

心潮



顾问：刘伟	指导老师：习萍		
主编：肖永红 戴益信	责任主编：蔡晗	责任副主编：董慧琳	
主办：井冈山大学学生工作处（部）		校内刊号：JD1-11	

本期导读

2012年12月30日 总第24期

P₁ 学生工作处举行2012年第四期
班级心理保健员专业知识培训

P₂ 大学考试，你准备好了吗？

P₃ 老庄道家的心理学思想

P₄ 柔光似水

我校学生工作处赴同济大学学习考察



2012年11月26日至28日，学生工作处心理咨询科全体成员由习萍副处长带队赴同济大学学习考察，同济大学心理健康教育与咨询中心主任赵娟热情接待了心理咨询科一行人员。赵娟主任详细介绍了同济大

学咨询中心的运作机制、人员构成、咨询师培训、日常管理、学生生活及所取得的成果，并着重介绍了心理咨询工作的一些特色。同时，所有人员还参观了同济大学心理健康教育与咨询中心场地布置，并带回了一些有参考

价值的资料和图片。参加此次学习考察的所有人员表示开阔了视野，同济大学心理健康教育有许多好的做法值得我们借鉴。（学工处）

2012年江西省高校心理健康教育工作会议暨江西省高校心理健康教育专业委员会12'年会召开



2012年江西省高校心理健康教育工作会议暨江西省高校心理健康教育专业委员会12'年会于11

月30日在江西省九江市星子县佳华温泉宾馆召开。出席本次会议的有江西省教育厅社政处彭祖雄处

长、华东交通大学纪委书记汪立夏、江西师范大学心理学院党委书记刘建平。会上，华东交通大学纪委书记汪立夏致辞，省教育厅社政处处长彭祖雄作了重要讲话。会议由江西省高校心理健康教育专业委员会秘书长王敬群老师主持。江西省高校心理健康教育专业委员会副会长陈建华教授还对2012年全省心理健康教育工作进行了总结并提出2013年的工作思路。彭祖雄说，心理健康教育今后工作主要内容包括两项。一是加强领导，进一步推进心理健康教育工作；二是进一步加强心理危机干预。本次会议邀请了同济大学附属东方医院临床心理科孟馥主任医师开展了“婚姻与家庭治疗”的专题讲座。共有来自全省高校的114名代表参加本次会议，我校学生工作处心理咨询科戴益信老师和于文军老师参加了此次会议。

12月20日下午，学生工作处在6栋心理教育培训室举行2012年第四期班级心理保健员专业知识培训。参加此次培训活动的人员有学生工作处心理咨询科全体人员和2012级班级心理保健员共计100余人。培训前，心理咨询科肖永红老师对班级心理保健员本学期的工作进行了总结，并对班级心理保健员每月上交的心理动态报告表中反映的主要问题进行了回复和说明。心理咨询科万露老师做了题为《大学生心理健康与心理异常的判断》的专业知识讲座，向同学们介绍了常见心理问题的判断，包括心理健康的概念、心理健康的基本标准、心理不健康状态的分类、大学生心理异常的防止方法等。培训结束后，班级心理保健员参观了心理健康教育与咨询场地，包括预约接待室、个体咨询室、团体心理辅导室、心理测试室、情绪宣泄室。（学工处）

学生工作处举行2012年第四期 班级心理保健员专业知识培训



江西省心理卫生协会2012年学术年会在昌召开

11月17日，江西省心理卫生协会2012年学术年会在江西教育学院艺术楼学术报告厅开幕。本次会议的主题是“维护心理健康教育，实现和谐发展”，也是“第二届江西省科协学术年会第十八分会场，会议举行了两天。省科协

梁纯平副主席、江西教育学院院长助理秦良出席了本次会议。会议期间还邀请了武汉中德心理医院前院长雷正则教授开展心理健康知识专题讲座。我校学生工作处心理咨询科戴益信老师参加了此次会议。



万露老师应邀到机电工程学院讲座

11月16日，应机电工程学院邀请，学生工作处心理咨询科万露老师在11栋A区201为该学院“青年马克思主义者培养工程”暨大学生骨干培训班学员作了题为《学生干部心理素质培养》的讲座，出席讲座的有机电工程学院学生会干部以及2012级各班

班长、学习委员和团支书近40人。万老师着重介绍了学生干部如何建立良好的人际关系、怎样处理好工作和学习的关系、提高情绪管理能力以及学会面对压力，并结合学生身边的实际案例传授了培养良好心理素质方法。（学工处）



幸福的方法——积极心理学

□教育学院 唐俊修 赵赢

在哈佛，有一门选修课深受学生欢迎，有五分之一的学生选修了这门课，是哈佛历史上听课率最高的一门学科，超过了一向誉为哈佛王牌课程的“经济学原理”。这门课程叫“积极心理学”。

