



顾问：刘伟	主编：阳朝 刘琰娜	副主编：李丽
文字编辑：王雅婷 张悦影 王子昱 吴沅霖 刘伟鑫 廖沅梅 潘嘉敏		
主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心	校内刊号：JD1-11	

井冈山大学三级心理咨询师培训班（第一期）开班



9月18日上午在新学术交流中心举办了井冈山大学三级心理咨询师培训班（第一期）开班仪式，学生工作部（处）部长刘伟、江西南大心理咨询师职业技能培训中心副主任廖晓玲、学工处副处长阳朝、授课老师詹启东教授出席了本次开班仪式，开班仪式由阳朝主持，心理健康教育与咨询中心全体教师、参加此次培训的辅导员共40余人参加了开班仪式。

开班仪式上刘伟部（处）长作了动员讲话，他从“高度重视”、“积极转变”、“培训纪律”三个方面，向大家诠释了井冈山大学心理咨询师培训的重要性与紧迫性，并对大家未来15天的培训提出了殷切希望，希望各位老师要十分重视本次培训，以谦虚求学的精神好好学习；要自觉转变角色身份和态度；要严格遵守培训纪律要求，认真参与培训，切实提高自己解决问题的能力水平。本次培训的目的是进一步加强我校辅导员队伍建设，培养一支专兼职相结合的辅导员心理健康教育队伍，提升辅导员的总体素质。培训为期2个月，共计15天，采用面授学习和网络视频课程学习相结合。

我校隆重举行庆祝新中国成立70周年升国旗仪式



为庆祝中华人民共和国成立70周年，唱响礼赞新中国、奋进新时代的主旋律，弘扬爱国奋斗精神，我校于10月1日清晨在映山红文化广场举行隆重的升国旗仪式。校领导曾建平、温和瑞、吕玉华、史胜平、陈小林、黄俭根、肖宣安、李军，各单位、部门主要负责人、各学院（部）党政主要负责人、分管学生工作负责人、团委学生科负责人、辅导员以及近2000名学生参加了仪式。

沐浴着初升的阳光，在全体师生的注目下，国旗护卫队以整齐划一的步伐护送国旗进入广场。随后，伴随着庄严的中华人民共和国国歌，五星红旗冉冉升起，迎风飘扬。全体师生怀着对祖国母亲的无限热爱与崇高敬意，向国旗行注目礼。此后，校党委副书记、校长曾建平在国旗下致辞。

此次升国旗仪式是我校庆祝中华人民共和国成立70周年系列活动的重要内容，旨在引导广大师生胸怀祖国，牢记使命，志存高远，追求卓越，将个人奋斗与国家的发展紧密结合，用青春和激情绘就祖国辉煌的蓝图，主动投入到学校发展和实现中华民族伟大复兴中国梦的伟大征程中。

本期导读

2019年10月24日 总第50期

- P₁ 井冈山大学三级心理咨询师培训班（第一期）开班
- P₂ 当幸福来敲门
- P₃ 浅谈“大一新生综合症”
- P₄ 我和我的大学生活

健康人生 从“心”开始

——井冈山大学心理咨询中心一直在你身边

你是否对大学生活感到不适应？
你是否面临着巨大的求职和就业压力？
你是否还在为失恋、单相思而苦恼？
你是否在经历着种种内心自我评价和认知的矛盾和迷茫？

别担心，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。

我们用心倾听你的故事/我们用情陪伴你的成长/我们用爱接纳你的一切/我们用专业化解你的忧愁

我们为您提供免费的专业心理咨询服务：

- 一、电话预约：8102020；
- 二、现场预约：南区6栋C座204；
- 三、QQ预约：3611428769。

2019年下半年心理服务咨询室值班表

序号	时 间		值班老师
1	星期一	白 天 上午:08:30-11:00 下午:03:00-04:30 (节假日除外)	阳 朝 万 露
2	星期二		万 露 刘琰娜
3	星期三		戴益信 万 露
4	星期四		戴益信 刘琰娜
5	星期五		刘琰娜 戴益信

序号	时 间		值班老师
1	星期二	晚 上 6:30—8:30 (节假日除外)	万 露
2	星期三		刘琨娜
3	星期四		戴益信
4	星期五		阳 朝

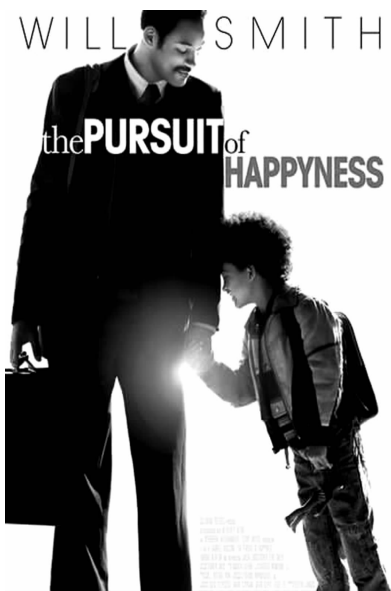


当幸福来敲门, ★电影推荐★
你是否会推开属于你的那扇门?

