

心潮



顾 问：毛金文 主 编：阳朝 戴益信 魏来 副主编：王雅婷
文字编辑：王星宇 林欣 沈文婷 史昀可 邱满富 李玲雯
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心 校内刊号：JD1-11

第十四届“5·25 心理健康教育宣传月” 活动启动仪式暨校医合作签约仪式举行

5月11日，学校举行了第十四届“5·25 心理健康教育宣传月”活动启动仪式暨井冈山大学与吉安市第三人民医院大学生心理健康服务校医合作签约仪式，党委常委、副校长刘利民，吉安市第三人民医院党委书记张敏出席并代表双方签约。刘利民宣布井冈山大学第十四届“5·25 心理健康教育宣传月”活动正式启动。吉安市第三人民医院部分科室主任和医生，学生工作部（处）负责人，党委（校长）办公室相关负责人，各学院（部）分管学生工作领导、学生科科长、心理导师，心理健康教育与咨询中心全体工作人员和部分学生代表参加了会议。



刘利民强调，在中国共产党建党100周年之际，作为新时代青年大学生，要以更加昂扬的身姿，积极的心态献礼党的百年华诞。要磨砺生命韧性，活出青春风采。要借助校医合作共建契机积极探索大学生心理危机预防与干预的有效手段，加大心理健康知

识的普及，不断提升我校大学生的心理健康水平。刘利民希望，大学生要真诚热爱自己，包容自己，树立自信，寻找自我价值，关注自我心灵成长；要学会坦然面对挫折，能屈能伸，把握青春，在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦；要懂得生命真谛，积极拥抱生命，乐观看待生活。



会上，宣读了井冈山大学第十四届“5·25 心理健康教育宣传月”活动方案，签约双方进行了授牌。医校携手共同拓展心理健康服务，是党的十九大提出的加强社会心理服务体系建设的的一项重要内容，通过医校合作，双方可以更好地实现优势互补、资源共享，拓展心理危机干预援助渠道，促进心理品质的完善和提升，真正培养合格的社会主义建设者和接班人。

学校召开 2021 年心理健康教育工作领导小组暨心理危机干预工作领导小组会议

4月22日，学校召开2021年心理健康教育工作领导小组暨心理危机干预工作领导小组会议，党委常委、副校长刘利民出席并讲话。会议由学生工作部（处）负责人主持，心理健康教育工作领导小组暨心理危机干预工作领导小组全体成员、心理健康教育与咨询中心全体工作人员参加了会议。

刘利民强调，学生工作要以问题为导向，要解决学生的实际问题，要解决学生工作不实的问题，要解决能力欠缺的问题，工作要扎实、有章法、有效率。刘利民指出，学生工作要扎实，态度要正，要深入接触学生，了解学生，开展好谈心谈话，学院（部）学生工作管理干部要自己做，也要组织班主任、辅导员和其他教职工做；学生工

作要有招，能力要强，学院（部）学生工作管理干部要开展相关的研究和研讨，能整合思想教育、劳动教育、心理健康教育、挫折教育等教育内容，要有谋划，能策划学生工作体系建设，能调动班主任、辅导员主动性；学生工作要有效，结果要实，要守得住底线，避免出现学生安全事件，要有高线，创造出工作的

特色，打造好学生工作的品牌，确保成效，力戒形式主义。

会上，学生工作部（处）负责人汇报了学校2021年全省预防学生心理健康问题工作任务清单落实情况，心理健康教育与咨询中心就各学院（部）心理健康教育与心理危机干预工作进行了研讨。



本期导读

2021年5月20日 总第55期

- P₁** 第十四届“5·25 心理健康教育宣传月”
活动启动仪式暨校医合作签约仪式举行
- P₂** 积极心理学
- P₃** 面朝大海 春暖花开
- P₄** 生活骊歌

健康人生 从“心”开始

——井冈山大学心理健康教育
与咨询中心一直在你身边

恰同学少年，风华正茂。如红日初升，伸手可揽月，乘云可登天。

不过明媚的太阳有时会被乌云遮挡，青涩的少年有时也会迷失方向。这时不要担心，这里有你的良师益友——井冈山大学心理健康教育与咨询中心

井冈山大学心理健康教育与咨询工作始于1992年，2013年学校设立心理健康教育与咨询中心，挂靠学生工作部（处）。中心现有个体心理咨询室、团体心理辅导室、心理测试室和情绪宣泄室等。

中心本着“真诚，保密，全心全意服务学生”的原则，致力于全校学生的心理教育工作，促进学生心理健康。

- 一、电话预约：8102020；
- 二、现场预约：南区6栋C座205。

2021 年上半年心理服务咨询室值班表

序号	值班人员	值 班 时 间	
1	魏 来	周一	单 周 晚 6:30—8:30
2	刘琨娜	周二	单 周 晚 6:30—8:30
3	万 露	周三	双 周 晚 6:30—8:30
4	戴益信	周四	双 周 晚 6:30—8:30
5	阳 朝	周五	单双周 晚 6:30—8:30
心理咨询预约电话:(0796) 8102020 地址: 南区6栋C201			