20世纪西方主流心理学派对于人性存在一种共同的隐喻，即否认人性的独特性，将人喻为机器或动物？认为消极性是人心理与行为的基本属性：人要么由本能驱使，要么由环境决定，渲染一种悲观主义人性观和消极的心理观。积极心理学反对对人的机器或动物隐喻，反对心理的本能决定论或环境决定论以及由此带来的悲观主义人性观和消极心理学，它提倡积极地人性论，也不是把人的优点看作克服缺点的工具，而是把培养人的积极品质作为研究本身的目标，最终使人成为一个健康并生活幸福的人。

积极心理学提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的乐观、宽容等积极力量，这种积极力量不仅对自己是正向的、建设性的，而对他人也应该是的。每个人都必然存在着积极的力量，只要我们找出他的积极力量和品质，

就可以预防和制止他的“疯狂”和“错乱”，这样比他“疯狂”和“错乱”后再去医治价值要大得多。如：马加爵事件，如果我们对他孝敬父母、知恩图报的积极力量进行引导，或许就不是这样的结果了！积极心理学提倡对个体或社会具有的问题做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极地意义。

对个体或社会具有的问题做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极地意义也是积极心理学所倡导的思想。其实消极和积极都掌握在我们手中，主要来源于我们的认知。积极心理学主张从两个方面来寻求问题的积极性，一是多角度思考产生问题的根本原因；二是从问题本身获得积极体验。例如：期末考试有一门你考了50分，你不妨归因为自己的运气稍微差了点，而不是自己的能力低。

近年，我们经常在报纸和网络上看到有人抑郁自杀的信息。每每看到这些，都会想：人生的生活水平提高了，文化素养提高了，心理咨询师多了。为什么这类事件不减反增！后来通过调查才知道，人们总是被幸福的！家长觉得孩子衣食无忧就是幸福，老板觉的员工工资高就是幸福，领导人认为GDP就是幸福。其实说到底就是人们对幸福的含义根本就不理解，或者是缺乏寻找幸福的能力。

而面对快节奏城市化的生活，积极心理学无疑教会了我们许多，也许生活有千万块碎片组成，或许快乐，或许悲伤。我有无数个理由抱怨生活给予我们的不幸。但是幸福的理由只要有一条就已经足够。清晨灿烂的阳光，路旁绽放的花朵，竖起拇指的认同，擦肩而过的微笑。幸福与财富无关。幸福的人不一定是富人，一个穷人也可以是很快乐的。积极状态的人不一定富有，但一定是幸福、快乐和乐观的。积极的与朋友交往，积极地去学习，积极的生活，积极的快乐。我们需要的是一种的态度，一种积极的态度，积极地发现生活中美与幸福。就像性格一样，也许大体上性格可以分为几类，但是每个人都有不同的倾向和属于自己特有的那一部分。世界上没有完全相同的两个人，更没有两颗相同的心灵。既然这样，为什么要为自己的不同而烦恼呢。当幸福感这个词进入我们的生活，我们应该学会怎样去幸福的生活。如果一个人自己也无法认同自己，又凭什么期待他人，让大家从我做起挺起胸膛，用最自信的眼神俯视我们的世界，其实没有那么多糟。记得换一个角度去思考问题，记得我们能做的还有很多，记得时常微笑，记得不是生活选择了我们，而是我们决定怎样去生活，做一个积极的人，努力地去追寻属于自己的幸福。

积极者总能在逆境中找到安慰，而消极者总在计较自己的得失。人生一世，草木一秋，人生是一个不以生为始，不以死为终的过程。面对纷纷扰扰的世事，何不笑对一切？何不以一个积极的态度面对学习和生活？积极心理学，让我们拥有一颗积极阳光的心，去面对生活中的挫折与困难，带我们去触摸生活中的幸福。



记者：同学，你开始准备考试了吗？现在对考试有什么感觉呢？

学生甲：还早吧，没开始准备。学生乙：不知道，有点茫然，无从下手。

学生丙：不需要太早准备，考试前一天来冲刺，到时能记得多少是多少，卷子能做多少分就是多少分。

学生丁：大学考试，得过且过，六十分万岁，多一分浪费。

以上访谈结果表明，即使考

大学考试，你准备好了吗？

试将至，还是有少数同学漠然视之。这部分同学由于学习目标不明确，缺乏学习压力。所以，在学习上、生活上放松了对自己的约束，显得盲目懒散。还有部分新同学，由于初入大学，多姿多彩的大学生活早已使他们应接不暇了：复杂多样的娱乐活动、形形色色的学术讲座、各式各样的文体比赛……还没有处理好学习与工作的关系，在时间分配上显得考虑欠佳。所以，这部分同学从现在起，也在努力抓紧时间，查漏补缺。进一步看，这些心态的产生主要源于对大学生活未知性产生的害怕与茫然，也不甚了解大学的考试模式，从而出现表面无谓，实际内心焦躁的心理状态。其实，他们表面上