电影《当幸福来敲门》,起初认为这部电影跟其他励志电影没什么区别,无非就是讲主人公如何克服困难最后取得成功的故事。可当我全部看完以后,我发现影片中所展现的远远不止于此。我被主人公面对命运的坎坷、面对生存的艰难以及面对生活的那份态度,那份淡定、从容、执著所深深震撼。这是一部关于父子亲情,追求梦想,寻找幸福的励志电影,起初看这部电影是因为它的名字,幸福,多么美好的一个词,人人都渴望幸福,都在追求幸福,可真正追究起来,谁都说不上何为幸福。其次是因为我一直比较喜欢威尔史密斯。一个男人,他最帅的时候不是少年得意,意气风发之时,也不是他手捧玫瑰,香车美人之时,更不是他商场得意,炉筹交错之时,而是他尽到一个做父亲的责任的时候。

这部影片的男主角克里斯托弗加德纳一开始的时候生活非常坎坷,成功的路上他经历了很多不幸。加德纳起初是名医疗仪器销售员,他一心想让自己的妻子和孩子过上幸福的生活,把所有的积蓄都拿来买了医疗仪器。他原以为这些仪器会改变他的命运,最起码也会让他摆脱现在的这种生活,可是上帝并没有照顾他,加德纳的医疗仪器很久都卖不出去,没有一个医院或者医生愿意买这个仪器。本来加德纳的计划是一个月最少卖出一台,每卖出一台他就可以满足这个月的基本生活,可以缴纳房屋、水电费、儿子在幼儿园的费用还有各种税务,可是现实却是一连三个月都没有

当幸福来敲门



卖出一台。加德纳的妻子收入并不高,可是为了补贴家用她已经连续加班四个月,虽然她很爱自己的丈夫,可是她忍受不了这种吃了上顿没下顿的生活了,不停的有人催他们缴税和各种费用,终于在一天晚上下班她带着孩子离开了家。她离开家的那个晚上还下着大雨,加德纳给她打电话,得到的答案却是妻子和孩子的离开。当加德纳回到家后妻子真的已经离开。

加德纳一直都很想让妻子和孩子过上的生活,妻子和孩子的离开让

他更加努力。第二天他接幼儿园的儿子回家,可是房东来催他们交房租并且要求他把房子粉刷好。上帝似乎总是喜欢开玩笑,一身墙漆的加德纳后来又被警察带走,因为他一直没有交税,等到第二天他从警局出来的时候差点赶不上股票经纪人的面试。面试的竞争非常激烈,每年只有二十个实习生的名额而真正可以留下的只有一个人,最可怕的是长达六个月的实习没有工资。开始实习的加德纳生活更加窘迫了,他的仪器还是没有卖出去,被逼无奈的他只能带着儿子住到偏远的旅馆里,但是实习的生活还在继续,没有工资仪器也卖不出去,每天加德纳还要在这个城市里穿梭,所以很快他们连廉价的旅馆也住不起了,一直在努力实习的加德纳带着儿子住过公园、火车站的厕所里甚至是办公桌底下,越是这样的生活加德纳奋斗的动力越大,他在实习期一直都表现优越,最终他获得了成功,被留下工作,一直到最后他成为最优秀的金融投资家。

如果一个电影可以让你感动流泪,如果一个电影可以代表你身上的这某种愿望,如果一个电影值得你无数次的乐此不疲的拿出来细细品味,如果一个电影可以让你无数次的找到某种似曾相识……假如我的电脑里只珍藏一部电影的话,我会选择这部父子情深的励志电影——《当幸福来敲门》。影片是典型的美式励志片,尝尽辛酸的主人公终于在自己的努力下得到了想要的幸福,故事告诉我们的道理也很简单。不要轻易放弃自己的梦想,不要因为别人说你做不到你就不去做,那是因为别人自己做不到。不轻言放弃,幸福终会来敲门。

大学一年级,是实现从中学到大学过度,以及为后学习生活打基础的关键时期。一名新生能否适应或尽快适应大学生活,直接影响到他能否很好地完成学业,掌握专业知识和综合技能,成为适应社会需要的合格人才。因为,进入大学后,许多学生都会出现程度不同,长短不一的不适应。

很多学生上高中时,把考上大学作为生活目标,而一旦这个目标实现了,却又不知新的目标在哪里,感到茫然,无所事事。对此,我们可以思考一些问题,诸如“我为什么要考大学?”、“我想成为什么样的人?”、“生活中什么对我最重要?”,然后根据社会发展趋势和现状以及个人实际,制定自己实现人生价值的具体目标,并将它分解为可以一步步实现的小目标。这样,学生就会在一个一个小目标实现后,逐步增强自信心,走向成功。