序号	值班时间	值 班 人 员	
1	周一	单周 晚 6:30—8:30	梁 焱
		双周 晚 6:30—8:30	魏 来
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	黄志兴、姜雪、余树英(轮流)
		双周 晚 6:30—8:30	黄满琴
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	戴富华
		双周 晚 6:30—8:30	郭检生
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	朱焕明
		双周 晚 6:30—8:30	丁 超
5	周五	单周 晚 6:30—8:30	康积勤
		双周 晚 6:30—8:30	朱丽丽
南区心理咨询室（19 栋 105）值班安排表 心理咨询预约电话：（0796）8102020			

序号	值班时间	值 班 人 员	
1	周一	单周 晚 6:30—8:30	胡 亮
		双周 晚 6:30—8:30	饶华萍
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	唐佳慧
		双周 晚 6:30—8:30	刘琨娜
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	万 露
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	戴益信
		双周 晚 6:30—8:30	黄秀兰
5	周五	单周 晚 6:30—8:30	曾建龙
		双周 晚 6:30—8:30	马婷婷
北区心理咨询室（36 栋 134）值班安排表 心理咨询预约电话：（0796）8102020			

积极心理学



快乐的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样拥有一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心理状态？

每个人的内心深处都存在两股抗争的力量，一股是消极，代表压抑、恐惧、自私；而另一股力量是积极的，代表着宽和、喜悦、仁慈。这两股力量都可以战胜对方，关键是看个体自身到底给哪股力量创造适宜生存的心里环境。但同时，仅靠消除人格中存在的消极力量，人的积极力量也不会得到自然增长，个体的发展应该主要归因于他们投身于满意而高兴的活动、保持积极的心态。

积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面，它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。在对待过去方面，主要研究满足、满意等积极体验；在对待当前方面，主要研究幸福、快乐等积极体验；在对待将来方面，主要研究乐观和希望等积极体验。

积极人格特质是积极心理学得以建立的基础。积极心理学家认为，积极人格特质主要是通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化，当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时，积极人格特质也就形成了，我们常说的积极心态就是积极人格特质中重要的一种。

当然，任何事情都不可能一蹴而就，我们不会突然形成积极人格特质，也不会忽然拥有积极心态。但在遇到困难时，不要想着逃避，不要急于否定自己，要知道跑得越快，遇到风的阻力才越大，而我们总不能还没努力就向生活妥协。

积极面对生活中的每一件事，会发现我们拥有无限潜能。每个人都拥有一定的潜能，无论是智力、运动能力、音乐才能、创

造力还是生产力方面，当个人心理呈现幸福、乐观、积极的状态，而不是消极或感到无所谓的状态时，个人的潜能往往就能被发掘并被充分地发挥出来。比如，当我们的内心充满快乐和幸福的时候，我们的身体就会释放出一种叫“多巴胺”的神经化学物质，它能够激活大脑的学习中心，大幅提高我们的学习能力，让我们像一块干燥的海绵体一样吸收知识。

同一件事，不同的人会有不同的反应，关键就在于其关注点不同，而我们便需要培养积极关注。积极关注是要在我们做的事情中寻求价值感，是一种自信与乐观的累积。但这并不是盲目自信，盲目自信是安于现状并以此为乐，合理化自己的一些消极行为；但积极关注是发掘事物的潜在价值，并使之增值的过程。保持一个积极乐观的心态，相信自己能行，你就在成功的这条道路上迈出了重要的一步。

在通往成功的路上有一个相当积极的“幸福公式”： $H(\text{幸福})=S(\text{设定点})+C(\text{客观环境})+V(\text{主观行动})$ 。在这个幸福公式里，基因占50%，客观环境占10%，主观行动占40%。很难说这样的比例分配有多么精确，更重要的似乎是传达一种态度：追求幸福并非捕风捉影，只要积极行动以及掌握有效的技巧，便可以长远地改变自己的幸福程度，而幸福程度在一定程度上决定着我们的快乐指数。

积极面对生活可以让我们更容易获得快乐。快乐并不奢侈，小人物，小欲望，小满足，就是大快乐。积极生活吧，让身边的每件事变得美丽起来。不用怕什么前途未知，进一寸有进一寸的欢喜，也许我们不是最发光的那个，但也照亮了我们该照亮的地方。