的不在乎，实则是为掩饰自己没有用功学习的心虚，以便为自己考试失败找一个看似合理的借口。

心理分析：焦虑具有普遍性，是人人都有的一种常见状态，并不可怕。只要找准自己合适的定位，正确看待现实与心理上的落差，学会接纳新的自我，放平心态，正视得失。复习方法建议：一、结合老师的指导，根据自身特点，合理规划时间，提高复习效率。二、在考试冲刺阶段，总体复习，重点突破，将知识内化，重构成合理的体系。以此来应对考试，自然手到擒来。

此外，我们还建议同学们要注意身体健康，不要顾此失彼。在准备考试期间，应适当进行一些放松训练或者体育运动，劳逸结合，注重身心协调发展。

说不完得考试百态 道不尽得呐喊彷徨

□人文学院 郝学敏

不用感慨，时间就过得这么快。一晃，一个学期就要过去了，老生们或许觉得无所谓了，但对于众多刚迈入大学的大一新生来说，心里却是别有一番滋味。大学各式各样的社团活动、异彩纷呈的学术讲座、五花八门的文艺节目……容不得多想，不少新生便满心欢喜地投进了这片迷人的风暴中。各种丰富多彩的校园活动，俨然成为了新生生活的重要部分。然而，大学里还会有一个学生不能回避的现实——许多的考试。不得不面对的期末考试，“如火如荼”的考证，许许多多的考试，让人‘考、考、考不完’……这躲不过的考试，让不少学生感到困惑。

环顾现在的校园公告栏、宣传板上，各类培训机构招考广告不断更新，狂轰滥炸，让人应接不暇。不少学生因此感到困惑：考证时代该拿什么证？每年不少学生迷茫地加入到“考证大军”中。据了解，如今大学生可考的证书林林总总加在一起不下千种，比较热门的也不少，可供学生选择的范围很广。教师资格证、导游证、普通话证、计算机证、英语能力证书……各种各样的等级考试、资格证书考试已经成为学生生活一大部分。许多的学生不顾自己专业，不顾证书是否对自己有所帮助就盲目报考，“眉毛胡子一把抓”，多角度出击，以期通过多拿证来换取他们的“就业通行证”，能得到用人单位的青睐，为以后毕业在就业市场上增加砝码。甚至“多考一张证，多一张就业通行证”成为当前许多学生的共识。大多数学生都是毕业时揣着一张文凭，多张证书。那么，大学生“考证热”的背后，是机会还是无奈？我们又该以怎样的心态在考证的洪流中保持清醒呢？

其实，“考证热”，一方面反映了大学生求知欲望，希望通过考证书来检验自己学习的成果，同时也通过考试这样的一种方式督促自己更好地学习相关知识；而另一方面也暴露出学生就业焦虑，盲目不踏实的心理。面对大学年年扩招，



供大于求，“僧多粥少”形势，学生一时找不到合适途径来增加自己就业“砝码”，通过多拿证书来寻求心理平衡和安慰。甚至不少人感觉没有证书心里不踏实，没自信，看到别人一摞的证书，自己变得焦虑不安。有人盲目考证后，证书多了，却增加了几分迷惘，因为拥有一大堆证书后，学生反而对自己所学的专业没了感觉，对自己今后的职业规划反而变得模糊了。

其实大学教育的根本在于基础知识的灌输和人文精神的培养，大学不同于技能培训机构，大学教育不等于‘技能教育’，更不等于‘考证教育’。”“资格证书”有时能够成为求职者的“敲门砖”，但“持证”大学生却并不代表较高的综合素质。大学生在考证过程中要防止走入三大误区：证书多多益善，证书越热越好，证书就是“入场券”。学生参加考证，应不影响正常的专业知识的学习，不能本末倒置，以逃课为代价去搏一张甚至多张所谓的“就业通行证”。因此专家提醒学生，对于大学考证，应该考，但不该滥考，考何种证要综合考量，多考一些专业型和通用型的证书，提倡“专业为主，考证为辅”的考证，但不要把宝都压在考证上，大学证，考不完，要理性！

期末考试，叫我如何对待你？一个学期下来，有人会发现，大学学习没有了高中的有序和紧张，更多的是松散浪漫。学习很有深度、宽度，却没有激情。甚至有时会让人想不明白。即便开始有认真学好各门课的热情，慢慢也被一些杂七杂八的课程给磨灭了劲头，到最后就演变成——考前猛看书。考完了却不知究竟学到了什么。大学的考试几乎所有的课程都少不了划重点！到了期末考试，老师划好重点，学生们临时抱佛脚，考前突击，疯狂的死记硬背，更有甚者干脆出一份试卷发下去，让学生去背。而学生也乐得其中，如果没有重点反而不知所措。

