋人都应该知道。

1、堕入爱河只要 0.2 秒

看到你生命中的那个人时,只要 0.2 秒你大脑中的化学物质就会发挥作用,令你兴奋愉悦。

脑成像发现爱情会使大脑 12 个不同的脑区激活。

看到心仪或爱恋的男(女)神时,这 12 个脑区会在大脑各处释放各种神经递质,包括催产素(oxytocin)、多巴胺(dopamine)、抗利尿激素(Vasopressin)和肾上腺素(adrenaline)。爱情给大脑带来的刺激与小剂量的可卡因类似。

2、爱与欲的脑图

爱情与性欲之间神经过程差异的研究发现,既有明显的重叠又有独特的差异。

爱情和性欲激活大脑的神经网络非常相似,涉及与情绪、动机和高级思维有关的脑区。

研究表明性欲并不仅是一种基本的情绪,而且涉及目标指向的动机和高级思维过程。

爱情也建立在这些回路的基础上,但与性欲存在重要区别的脑区是纹状体,纹状体通常与大脑高级与低级功能的平衡有关。

3、接吻有助于我们选择

两项接吻的新研究发现接吻除了能满足性欲外,还能帮助人们选择伴侣,维持关系。

调查中妇女尤其重视接吻,但花心的男女则认为接吻是测试新的性伴侣的重要方法。

不过接吻不仅在拍拖时重要,而且也有助于维持亲密关系。

研究发现长期伴侣的接吻数量与亲密关系的质量存在相关。这种关联并不表示性生活越多,亲密关系就越满意。

4 异地关系也能维持

与常识相反,新研究发现天各一方的亲密关系也能维持。

异地配偶要保持亲密关系鲜活,必须做到以下两点:

彼此倾诉非常私密的个人信息。

对伴侣有着理想化的看法。

做到以上两点,天各一方的配偶也能像那些天天生活在一起的配偶一样拥有稳定的关系和满意度。



5、完杀亲密关系的四件事

戈特曼教授用了 40 多年的时间分析了幸福美满和痛苦分裂的夫妻关系。

在多项心理学研究中，戈特曼用了几十年跟踪调查了许多夫妻，考察何种行为能预测婚姻能否持续。结果发现四件事会完杀亲密关系：反复批评、过多地表达蔑视（如讽刺）、摆出防卫姿态、设立石墙（石墙指双方的沟通渠道完全关闭，详细内容参见《亲密关系》P. 164）。

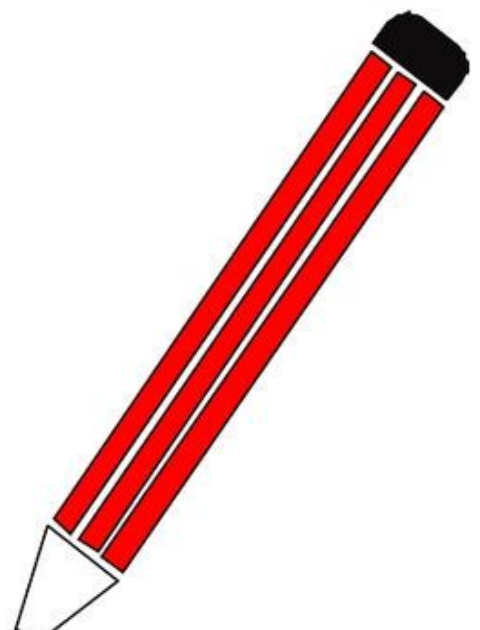
6、别忽视小事情

最后，我们都生活在高度商业化的社会，会潜移默化地认为爱情也是可以进行买卖的商品，所以有必要牢记：通常在细微处显出差异

最近对 4000 多名英国成人的研究发现，表示善意的琐碎行为常常具有重要的价值。

给床边的伴侣倒一杯茶，倒倒垃圾，或者告诉对方身材很好，可能比送什么巧克力或鲜花（虽然这些行为也没坏处！）效果更好。

正如德国诗人和小说家里克尔（Rainer Maria Rilke）所言：“一旦你能领悟到，即便是最亲密的人也会存在无限的距离，而如果你们还能喜欢上这种距离感，正是这种距离能让你们看见天际线上彼此完整的模样，你就能与爱人幸福地双栖双飞。”



