

# 悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆

主办：信息咨询部

刊期：2018年第2期

（总第26期）

## 目 录

### 一、家与国

习近平金句论英雄

习近平和彭丽媛：这就是爱的样子

### 二、在路上

寂静的春天

“地球母亲”——珍·古道尔

这一课，需要用一辈子来说

### 三、心理学与生活

自卑，源于自恋

失眠的背后，藏着你对关系的渴望

9种现代人必得的心理病，看看你中了哪一种

### 四、再话端午节

端午节文化

端午节诗

## 一、家与国

### 习近平金句论英雄

#### 【编前语】

“天地英雄气，千秋尚凛然。”无数英雄先烈是我们民族的脊梁，是我们不断开拓前进的勇气和力量所在。新华社《学习进行时》梳理了习近平总书记关于崇尚英雄、缅怀先烈的十句经典论述，与您分享，一同铭记。

#### **1.祖国是人民最坚实的依靠，英雄是民族最闪亮的坐标。**

——2016年11月30日，在中国文联十大、中国作协九大开幕式上的讲话

**2.对中华民族的英雄，要心怀崇敬，浓墨重彩记录英雄、塑造英雄，让英雄在文艺作品中得到传扬，引导人民树立正确的历史观、民族观、国家观、文化观，绝不做亵渎祖先、亵渎经典、亵渎英雄的事情。**

——2016年11月30日，在中国文联十大、中国作协九大开幕式上的讲话

**3.理想之光不灭，信念之光不灭。我们一定要铭记烈士们的遗愿，永志不忘他们为之流血牺牲的伟大理想。**

——2016年7月1日，在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话

**4.一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。**

——2015年9月2日，在颁发“中国人民抗日战争胜利70周年”纪念章仪式上的讲话

**5.包括抗战英雄在内的一切民族英雄，都是中华民族的脊梁，他们的事迹和精神都是激励我们前行的强大力量。**

——2015年9月2日，在颁发“中国人民抗日战争胜利70周年”纪念章仪式上的讲话

**6.我们要铭记一切为中华民族和中国人民做出贡献的英雄们，崇尚英雄，捍卫英雄，学习英雄，关爱英雄，戮力同心为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！**

——2015年9月2日，在颁发“中国人民抗日战争胜利70周年”纪念章仪式上的讲话

**7.有些人刻意抹黑我们的英雄人物，歪曲我们的光辉历史，要引起我们高度警觉。**

——2014年10月31日，在全军政治工作会议上的讲话

**8.历史不能忘记，军人的英勇牺牲行为永远值得尊重和纪念。**

——2014年10月31日，在全军政治工作会议上的讲话

**9.我们要在全社会树立崇尚英雄、缅怀先烈的良好风尚。对为国牺牲、为民牺牲的英雄烈士，我们要永远怀念他们，给予他们极大的荣誉和敬仰，不然谁愿意为国家和人民牺牲呢？**

——2014年10月31日，在全军政治工作会议上的讲话

**10.我呼吁，全党全军全国各族人民，海内外所有中华儿女，更加紧密地团结起来，肩负起历史重任，以中华民族伟大复兴不断前行的新成就，告慰为中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利献出生命的所有先烈，告慰近代以来为中华民族独立、中国人民解放献出生命的所有英灵，这是我们对中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利最好的纪念！**

——2014年9月3日，在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利69周年座谈会上的讲话

(转自：新华网)

## 习近平和彭丽媛：这就是爱的样子

2016年12月12日，习近平在会见第一届全国文明家庭代表时说：“**要积极传播中华民族传统美德，传递尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的观念，倡导忠诚、责任、亲情、学习、公益的理念，推动人们在为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会作贡献的过程中提高精神境界、培育文明风尚。**”

孝敬父母、爱护妻儿，习近平把家庭幸福看得很重。他和夫人彭丽媛，相亲相爱、相互扶持，从“一见钟情”到“一生相伴”，成为了大家心中当之无愧的“国民眷侣”。

爱就是  
有你就好！

1987年9月，习近平和彭丽媛结婚。没有盛大的婚礼，只办了一桌酒席请了同事好友，喜糖也是临时买的。但只要有彼此，内心就满足，这应该就是幸福吧。



△1987年，习近平和妻子彭丽媛在福建东山岛。

爱就是  
彼此牵挂！

结婚后的习近平和彭丽媛，一个是领导干部，经常外出调研，一个是军旅歌唱家，经常慰问演出。虽然聚少离多，他们总是相互理解和牵挂。



△1989年9月，习近平和彭丽媛合影。

习近平工作的福建冬天冷，彭丽媛不忘给他亲自缝一床被子；彭丽媛参加视春晚，习近平就在家包好饺子等她回家。



△习近平接受延安电视台采访画面。

爱就是  
共建家风 |

他们，秉承从严教子、勤俭持家的家风。为女儿起名“明泽”，只希望她“清清白白做人”。



△习近平在福州时，带女儿玩。



△习近平一家三口和习仲勋在一起。

爱就是



一生相伴 |

走上领导人岗位后的习近平，与夫人彭丽媛在多个场合亮相。举手投足间，两总是流露出自然清新的暖意。大家心目中的“习大大”与“彭麻麻”，是当之无愧的“国民眷侣”。



△2015年4月20日中午，国家主席习近平访问巴基斯坦。这是习近平主席和夫人彭丽媛向欢迎人群挥手致意。



最稳的幸福，

莫过于被对方的亲人接纳。2015年2月13日，春节前夕，习近平回到曾经度过7年插队岁月的地方——梁家河，用陕北方言向父老乡亲们介绍：“这是我婆姨。”



最暖的幸福，

莫过于，走到哪里，都有人牵着你的手。刮风下雨时，有人为你撑伞。





△2017年7月4日，国家主席习近平对德意志联邦共和国进行国事访问，习近平和彭丽媛手挽手走下舷梯。



△2013年3月26日，习近平抵达南非德班时和彭丽媛牵手走下飞机。



△在出访时，习近平贴心为彭丽媛撑伞。左图为2014年8月21日，国家主席习近平对蒙古国进行国事访问。右图为2013年5月31日，国家主席习近平访问特立尼达和多巴哥。