而要是没能把要考的内容背下来，投机分子就会做第二手准备：作弊！。“学的好不如复习的好，复习的好不如抄得好”。抱着及格万岁的心态，对于作弊手段，学生们也是将其不断创新，考前各种工具各种小抄层出不穷，让考场中的奋笔疾书水之又水。同学之间出于哥们友情，不少也会提前串通，相互助攻，往往一个人劳动，全员丰收！！而残酷的现实就是：不少学生靠作弊考试逆袭成功。真的应了那句“理想很丰满，现实很骨感”。虽然这种现象不属（下转第3版）

（上接1、4版中缝）

她们：“你们两个谁卖赢了？”

两人异口同声：“你才卖淫呢！”

4、——昨天坐公车的时候，公车司机一直盯着我看，就像我没买票似的。

——那你怎么办？

——很简单，我也一直盯着他看，就像我买了票似的

5、健康提示：吃饱饭后，一戒烟，二戒洗澡，三戒生气，四戒松裤带，五戒刷牙，

六戒上厕所，七戒喝酒，八戒你知道了吗？

6、你这泼猴，好不尊师重道，刚在那蜘蛛精面前，你为何弄个豹纹围裙装性感？你为何抢为师的风头？闭嘴！我管你是豹纹还是虎皮！你还知道自己是誰不？你一个刑满释放人员在我面前装个毛啊？你看你染一脑袋黄毛拎根钢管你装古惑仔啊？我他妈……呵呵，阿弥驼佛，善哉善哉，为师有些失态了。

7、不要跟我狂，我大哥秦始皇！不要跟我装，我后台党中央，不信你不服输，拉登是我叔，先轰炸后下毒，你要再不服，户籍民警是我姑，把你户口改成猪！

8、很久墨收到你的信息 俺很心疼 俺想到死 曾用薯片割过脉 用豆腐撞过头 用降落伞跳过楼 用面条上过吊 可都墨死成 你就请俺吃顿饭 撑死俺算了

9、天很热，有一哥们买了条雪糕，很用力的舔，怕流下来，忽然觉得手腕一阵冰凉，泥马！一堆鸟屎从天而降！更脑残的是，他以为是他买的奶油冰糕化了，低头就舔！因！

10、甲乙两朋友招来一辆出租车。甲问：“去中央公园多少钱？”司机：“10元。”甲又问：“和朋友一起去呢？”司机：“10元。”甲对乙说：“我早就对你说过，你一文不值。”（编辑：刘梅）

老庄道家的心理学思想

老庄道家是一个中国哲学史上最玄的思想理论体系之一。道家崇尚自然，返璞归真；主张唯道是从，无为而治；强调人与自然之间，人与人之间的和谐关系。道家思想的哲学基础是天人合一思想以及传统的整体思维方式。道家思想对于我们塑造理想人格,对于我们应对现实的各种挑战 具有启示作用。崇尚自然，反对人为干涉自然，是道家思想的重要内容；其所谓理想人格，即保持人的孩童之真，而不受外界之扰。

老庄的心理学智慧之“天人合一”

天人关系，也就是人怎样看待自然以及自然与人及其文化创造的关系问题。中国道家思想是以自然之性作为人的存在的终极依据和价值归依，在天人关系 必然体现为“天人合一”，是其自然性价值观的必然归宿。现代人与自然的矛盾，环境的恶化，其根源是人类总是以环境的主人自居，把人和自然对立起来，而忽视了自己也是自然的一部分，没有认识到环境的恶化，最终受害的是人类自身。“天人合一”思想提倡人和自然和谐相处，减少对自然的过分干预的主张，对于我们处理好人和自然的关系，提高对人