如果受伤……

龙应台的“寄K”中写道：“在我们整个成长的过程里，谁，教过我们怎么去面对痛苦、挫折、失败，从砍樱桃的华盛顿、悬梁刺骨的张秦到平地起楼的比尔盖茨，都是成功的典范。即使是谈到失败，目的只是要你绝地反攻，再度追求出人头地，譬如越王勾践的卧薪尝胆，洗雪耻辱，譬如哪个战败的国王看见蜘蛛如何结网，不屈不挠。

我们拚命地学习如何成功冲刺一百米，但是没有人教过我们：你跌倒时，怎么跌得有尊严；你的膝盖破得血肉模糊时，怎么清洗伤口、怎么包扎；你痛得无法忍受时，用什么样的表情去面对别人；你一头栽下时，怎么治疗内心淌血的伤口，怎么获得心灵深层的平静，心像玻璃一样碎了一地时，怎么收拾？

谁教过我们，在跌倒时，怎样的勇敢才真正有用？怎样的智慧才能度过？跌倒，怎样可以变成行远的力量？失败，为什么往往是人生的修行？何以跌倒过的人，更深刻、更真诚？”就像恋爱一样，虽然美好，但是也会有伤心的时候，我们在失恋时，应该怎么办？

情侣好聚好散的6条建议

分手是令人伤心的经历，可以重创一个人的自我。一段感情注定要成为双方永恒的回忆，因此分手还影响着双方是否能走出阴影，继续生活下去和追求新的爱情。

美国斯坦福大学社会学家克利福德-纳斯称：“面对面地提出分手总是很难的，但缺乏社交技巧令分手更难。”分手难就难在，既要明确地结束，又不能伤害双方的自尊。毕竟，彼此曾经满足过对方最深层的需要。但是，很多人在分手的处理上完全是个白痴，导致甩对方的恶劣行径比比皆是。

结果，远程发送电子信息来提出分手的方式备受欢迎，但这并非是对一段感情郑重的结束。美国调查了一批13岁到17岁的年轻人，其中24%的人认为分手的时候仅发送文字信息是完全可以接受的，26%的人承认自己正是这么干的。

无怪乎，对分手过分敏感的情况逐渐增多，跟踪对方的行为也越来越多——美国每年有300万人声称受到跟踪的困扰。这说明，太多人不懂得如何给恋爱关系一个“善终”。

生理上，分手如同戒烟戒毒

美国罗格斯大学人类学家海伦-费舍尔通过功能性核磁共振研究发现，在分手初期，每个被甩者的反应正如戒毒者、戒烟者的戒断症状：在最初的数天到数周，只要一想起甩自己的恋人，人们大脑的几个关键部位就会兴奋起来：与爱恋有关的中脑腹侧背盖区，与渴望和成瘾有关的伏核、眶额叶和前额叶皮质，与痛楚和忧伤有关的岛叶皮质和前扣带。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校心理学家娜奥米-艾森伯格也有类似发现：在社交中遭到别人拒绝，会激活大脑前扣带，产生痛楚等不良反应。分手激起痛苦的意义，是让人们知道，社会联系对人类生存很重要，警告人们不要轻易切断。

痛楚驱使一些被甩的恋人跟踪对方——他们为了消除痛楚，什么都能干得出来。费舍尔相信，这是因为分手激活了大脑的成瘾中心，使他们难以放弃恋人，于是产生了跟踪行为。

心理上，分手导致精神幻灭

幼年的依恋习惯影响着人们的分手行为。如果一个人从小得到周到的照顾，在有需要的时候父母就会来到身边，就能形成对别人的信任，即安全的依恋模式。这些人在自己的感情

发生变化时，会考虑对方的感受，注意不伤害对方。美国加州大学心理学家菲利普-萨维称，这些人如果是被甩的一方，会承认失恋的伤痛。这是合情合理的，分手后难免要经历一段幻灭的过程，但他们很快就能康复。