【参考文献】

[1]陈赛.积极心理学[J].三联生活周刊.2009.20

[2]张学俊.积极心理学:心理学研究价值的重新回归.[J].西安欧亚学院学报.2011.(9).4

【电影推荐】

心

灵

奇

旅

如果有个地方可以改变命运，你是否愿意一键重启人生？当我们为生活疲于奔波时，很容易忘记要快乐。让我们在《心灵奇旅》中领略一次心灵魔法，跟随未生灵魂，一起思考人生、生活的意义这样宏观复杂但又老套的哲学命题，找到独属于自己的一缕火花吧。

《心灵奇旅》讲述了一位中学音乐老师乔伊·高纳在自己的音乐路上四处碰壁，而一次偶然的机会，他即将可以在他梦寐以求的爵士俱乐部里进行演奏。但是乐极生悲，高兴过头的乔伊在过马路时不慎跌入下水道，而灵魂被带到了投胎的地方——“轮回之处”。在那里，乔伊认识了一个早熟的灵魂“二十二”。二十二一直认为人间无趣，不想转世去面对繁杂的尘世。而而一心要返回人间完成梦想的乔伊在机缘巧合下和二十二一同重回人间，并且二十二依附在乔伊的身体里面，而乔伊则是在猫的身体里面。后面随着乔伊和二十二的一系列经历，二人也都对生活有更多的认识。

影片中所塑造的乔伊是一位偏执人物，他怀才不遇，在自己的音乐道路上处处碰壁，自己坚守的一辈子梦想就是去高级俱乐部演一场。而在剧情最后，当乔伊完成了自己多年的梦想，在演出结束的那一刻，乔伊问乐队老大：“我们接下来干什么？”乐队老大回答道：“我们明天晚上还会回到这里，重复今天。”

乔伊愣住了，他忽然觉得自己努力了那么久，忽略了沿途的一切，将自己生活的全部都投入音乐中，等待着一个奇迹的发生，试图以此来证明自己是正确的。如今大功告成，内心却不知道为什么有一股止不住的空虚。

回家的路上乔伊回望过去，自己一直将音乐视为未来的全部，误以为那就是积极追求理想，积极生活。每次母亲想与自己谈论

未来生活时，自己总会找理由随随便便搪塞过去，从来没有和母亲好好相处。当自己和二十二去理了很多年年的理发店时，他才发现很多年的之中自己和理发师永远谈论的都只是音乐，对其他的一无所知。

到这里，乔伊才明白，“对生活的积极并不拘泥于某一件事，也不只是一味地追求梦想，以致迷失自我。”生活从不被某一时刻所定义，生命中的火花也不一定要是那个遥远而宏大的目标呢，可以一个人是站在海边目送着地平线上的日落，可以在夜晚，和家人人们挤在一张柔软的沙发里共同分享一部电影。生活永远不会缺乏积极前进的动力，生命中遇到的每一个人，发生的每一件小事都在我们的生命中熠熠生辉，记载着这个世界对我们的温柔与感动。

透过这人间，我们与彼此陌生的人重新熟络起来，让原本生疏的一切都充满温情。记得要积极地去拥抱每一个人，积极地去做好每一件事，积极地去感受生活中的每一秒。感受午后在风中打转的树叶，感受着拥挤的地铁，感受着人间的希望、爱、与感动。在这些不值一提的小事里，共同谱写着属于我们生命独特的爵士乐。



心理小测试



C. 巧克力→D

10、你最看重下列哪种感情？

A. 爱情→C
B. 友情→A
C. 亲情→B

【这个春天你的心态要揭晓啦】

A. 积极 80% 消极 20%

总体来说，你是一个比较积极的人。你去做每件事情的时候，会趋向于往好的方向去想，遇到困难的时候，你也会尽量的暗示自己，

事情不会更糟的。同时，你知道事在人为，我们应该积极的去面对一切，当消极的情绪来临的时候要及时排解。
B. 积极 60% 消极 40%

虽然消极和积极两种心态，在你心中并存，但是你更愿意接受的是积极的心态。多出的那20%体现在你的行动上，你的消极观念同样有很大比例，但是你更愿意实际上朝着积极的方向去做。同时，这意味着你对糟糕的结果已经有了一定的心理准备。

C. 积极 40% 消极 60%

你的积极心态和消极心态并不平衡，消极的心态占的更多一点。这意味着你在平时多采取不作为的方式，或者做事情小心谨慎，比较

保守。消极的观念占主要比例，让你做事处处留心，同时，那剩下的积极心态可以让你在生活中有所进取。

D. 积极 20% 消极 80%

现在的你带着一点点悲观心态，或者说你是一个潜在的悲观主义者。对生活，你可能比较容易抱怨，对自己不够自信，同时也表明你对真正的自己不够了解，因此，你会陷入到消极的心态之中。但是剩下的20%的积极心态百分比也是有可能上升的，一定不要气馁啊。

