

在家工作学习效率低，长期待在家，社会属性会脱落，人会变得消极 试图变得优秀，就请走出家门

家是偷懒成本最低的地方

在家里，你一定不会好好工作，一会儿想吃东西了去冰箱里翻翻，一会儿累了回到床上躺躺，一会儿无聊了去刷刷手机……还没人管你，多爽。

家看上去最温暖，也最充满诱惑，你可以毫不费力地享受这些诱惑。正因为偷懒成本低，所以偷懒的可能性将会大幅度提升。而外部工作环境，将会为你隔离掉大部分诱惑。咖啡馆、自习室这些地方，除你之外还有大量陌生人，他们都是学习者。有他们环绕在你的周围，将会催生出你更多的兴奋与紧张，亦有利于你的专注。

大量学习者共处一室，彼此之间互为隐性的监督者，你无法为所欲为。当你想偷懒时，看着别人都在看书与学习，你那张脸也挂不住，自然会又回到工作的状态中。

别想在家里学好

正如别想在自习室睡好

每一种环境，都有各自的属性与功能。

家，即私人旅店，本就是休息的地方，不是用来工作或者学习的。

躺在床上，不可能工作好，正如你在自习室里，永远也不可能睡好一样。

当你试图模糊环境的边界与功能时，该环境原本可能带给你的意义与收益也会随之而减少。比如：你走进图书馆，图书馆作为一种符号，传达给你的潜在信息是——很好，既然来到这里，就请专心地学习吧。

人都是社交动物

你也不例外

“独学而无友，则孤陋而寡闻。”这是《礼记·学记》中的一句话。

一个人如果只顾自己学，而不与人

交换经验与见解，便容易陷入知识狭隘、视野局限的境地。人，是注定要与其他人产生连接的。家作为内部环境，始终是闭塞的、不流通的。身在外部环境的好处就是，你不得不实时与人交流。

你被逼出舒适区，被逼去与自己不熟悉的陌生人交流。这种交流的好处是：信息共享、价值碰撞、巩固固有知识、融合外部知识。

从组织心理学的角度来看，面对面的沟通更能促进人与人之间的真正理解。因为面对面的方式，更能确保人类积极地投入。在这一过程中，人的每一个行为动作、手势、表情细节都会暴露在彼此的视野之中，这对于建立理解与合作至关重要。

在家里你会更孤独

长期待在家里的人，其社会属性也在一点点脱落。个体一旦疏离社会群



体，他的语言能力、行动力、表现力都会全线衰退。

这还只是能力上的衰退，另外还有心理上的消极影响。

我们都体会过，待在家里，人容易陷入负面消极的漩涡，家里盛产孤独。

此外，待在家里更容易迷茫，因为当我们与外部世界失联时，我们便成了个体意识的囚徒。我们终日一个人在家待着，越来越看不清自己和自己未来的道路。

若你试图变得优秀，就请离开家。当你没有离开它的能力，那里就是即将把你埋葬的温柔乡。

《大河健康报》2016.12.20文/陆杰

信任能超越言行 自私让双方对立

明白四个问题可避免婚姻破裂

近日，法国《女性》网采访精神治疗师、《婚姻成功的关键》的作者雅克布·阿泽鲁阿尔，帮助大家从4个问题中找到改善夫妻关系的方法，避免婚姻破裂。

问：什么最能促进夫妻关系？

答：信任。信任可帮你透过现象看到婚姻关系的本质。当爱人回家晚时，你是说“你为什么现在才回家？”还是“亲爱的，你辛苦了，现在才回家。”这两者之间存在着微妙的差别。信任对方，会让你的语言更多表达出关心、爱和尊重，而不是质问、怀疑和猜测。

那么，解决方法是什么？唯有信任。信任超越语言和和行为，信任能培养“感同身受”的夫妻默契，双方能“喜你之喜，悲你之悲”，有了这种默契，夫妻关系必然能牢固、持久。

问：夫妻间最大的敌人是什么？

答：第一，妖魔化对方。有人习惯透过哈哈镜去看对方，把对方的缺点无限放大。这就像在被某种固化思维“控制”下，亲人也会变“仇敌”。因

此，夫妻间要冷静、理性交流，正确看待自己和对方，千万别在沉默中禁锢自己，不给自己和对方改进的空间。

第二，傲慢。一个好学生会通过不断提出“蠢”问题进步；圣人知道质疑自身，承认错误，并在必要时，请求他人原谅。寻求妥协，放下骄傲的身段，是谦虚的人试图拯救生活和家庭的明智选择。

第三，只记得“我”，忘记了“我们”。这是夫妻关系中的第三个陷阱。当每个人只考虑自己的需求，并忽略对方时，得到的只能是两条不相交的“平行线”。以自我为中心、自私是健康夫妻关系最彻底的对立面。夫妻相处离不开彼此接受和给予，有能力去爱比被爱更重要。