2014年11月18日，习近平登上中国“雪龙”号科考船，在迈过舱门时，他转身对彭丽媛伸出手，轻道一声“来”。

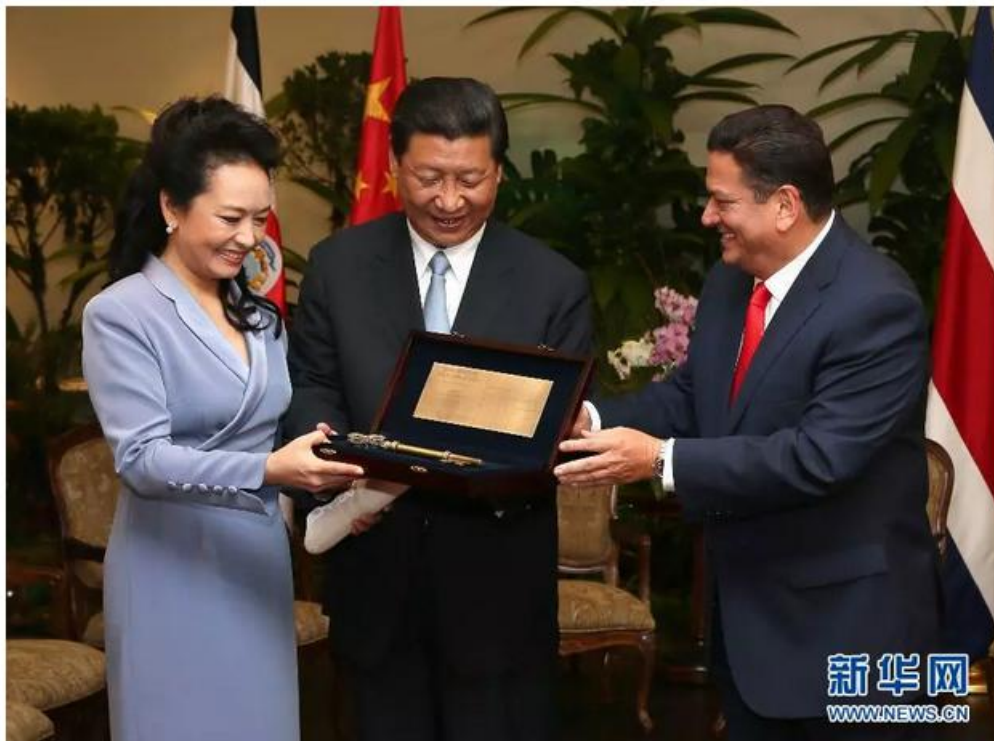


最甜的幸福，

莫过于彼此辉映。在多个场合，习近平和彭丽媛曾着“情侣装”，温馨又和谐，简直比年轻人还要甜蜜。



△2013年3月29日，国家主席习近平和夫人彭丽媛对刚果共和国进行国事访问。



△2013年6月3日，中国国家主席习近平和夫人彭丽媛在哥斯达黎加首都圣何塞市接受该市市长阿拉亚授予的圣何塞城市钥匙。



△2014年11月19日，习近平结束对澳大利亚的访问。



△2015年3月22日，国家主席习近平在阿姆斯特丹会见荷兰国王威廉·亚历山大。



最浪漫的幸福，

莫过于和你一起分享快乐。2013年6月，在哥斯达黎加一户普通农家的咖啡农场里，习近平摘下一串咖啡花，请彭丽媛闻闻花香。



2014年9月，在印度古吉拉特邦，习近平彭丽媛夫妇亲密荡秋千。



2014年11月，在澳大利亚堪培拉总督府院内，彭丽媛抱起10个月大的考拉沃纳。一旁的习近平贴心提醒：“它不让摸头的。”



注重家庭幸福的习近平，抱着一颗为人民做事的心，把千千万万个家庭的美好生活作为自己的奋斗目标。他说，“国家富强，民族复兴，人民幸福，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上，体现在亿万人民生活不断改善上。”“只要群众对幸福生活的憧憬还没有变成现实，我们就要毫不懈怠团结带领群众一起奋斗。”习近平是这么说的，也是这么做的。

（转自人民日报）

## 二、在路上

### 我们生而为人，生而为众生

近日，在央视《朗读者》节目中，英国动物学家珍·古道尔亮相荧屏，与野生动物保护志愿者隔空诵读，以“生命”之名，怀念那些大自然中已经消逝的朋友。26岁进入热带雨林研究黑猩猩，珍·古道尔用五十余年与动物朝夕相处的经历告诉我们，任何生命都值得被尊重、被热爱。

#### 《寂静的春天》

（节选）作者 | 美·蕾切尔·卡森

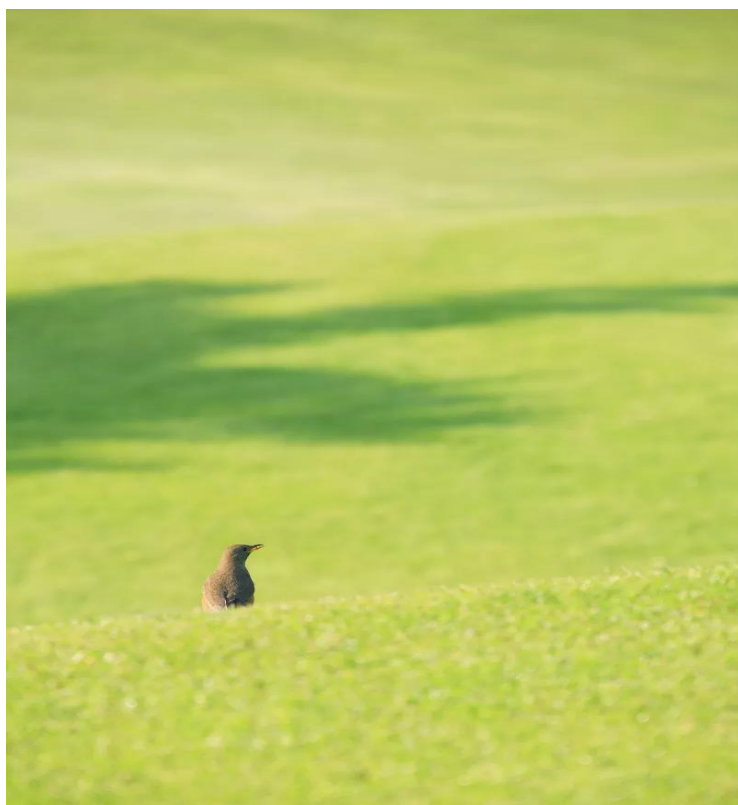


从前，在美国中部有一个城镇，这里的一切生物看来与其周围环境生活得很和谐。春天，繁花像白色的云朵点缀在绿色的原野上。秋天，透过松林的屏风，橡树、枫树和白桦闪射出火焰般的彩色光辉，狐狸在小山上吠鸣，鹿群静悄悄穿过笼罩着秋天晨雾的原野。野外一直是这个样子，直到许多年前的有一天，第一批居民来到这儿建房、挖井和筑仓，情况才发生了变化。



There was a strange stillness. The birds for example where had they gone. Many people spoke of them, puzzled and disturbed.

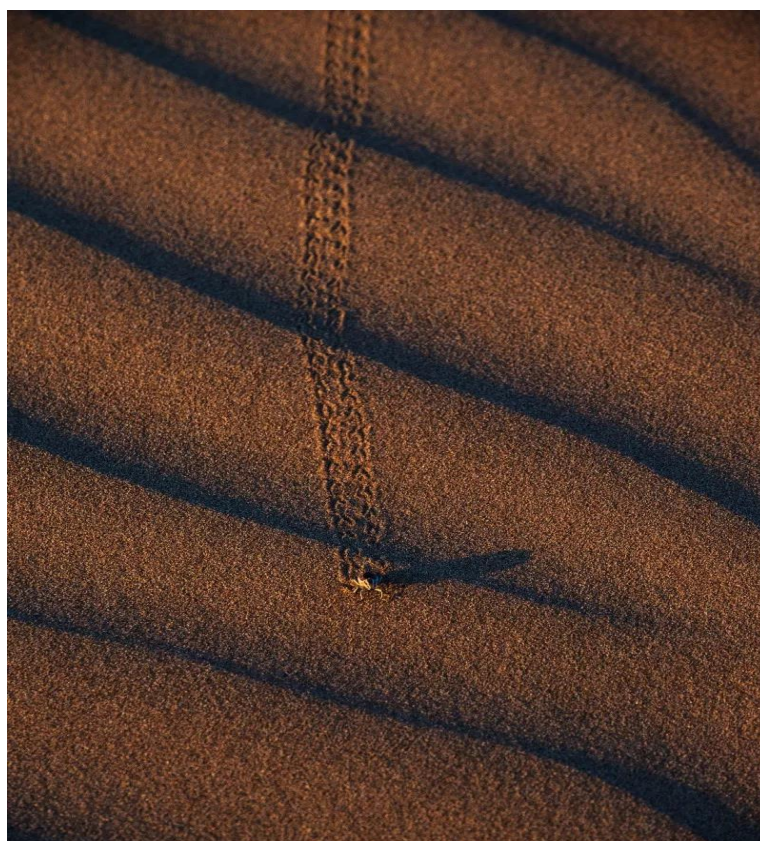
（一种奇怪的寂静笼罩了这个地方。比如，鸟儿都到哪儿去了呢？许多人谈论着鸟儿，感到迷惑和不安。）





The feeding station in the backyards were deserted. The few birds seen anywhere were moribund. They trembled violently and could not fly. It was a spring without voices. Only silence lay over the fields and woods and marsh.