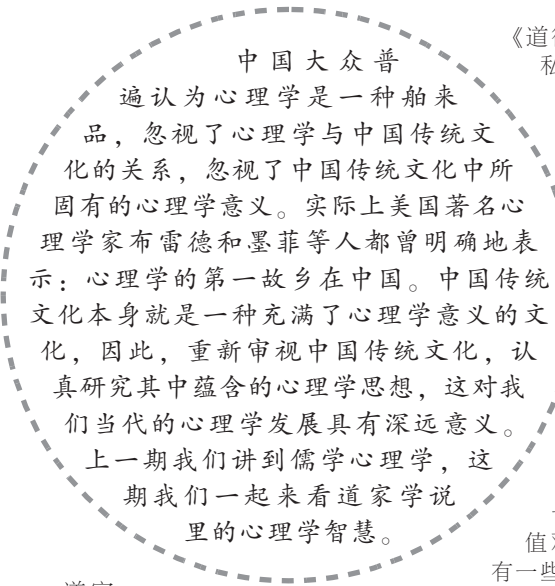


和自然关系的认识 有一定的借鉴意义。“天人合一”思想不只是对人和自然的关系问题具有启示意义。它对于现代人表现的过分追求自我价值和自我实现，甚至发展到损人利己 问题也有一定的医疗矫正作用。现在人的自我价值和物质 求越来越得到理解和尊重，人的个性和自我得到前所未有的发展。但是，随 商品经济的发展，个人物质利益的不断满足，也出现了一些弊端，那就是人与人之间关系冷漠，很多人个性自我膨胀，为实现所标榜的自我价值不惜一 手段，甚至牺牲他人的利益，走 犯罪的道路。“天人合一”思想作为一种非常高的道德境界，追求的是一种物我不分的宽广胸襟。为达到这种崇高的境界，我们的先哲们非常强 人的自省、自律，积累了一套“格物”、“修身”、“慎独” 修养理论和方法，这些理论和方法对于我们提高道德境界，走出个人自我的狭小天地仍然有一定的借鉴意义。如果一个人受道德理性的支配，为人处世总是从大我考虑，必然不会被个人自我的狭隘所束缚，在处理人与人之间的关系的时候，一定会表现出一种超然的态 ，这样就能够避免自我过分膨胀所带来的害处。“天人合一”思想作为一种崇高的道德境界，不是人人 能

够实现的，古人为达到“豁然贯通”的境界，苦苦思索，辛勤修行，为我们留下了许多感人的故事。但真正敢说已经达到这种境界的人，实在是凤毛麟 。因此，我们说，“天人合一”思想更多的是对一种高尚的思想道德境界的追求，正如古人说“虽不能至，心向往之。”相信古人在这方面的修养理论对于我们在日常生活中陶冶情操，开阔心胸仍有一定的帮助！

从心理学角度看道家的生死观

生死观的问题，被相当一部分人忽略，尤其在中国传统观念里面，人们忌讳谈论死亡，也就谈不 对其进行客观、宽容的思考了。然而许多智者 有过关于生与死的思考，庄子的生死观还独树一帜。道教注重生命本原，主张" 安时处顺"、" 天人合一" 及“天人感应”。在道家思想中，“道”是根本，对于能包融天地、无形无迹的道，唯有“心”才能够把握。因此，道家提倡修" 心"，以心为本，修心正形。从心理学的 来说，就是针对于生命、死亡及生存方式的心理 适。庄子鼓盆而歌的故事，从心理学 分析，也是庄子对于自己的心理 适疗法——庄子的妻子死了，惠子到庄子家里， 见庄子正对 妻子的尸体席地而坐，一边敲 盆状的瓦缶，一边高声歌唱。惠子十分气愤， 去指责他不该如此无情，“你不哭



道家学说是春秋战国时期以老子庄子为代表的人们所提出的哲学思想。道家主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然遵循的规律。自然界的万物处于经常的运动变化之中，道即是基本法则。《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”就是关于“道”的基本阐述。道家思想重的“清静无为”，“返璞归真”，“顺应自然”对我们的世界观，人生观，价值观有很大的指导作用。清静，在这里主要指的是心神宁静。无为，指的是不轻举妄动。具体地说就是

也就罢了，竟然敲 瓦缶高歌，岂不是太过分了吗？“庄子放下手中乐器道:" 非也！你 见我之 ，只因我 已过，她刚死之时，我 痛万分。睹物思人，心如刀绞。但后来，我忽然领悟了!” 庄子站起身，继续道，“草不谢荣于春风，木不怨凋于秋霜，万物兴歇皆自然。秋去冬来，冬去春来，一 自然而然地变化 。人的生命正如这春夏秋冬的变化一样。人起初是没有生命的，更不用说形体和气息了，经过变化形成了气，气再经过变化形成了形体，形体又变成生命，现在又经过变化回到死亡。她现在安安静静躺在天地之间，而我 为她哭泣，这不是没有明白天命的表现吗？所以我停止哭泣而放声高歌。”为死亡的亲人而 ，是人之常情，但是，庄子 从中感悟到死亡与自然变化之法则一样，顺应自然规律就不会为死亡而 不止。庄子继承和发扬了老子的生死观，他把生死看作是自然而然的现象和法则，道法自然，一 随顺。

庄子生死观是庄子逍遥思想的重要体现，他不但独立存在于一般的名、利和物 外在，他还超越了生与死的内在，不以自己的生为然，不以自己的死为然。按照佛家的观点，则是破除了我执，达到了超越，奔向无我之我，与天地万物化一。庄子生死观也是他生命空间无限扩大的缘由。从庄子逍遥游看其生命空间：广博于九万里之外，细微至尘芥之中。正是其外生死才产生这种生命的大视野、大格局，导致庄子生命空间的开阔和宽广。庄子通过消解死亡来解脱死亡，他认为生当逍遥，死也当逍遥。庄子外生死观也造成了他顺应天地万物之自然的从容境界。