【参考文献】

积极/消极心态测试
<https://mbd.baidu.com/ma/s/iTI3zBQ0>



(上接1、4版中缝)
和日丽，行人因为觉得很暖和，所以开始解开纽扣，继而脱掉大衣。结果很明显，南风获得了胜利。它告诉我们：温暖胜于严寒。

南风法则运用到日常生活中，我们要尊重和关心身边的同学，多点“人情味”，多注意解决同学日常生活中的实际困难，使同学真正感受到我们给予的温暖。这样，我们和同学就能更加友好地相处。

飞轮效应

飞轮效应指为了使静止的飞轮转动起来，一开始你必须使很大的力气，一圈一圈反复地推，每转一圈都很费力，但是每一圈的努力都不会白费，飞轮会转动得越来越快。这一原理告诉我们在每件事情的开头都必须付出艰巨的努力才能使你的事业之轮转动起来，而一旦你的事业走上平稳发展的快车道之后，一切都会好起来。万事开头难，努力再努力，保持积极、乐观的心态，不要放弃，光明就在前头。等飞轮转起来之后你不必再费力气，你的力量没有增加，但是轮子的速度却飞快。这也是量变达到质变的过程，事物发展的道路是曲折，前途是光明的，这要求我们积极地面困难，持续改善和自我提升，才能获得成功。

这也给我们一个启示，当我们对一件事情有想法后，不能想着一口吃成个大胖子。若失败之后不进行很好的反思，而是马上转向另一个方向的话，就会进入了陷入努力到失败，再变换方向再努力的漩涡中。我们一旦遭遇到预料之外的挫折，会措手不及，但要积极地面对，坦然接受，吸取经验，为下一次努力做准备。

每一个春天必定是将隐藏了一整个冬的温润，在黎明时分，如流风般向你拥去。而对待春天，不同的人会有不同的态度，这就和大家的心态有关了。让我们做一个积极小测试，看看这个春天你的心理状态吧。

1、你喜欢下列哪个物像？

A. 太阳→3
B. 月亮→4
C. 星星→2

2、你跟喜欢下列哪种动物？

A. 青蛙→4
B. 蜻蜓→5
C. 小鸟→3

3、你喜欢下列哪种颜色？

A. 黑色→6
B. 白色→5
C. 红色→4

4、你喜欢下列哪种交通工具？

A. 自行车→6
B. 滑板→7
C. 电瓶车→5

5、你喜欢下列哪个形状？

A. 圆形→8
B. 方形→9
C. 三角形→7

6、你喜欢下列哪个时间段？

A. 早晨→7
B. 黄昏→8
C. 中→10

7、你喜欢下列哪种运动？

A. 拳击→8
B. 篮球→10
C. 跑酷→9

8、你喜欢下列哪种风景？

A. 高山→10
B. 溪水→C
C. 花园→9

9、你喜欢下列哪种食物？

A. 蛋糕→10
B. 饼干→B

【案例分析】

面朝大海 春暖花开



2021 年 4 月 6 日，“无臂少年考上同济研究生”话题登上了央视新闻。话题中的主人公彭超毕业于四川大学，并于 3 月 27 日参加研究生考试后成功被同济大学录取。这位坚强的无臂少年用行动向世人证明了：托举起梦想的不只是双臂，更是顽强的毅力和坚韧的恒心！

儿时，年仅 6 岁的彭超不幸触到高压电失去双臂。此后在父母的帮助下，他尝试用脚来写字，洗脸刷牙，洗衣做饭。生活中对常人而言轻而易举的小事，于双臂截肢的彭超来说都是难以逾越的鸿沟。经过多年的努力，他完全做到了以脚代手、生活自理。求学路上，他克服重重困难，尽管用脚翻书写字非常困难，但彭超从未放弃，一直都积极面对困难。终于 2015 年考入四川大学法学院，并如期毕业。2019 年，他经历了考研失败，但是他并没有气馁，而是一边工作一边备考。2020 年 3 月 27 日上午，同济大学考场上，法学院教师正审核研究生复试资格，彭超身穿白色运动服轻声问道：“老师，下午的笔试，可以为我安排两个硬一点的凳子吗？我没有双臂，需要用脚写字。”于是，同济大学找来木板和两只木凳，为他架起了一张特殊的书桌……

命运的挫折可能不期而遇，但遇见人生的彩虹一定需要顶风冒雨的跋涉。让双脚像双手一样灵活，是“只有这一条出路”的无奈之举，也是证明“别人做得到的，我也可以”的坚韧决心！在生活能基本自理后，彭超开始接触各种各样的新事物：参加《中国诗词大会》并夺得首位擂主；到培训机构去做英语老师；去全国各地做公益演讲；尝试徒步登山……翻开彭超的微博，你会发现他的兴趣爱好和所有的“95”后一样，爱打游戏、爱看动漫、会到各地旅游、也会追热门电视剧。彭超从未觉得命运对他有所不公，而是用努力与坚韧把人生画卷描绘的多姿多彩，用积极与乐观笑对人生百难。