（园后鸟儿寻食的地方冷落了。在一些地方仅能见到的几只鸟儿也气息奄奄，战栗得很厉害，飞不起来。这是一个没有声息的春天，只有一片寂静覆盖着营田野、树林和沼地。）

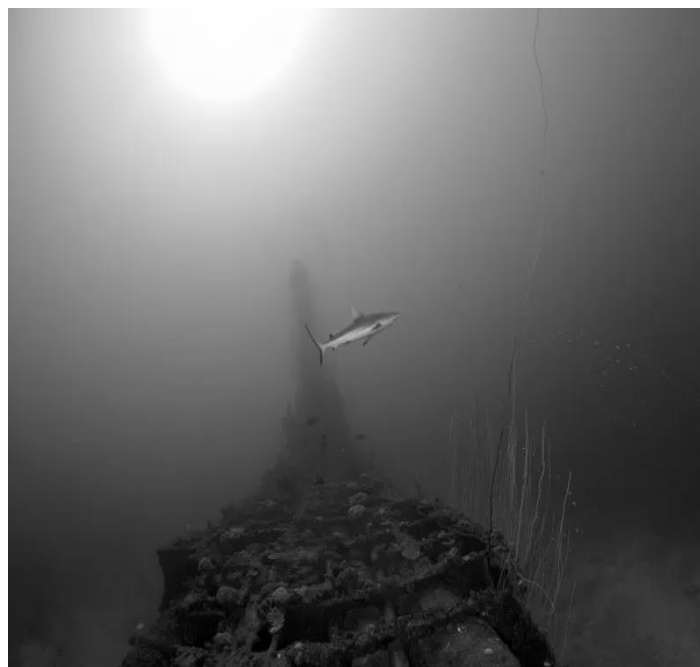


曾经一度是多么引人的小路两旁，现在却仿佛是火灾浩劫后残余的、焦枯的植物。被生命抛弃了的地方只有一片寂静，甚至小溪也失去了生命；钓鱼的人不再来访，因为所有的鱼已经死亡。不是魔法，也不是敌人的活动使这个受损害的世界的生命无法复生，而是人们自己使自己受害。



The most alarming of all man's assaults upon the environment is the contamination of air earth rivers and sea with dangerous and even lethal materials.

（在人对环境的所有袭击中，最令人震惊的是空气、土地、河流和海洋受到了危险、甚至致命物质的污染。）



This pollution is for the most part irrecoverable. The chain of evil it initiates not only in the world that must support life but in living tissues is for the most part irreversible.

（这种污染在很大程度上是难以恢复的，它不仅进入了生命赖以生存的世界，而且也进入了

生物组织内部。这一邪恶的环链在很大程度上是无法逆转的。)



我们长期以来一直行驶的这条道路使人容易错认为是一条舒适的、平坦的超级公路，我们能在上面高速前进。实际上，在这条路的终点却有灾难等待着。这条路的另一条岔路——一条“人迹罕至”的岔路——为我们提供了最后唯一的机会让我们保住自己的地球。

注：《寂静的春天》美国女作家蕾切尔·卡森撰写的世界环境保护运动宣言，这部书描写了人类使用杀虫剂所产生的危害。人类每次对自然的下毒，就是在毒害自己。



### “地球母亲”——珍·古道尔

4岁半

她好奇鸡蛋是怎么来的

钻进鸡窝探个究竟

7岁，她读完《杜利特尔博士的故事》

从此下定决心

这一生都要和自由的野生动物生活在一起



★ 她和她的好朋友“朱比里”

1934年4月3日，珍·古道尔生于英国伦敦。父母从小就培养她对大自然的热爱和对动物的兴趣。



△ 幼时的珍·古道尔

两岁时，她得到了一个礼物——毛绒黑猩猩朱比里（Jubilee），朱比里陪伴她度过整个童年，这使得她与黑猩猩结下不解之缘，长大后研究黑猩猩也成了她的梦想。



△ 珍·古道尔在坦桑尼亚坦噶尼喀湖西岸冈比河畔扎下营地。金发马尾辫、卡其短裤和双筒望远镜是她的标志。1960 年，珍·古道尔攒够路费，穿着牛仔衣和短裤，斜挎背包，离开英国伦敦温馨的家，在母亲的陪同下走进坦桑尼亚人迹罕至的热带雨林。那时年仅 26 岁的她不会想到，这将成为她生命的全部。她和她的团队从此开始了长达五十余年的野外研究。

### ★ “黑猩猩能制造工具”

在上世纪 60 年代，珍·古道尔在研究时发现黑猩猩制造工具，这一发现打破了长久以来“只有人类才会制造工具”的观点，为人类学和动物行为学的研究引入全新资料。



珍·古道尔用惊人的耐心获得黑猩猩群的信赖，为它们所接受，融入了它们的群体之中。



△ 1965 年 珍·古道尔与一只黑猩猩“秀肌肉”。

由于珍·古道尔在黑猩猩领域出色的研究工作，1965 年她获得剑桥大学颁发的动物行为学博士学位。获得博士学位的她并没有留在舒适的城市，而是回到坦噶尼喀湖畔的贡贝河自然保护区，建立贡贝研究中心，专门进行黑猩猩的研究。这家研究机构也成为世界上唯一一个对黑猩猩连续进行近 50 年野外观察的研究所。

### ★ F 家族

提起冈比的黑猩猩，F 家族与珍·古道尔有着不解之缘。



△ Flo 约 1929 年出生，1972 年离世

芙洛（Flo）是珍·古道尔在坦桑尼亚冈比研究的黑猩猩群中最为重要的个体。芙洛“高贵”的等级地位、极为自信的社交表现也影响着她的后代。儿子菲甘（Figan）在哥哥菲本（Faben）的支持下，在 1973-1979 年六年的时间里在黑猩猩群中称王。女儿菲菲（Fifi）在雌猩猩中一直保持着极高的地位。珍·古道尔把芙洛的家族称为 F 家族，芙洛的后代全部都以字母 F 打头起名字。





△ Figan 1971 年 23 岁称王，直到 1981 年去世。

1972 年，43 岁的芙洛去世。英国《泰晤士报》为其刊登讣告，表达对芙洛无限的热爱生命和不屈不挠精神的尊敬。



△ 珍·古道尔与菲菲一家

和妈妈芙洛一样，菲菲是一个优秀的妈妈，她先后生下九个子女，创下冈比保护区的纪录。然而，菲菲在 2004 年秋天失踪。经过 2 个多月的搜寻始终毫无收获，至此，菲菲被认定死亡，享年 46 岁。

时至今日，F 家族的故事仍在延续。

★ 冲破这砖墙，你可以改变世界

在研究黑猩猩的同时，珍·古道尔意识到，仅仅研究这项工作不能长久保护它们。保护黑猩猩和栖息地的工作需要更多的人来参与，需要为当地百姓从保护工作中解决生活问题或从中受益，而更有效的保护方式是从年轻人的教育开始。



△1995年，抱着一只黑猩猩的珍·古道尔。

1977年珍·古道尔建立珍·古道尔研究会，致力于推进全世界范围的野生动物保育和环境教育计划，并于1991年启动全球性的“根与芽”环境教育项目。

1994年，中国成立第一个根与芽小组，目前已在中国28个省、市、自治区超过1000所学校实施环境教育项目。全世界130多个国家的16000多个根与芽小组活跃在学校、社区和企业中，为身边的环境带来各种改变。



△ 2011年，珍·古道尔读书给黑猩猩拉维尔。拉维尔曾被关在非常恶劣的环境，被解救时身上完全无毛，失去视力，几乎饿死。读书是它的康复疗程的一部分。

“根，在大地下舒展、蔓延，无所不在，形成坚固的基础；芽，看上去弱不禁风，然而为了得到阳光，它们能钻出坚硬的砖墙。

如果我们这个星球上面临的各种问题，就像那一堵堵坚硬的砖墙，那么，全世界成千上万的年轻人就是成千上万的根与芽，可以冲破这些砖墙改变世界！”

### ★ 唯有行动，生命才会有希望

近二十多年来，珍·古道尔将她的全部时间用于宣讲黑猩猩保护和地球生态环境保护工作。2002年，联合国任命她为联合国和平信使。她是一位世界级环保社会活动家，更有人贴切地称其为——“地球母亲”。



很多人问珍·古道尔，是想要通过这个活动来拯救地球？珍·古道尔这样回答：唯有了解，我们才会关心；唯有关心，我们才会行动；唯有行动，生命才会有希望

2014 年

80 岁的珍·古道尔给自己写了一段话

每个人都可以从中读到不一样的东西

愿你也能有所触动，有所心动，有所行动

我的名字是珍·古道尔，我今年 80 岁  
我的工作是为人们带来希望

我从妈妈那里学到特别多关于支持的重要性  
因为当我还是个孩子时  
妈妈支持了我所有对动物疯狂的爱  
我 10 岁时想要去非洲，  
所有人都嘲笑我  
她支持我，只是说了一句很简单的话  
我把她的话放在心上  
她说，如果你真的想要什么  
你必须做好准备付出非常的努力  
抓住机会  
最重要的是，永远不要放弃