《道德经》所说的“少私寡欲”。返璞归真，即为无欲，无知，无为，回到人生最初的单纯状态。这些思想是令这个被金钱和名利充斥的时代所稀缺的。无论是青少年还是成年人，都带有浮躁的心态，从而人性也可能扭曲或异化。，因此要树立一个正确的人生价值观，当代人必须具有一些道家“无为”的美

德。人处于世，也应学会淡薄，淡泊，是心灵的超然，他教我们走向自然，走向平凡，寻找生命的本色。名利是缰绳，富贵如浮云。我们两手空空，毫无羁绊的来到这个世界，当然也得清静，了无牵挂的离开世界，金钱名利什么也不带走。我们都很清楚，追求名利所付出的代价和痛苦，远比得到的快乐要大得多。不追求名利，生活简单朴素，才能显出自己的志趣；不追求热闹，心情安宁清静，才能达到远大目标；不把眼前的名利看的清淡，就不会有明确的志向；就不能全神贯注的学习，就不能实现远大

的目标。如果能真正悟到淡泊宁静的真谛，就不会再被生活逼迫，不会因纷繁人事精疲力竭。行到水穷处，坐看云起时，淡泊宁静之中，是和 谐和积极的心态，淡而愈浓，近而俞远。

要想让自己心境自然其实很简单。安静下来看一本书，听一首歌， 一 书法， 一行 。及时 自己的心态就 活 的充实，这一 对我们来说 不是一 的事。我们要顺应自然，但这是 立在 人事的基础 的，如我们很力地想 成 一 事。可 果不 如人意。这时我们 不 太过 ，毕竟 力过了，没有毫 。从 时性的 来说，一会会主 地 来，你 到的人也会不期而 ，你要找的 作就在你面前，你想要的一些就在前方 你。在 时性的 之下，那些不 自来的 事，经 的会悟，就像 笼一样，铺满了你所经过的大道。

清静自然的道家

□ 邱 莹

(上接第2版) 稀奇，但对于刚从高中进入大学的大一新生来说，老老实实考试的还是多数。在考前一个月突然意识到自己还没看过书，于是开始不断地向老师、学长学姐讨要真经，更有甚者茶饭不思。其实，大学期末考试没有那么可怕，它不会像高中考的那么深，只是对课本基础知识的考查。当然，也有很多学生会对考试感到非常焦虑。这种焦虑来自很多方面。有些可能对自己要求太高，突然面对这么多不了解的

对手感到压力很大；有些可能对自己学习情况有些不满，觉得自己没去好好掌握知识;而有一些学生的压力来自于父母的期望。因此常会出现考前头痛、失眠，甚至茶饭不思。面对这种情况要摆正自己的心态，以平常心待之。正确认识自己，不要给自己施加太大压力；保持冷静的头脑，发挥出自己的正常水平；善用心理暗示法，对自己说“我能行”之类的暗示语来增加自己的自信。对于大学考试，不要把它当作测试能力的标准，

它代表不了你的全部能力。但也不要太过忽视大学考试，毕竟它在你的大学生活中占很大部分。不管怎样，在大学里都不要让意志被轻浮的气氛消磨，不要让理想在虚荣中变质，把他们深藏起来，守住心灵的一片净土，让花开的季节充满浓郁的芬芳!”正如《谁动了我的奶酪》里说的那样：如果你不改变，你就会被淘汰；当你超越了自己，你就会感到轻松自在。希望大家在大学不要丢了高中骨子里的那份对卓越的坚守与执著。





□人文学院 12 历史本 1 李婉依

月上中天，清冷的月光为这片寂静的土地披上了金缕玉衣，院里静的很，甚至没有往日知了的喧扰。一声微不可闻的叹息划破寂静的夜空。

阿柔倚在乌檀雕花窗前，手中紧紧攥着一块汉白玉交龙佩，在月光的照映下折射出圆润的光彩，美中不足的是中间有一道明显的裂痕。这块玉是景轩表哥私下里塞给自己的，阿柔还记得那天轩表哥一向波澜不惊的脸上竟泛起了霞光，但自己今日不小心把玉摔裂，心就不由得七上八下清冷。轩表哥两年前去重庆求学至今未归，听张妈说重庆虽是都城，但人挤人的，轩表哥身边又没个亲眷照应着，近来听姑妈跟阿爹的意思是表哥一毕业便过门，阿柔望了望皎洁的月光。两家早过了八字，下了定礼，姑妈一家对自己很满意。阿柔并没有入新式学堂，只是跟母亲念过书，也不过是些诗词便罢了。不同于表哥在外地念书，阿柔总有些怯懦。阿柔心有些慌，目光投向案前的红烛，摇曳的烛光刹为好看，在微风中翩然起舞。虽然家中都用上了电灯，但阿柔还是喜欢在房里摆上一对红烛，偶尔用剪子挑灯，心便静了下来。阿柔也抵不过梦神的袭扰，沉入梦乡之中。