威尔科克斯曾言：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不妙时仍能微笑的人，是真正的乐观。”彭超的成功除了努力之外，更离不开他积极乐观的心态，心活了，人也就活起来了。用脚练字时，常常练到脚抽筋，磨出血泡。写字从弯曲到工整，花了好几个月时间。他也曾好几次扔掉练习的笔，想要放弃，但是父亲彭昌富总会及时送上鼓励，让他重整心态，积极面对，坚持下去。在坚持了整整一年半后，他终于可以用脚代替手进行基本的书写。冬天，他依然穿着拖鞋上学，一双脚被冻得裂开，贴了 10 几片创可贴，每走一步都必须忍受疼痛，但彭超还是坚持了下来。慢慢地，用脚叠被子、发信息，洗漱洗衣等，彭超全都能独立用脚完成。

人生的境遇各不相同，奋起的背影何其相似。彭超说：“我心里一直有一种信念：我能行，只要我付出更多努力！”很多人不自信，不快乐，不幸福，是因为不接纳自己，不接受现状，徒增烦恼。幸福的人，会珍惜、并运用自己拥有的一切，去创造未来，而不是盯着自己没有的东西唉声叹气。命运曾给了彭超暴击，他却在理想的路上奋力狂奔。失去双臂的残酷命运让人为他唏嘘，但不屈的奋斗让人为他惊叹！

岁月以痛吻我，我却报之以歌。彭超经历的这个冬天格外漫长且寒冷，但所幸春天没有失约。四月伊始，春光乍破，万物野蛮生长，这一切都需要怀抱着积极的心态去努力等待，等枯树冒出新绿，再长满枝头，春天也就来了。

【参考文献】

- [1] 于石.有毅力和恒心托举梦想 [N] .人民日报.2021-04-19 (10)
- [2] 周春媚.自立自强 活出精彩人生. [N] .人民日报.2021-04-15 (14)

“我走了很远的路，吃了很多的苦，才将这份博士学位论文送到你的面前。”近日，一篇博士论文的《致谢》部分内容在多个社交平台热传。其中，黄国平博士回顾自己如何一路走出四川的小山坳、和命运抗争的故事，打动了大批网友。我们在他身上看到了直视生活苦难的勇气和坚韧，在如此境遇下始终积极向上，通过读书改变了命运。

穷且益坚，不坠青云之志。生活给黄博士的一个个重担，都被他用稚嫩的肩膀扛起；命运给他的一次次打击，都被他勇敢的内心克服。黄博士出身贫寒，高中之前靠着抓黄鳝、钓鱼、养小猪崽和出租水牛凑学费。他认为，艰苦岁月里，在煤油灯下写作业或是读书是晚上最开心的事。黄博士写道：“身处命运漩涡，耗尽心力去争取那些可能本就是稀松平常的东西。”他脚踏实地，拼尽自己的全部去朝着自己的信念与愿望努力靠近，以积极乐观的姿态去面对生活中的苦难，最终他成功改写了自己的命运。

当人们从个人能力中获得自信，他们会由于实现价值标准而感到骄傲，达到积极的良性循环。在黄国平的博士论文致谢中，也提到取得优异成绩给了他坚持下去的动力，他从中感到了自信，并不断激励自己，以积极的心态一步步前行。在积极心理学中，积极会迫使我们突破框架激发潜能，当出现痛苦时，也可以恢复的更快。黄博士一路走来遇到了难以想象的艰难困苦，但他都能以乐观坚强应对，他以坚强的意志、坚定的信念、积极的心态以及超乎常人的努力，最终走出大

【心灵导航】

追向光，成为光

山，走进中科院自动化所，走向灿烂人生。

外界环境带来的积极影响，同样也很重要。马斯洛需要层次理论提到，人的需要是多层次的，而需要与激励内在统一，个体的内在需要和外部激励相结合可以增强个体动机强度，达到激励效益。而期望与赞美是满足需要、激励人自我实现的有效方式。黄博士进入高中后，学校免除了他的全部学杂费，还有好心人资助了生活费。对此，他称自己抓住了“命运给他的一丝怜惜”。黄博士就像一颗小小的种子，历经各种挫折，汲取各种营养，最终长成参天大树。

在《致谢》的结尾，黄国平博士写下了自己的理想：“理想不伟大，只愿年过半百，归来仍是少年，希望还有机会重新认识这个世界，不辜负这一生吃过的苦。最后如果还能做出点让别人