现在，我 80 岁了

还有太多要做的事情  
我真的很希望可以回到过去  
给自己再多一些时间

事实上，我不知道我还能活多久  
但是每过一年  
都让我离终点更近了一些  
无论那个终点是什么时候  
我常常有一种绝望的感觉  
我还有那么多想去的地方  
有那么多我想交谈的人  
有那么多我想要触碰的心灵

当我一个人在大自然的时候  
我是完全快乐的  
当我夜晚和朋友们坐在一起  
我真的很快乐  
我们可以讲故事，喝一点红酒  
我遛狗的时候，也快乐极了  
因为狗狗们真的让我很快乐  
你和一只狗在一起的时候，可以完全做你自己  
一只狗和你在一起的时候，也永远做它自己

当我是个小孩时  
我的好老师是一只狗  
一只狗教会了我  
我们只是动物王国的一部分而已  
我们并不是唯一拥有性格和能够思考的生命  
我们也不是唯一拥有感情的生命  
我们更不是唯一能够给予和感受爱的生命

如果我可以去改变一些事  
如果我有魔法的力量  
我希望可以  
以不造成任何痛苦和苦难的方式  
减少这个地球上人类的数量  
因为我们人实在太多了  
我们的星球资源是有限的  
我们正在用光这些资源  
这意味着未来人类将承受非常多的苦难

我也希望可以减轻地球上的贫穷  
因为当你很贫穷时，不用说那些个人的痛苦  
你也会因生存而破坏环境  
你不得不砍下最后一棵树  
来种一点食物给你的家人  
你不得不购买最便宜的食物  
尽管那会给动物们带来可怕的苦难

最难的  
但是，也是我特别特别想要去改变的  
是每个人不可持续的生活方式  
我经常想起甘地的那句话  
**地球可以满足人类的需求**  
**但却无法满足人类的贪婪**

资料 | 央视新闻综合自国家动物博物馆微信公众号等

图片 | 视觉中国、国家地理中文网等

## 这一课，要用一辈子来学

---

在这个世界上，有多少种情感的付出，便有多少种爱的表达。父母无私地爱的教育，恋人甜蜜的誓言与承诺，陌生人给予的尊敬与善意。今日，夜读特别专栏“我们读书吧”与你共同探讨爱之课题。

---



4月21日—4月26日

夜读特别荐读专栏“我们读书吧”

每晚一位“神秘荐读者”

倾情献声朗诵 分享挚爱书籍

## 爱

《病隙碎笔》作者 | 史铁生

**爱这个字，颇多歧义。**

母爱、父爱等等，说的多半是爱护。爱，与喜欢混淆得最严重。“我爱你”，可能是表达着一次真正的爱情，也可能只是好色之徒的口头禅，还可能是各有所图的一回交易。

喜欢，好东西谁不喜欢？快乐的事谁不喜欢？没有理由谴责喜欢，但喜欢与爱的情感不同。爱的情感包括喜欢，包括爱护、尊敬和控制不住，除此之外还有最紧要的一项：敞开。

**互相敞开心魂，为爱所独具。**

这样的敞开，并不以性别为牵制，所谓推心置腹，所谓知己，所谓同心携手，是同性之间和异性之间都有的期盼，是孤独的个人天定的倾向，是纷纭的人间贯穿始终的诱惑。

所以爱是一种心愿，不在街上和衣兜里，也不在储蓄所。睁着俩眼向外找，可以找到救济，仅此而已。

爱却艰难，心魂的敞开甚至危险。那儿有心灵的伤疤结成的铠甲，有防御的目光铸成的刀剑，有语言排布的迷宫，有笑靥掩蔽的陷阱。

在那后面，当然，仍有孤独的心在战栗，仍有未熄的对沟通的渴盼。

**爱之永恒的能量，在于人与人之间永恒的隔膜。**

爱之永远的激越，由于每一个“我”都是孤独。人不仅是被抛到这个世界上来的，而且是一个个分开着被抛来的。

爱是软弱的时刻，是求助于他者的心情，不是求助于他者的施予，是求助于他者的参加。

爱，即分割之下的残缺向他者呼吁完整，爱所以艰难，常常落入窘境。





### 我读《病隙碎笔》

央视主持人 张越

如果说读《我与地坛》是琢磨史铁生的过程，到了《病隙碎笔》就完全是琢磨自己了。关于生与死，爱与情，关于残缺、信仰、受苦、命运，关于文学与艺术。《病隙碎笔》是我多年的枕边书，有事时看几眼，没事时也看几眼，心里便充满平安与豁亮。



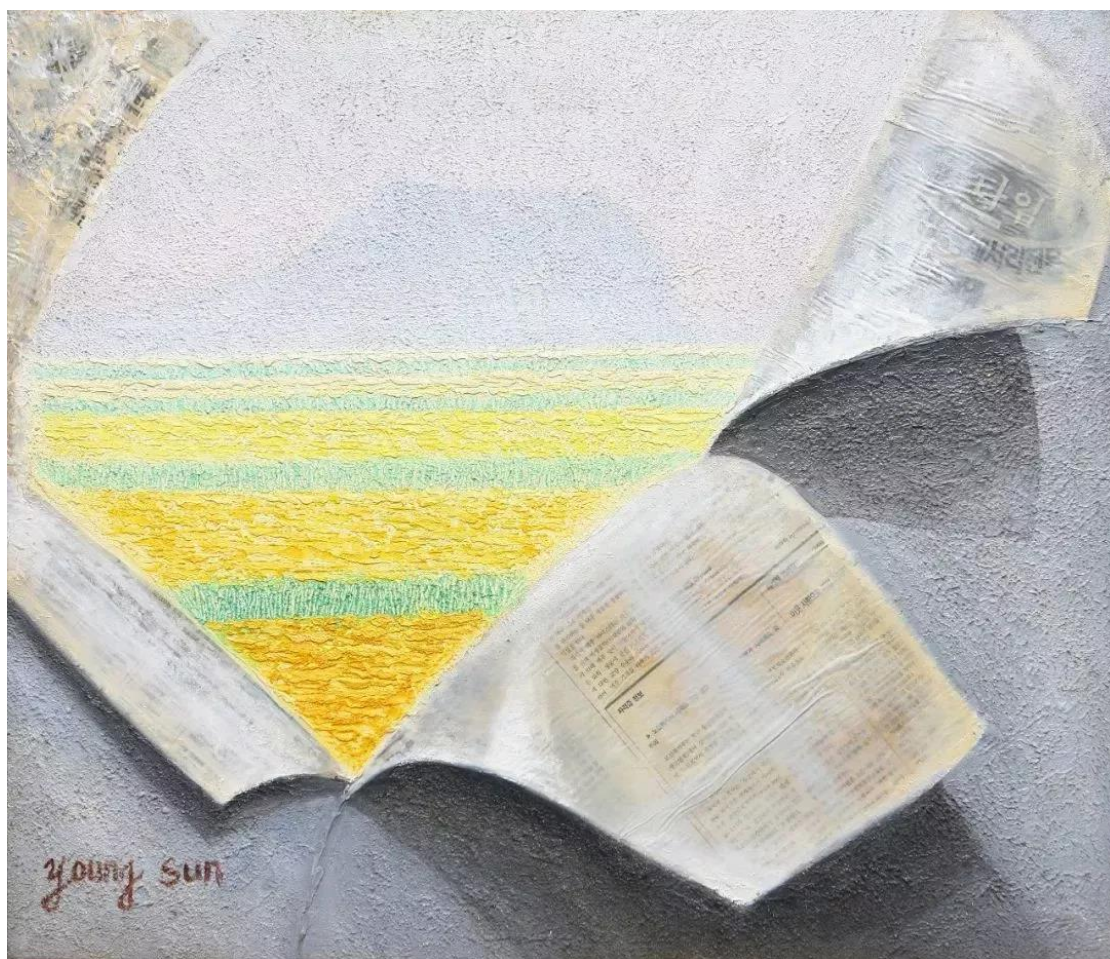
### 《病隙碎笔》

对于史铁生而言，这是一部充满生命体验的人生笔记。他尽力挤出时间一次次地唤醒因病痛而日渐麻木的心灵，对生命状态和人生意义进行思考。他用生动而通俗抑或是优美的语言追寻探索关于人生的智慧和未知的道理。