相比之下，如果一个人小时候得不到父母的关怀，就逐渐形成焦虑不安的依恋模式。他们往往舍不得已经失败的恋爱关系，不愿承受痛楚。萨维称，他们较少主动提分手，往往拖下去，自己变得越来越愤怒。如果他们是被甩的一方，则很难放手，很容易出现跟踪对方的行为。他们还常常用心理防御来对付痛苦，拒绝承认关系已经结束，总是在懊悔失去的爱，导致自己总是不能康复。

分手后，一个人是走出阴影，还是一直沉浸在痛苦之中，还取决于他对自己的看法。美国加州大学的一项关于在线约会的研究发现，低自尊的人在遭到拒绝后会想不开，往往责怪自己，抱怨对方。

检查发现，他们体内的应激激素水平急剧升高。他们分手后一到晚上就闷在家里，即使与新的恋人交往，也难以再打开自己的心扉。相比之下，高自尊的人也不能幸免失恋的痛苦，但他们往往不会把分手的责任都揽在自己身上。最难能可贵的地方，是这些人能够看到分手积极的一面。

1. 不要逼对方先提分手

如果你的感觉或需要发生改变，想法发生分歧，或者彼此的人生方向完全相反，请不要刺激你的恋人，迫使对方提出分手。推卸责任是狡猾的小人行径，只会造成混乱。这些操纵对方的手段包括，回答对方问题的时候总是只说一两个字，迫使对方发怒。你的恋人也许不知道你想提出分手，于是自我检讨：我是不是没有价值？我不吸引人了么？这也许会让对方怀疑别人的忠诚，从而影响未来的恋情。

2. 分手只能在当面提出

面对面的交流方式能提供安抚的功能。我们从中可以体验到很多非语言暗示，让我们知道自己实际上还是值得爱的，例如拍拍对方的手臂，说你仍然是一个很好的人。面对面以外的任何分手方式都意味着：“你无足轻重。”

一些甩掉恋人的人以为，通过发邮件、短信甚至在社交网站留言的方式与当面提分手相比，会没那么残忍。但这种远程发送的模式实际上会给对方留下心理创伤——当你得不到任何解释，你就会花很多时间思考自己究竟做错了什么，这些苦思冥想可以造成抑郁。美国芝加哥大学神经科学家约翰-卡西奥普称，缺少直接的接触，失恋就会特别痛。这同样会给对方的未来恋爱制造障碍，使之不能投入新的感情。

3. 提分手要维护双方尊严

分手时难免情绪激动，须提前预防自己口出怨言——维护了恋人的尊严，也就是维护了你的尊严。“我不再爱你了。”——这样说是没问题的，但也可以说得婉转一些，不一定要毫无保留。如果你私下觉得，恋人床上功夫很差劲，最好就不要说出来。也不要提分手时包揽一切责任，因为这种泛泛的解释一听就是不真诚的，流露出一不尊重。美国弗吉尼亚大学哲学家约翰-波特曼说，你有义务维护对方的自尊，不要伤害对方，以免他们日后很难开展新

的关系。

你应该给恋人一个坦诚的解释，哪怕是很短的一句话，告诉对方为什么不能继续下去。可以重温共同度过的美好时光，并表达你对彼此的愿景无法实现而感到失望，这样可以表达你对对方内在价值的肯定。美国佛罗里达州立大学心理学家罗伊-鲍美斯特建议，分手最好说“你不是我要找的人”，这样既表达清楚，又不会暗示是对方有错误或者缺陷。

4. 避免争论和报复

如果你估计对方会反应过激，切莫喋喋不休地争论，人身安全永远是第一位的。况且争论并不能达成一致，例如对方总是不同意你提分手的原因，来回争辩只会导致吵架。如果你说不过对方，还可能把你拉回一个你想结束的不良关系里。

更加要注意不要策划报复，这不仅浪费精力，还会让你对前度恋人想得更多，从而延迟你的康复。

5. 切莫“以后还可做朋友”

