



“无痛起床法”专治赖床

冬天起床不再悲催



“秋风无力百花残，被窝暖和外面寒”，一位大三学生在网上这样形容自己起床的悲催感受——寒冷的冬日，尤其是没来暖气的日子里，人们大都会对起床产生强烈的抗拒感。针对此难题网友纷纷献计献策，提出了尿钟法、心理压力法、巴甫洛夫起床法等方法，其中一位网友发帖总结各家观点而成的“无痛起床法”专治赖床最受网友欢迎、流传最广。

常规起床法

网友们在立冬刚过之时，便开始对起床问题担忧起来，无数网友自称每天都要跟起床作艰难的斗争，闹钟响后，无数次启动贪睡、再响、小睡模式，告诫自己这是最后一次，然后艰难地起床、穿衣服、洗漱、出门，突然闹钟又响了，才发现，自己刚刚还在做梦，于是继续重起。

常规的起床法很简单，而且是各种起床法之中最自然、最健康、最广为人知的，其执行也很简单，只要简单做到三点即可：早睡、提高睡眠质量、固定起床时间，这是号称最温和的起床方式。网友列举古人“闻鸡起舞”的起床方式，告诉大家，如果自己的生物钟不足以自然醒来，可以采用闹钟作为起床工具。

非常规起床法

●尿钟法

据漫画作者展示，他自己定时起床从不用闹钟，一般在睡前会计算好时间，然后喝定量的水，争取时间一到就自然醒来。在漫画中，他画了一个曲线图，在对应的坐标中，可以看到，如果想安睡8个小时，则只需要在睡前喝半杯水；如果想要安睡6个小时的话，则喝水一杯；而喝水达到1.5杯时，只可以安睡三四个小时。漫画作者每次以此作为标准，屡试不爽。发帖人表示这种方法缺点在不确定性和高，与个人饮食习惯、忍耐能力等各方面相关，可靠性差。

●心理压力法

就是给自己不起床制造一个不容易解决的后果。可以人为制造些障碍：自己住的话，把闹钟放远一些，这样关闹钟时会需要远距离地移动身体，便可以适当解决问题；另外如果跟人同宿舍住但是不同时起床，则会顾虑，用闹钟把别人吵醒之后是否会被暴打一顿，然后设置两个闹钟，一个在枕边，另一个放远一些，枕边的闹钟响起来时，立

刻关掉，然后去关第二个。

众网友称这种方式有一个很大的副作用，心理压力会导致无心入眠，并会提前醒来，影响睡眠。

●巴甫洛夫起床法

巴甫洛夫起床法其实就是为了人为地培养一种条件反射。即在白天清醒的时候，把光线调暗、换上睡觉的穿着、摘掉眼镜，总之最大可能地模拟睡觉的环境，然后把闹钟调到几分钟后，躺下，假装睡觉，在闹钟响起的时候，用最快的速度关闹钟、坐起来、下床、换衣服，迅速搞定。然后重复，每天锻炼一两组，每组三到十次，经过一段时间的训练，就会养成听到闹钟响起就立刻一跃而起的地步，当条件反射形成了，“听到闹钟不起床反而会觉得别扭”。有网友表示一看到这个训练方法就想起了生物课本上条件反射训练小狗的做法，真是悲催。

真心话

“以房抵债”千万别伤了楼房“筋骨”

行情好的时候，开发商有时会在质量方面“糊弄”消费者；行情不好时，开发商是不是就应该在质量方面“讨好”消费者呢？但在中国当前的楼市品质下，理论上的事情往往很难在现实中变现。

天气越来越冷，楼市的“冬天”是否真的来到，围观的百姓不好妄下结论。但是大多数地产商的日子肯定不好过，否则，手机短信里也不会每天都收到许多楼盘促销的广告。手头紧了，投放广告的成本自然要缩减一下，形式上是否气派已然不重要了。