在史铁生的笔下，这样表达“爱”↓↓↓

### 爱是思念

虽然你不在我身边，但你永远在我心里



奶奶已经死了好多年。她带大的孙子忘不了她。尽管我现在想起她讲的故事，知道那是神话，但到夏天的晚上，我却时常还像孩子那样，仰着脸，揣摸哪一颗星星是奶奶的.....我慢慢相信，每一个活过的人，都能给后人的路途上添些光亮，也许是一颗巨星，也许是一把火炬，也许只是一支含泪的烛光。

——史铁生《奶奶的星星》

## 爱是感恩

不曾遗忘你对我的好，我们就不曾分离



母亲生前没给我留下过什么隽永的哲言，或要我恪守的教诲，只是在她去世之后，她艰难的命运，坚韧的意志和毫不张扬的爱，随光阴流转，在我的印象中愈加鲜明深刻。

有一年，我听见两个散步的老人说：“没想到这园子有这么大。”我放下书，想，这么大一座园子，要在其中找到她的儿子，母亲走过了多少焦灼的路。多年来我头一次意识到，这园中不单是处处都有过我的车辙，有过我车辙的地方也有过母亲的脚印。

——史铁生《我与地坛》



所谓命运，就是说，这一出“人间戏剧”需要各种各样的角色，你只能是其中之一，不可以随意调换。

有一回记者问我的职业，我说是生病，业余写一点东西。生病也是生活体验的一种，甚或算得上是一项别开生面的游历。

这游历当然是有风险，但去大河上漂流就安全吗？不同的是，漂流可以事先做些准备，生病通常猝不及防；漂流是自觉的勇猛，生病是被迫的抵抗；漂流，成败都有一份光荣，生病却始终不便夸耀。不过，但凡游历总有酬报：异地他乡增长见识，名山大川陶冶性情，生病的经验是一步步懂得满足了。

——史铁生《病隙碎笔》

## 爱是勇气

人的一生

可以有所作为的时机只有一次

那就是现在



生而为人，终难免苦弱无助，你便是多么英勇无敌，多么厚学博闻，多么风流倜傥，世界还是要以其巨大的神秘置你于无知无能的时刻。

生命就是这样一个过程，一个不断超越自身局限的过程，任何人都是一样，在这过程中我们遭遇痛苦、超越局限、从而感受幸福。所以一切人都是平等的，我们毫不特殊。

——史铁生《病隙碎笔》

### 三、心理学与生活

## 自卑，源于自恋

作者 | 胡慎之

『我可以承认我是一个有自卑感的人，  
我可以尝试着去努力那些能自己进步的地方。』



在 30 岁之前，自卑一直在影响着我，对自己不是很确定，很在意别人对我的评价，会不断的去用一些方式讨好别人，特别希望他人认同。比如说作为老大，一起吃饭的时候我要买单，当别人买单了以后，我会觉得特别尴尬，甚至于会有一些愧疚，似乎是别人在说你不行，而一旦我对号入座觉得自己混得不是很好或者说没钱的时候，我会陷入到一种比较孤独的状态里，当然这种孤独更多的是我把自己封闭起来。

这种感觉使我想向所有的人证明：我真的很厉害。所以年轻的时候会经常吹牛，希望借助于这些能够产生一种优越体验的错觉，然后跟世界证明：我不是一个自卑的人，我很好，我没有我自己想象的那么糟糕。

我们成长的过程中，如果没有不断被否定或者说不断自我怀疑，而是在接纳、赞赏，或者是一种认同的教育方法下面成长起来的孩子，这种自卑的感觉会变成一种积极的意义。自卑的积极意义是指我们特别想去成为一个相对来说被认可的那个人，就会去不断地努力做各式各样的事情。

## 01

### 面对问题无所适从的自卑情结



阿德勒说自卑感每个人都有，也许他对于我们生命中间有一些积极的意义，但是自卑情结，恰恰是可能是真正的影响我们的。所谓的自卑情结，把它定义为只一个人面对问题时的无所适从。

当我们在去渴望做一些事情的时候，一种觉得自己做不到的声音就会不断地影响自己，以至于我们不会再去有任何的行为。这是我们所说的习得性无助的一种状态。

遇到一个同学或者朋友，对方做到了一些事情的时候，我们去面对他，心里是有妒忌的，但这种妒忌又不能表现出来，因此到后来就会远离这个人。而我们把身边的很多人都当成是比较的对象，在这个比较中间“我”总是受伤失败的，慢慢的，我们跟人与人之间的关系就造成了一种特别紧张的感觉，这种紧张的感觉也会促使我们的认知上面有一些偏差。比如总是在跟姚明比高低，跟马云比谁有钱，然后用这种方式让自己在不能的状态里面，这种自卑情结造成的紧张就会慢慢地影响到我们的人际关系，当然也会让我们更不真诚。

## 02

### 自卑源于自恋

既然说自卑感，每个人都有，那么影响我们的到底是什么？

自卑是源自于原始的一种自恋，我们说这自恋就是婴儿在它出生的时候是极度自恋的。这种自恋就是我无所不能，有点像他可以用意念来控制这个世界。他的意念是通过妈妈就可以控制，哭可以得到食物，可以得到奶，可以得到温暖，可以得到拥抱。当感觉到不舒服的

时候，马上就会有人来回应我。这种极度的自恋，如果说发展下来没有很好地被打破，那么在这种情形下就会发展到一个无所不能的状态，而这种无所不能恰恰在现实中会给我们打打打各式各样的耳光，所以他的这个自恋会往三个方面发展：

一个是自卑感：“我什么都不行，我跟别人比较，那我真的很糟糕，那么我做什么事情我都做不成的”，

第二个是自信：自信其实是我认同这件事情相对来说是比较困难的，比如说弹钢琴确实是比较困难，但是我假以时日的练习，我只要努力去练习，可能谈一两首曲子的话也是可以的，这是一种典型的自信状态。

第三个是自负的状态：“钢琴有什么难的，如果我学了钢琴那朗朗算什么”，其实自负跟自卑是一个孪生子，用那种目空一切虚幻的优越感，来补偿了自己。

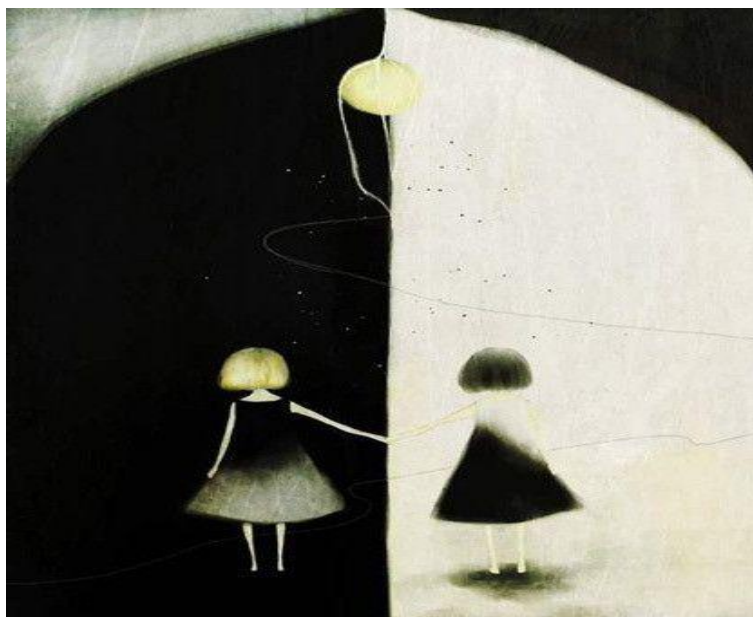
如果孩子成长的过程中，他一直在被否定，那么就加深了他这种自卑的感觉，比如说他做什么事情，爸爸妈妈都要挑剔他一下，或者爸妈对他的期望很高，但是他总是做不到，在这个时候那种无助无力感就会笼罩着他。

青春期的孩子喜欢看小说，会把自己想象成为一个非常强的武林高手，把所有的情感都投进去，还有一些孩子有可能在网络里变成了一个游戏高手，他希望用想象去补偿自卑的感觉。这实际上是把自已放在一个与别人隔离的情境中，把自己藏起来，然后去构建一些虚幻的东西。