以此来证明自己的价值。就像每年高考时，家人都会密切关注着我们的高考动向，这也是一种对考生的积极引导，适当的关注会激发我们的斗志，而使我们更加努力。在职场中，公司管理者对于员工的注意和观察会引起员工内心的的改变，这种让员工感到被注意被观察的言语，态度和情绪也会起到很好的积极引导效果。

积极引导的力量很强大，自身的力量也是不能忽视的。如果女工仅仅只是得到了关注，自己不去努力，其实也是徒劳的，正因为她们相信自己是特殊，才会去努力。我们常常会谈起梦想，梦想的力量是古今中外谁都无法否定的，正是因为相信自己会实现，所以才能实现。生活中的我们，也要对自己树立信心，对未来抱有期待，相信梦想的力量，不断努力向前，才能心想事成。

从旁人的角度，积极引导可以造就一个人；从自我的角度，积极生活可以帮助我们成为想成为的人。当同学或自己受到公众的关注或注视时，学习和交往的效率就会大大增加。因此，我们在日常生活中要学会与他人友好相处，明白什么样的行为才是同学和老师所接受和赞赏的，我们只有抱以积极的心态，心怀向

生活更美好的事，那这辈子就赚了。”我们感怀他的身世，更敬佩他的乐观积极。在他身上，我们看到生命的不屈与顽强。所以，记得积极地面对困难，要知道能撰写命运之书的，只有自己。

【参考文献】

- [1] 中科院一博士论文走红：把书念下去，然后走出去，不枉活一世.澎湃新闻.2021-4
- [2] 泰勒·本·沙哈尔.幸福的方法 [M] .北京.中信出版社.2013-1
- [3] 斯科特·派克.少有人走的路 [M] .吉林.吉林文史出版社.2007-1
- [4] A·班杜拉.自我效能：控制的试验 [M] .上海.华东师范大学出版社.2013-12
- [5] 亚伯拉罕·马斯洛.动机与人格 [M] .北京.中国人民大学出版社.2012-7

【实验研究】

积极生活 成就自我

1924 年 11 月，以哈佛大学心理专家梅奥为首的研究小组进驻霍桑工厂，霍桑工厂是美国西部电器公司的一家分厂。他们的初衷是试图通过改善工作条件与环境等外在因素，找到提高劳动生产率途径。他们选定了车间的六名女工作为观察对象。在七个阶段的试验中，心理学家不断改变外部因素，希望能发现这些因素和生产率的关系。但不管外在因素怎么改变，试验组的生产效率一直未上升。

历时九年的实验和研究，学者们终于意识到了人不仅仅受到外在因素的刺激，更有自身主观上的积极意愿。当这六个女工被抽出来成为一组的时候，她们就意识到了自己是特殊的群体，是试验的对象，是这些专家一直关心的对象，这种外加的关注导致了自我关注，并改变了她们的行为，使自己的工作水准保持在一个较高的水准。这种受注意的感觉使得她们加倍努力工作，以证明自己是优秀的，是值得关注的。

这也侧面反映了积极引导的力量，当自己受到关注并被看好时，自己会更加努力去做得更好，

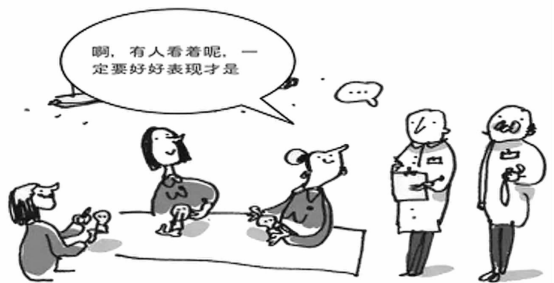
上的力量，在生活和学习中不断地增加自己的良好行为。才可能受到更多人的关注和赞赏，也才可能让我们的学习不断进步，充满自信，从而达到良性循环。

保持对一件事的积极性，往往有事半功倍的效果。在实验中，梅奥还发现不健康的身体状态极容易使人的体力下降，无法集中注意力，从而严重影响工作的积极性。长期的疲劳得不到缓解，自己的状态只会越来越差，效率越来越低。反而助长了自己的焦虑，增加了自我挫败感，在消极的陷阱中越陷越深，我们所说的事倍功半就是这个道理，所以保持对一件事的积极性是很有必要的。

在生活中我们要培养积极的生活方式，弓拉得太满，弦早晚會断。人也一样，我们要合理的休息，劳逸结合。当负能量影响到自己时，把负能量代谢出来，让积极向上的力量重新给自己充满电。人间烟火温暖又明亮，踮起脚尖的话，光落在身上，我们也会闪光。