问：哪些行为特别伤婚姻？

答：首先不要生闷气。这是多么忙也帮不上的“负能量”，甚至会让婚姻状况恶化。

然后是避免负面言辞。例如，面对伴侣，与其说“你从来给不了我什么”，不如说“如果你给我买玫瑰，我



会很开心！”正面的信息更容易让对方接受，而且更有效率。总之，少些指责，多些认可。另外，对伴侣说你的想法和期待时，语气要温和。

问：感觉过不下去了，怎么办？

答：唯一的办法是真心投入，双方都要做出努力去尝试修复关系。在这段时间内，必须表现出宽容和想象力，同时，不要混淆“个人问题”和“夫妻问题”。如果在做出了诸多尝试后，仍无改善迹象，请和平、友善、礼貌地分手，像成年人和文明人一样。这样会在分开时没有遗憾，并重新开始。因为要有一个新的开始，我们必须善待过去。尊重他人，即尊重自己。

《生命时报》2016.12.20译/徐渠

压倒别人并不是成功

孙健升-挚爱生活（高级心理咨询师）：身在职场，努力寻求合作，让自己愉快而富有成效地工作是目标。无意义的挑剔和争斗，耗费自己的精力，也偏离了工作的方向。以为压倒了别人就是成功是幼稚的，职场并不是角斗场。

有内涵和物质做后盾 人生就会底气十足

实用心理学：世上没有一件工作不辛苦，没有一处人事不复杂。不要随意发脾气，谁都不欠你的。学会低调，取舍间必有得失，不用太计较。学着踏实而务实，越努力越幸运。当一个人有了足够的内涵和物质做后盾，人生就会变得底气十足。

越是计较 越多烦恼

晒不黑的蟋蟀：痛苦是比较出来的，幸福是珍惜得来的。越是计较，心理上越不平衡，越不平衡，烦恼越多，我们因此变得不从容。烦恼像藤条一样，紧紧缠绕住我们生命之树上原本可以更蓬勃、葱茏的枝蔓，使其不得自然而生，被过分的计较消减掉芬芳和美好。

做任何事之前 都要把心态回归到零

杨澜访谈录：不管做任何事，都要把自己的心态回归到零：把自己放空，抱着学习的态度，将每一次都视为一个新的开始，都是一次新的经验，不要计较一时的待遇得失。一旦做好心理建设，拥有健康的心态之后，不论做任何事都能心甘情愿。

没什么事值得你生气

治愈系心理学：问题出现的那一瞬间，一定要控制好情绪，不要发火，不要偏激，不要说出什么过激的话，要懂得忍耐。忍耐不是为了让你不去处理这件事情，而是为了避免在情绪失控的情况下，干出什么让自己丢脸的事情。以后你就会知道，生活中真的没有几件事情是值得我们搭上礼貌、教养、人品和格局的。

《大河报》2016.12.23

性学专家送给女儿的23条忠告

近日，英国性学专家特雷西考克斯给自己的女儿列出了一份“性知识清单”，以此作为礼物送给她。希望每个女人都了解这些性知识，正确享受性乐趣。

- 1.健康、对生活充满热情、乐于尝试会令女人变得性感。
- 2.女人要学会了解和爱护自己的身体，知道如何获得高潮。
- 3.性技巧主要靠后天习得，一步步提高，但要会甄别哪些是科学的知识。
- 4.美好的性生活离不开好的性伴侣，选择“性观”正确的男友，性爱才会合拍。
- 5.男女性欲有差别，性欲不匹配是导致男女性爱争吵的主要原因。
- 6.第一次性爱会影响女性一生。如果女性初夜是一次愉快的经历，那么你可能将性爱视为健康和美好的。如果第一次性经历给你带来阴影，应该找性治疗师努力从中走出来。
- 7.男性的性器官系统相对简单，而女性的性器官系统更复杂，女性更要注意卫生，注意保护性器官。

- 8.男人喜欢视觉刺激，喜欢看性感事物，所以他们对色情片和美女感兴趣。
- 9.男女都喜欢前戏，偶尔来一场性爱餐是刺激的，但如果常常这样也会让人感觉枯燥和“不解渴”。
- 10.男人在性爱中喜欢被抚摸的力度是女性的两倍，因为他们皮肤更厚，没有女人敏感，但这并不意味着你要粗暴对待他。
- 11.刚刚在一起时女人很难获得高潮，经过一段时间磨合后，情况就会有所好转。
- 12.男人偶尔出现勃起方面的问题并不代表他“不行”，多给他点鼓励很重要。
- 13.男人都会看色情录像，不要对此过度解读。
- 14.每个月女人都会有几天性欲高涨，其他一些日子可能会性趣寡然，这很正常。
- 15.如果你从不主动发起性爱，那么男伴会认为你做爱的目的只是为了取悦他。此外，发起性爱会让你感觉

- 自信，这可起到催情作用。
- 16.所有的性爱体位都是五大基本体位的延伸：男上位、女上位、侧进式、后进式和站式。
- 17.性器官形状、大小各不相同，因此不要同色情片里的人相比较。
- 18.多数男人不擅长猜测女人心思，尤其在性方面，要学会用语言交流。
- 19.如果没有生理上的问题，不要对阴道进行整形手术，否则性感受会受到影响。
- 20.自慰是获得高潮最快速、最简便、最有效的方式，不要觉得这是件羞耻的事。
- 21.女人的性欲在30~40岁时会达到高峰，有些人更年期后依然性欲高涨。
- 22.性爱是充满气味、声响很大、大汗淋漓和坦诚直接的。因此性爱时要将自尊心抛到一旁，拿出自己的幽默感来。
- 23.做爱越多，越想做爱。很长时间不做爱，你就会忘记性爱的美妙之处。

环球网 2016.11.29