自卑的感觉最好的补偿方式是什么呢？获得优越感。因此不管吹牛也好，鄙视别人也好，甚至不断地去否定对方，其实更多是因为我们的自卑感在作祟，因为我们要从这种互动中获得那种虚幻的一种优越的感觉。

有一些人会通过比较来获得优越感，比如我用了一个超A货的那个奢侈品包包，比如我开了一台多么多么好的车。我们在所有的人际关系中都会有比较。听到隔壁的谁谁谁怎么样，一下子就觉得特别妒忌，但也因为自己能力不足，那一刻会很痛苦很失落，所以把自己封闭起来，就可以有一些想象的空间，让自己不至于被这种自卑的感觉淹没。





用优越感来解决自卑恰恰是放大了自卑，你并没有真正地去解决它，最终我们要学会去承认自卑。

在我们传统的教育方式中，往往我们这种认知偏差是我之所以不能，是因为我跟某个成功的人比较起来，我不能，或者说是，有些时候我们会创造一个隔壁班的孩子，或者邻居家的孩子，来让我们深深的挫败，如果这样去认知这个世界的话，这种自卑的感觉就会更加强烈一些。有可能我们的确需要认同自己：我是有一些自卑的，有些事情是我做不到的。没关系，做不到并不代表我是很糟糕的一个人，更多的我只是做不到这些事情而已。

我可以承认我是一个有自卑感的人，我可以尝试着去努力那些能自己进步的地方。比如说我觉得我写文章不如武志红老师好，曾经一度想着不写了，但是没关系，我写一些可能不是很好的文章，慢慢地练，练练手，写多了，自然而然就写得好。我并不是要去超越武志红老师，我只是希望告诉自己，有些事情其实努力了以后还是可以做到的，虽然说做的不是那么完美，但是我最起码不要说我不会写文章。

我经常用的一句话就是我自己脱光了躺在地上，我能够做的，我现在要做的事情我就是可以穿好衣服慢慢站起来，把自己放到这样一个相对来说比较谦卑或者说是落地的这个基础上，然后再慢慢地站起来，这样的感觉让你越走越有成就，越走越自信。

如果我觉得自己没有做成一些事情，没有达到预期目标的时候，有时会去给自己买一份礼物，美其名曰激励一下自己。那么如果我达成了一个小的目标，我很开心，我当然也会买一份，美其名曰奖励一下自己。

其实人生中有更多的东西，他不是外界来帮你解决的，更多是我们如何去努力，也不是说外面的人夸奖你，或者说不断给你鲜花掌声就可以解决你的自卑感，而更多的还是从自己

出发，然后自己照顾好自己。重新去看看一些事物的同时打破自卑情结，慢慢地跟自己更好相处，接纳一个不完美的自己，接纳一个自卑的自己。接纳自己，是接纳自己的完整，接纳自己的全部。

当我们能够去把一些事情谈笑风生说出来的时候，这些事情的影响可能就不大了。自卑感也是如此，当你能够自嘲自黑的时候，这个自卑感对你的影响就不会让自我攻击和封闭，不会让你在人际关系中间紧张，更不会让你远离人群了。

（转自胡慎之老师微信公众号）

## 失眠的背后，藏着你对关系的渴望

作者：吴在天

失眠，是一件很痛苦的事情。很多人都试过失眠，或偶尔，或长期。失眠的时候，你通



常会想一些什么？

### 01

有位朋友说，每当晚上想睡觉的时候，虽然闭上了眼睛，但头脑却很清醒。因为有了白天的嘈杂，没有其他人 and 事。这时候，她就会开始控制不住地想很多事情，反思自己，审视自己。总感觉自己不上进，浑浑噩噩的过日子，总觉得自己没有前途，又越发的担心和自责。她说至从工作之后，睡眠就开始一直不好。躺在床上，要躺很久才能睡着。有时候，会故意把自己折腾得很累，这样睡下去才能睡着。因为她希望自己闭上眼睛就能睡着，不然脑海里，又会控制不住的出现一些痛苦难受的事情。所以，要么不睡觉做别的事情，要么就迅速地睡着，这样就不用想那么多了。

也许是职场的竞争，现实的压力，让她产生了不安全感。而这种不安全感，在她每晚将要入睡的时候，都需要独自面对。独自面对痛苦太难受了，因为这会把孤独也牵引出来。

她说自己小时候就是这样长大的，父母要去上班，她就被锁在房子里，不能出去和其他孩子一起玩，只能一个人。她还记得小时候最经常玩的过的过家家游戏，她一人分饰三个角色，当爸爸扮妈妈，最后自己再做回孩子。而审视自己的时候，就好像内在的父母开始挑剔内



在的孩子，这个事情做得不好，那个事情做得不够。虽然自我攻击很难受，但这种自己攻击自己的过程，却有种两个人对话的感觉。这种感觉，某种程度上，似乎可以让她躲避内心的孤寂，至少还有个人陪着自己，尽管那是想象中的另一个自己。

为什么白天不会想到那么多，不会有太多的自我攻击？因为白天有太多人和事了，那时候，我们的身边充斥着各种关系，这些喧闹冲淡了孤独的感觉。但是夜深人静，独自一人的时候，孤独就会侵袭。所以，很多人在失眠的时候，都会有种把自己熬到困得要死，一闭眼就睡着的感觉才行。否则躺在床上，感觉到的是无尽的黑夜与孤寂，那种感觉是那么的可怕。

失眠的背后，是无法面对的孤独。

02

有很多人有这样的感觉，半夜醒来之后，却怎么也睡不着了。睁着眼睛，看着漆黑的夜，内心却无比的空洞。如何理解这份空洞？

有位来访者说，她的睡眠很浅，总是很容易半夜醒来，要么是做梦，要么是很容易被细小的声音影响。但是，当她男朋友睡在她旁边的时候，她睡得很香很踏实，可以一觉睡到天

亮。她的男朋友也为此抱怨过，因为男朋友抱着她的时候，她可以一下就睡着了，以至于很多次男友想亲密而不得。而当她一个人的时候，却经常熬夜，舍不得闭眼睡觉。必须在床上玩会手机，刷刷微博朋友圈看点儿什么，直到困死才能入睡。男友劝她早点休息，她觉得睡觉好无聊，无聊是因为孤单。睡前刷手机，某种程度上，也是想对外界保持一定的链接，以此回避内心的孤独。

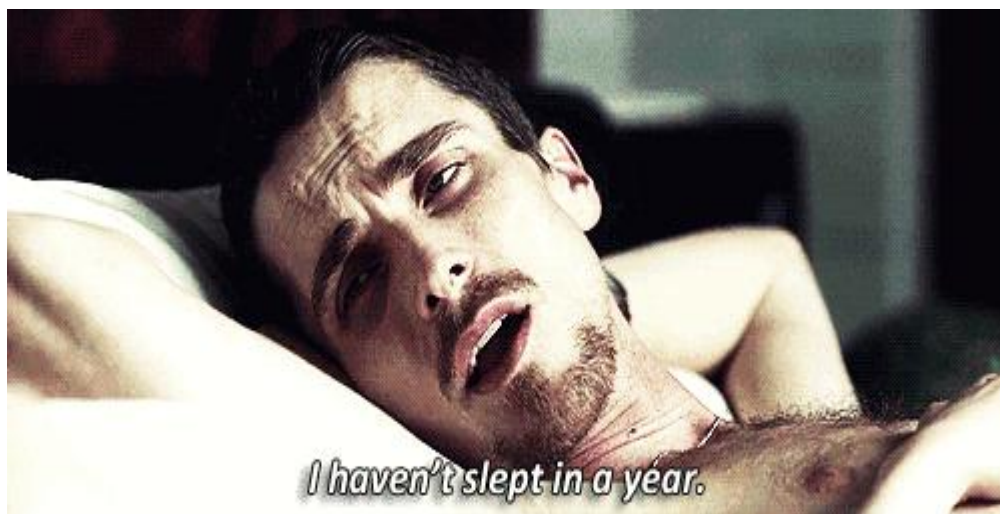
失眠最可怕的原因，是致命的孤独。

养育过孩子的父母都知道，很多时候，小婴儿即使是睡着了，如果妈妈离开一会，孩子可能会醒过来。醒来如果看不到妈妈，就会大哭。无回应之地就是绝境。能否安心入睡，就是婴儿对妈妈的存在是否有信心。婴儿夜哭，除生理问题外，更多的是感受不到和妈妈的链接。有时候是妈妈不在，有时候，是妈妈人在心不定。妈妈的心好像也被什么牵走了，妈妈也有自己的创伤痛苦，孩子哭闹，妈妈没有回应，也没有办法回应。甚至还有的父母，用哭声免疫对孩子进行睡眠训练。孩子哭累了，终于让身体断电睡着了，但是婴儿时期的睡眠经历，却深刻地刻进了我们的情绪记忆里面，空洞而可怕。所以，失眠的人拼命睁着眼睛，当你盯着任何事情时，都貌似建立了一个关系，哪怕很无聊的关系。