不要祈求对方重新考虑这段感情。对于被甩的人来说，加快情感的愈合，最好就是接受这段关系已经结束。海伦-费舍尔在其神经影像学研究发现，被甩者戒毒般的反应会随着时间的推移逐渐消退，说明正在逐渐康复。但这种康复的过程是脆弱的，一旦发生回心转意的事情，就会重新“上瘾”，例如突然收到对方的电子邮件。为了加快康复，建议双方不要再进行任何接触，包括通信和打电话。

不要为了缓冲分手对心理的打击，就提出“以后还可以做朋友”。鲍美斯特称，这也许能够让提出分手的一方减轻自己的内疚，但对被甩者不一定是件好事，因为这可能误导他们以为日后还有机会复合，结果阻碍双方开始新的感情生活。

6. 不要以为失去了“灵魂伴侣”

结束一段长期的恋情，经历一段哀伤期是必要的。波特曼称，爱让你很容易受伤。越早面对痛苦，痛苦就越早消失。

鲍美斯特称，不要告诉自己，你失去的恋人本来是命中注定永远在一起的。爱让你把对方神化，但实际上并非如此，还有很多人和你是相配的。分手的后果也许很严重，但你还有很多机会找到新的恋人。



稿件来源：心理学之家微信平台

心理测试

人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，每个问题做“是”（打√）或“非”（打×）两种回答。请你根据自己的实际情况如实回答，答案没有对错之分：

1. 关于自己的烦恼有口难言。（ ）
2. 和生人见面感觉不自然。（ ）
3. 过分地羡慕和妒忌别人。（ ）
4. 与异性交往太少。（ ）
5. 对连续不断地会谈感到困难。（ ）
6. 在社交场合，感到紧张。（ ）
7. 时常伤害别人。（ ）
8. 与异性来往感觉不自然。（ ）
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。（ ）
10. 极易受窘。（ ）
11. 与别人不能和睦相处。（ ）
12. 不知道与异性相处如何适可而止。（ ）
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不知在。（ ）
14. 担心别人对自己有什么坏印象。（ ）
15. 总是尽力是别人赏识自己。（ ）
16. 暗自思慕异性。（ ）
17. 时常避免表达自己的感受。（ ）
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。（ ）
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。（ ）
20. 瞧不起异性。（ ）
21. 不能专注地倾听。（ ）
22. 自己的烦恼无人可倾诉。（ ）
23. 受别人排斥与冷漠。（ ）
24. 被异性瞧不起。（ ）
25. 不能广泛地听取各种各样意见、看法。（ ）
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。（ ）
27. 常被别人谈论、愚弄。（ ）
28. 与异性交往不知如何更好相处。（ ）

记分表

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计
	分数								
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计
	分数								
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计
	分数								
评分	标准	打“√”的给 1 分，打“×”的给 0 分，总分							

【测验结果的解释与辅导】

如果你得到的总分是0—8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中，得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

如果你得到的总分是9—14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是15—28分之间，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显得自高自大、讨人嫌的行为。

以上是从总体上评述你的人际关系。

下面将根据你在每一横栏上的小计分数，具体指出你与朋友相处的困扰行为及其可资参考的纠正方法。

记分表中 I 横栏上的小计分数，表明你在交谈方面的行为困扰程度。

如果你的得分在6分以上，说明你不善于交谈，只有在极需要的情况下你才同别人交谈，你总难于表达自己的感受，无论是愉快还是烦恼；你不是个很好的倾诉者，往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在3—5分之间，说明你的交谈能力一般，你会诉说自己的感受，但不能讲得条理清晰；你努力使自己成为一个好的倾听者，但还是做得不够。如果你与对方不太熟悉，开始时你往往表现得拘谨与沉默，不大愿意跟对方交谈。但这种局面在你面前一般不会持续很久。经过一段时间的接触与锻炼，你可能主动与同学搭话，同时这一切来得自然而非造作，此时，表明你的健谈能力已经大为改观，在这方面的困扰也会逐渐消除。