楼市调控，百姓围观。如今一

些地产商的资金回笼问题真的到了无力回天的地步了，不然怎么都不会将盖好的房子抵债给建筑商和材料商的。不过，建筑商和材料商们智商也不低，把房子拿到手还得转手出售，当下楼市有价无市，卖房又谈何容易。地产商为抵债出此下策，倒是引来网友一片戏谑，“以房抵债”真是个不错的主意，地产商们连售楼处也省了，这又为开发商们节省了售楼小姐的人工成本。

玩笑归玩笑，但“以房抵债”中的隐患确实要有所警惕。这一轮的楼市调控下，楼市的价格虽

然有所松动，但仍未达到老百姓的预期。即使地产商们在这个冬季出现了资金回笼困难等问题，但可以肯定的是，建筑商和材料商们依然不会断绝与开发商们的合作。现在的问题是，建筑商和材料商们明明知道开发商资金有问题，短时间内自己的欠账可能无法讨回，那么他们在建设楼房的过程中会不会缩短工期或者在建筑材料上偷工减料以次充好，从而影响楼盘质量呢？

从道理上讲，谁都知道建筑品质是楼盘的生命，对于开发商而言，楼盘的品质和性价比才是

撬动市场的关键。遗憾的是，即使在楼市的“春天里”，关于楼盘质量的曝光也层出不穷。从“楼脆脆”到“楼歪歪”再到“楼裂裂”，中国楼房的质量问题也一直为公众所揪心。

行情好的时候，开发商有时会在质量方面“糊弄”消费者；行情不好时，开发商是不是就应该在质量方面“讨好”消费者呢？但在中国当前的楼市品质下，理论上的事情往往很难在现实中变现。房子不比衣服，是居民一生中消费最大的商品。在调控价格的同时，更要看好楼房的“筋骨”。（陈方）

新生活

伪装逃生

云南省师宗县私庄煤矿煤与瓦斯突出事故，目前遇难人数增至34名，仍有9名矿工下落不明。多名目击者和当班矿工表示，当天的值班领导并未带班下井。事故发生后，矿领导齐谷明才匆忙下井，并伪装井下逃生的假象。

房闹

房闹一词最近屡屡见诸报端。房价跌了，昨天房子还卖3万，今天突然降到了2万，以3万买房的人当然心理不平衡。现在很多地方都出现了“房闹”，《人民日报》日前亦发表文章，说房价下跌已经不可避免，让开发商和政府理性对待退房潮，防范房闹。

鲜词汇

闻味官

闻味官，是在人才招聘的面试中设置的专门评估应聘者的价值观是否与应聘岗位相符的考官。“闻味”方式主要通过面试。“闻味官”职场经验都很丰富，很容易发现应聘者的回答有投其所好的倾向，建议应聘者应该展现出真实的自己，更容易博得好感。

僵尸男

“僵尸男”是指那种学富五车但却没有生活趣味，几乎与现实生活脱节，只沉浸在自己的世界里的书呆子型男人。相亲节目中多出现僵尸男，专家分析，不是僵尸男不够优秀，主要是女孩天生爱浪漫导致僵尸男变成剩男。

剧本顾问

“剧本顾问”(Fact-Checker)，他们从技术层面确保剧情的真实性没有漏洞，确保剧中用到的行话和术语全部正确，不会贻笑大方，每一位剧本顾问都必须是精通某一领域的专家。比如，在侦探剧领域，最资深的剧本顾问非吉姆·纽西弗罗莫属。纽西弗罗当了23年的警察。他最初是在纽约市当交警，执行巡逻和便衣工作，后来当上了警长，在扫毒组专门负责凶杀案调查，也曾当过“超级警察”比尔·布拉顿(伦敦骚乱后英国首相卡梅隆从美国请去的智囊)的助手，最后以一级警探的身份退休。

数码痕迹

随着社交网络及微博的兴起，网民在登录社交网站、微博时总会留下诸如个人履历、爱好、文章、视频、照片等个人信息，这些个人信息均被称为数码痕迹。国外有公司面试官专门通过查看应聘者的社交网站资料和个人微博来决定是否聘用，因此，白领管理好自己的数码痕迹是一件关乎自我公关能力和品牌意识的重要事情。