因为，孤独比死亡更可怕。

03

心理学家科胡特在《精神分析治愈之道》里面讲了个故事。被誉为“铁血宰相”的政治强人俾斯麦，长期受到失眠的困扰，后来有一位医生治愈了他的失眠，医生的方法也非常奇特。这位医生在俾斯麦睡觉的时候，就坐在俾斯麦床边一语不发，直到他睡着。在俾斯麦第



二天醒来时，他看到这位医生仍然安静的在他床边，欢迎他进入新的一天。反复如此了几次之后，宰相的睡眠问题就解决了。这是因为，医生让俾斯麦重新相信，当他入睡时稳定的客体支持依然存在，不会离他而去。俾斯麦在入睡的时候，他知道无论自己睡得多沉，有个人在那里稳定的待着。而且反复多次的在这种稳定的客体关系下，他的睡眠状况就自然慢慢的调整了。外在客体持续稳定的存在，缓解了俾斯麦内在不安全的焦虑。因为缺少客体持续稳定的爱，所以无法安然入睡。因为我们担心一睡着，心里的那个可以依恋的客体，会不会就消失了。

很多人，在工作遇到困难，感情遇到挫折的时候，都容易引起失眠。因为现实的情况引发我们内在的焦虑，我们害怕失去。所以我们常常会听到这样的安慰：睡一觉，又是新一天的开始。似乎睡一觉醒来，就有“重生”的意味。而睡着了，在深层意义上，就相当于过去的一次“死亡”。

如果说，死亡代表着失去。那么，失眠，就是在对抗“不愿失去”而引起的焦虑。我们最害怕的，失去了内在可依赖的稳定客体。失眠的背后，是对关系的渴望。

04

成长，意味着和过去告别。个体的成长和发展，不可避免的要经历分离和丧失。如果在成长阶段，有父母或其他重要客体的陪伴与支持，孩子就会形成一个稳定有爱的自体客体。所谓自体客体，就是在你思想世界中，除了你之外所影响你的一切，包括人、物、事。也可以简单的理解为，你父母在你脑海中的样子，即使你不在父母身边，脑海里也有父母，脑海里的父母就是自体客体。如果早年有与父母，尤其和妈妈有长时期分离，或是突然分离的经历，这可能会引起分离个体化发展的固着。你可能会觉得，你脑海中的父母会离你而去，你害怕这种丧失的感觉，而这种感觉会引起你的焦虑，尤其是对将要结束的、分离的事情。

睡眠，也就意味着，你将要结束这一天的生活。无法结束，是因为你自我的内心世界，你的自体客体没有很好的建立，所以也不能很好的分化。失眠的背后，是我们难以面对的、独自成长的痛楚。就像小的时候，我们用不睡觉来等待，等待父母的心疼和照顾。也许，我们都欠了自己一个拥抱；也许，我们都需要和过去有个告别，和过去等待被照顾的执念告别。放下那些防御，好好的面对自己，即使没有别人的爱，你仍然可以试着好好爱自己，即使成长不容易，你仍然逐渐的长大了。

当你觉得独自面对很痛苦的时候，不妨给自己一个机会，在心理咨询的陪伴下，重新构

建你的内在客体关系，并逐渐独立和强大起来。当你可以好好的拥抱你自己的时候，你也可以好好的拥抱你的睡眠了。

（转自壹心理）

## 9种现代人必得的心理病，看看你中了哪一种

文 | 曲玮玮



前段时间，刷微博看到@罗勒酱的一条动态——她画了九种现代人的心理画像，或者说，症状。比如“讨好上瘾者”、“打电话恐惧症”……都是常见又普遍的。甚至有好几种症状，和我的日常行为一模一样，简直准得可怕。这条微博下，人人都在对号入座，认领病症，然后倾诉自己类似的生活习惯。想起她在这条微博的开头配文，“生活在这个年代，我们每个人都有自己的病态。”

突然觉得在评论中高呼悲惨的人们都有些可爱。生活很难熬啊，所以给自己加一点无伤大雅的小病症，在苛刻的成人世界中，找到一点让自己喘息的理由。这不是一种逃避，而是迎战。

关于这九种人格综合症，我又多延伸了一些解释，想知道你是哪种人格吗？往下看就知道了。

01

删朋友圈癌

# 删朋友圈癌

朋友圈发布10分钟没点赞必删

发朋友圈前想很久

一定有好友分组

第二天早上想掐死头天晚上的自己

经常想  
要不要关闭朋友圈

隔一段时间就翻看之前的内容

删了删



“所有的朋友圈都是一次性的，读完就没了”

最大的特征是朋友圈数量会保持在一定数量内，大概 2-3 屏能看完的程度（如果不行就改成三天可见）。其实很喜欢发朋友圈，发之前会 p 图、斟酌文案以及标点几十次不等。发完朋友圈会不停看手机，显示“1 条新消息”就会很开心，但故意不点开，攒到几十条的时候可能会截个图留存（几率很小）。

有至少 10 个分组。本质是极度在意别人的看法，在乎自己在别人眼中的样子。希望营造出的形象特征：高冷，高级，社交能手。会在深夜发一些（看起来）掏心掏肺的话，期待别人看到，又不希望别人看到。

“醒了删”重度患者。

02

付出恐惧症

# 付出恐惧症



“想让他付出多少，必须成倍给予”

在友情爱情亲情里都属于小心翼翼的一类人。与其说是不敢付出，不如说是害怕自己付出得比对方多。会暗自做各种比较：

“暗恋一个男生，先表白是不是太掉份了？”

“她去年没给我发生日祝福，今年我还要给她发吗？”

并且觉得这样很累。笃信七堇年的“感情是一杯酒”理论，上一个人碰洒了就只能往酒里兑水——反正只有越来越淡的份。如果问他们为什么小心翼翼，他们可能会回答：“爱是想触碰又收回手。”



# 沉默型话痨



“线上线下多重人格随意转换”

◎微博上：  
骚话十级学者。

放彩虹屁给爱豆打 call 不在话下，表白喜欢的博主张口就来。有比现实强烈一万倍的表达欲和倾诉欲。

◎微信上：  
表情包满级用户。

能熟练使用精准的表情包和土味情话，小群氛围活跃者，发完一个链接或表情包会收获很多的“哈哈哈哈哈”。

◎现实生活中：  
避免所有需要说话的场所。

喜欢可以直接扫码点菜付款，不用跟服务员有任何交流的餐厅；害怕屈臣氏和丝芙兰一进门就凑过来的导购.....