【参考文献】

百度百科：积极心理学



罗森塔尔效应，亦称“皮格马利翁效应”、“人际期望效应”，是一种社会心理效应，指的是教师对学生的殷切希望能戏剧性地收到预期效果的现象。1968 年的一天，美国心理学家罗森塔尔和 L.雅各布森来到一所小学，说要进行 7 项实验。他们从一至六年级各选了 3 个班，对这 18 个班的学生进行了“未来发展趋势测验”。之后，罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师，并叮嘱他们务必要保密，以免影响实验的正确性。

其实，罗森塔尔撒了一个“权威性谎言”，因为名单上的学生是随便挑选出来的。8 个月，罗森塔尔和助手们对那 18 个班级的学生进行复试，结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，个个成绩有了较大的进步，且性格活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，更乐于和别人打交道。

赞美、信任和期待具有一种能量，它能改变人的行为，当一个人获得另一个人的信任、赞美时，他便感觉获得了社会支持，从而增强了自我价值，变得自信、自尊，获得一种积极向上的动力，并尽力达到对方的期待，以避免对方失望，从而维持这种社会支持的连续性。

南风效应

法国作家拉封丹曾写过一则寓言，讲的是北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛凛、寒冷刺骨，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动，顿时风

(下转 2、3 版中缝)

海棠花开 来日可期

——致患躁郁症的姑娘

□生命科学学院 20 生科 2 班 张迎欣

2021 年的夏悄然来临，2021 年的春没有 2020 年的春来的那么艰难，却失去你的消息整整一年……

“风吹海棠花落的时候，我想到了妹妹，想你那里是否阳光依旧温暖如初，今天的你是否快乐。

今天医生问我现在的生活态度，我告诉她：“两股力量的撕扯远比一股力量的牵制更让人痛苦。”这两种力量一个是求生，一是求死，我羡慕那些奋身纵楼的人因为他们无非是彻底失望，但我心底热爱世间万物，这世界也未曾亏待与我，我为我的求死感到愧疚，也为我的求生倍感痛苦。

我盯着院子里的海棠花发呆许久，我想这世界上真的有神明的吧？那我的神明什么时候来救救我？

你的到来就好像，我身处黑暗，你提灯而来，轻声对我讲：我可以坐在你身边吗？”照亮我心底一隅。我喜欢你说的要努力生活，告诉这人间，其实我来过，也认真生活过。”

那时候写下文字向我倾诉的你还在努力和命运抗争，现在你怎么样了，在积极生活吗？

彼时的我们期待某天相遇的场景，海棠花开，阳光熹微的清晨相视一笑。这世上本没有神明，所谓的神明啊，是骨子里的倔强，我不能死，为了爱我们的人，我们爱的一切，咬紧牙，熬过去，黑暗的日子终会过去，人生中最黑暗的时光与你相遇，我们结伴而行，彼此相互鼓励，如今我的一切都好。却在途中不知何时，早已和你走散，失去你消息的日子里，我始终坚信，你在积极配合医生治疗，或者你如愿去了你的精神家园——你眼里拥有无上信仰的西藏，那个在你无数次想放弃生命支撑着你继续前行的地方，奔赴了你想要的自由和安宁，攀登了你心中神明所在之处的珠穆朗玛，清澈眼神的小娃娃追在你身后喊着老师。

人活着，自己的人生总得仰望些什么，向着高远，撑起生命和灵魂的高度。

抑郁症的患者们，他们敏感又温暖，把自己缩成一团刺猬用最尖锐的样子保护自己，也想尽可能给这人间更多的温柔，他们感受活着的痛苦，求生的那段路，又黑又暗，前路漫漫，磕磕绊绊，看不到光亮与希望，他们其实在很用力很用力的生活，他们害怕异样的眼光，也并非矫情，努力装作和常人无异已经花费了他们大半的精力，写下本文的我，跌跌撞撞一路前行，终是遇见此生温柔，满怀期待余生。

致我的躁郁症姑娘和所有被病痛折磨的朋友们，如果生活艰难，告诉自己，再等等，孤独痛苦常伴，好好活着，你们终将在某一天，找到生命的光和方向。

我的女孩说：“我们各自努力，高处见。”我们始终热爱生活，努力生活。

妹妹，今天已经 5 月 18 号了，五月都要过去了，5 月 12 号那天晚上 12 点，我写完留给父母的信，想要在深夜就此结束，落笔的一刹那，妈妈端着一杯热牛奶进来给我，一瞬间我就恍惚了，然后我什么也没做，前天和妈妈准备出去就散步，妈妈希望我穿的漂亮些，但是这刺激了我的神经，撒下了妈妈，妈妈甚至跑到我面前和我撒娇说软化，我也依旧冷漠拒绝她，她生气了自己出去散步，她走后我也出门往反方向走，出门的时候是 6 点

(写于 2020-05-18 此时的状态忽好忽坏 偶尔会拒绝治疗)