苏越

面孔素描：著名作曲家
上榜理由：因创作《血染的风采》《黄土高坡》等歌曲而走红的苏越，以迎奥运巡演为由诈骗5746万余元，被北京市二中院一审以合同诈骗罪判处无期徒刑。
画外音：因为要面子，却毁了“里子”。



贝卢斯科尼

面孔素描：意大利前总理
上榜理由：贝卢斯科尼11月12日向总统递交辞呈，正式辞职。一如此前承诺的将在议会通过旨在稳定国内财政状况的紧缩法案后辞职。贝氏三度出任总理，是二战后意大利任职总时间最长的总理。
画外音：他还会再回来吗？



看图说话

周璇老照片拍出190万

近日，在北京举行的拍卖会上，一代歌后“金嗓子”周璇的老照片以190万高价被神秘海外买家“遥控”买走。这组照片一共1957张，包括周璇303张生活个人照，约1447张剧照、戏装照和工作照，阮玲玉、胡蝶等众多名伶赠送给周璇的签名照以及207张亲友惠赠的照片和周璇家庭亲友合影等。



心灵园艺师档案：

王春福，国家二级心理咨询师，拥有国家职业心理咨询师培训师资格，是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司，其为执行董事、法人代表，撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月，获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线：13455519982，6219260

栏目互动邮箱：
qlwblxzk@126.com



心灵园主：王伟凯 心灵园艺师：国家二级心理咨询师 王春福

在挫折与成功中成长(上)

提起大学生，人们头脑中会立刻涌现出一些关键词，“天之骄子”，“第二次诞生”，由“疾风怒涛”到“相对平稳”，“生理发育和心理发展达到成熟水平”等等。王春福老师觉得，“边缘人”的说法，可能更接近实际，也就是说，尽管生活空间扩大，人生观、世界观、价值观初步形成，大部分孩子的社会适应能力也较青春期有明显提高，但是，相当一部分这个年龄段的孩子只是生理上步入成人的世界，心理年龄还停留在青春期阶段。

常见心理问题：

社会需要是变成精神动力还是变成心理动力，是所

有大学生的共同问题，也是容易造成心理问题的关键所在。假如，社会需要能变成心理动力，则是挫折并成长着。但是，问题不管看上去多么复杂、严峻，主要也还是“成长中的烦恼”，针对大学生的咨询，也主要是适应问题。适应问题突出表现在人际关系（包括异性交往）方面、学习方面、独立能力方面、自律能力方面。

严峻挑战

进入大学后，对学习的内在动机、内在动力提出了更高的要求。内在动机是指学生的学习目的是指向学习本身，学习本身就能使学生得到情绪上的满足，从而

产生成功体验。内在动机的反面是外在动机，外在动机是由外在奖赏和报酬提供动力的动机。另外，进入大学后，很多学生离开了家长的监管，学校管理上也相对宽松，学习上，平时很少有人督促，不再像高中那样家长、老师逼着学。所以，大学学习主要靠学生自觉，学习方法也变为自学为主。

择业问题

择业问题通常是高年级大学生的常见问题，其实，早点定向，可能更利于自身发展。择业过程中遇到的各种问题，例如，工作单位不如意，担心自己能力不足、缺乏经验而不能胜任工

作等，这些都给临近毕业的大学生造成一定的心理压力。此时，如何应对这种压力至关重要。假如，能做到知己知彼，然后，有针对性的做好各种准备，就可能在挫折与成功体验的滋养中，不断成长。可以做做心理咨询，心理咨询师可以帮助你进一步了解自己。可以做做霍兰德的职业倾向测试，这可以帮助你了解自己的职业性格、职业能力、职业兴趣。要了解社会需要，了解相关职业的基本情况。另外，也应该了解一下一些一般的求职技巧，以便在求职过程中，能展现出自己的真实水平。

择业问题

择业问题通常是高年级大学生的常见问题，其实，早点定向，可能更利于自身发展。择业过程中遇到的各种问题，例如，工作单位不如意，担心自己能力不足、缺乏经验而不能胜任工