总之别人一靠近就想逃跑。

04

被动攻击狂

# 被动攻击狂

表面笑嘻嘻

勇于认错

坚决不改

不靠谱

爱迟到

害怕正面冲突

经常失言

常激怒别人

口头禅：

我怎么了？



“即将成为杠精的拖延症患者”

说着“马上出门”可能一个小时之后才开始化妆的人。从来没看到过电影的开头。某种程度上有点杠精的特质，说话直，不过脑子。内心有种反骨——不是热血的那个方向，就是单

纯喜欢反驳别人。会说“只有我觉得.....”“我觉得不行”等等让人想殴打的废话。看起来没攻击性，但也特别容易自己生闷气。

如果看得到他们的脑内弹幕，应该百分之八十的时间是：

“草泥马 XXX 草泥马 XXXX 草泥马 XXXX.....”。

就像这句，“嘴上说着好的，心里想着妈的。”

05

恋爱成瘾症

# 恋爱成瘾症



“不谈恋爱真的会死”

顾名思义，恋爱绝对是排在前几位的人生必需品。没有条件也要创造条件。觉得不谈恋爱的人都在浪费人生。不和自己谈恋爱的人同理。对每段感情都不会投入太多，看起来很粘人，实际上最知道怎么保护自己。深信男人/女人是衣服，但也换得挺开心（快）。不是在恋爱，就是在找下一个恋爱对象的路上。

06

打电话恐惧症

# 打电话恐惧症



“每日社交极限是通话 1 分钟。”

沟通一般靠微信，弹出视频或语音邀请一定会挂断，哪怕是父母拨的。手机常年静音，连振动都不开的那种，接不接得通全靠缘分。除了外卖和快递，看见未接来电从不回拨，只发短信询问。长于 10 秒的微信语音从来不听，直接转文字看，然后猜大致内容。接电话比谁都慢，挂电话比谁都快。电话铃声一响，就像催命符，浑身鸡皮疙瘩瞬间冒出来。必须打电话时，要先做好心理准备，才能开始打。通常也很恐惧上台演讲。

07

情绪失控症

# 情绪失控疾



“感觉自己的心情就像坐无限循环的过山车。”

情绪没有中间值，总是突然开心，突然低落。因为事情没有往自己希望的方向发展，就会抓狂，大发脾气。常因为无法控制愤怒把事情搞得一团糟，从而得到一种受虐的快感，但事后又后悔不已，挨个向伤害的人道歉。经常冲动购物，付款完就开始后悔想退款。很少有超过3年以上的朋友。

# 讨好上瘾者



很少说不

朋友圈点赞狂

看上去乐观

和谁关系都OK

口头禅是我都行

在意别人对自己的评价

很少有负面情绪

几乎不发火

老好人

“把你伺候开心，我就开心。”

口头禅是，“我都行啊”、“都可以”、“随便吧”。

比起满足自己，更喜欢满足别人的要求。得到别人的感谢，比中彩票头奖还开心。没什么特别坚持的爱好。很害怕面对争执的场面，宁愿自己委曲求全，不懂拒绝，不会说“不”。一直是团队里干活最多，获利最少的那个。很少发朋友圈，只给别人点赞。负面情绪一堆，表面开朗，只要别人有要求，即使很累还是不由自主去做。人很好，好到别人都忽视的程度，是朋友中的隐形人，只有需要帮忙才想起来。

# 性单恋综合征



**“只是喜欢暗恋这种感觉,是谁不重要。”**

喜欢求而不得的感觉,需要崇拜这种心理来让自己对未来有盼头。暗恋不是为了得到这个人,而是心里要塞个人才踏实。喜欢沉浸在求而不得的痛苦中,提醒自己清醒地活着。墙头众多,隔一段时间就会换一个人喜欢。不愿意被捆绑,不愿承诺,习惯单身,是另一种意义上的独行浪子。一旦发现喜欢的人也喜欢自己,立马就失去兴趣,感觉对方已走下神坛。

(转自心理公开课)

## 四、再话端午节

### 端午节文化





## 端午节的起源



### 纪念屈原说

战国时期，屈原实行政治改革的主张未能实现，被削职流放，后楚国亡，屈原内心痛苦，于五月初五投江自尽；以后，在每年的五月初五，就有各种风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。



### 纪念伍子胥说

春秋时期，伍子胥楚国人，吴王阖庐死后，其子夫差继位，大败越国，越王勾践请和，子胥建议，应彻底消灭越国，夫差不听，吴国大幸，谗言陷害子胥，夫差信之，赐子胥宝剑，子胥以此死。后令取子胥之尸体装在皮革里于五月五日投入大江，因此相传端午节亦为纪念伍子胥之日。



### 纪念孝女曹娥说

曹娥是东汉上虞人，父亲溺于江中，数日不见尸体，当时孝女曹娥年仅十四岁，昼夜沿江号哭。过了十七天，在五月五日也投江，五日后抱出父尸。就此传为神话，继而相传至县府知事，令度尚为之立碑，让他的弟子邯郸淳作诔辞颂扬。



注：更多节日来源说法请查看百度百科词条端午节。

## 为了纪念谁？

端午节起源说法众多，江浙一带等有纪念伍子胥、曹娥的说法，但其中以纪念屈原说影响最为广泛。



屈原



### 一 人物生平

屈原（约前342—前278），名正则，字灵均，一名平，字原，楚武王熊通之子屈瑕的后代，楚国大夫，出生于战国末期楚国丹阳，中国最早的大诗人之一。



### 二 主要成就

楚国辞赋：《离骚》《天问》《九歌》；思想成就：举贤授能、造为宪令、大一统变法改革；奖励耕战，奖励农耕等



### 三 个人作品

《离骚》1篇，《天问》1篇，《九歌》11篇，《九章》9篇，《远游》《卜居》《渔父》各1篇。



### 四 人物评价

梁启超首推屈原为“中国文学家的老祖宗”；闻一多评价屈原是“中国历史上唯一有充分条件称为人民诗人的人”。

注：关于屈原更多详细内容请查看百度百科词条屈原。

## 节日习俗有哪些?



### 挂艾叶菖蒲

端午节期间，以艾叶悬于堂中，用菖蒲作剑，插于门楣，以辟邪驱瘴、驱魔法鬼。



### 饮雄黄酒

小儿涂于头额、耳鼻、手足心，并洒墙壁间，以法诸毒。



### 薰苍术

将天然的苍术捆绑在一起，燃烧后产生的薄烟，散发出清香，可以驱赶蚊虫，令人神清气爽。



### 佩香囊

端午节佩香囊，传说有避邪驱瘟之意，实则是用于襟头点缀装饰。



### 赛龙舟

传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救，借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。



### 画额

用雄黄酒在小儿额头画王字，一借雄黄以驱毒，二借猛虎以镇邪。

## 各地习俗差异



## 甜粽子、咸粽子?

端午节到来,作为节日最具代表性的食品——粽子,自然是当下的热门话题。甜粽子、咸粽子,到底哪个更正宗?南方人更偏爱咸粽子,北方人则青睐甜粽子?甜粽子、咸粽子你爱哪一个?

### 南派



**咸粽子:** 咸肉粽子香喷喷

### 北派



**甜粽子:** 甜粽子馅有多样

### 专家

与饮食习惯和当地物资有关 😊

## 除了吃粽子还吃啥?



### 大蒜蛋

河南、浙江等省农村每逢端午节这天,家里的主妇将准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮,供家人早餐食用。



### 煎堆

福建晋江地区,端午节家家户户还要吃“煎堆”,就是用面粉、米粉或番薯粉和其他配料调成浓糊状煎成。



### 黄鳝

我国江汉平原每逢端午节时,还必食黄鳝。民间有“端午黄鳝赛人参”之说。



### 打糕

端午节是吉林省延边朝鲜族人民隆重的节日。这一天最有代表性的食品是清香的打糕。



### 茶叶蛋

江西南昌地区,端午节要煮茶蛋和盐水蛋吃。用五颜六色的网袋装着,挂在小孩子的脖子上,意为祝福孩子逢凶化吉,平安无事。

## 海外端午节习俗



日本

### 五月端午男儿节

日本自古以来就有过中国节的传统。日本的端午节是公历5月5日。日语中，“菖蒲”与“尚武”的发音相同，因此被视为男孩的节日，有男孩的家里会挂出鲤鱼幡。日本人在这一天不划龙舟，但也跟中国人一样会吃粽子，并在门前挂出菖蒲草。



韩国

### 吃车轮饼穿韩服

韩国人这天会祭拜山神，用菖蒲水洗头，吃车轮饼，荡秋千，穿韩国的传统服装，但不划龙舟，不吃粽子。韩国政府为了保护本国的传统文化，已经成功将江陵端午祭申报为世界非物质文化遗产。

在其他国家和地区也有着过端午节的习俗。

9/10

## 端午节诗词赏析

### 浣溪沙·端午

苏轼（宋）

轻汗微微透碧纨，明朝端午浴芳兰。  
流香涨腻满晴川。彩线轻缠红玉臂，  
小符斜挂绿云鬟。佳人相见一千年。

### 端午即事

作者：文天祥

五月五日午，赠我一枝艾。  
故人不可见，新知万里外。  
丹心照夙昔，鬓发日已改。  
我欲从灵均，三湘隔辽海。