一大早，阿柔在她细细地在她原本清秀的面庞上作画，在芙蓉雕花穿衣镜前，是一个体态婀娜，削肩膀，水蛇腰的百枝盘花门，望着少女。她的五官虽不出彩，但胜在端正，一双清亮的美眸顾盼生辉，让人移不开眼，阿柔自己也不由得脸红了。轻轻推开百枝盘花门，望着明媚的天空，心情也分外好起来。

“阿姐，阿姐。”緇儿扑向阿柔怀中，稚嫩的面庞还带着一丝婴儿肥。阿柔俯下身，嘴角带着微微的笑意，轻轻刮了刮緇儿的鼻梁：“小猫儿，不是又闯祸了吧，是不是把阿爹的水晶玻璃缸给摔碎了？”“才没呢，”緇儿撅起了她的樱桃小嘴，“緇儿很乖呦，阿姐，轩表哥是不是不当我姐夫了莫？”阿柔突然一怔，不觉的拽紧了緇儿的小手，愣愣的说不出话来。緇儿俯下头，喏喏道：

“今早姑妈来说，轩表哥上个月在重庆娶了新娘子。”阿柔呆住了，眼里泪花儿打着转，向正院奔去。她的希望最终破灭了，阿爹的话还响在耳边，她原以为是小妹听错了，表哥与一班的女同学成婚了，对方父母是海归，家世显赫，也罢，也好。

月色下，洒满银色回忆，那年夏夜，正如今夜月色朦胧，他那温暖的气息包裹着淑柔，似乎他们都忘了时光。曾以为，那一刻便是地老天荒。可如今，物是人非，红颜未老，命运的红线早已断开。淑柔静静地望着湖面，远处靠近的火舌如狰狞的猛兽。淑柔掏出怀中的玉佩，轻轻地置于紫匣中。轻轻地走到后院，决然投入这一片清冷之中。

王家大小姐的一夜未归，最后在后院的荷塘找到她。寒鸦嘶哑，划破了血色的晚霞。一片哀戚，远远望去，一片红与白。王家老爷自此越发的怪癖，对那些读了新学堂的子侄也阴阳怪气。在他看来，是这些洋鬼子的东西教坏了景轩，毁了他的女儿，对于国民政府所提倡的新生活运动嗤之以鼻，不过是挂羊头卖狗肉，

那时花开

□教学院育 12 心理本 1 赵 赢

什么叫做人生？

杀戮？斗争？生死轮？

生存还是毁灭？

这是一个问题。

真正的勇士，

拥有平凡的相貌，

不平凡的人生，

人们不知，

勇士的前进是如此的决然。

刀锋上行走，

泥泞中前行，

让人生在烈火中砥砺。

这就是勇士的性格。

隐忍、坚韧、不抛弃。

我渴望

一个阳光灿烂的日子

登顶山巅

流水潺潺，那时花开

将家里明媒正娶的妻子抛在一边。听说赵家都炸开锅了，景轩的新媳妇不肯和公婆一块住，死活要和丈夫一块去什么美丽。

景轩近来头疼不已，妻子与母亲在家闹得天翻地覆。是的，这是他自己的选择，在接受新教育后，他对原本的父母之命产生疑虑，他渴望解放，渴望自由，这时他认识了艾琳，高高的鼻梁上镶着一对黑珍珠，声音如雨后黄鹂，荡漾在他的心谷里，更重要的是，和他有着共同的愿望。阿柔，景轩叹了口气，毕竟是一块长大，本是两小无猜，他以为那就是爱情，可遇上艾琳，他才明白什么叫一见钟情。家里一致反对他和艾琳，他越是坚定。他原想阿柔可以再找一门亲事，但……虽然母亲一再强调阿柔是不慎落水，但他还是对不起阿柔，这个自小甜甜的喊他轩哥哥的小女孩。亲友看他的目光不复往日，带着丝丝鄙夷，他要离开。

景轩掏出当日定情的玉佩荷包，荷包是阿柔亲手所做，他一直小心不让妻子发现，荷包上绣了两行蝇头小楷：旧穗新结，发挽君心，望君如惜我。恍然间，他似乎看到阿柔幼时，头上带着花环，歪着身子，双眼眯成月牙：“轩哥哥，不能反悔哦，长大了要骑大马来娶阿柔哦。”