如果你的得分在0—2分之间，说明你有较高的交谈能力和技巧，善于利用恰当地谈话方式来交流思想感情，因此在与别人建立友情方面，你往往比别人获得更多的成功。这些优势不仅为你的学习与生活创造了良好的心境，而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

记分表中 II 横栏上的小计分数，表示你在交际方面的困扰程度。

如果你的得分在6分以上，则表明你在社交活动与交游方面存在着较大的行为困扰。比如，在正常集体活动与社交场合，你比大多数伙伴更为拘谨；在有陌生人或老师存在地场合。你往往感到更加紧张而扰乱你的思绪；你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于越被动，越来越孤独的境地。总之，交际与交友方面的严重困扰，使你陷入“感情危机”和孤独困窘得状态。

如果你的得分在3—5分之间，则往往表明你在被动得寻找被人喜欢的突破口。你不喜欢独自一个人呆着，你需要朋友在一起，但你又不太善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友，而且，你心有余悸，生怕再主动行为后的“冷”体验。

如果得分低于3分，则表明你对人较为真诚和热情。总之，你的人际关系较和谐，在这些问题上，你不存在较明显持久的行为困扰。

记分表中III横栏的小计分数，表示你在待人接物方面的困扰程度。

如果你的得分在**6**分以上，则往往表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际关系中，你也许常有意无意地伤害别人，或者你过分地羡慕别人以致在内心妒忌别人。因此，其他一些同学可能回报你的冷漠、排斥，甚至是愚弄。

如果你的得分在**3—5**分之间，则往往表明你是个多侧面的人，也许可以算是一个教圆滑的人。对待不同的人，你有不同的态度，而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌，但你却极喜欢另一个人或被另一个人所喜欢。你的朋友关系某方面是和谐的、良好的，某些方面却是紧张的恶劣的。因此，你的情绪很不稳定，内心极不平衡，常常处于矛盾状态中。

如果你的得分在**0—2**分之间，表明你较尊重别人，敢于承担责任，对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众多的好感与赞同。

记分表中IV横栏的小计分数表示你跟异性朋友交往的困扰程度。

如果你的得分在**5**分以上，说明你在于异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你存在着过分的思慕异性或对异性持有偏见。这两种态度都有它的片面之处。也许是你不知如何把握好与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

如果你的得分是**3—4**分，表明你与异性同学交往的行为困扰程度一般，优势呢可能会觉得与异性同学交往是一件愉快的事，有时又会认为这种交往似乎是一种负担，你不懂得如何与异性交往最适宜。

如果你的得分是**0—2**分，表明你懂得如何正确处理异性朋友之间的关系。对异性同学持公正的态度，能大大方方地自自然然地与他们交往，并且在与异性交往中，得到了许多从同性朋友那里不能得到的东西，增加了对异性的了解，也丰富了自己的个性。你可能是一个较受欢迎的人，无论是同学朋友还是异性朋友，多数人都较喜欢你 and 赞赏你。



封底内页

13

心友

无边又无沿
通往无边未来的路
朋友在眼前
流云在天边

指导单位：上师大心理咨询与发展中心

主办：上师大“心灵之友”社团

指导老师：徐欣颖 吴燕霞 周圆

策划主编：柴巢燕

封面设计：刘旻

审稿：柴巢燕 程雪 刘旻

编辑：柴巢燕 程雪 刘旻

《心友》约稿

欢迎大家踊跃投稿，具体要求及方式如下

1. 征稿范围及要求

题材不限，需为原创

2. 投稿要求：

“我笔书我心，我手写我心。”

Email 地址：xinyoushe@126.com

或将手写稿交予大学生活动中心309室。

具体格式如下：

a. 发件主题为：“投稿-作者-《题目》-六位日期”的格式

b. 请标注常用联系方式：手机号或qq~

3. 稿件处理：

a. 来稿一般不予退还，请作者自行保留初稿。

b. 本责归属：文责请作者自行承担。若无特殊要求本刊可以稍作修改，编辑和删除。

联系方式：xinyoushe@126.com

心灵之友人人主页：心灵之友