我在外面一直走到 10 点，站到了车辆疾驰的马路中间，被一位路人一把拽开了，在通往家里那条路的路灯下，我闭着眼仰头朝着漆黑的一天，我在想，如果有神明，请救救我吧，我走走停停，晃晃悠悠，踉踉跄跄好几次摔倒在路上，平时五分钟的路走了一个小时，我根本哭不出来，但是我好像下一秒就永远离开了，我什么也感受不到了

生活骊歌

□电信学院 20 数据 2 班 王星宇

乐与喜悦都只是我们生命片段的一部分，就如同缠绵在一起的胶卷，我们的所有经历都会成为人生胶卷上面定格的一帧，决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。所以积极的去跑，去跳，去做一个漂亮的倒挂金钩，不要管会不会摔倒。

世界灿烂盛大，要积极生活。不一定要完成什么惊天动地的大

事，像看一本书，爱一个人，快乐自我，对日子有所期待。好不容易来这人间一趟，积极生活就是第一要紧事，不要敷衍，要活得认真，笑得放肆。在平淡的日子里，要认真寻找每一颗糖，然后把糖藏进怀里，成为一个心怀希望、满眼温柔的人。

错过了秋枫冬雪，还会迎来春天的樱花，也就是说，今日遗憾的，来日一定会实现。所以好的坏的我们都收下吧，然后向喜欢的东西靠近，就像是为了今天的风和月，积极生活吧。让我们在这一次次的日落月升里，爱每一刻人间。



花店不开，花继续开

□西瓜有家花店

春风如约而至，吹暖了每一个角落，我也在这个春日里醒来。作为一颗被遗落的葵花籽，我没有自甘堕落，相反，我在来到这片草地时，就开始期待春天。

对了，是花店老板把我从母亲身边带走的。去年秋天，我和他那一车的花浩浩荡荡地行驶在乡间小道上。听说在他的花店我会遇到更多的鲜花，长大后我就可以和它们一样，换上漂亮的衣裳，等待有缘人把我带走，去见心上人，我怀揣着这样的美梦踏上了旅程。但是旅程总有意料之外：车在店门口突然颠簸了一下，我一不留神滚到了店旁的

草地上。不过花店老板没有发现。我想，只要我开花的话，就能去他的花店吧。

秋冬虽长，但此后接着的是春天，就像现在。风还有点泛冷，我费了好大功夫才把手脚伸展开。迎着风，我探出头舒展身子，身上有了些绿意。从我醒来，就再也没见过花店老板，那些和我一起来的姐妹也没有消息。应该是有事出差了吧，我告诉自己。春天的好气色连带着天空也变得可可爱爱，我整日里都在听风讲着故事。

终于在第七个礼拜，我长了一个小小的花苞。这个时候身边的小

花已经开得很像样了，我看到风拥作一团，前来庆贺。“你们也是来庆祝我的成人礼的吧？”我大声问。但是大概是风玩得欢快，没听清：“啊？你说花店老板吗，他在镇上新开了家面包店，生意好像还不错嘞。”我好像懂了又好像没懂，花店老板不会回来了？我不能去他的花店了？那我怎么办？我还开花吗？我还能开花吗？我有太多的问题，可是风也没有办法回答我。

这天我沉默了很久，就看着小花和风嬉闹，风打着小卷，花的香气飘了过来。太阳落下又升起，我枕着花香睡去又醒来。望着周围的一切，该开花的，这有风、有云、有阳光，还有我自己。从这天起，我更加尽心地汲取养分，拼命地伸长身子去接近太阳。

春风绕转捎上暖意，我开始迫不及待地期待夏天。经过这几天的努力，我的身子粗壮了很多，花苞也圆润得像个大盘子。小花们问我怎么不像它们一样纤细，像是把身材吃变形了。我说，谁都没有规定一朵花一定要长成玫瑰，也没有规定一朵花一定要纤细。我会长成一株茁壮的向日葵，长成一朵小太阳，这样很好。

有一天，夏日正盛，且单单为我。在风和小花呢喃的时候，我喜欢看看云，就着阳光编织我的衣裳。日子过得很快，我和太阳也渐渐熟络起来，毕竟我向它借了那么多阳光。“我的裙子完工啦！”我换上金黄色的短裙向大家宣布这个消息。风像上次一样拥作一团，不过这次，它们为我而来。这天是夏至，一年中最耀眼的日子，我面向太阳，太阳看着我。

在这一瞬间，我终于知道，我身上有一个不可战胜的夏天。尽管裙子会褪色，我也还会沉睡，但我会撒下种子，迎接往后的阳光。此刻，我只希望吹过我的风，绕好几圈去拥抱你。我已经成为了自己的太阳，你也要记得常看看阳光。花期已经到了，花店不开，我也继续开。