春风又是一年，柳条抽出了新芽，听说北边又打起来了，昔日的王家大院逐渐败落下来，是死了，还是走了，谁又清楚？赵家老爷去了，少爷带着全家搬到香港再无消息。

美景依旧，皎洁的月光柔柔的睡着荷塘之上，正如那个夏夜，在墨色的渲染下，醉在这一片潋滟中……

听雪

□医学院 12 临床本 4 刘 梅



乡村的清晨，注定是寂寞的。特别是在这样的凛冽的寒冬里，更是静得让人禁不住打颤。

极力睁开朦胧的双眼，扭头望向铝合金制的窗外，光秃秃的枣树孤零零地立在寒冬里。咦，他是什么时候披上的厚厚的棉絮？孤独的人儿有时也会是坚强的，枣树也一样。借着北风的造访，枣树抖了抖嶙峋的身姿，霎时雪就悉悉落落掉了一地，有些地方还砸出了坑。那深深浅浅的、没有丝毫规则的坑，仿佛是为了表达对这冬日的的不满——我就是不要这世界像这样寂静。

随意披上那件我最喜欢的红色羽绒服，撑着下巴端坐在窗前的书桌前。我向着透明的玻璃哈了口气，正好与远处飘来的雪花来了个接吻。我笑了笑，随手抽出一张“清风”擦净面前的水雾，眼前就又明晰了起来。

“叽叽喳喳、叽叽喳喳……”我循声望去，小木棒撑起的箩筐下面几只披着灰黄羽毛的麻雀正欢快的啄着玉米粒儿，时不时还仰起头招呼着树上的小伙伴们。现如今，鸟儿都变聪明了，晓得天下没有白吃的午餐，一只换一只分批下来，其余的正站在树梢放哨呢。原来，这叽叽喳喳便是他们的暗号。“呼……”在木棒倒地的前几秒，机灵的他们一哄而散。雪花儿无声地飘落，却砸在我的心头砰砰作响。“呼呼……”北风依旧，漫天的雪片热情地伴舞，给这冷寂的天空增添了些许活力。

我心头一热，伸手将窗推开，试图融入这一片天地。在北风的鼓动下，雪花大胆的闯进我这小小的天地，萦绕着我散乱的发迹。我发现，原来这世界也可以如此纷繁。

最好的结尾

□商学院经济 12 本 2 樊婧昀

也许从有思想开始,人就始终在想如何过这一辈子。

后来我读书，从小学到初中再到高中，懂得了理想、追求、奋斗、拼搏、永不言退之类。当然“人生”的含义也略涉皮毛。记得刚上高中时，老师让同学们谈理想，结果就是异彩纷呈、说什么的都有。有的令人瞠目结舌不敢想像。就像文章开头提到的那些都在范围之内，甚至有一个同学夸海口“立誓在三十岁之前挣一千万”。当时大家惊诧得也忘了问是美金还是人民币。

岁月在人们的追求或梦中滚滚前进，在紧张而疲惫的过程中，很多人忘掉了结尾。在明天和今天之间，绝大多数人还是认为今天是比较重要的。在你追我赶的激烈竞争中，我似乎感到了自己的力不从心。

站在新的起跑线上，回眸已去的风风雨雨，有些还算不上深奥难解的东西我想我也该略有领悟了。人生不是一句话，更不需要我们刻意去雕琢什么。我们所面临的就是一次次失败或偶尔的成功，以及失败或成功之后的一次次选择。既然选择了，就认认真真的走下去，谁也无法定义怎样一个结尾才是人生最好的结尾。

没有结尾的结尾就是最好的结尾。



征稿启事

亲爱的同学们，告别了普世欢腾的圣诞,举民欢庆得元旦，寒假迈着稳健的步伐也迎风而至了。感谢同学们陪伴心潮一路走来！

心潮报社，风雨同舟；草船借箭,万箭齐发！亲爱的同学们，心潮报社征稿活动开始啦！不管您是否经常驰笔而书，也不管您是否来自文科专业，只要您对文学充满热爱,只要您愿意与大家分享您对生活、对生活的真切感悟,《心潮》欢迎您的来稿。

小小说、散文、诗歌或随笔，只要情真意切，手法唯美，我们都将为您提供展现的舞台和表达的平台。字数 800 ---1000 字,还在等什么？赶快投稿吧！

投稿方式：发E-mail至邮箱：xinchao_bs@163.com。

本报主旨：传递心理知识，倡导心理健康。

有关心理

笑话

1、一位穿迷你裙的小姐走进洗衣店,年轻的老板立刻直直地看着她。这位小姐笑盈盈地对他说:年轻人,做你自己的事吧!

老板说:说实话,小姐,我是关心本店的名誉,裙子不是我们店洗缩水的吧?

2、女神是你买多么多礼物也不见得理你的女人……

女朋友是买个礼物就开心的女人……

老婆是你花十块钱买个平安果回来骂你有病十块钱能买三斤苹果的女人……

3、两个售货员很善于推销,但彼此不服气,决定来一场卖东西比赛,看看到底谁厉害。

一天,老板问(下转 2,3 版中缝)