许多学生习惯于中学被动的学习方法,对老师有很强的依赖性。进入大学后,面对新的教学和学习方法,一时难以适应,可能会突然感到“失重”,不知该学什么,如何学,大学不再是老师追着学生,督促学生学习,而更多的是靠自主学习,主动向老师求教,大量时间要靠自己去安排,而不是被老师安排的满满的。学习也不仅仅限于听课和看教材。与老师、同学讨论;阅读参考资料;听学术讲座等等,都成为学习的重要内容和方法。我们需学会充分利用学校中的特殊资源,不断积累知识。变被动学习为主动学习,善于发现和提出问题,学会研究性学习。对每一学科的学习方法,可请相应学科有经验的老师介绍,逐步提高学习效率和成绩。

对大多数新生来说,大学是第一次离家,第一次开始独立生活,能否自理自立,直接影响到大学学习、工作、生活的效能。因此,我们需要学习自己思考和解决问题,适应新的生活模式,例如,个人生活物品怎样保管、利用;想用时找得到,用得上;钱怎样花;视家庭条件有计划、有预算、有记录;时间怎样利用:主要时间,讲求学习方法,提高学习效率;充分利用业余时间,积极参加集体活动、社团组织,锻炼提高综合素质;我们需明白,遇到困难和挫折是避免不了的,自然的,也是磨炼自我,成长、成熟不可缺少的方面。每个人都要经历由不会到会;由不适应到适应;由不成熟走向成熟等是事物发展的规律。懂得‘有付出才会有收获’、‘有得必有失’等哲理。这样,才会以健康的心态面对现实,保持良好的心情,抑制不良情绪的困扰。

大学生活对于每一位大一新生来说,都是一段新的人生旅途。陌生的生活环境、不一样的教学模式,这些都需要努力适应。大学生活是人一生中最重要的时期之一,它为将来人生奠定着目标方向、事业基础,也对一个人的感情生活、文化内涵起着至关重要的作用。在这段时间里,不仅需要我们“激扬文字”,还需要我们“指点江山”。在勤学苦读的同时,不忘关心时事、接触社会。虽然大一新生还略显稚嫩,但早已不是孩童,我们在克服对父母的依赖、学会独立自主、努力适应新环境的同时,还应该在这四年中,学会用自己所学的知识回馈社会。“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平”,在学习中成长,在成长中成熟,成为一个真正的大人。



★知识聚焦★

教你如何适应大学生活

(上接 1、4 版中缝)
意志力的磨炼。行为学家提出了“大目标、小步子”的方法,对于防止半途效应的发生具有积极意义。

五、贝勃规律

第一次刺激能缓解第二次的小刺激即“贝勃规律”。实验表明,人们对报纸售价涨了 50 元或汽车票由 200 元涨到 250 元会十分敏感,但如果房价涨了 100 甚至 200 万元,人们都不会觉得涨幅很大。人们一开始受到的刺激越强,对以后的刺激也就越迟钝。“贝勃规律”经常应用于经营中的人事变动或机构改组等。一家公司要想赶走被视为眼中钉的人,应该先对与这些人无关的部门进行大规模的人事变动或裁员,使其他职员习惯于这种冲击。然后在第三或第四次的人事变动和裁员时再把矛头指向原定目标。很多人受到第一次冲击后,对后来的冲击已经麻木了。

六、波纹效应

是指在学习的集体中,教师对有影响力的学生施加压力,实行惩罚,采取讽刺、挖苦等损害人格的做法时,会引起师生对立,出现抗拒现象,有些学生甚至会故意捣乱,出现一波未平,一波又起的情形。这时教师的影响力往往下降或消失不见,因为这些学生在集体中有更大的吸引力。这种效应对学生的学习、品德发展、心理品质和身心健康会产生深远而恶劣的影响。

征稿启事

亲爱的同学们,只要你愿意与大家分享你的想法感悟,那么我们《心潮报》编辑部欢迎你们的投稿,我们《心潮报》每学期出版 2 期,下期的主题是“大学生网络成瘾”,有想法的同学欢迎来稿!

1、字数 800 字左右。

2、所有文章必须附一张原图,图文需与主题有关。

3、可以说散文、小小说或随笔。

4、文章一经采用均可发表于校级报纸《心潮报》,并加综合素质分 0.3 分。

5、所有投稿需注明学院、年级、班级、姓名、QQ、稿件一经采用将会通过 QQ 联系。所有稿件一律不退稿,一个月内无回复即可另投他处。

6、投稿方式:发邮件至 3338079507@qq.com。

7、截稿日期:11 月 20 日

所有稿件必须原创,并从未发表,凡发现抄袭现象将取消稿件录用。

本报主旨

传递心理知识
关注心理健康

★心理测试题★

测测你能否很好地适应大学生活

- 1、你容易脸红,害怕站在高处,害怕当众发言?
Yes (to3)
No (to2)
- 2、感觉自己最近说话比之前少了?
Yes (to3)
No (to5)
- 3、你一旦离开父母,就感觉心里不踏实?
Yes (to4)
No (to6)
- 4、你总觉得自己不如别人?
Yes (to5)
No (to6)
- 5、做事时你无法很好的集中精力?
Yes (to10)
No (to6)
- 6、自我感觉最近情绪低沉?
Yes (to8)
No (to7)
- 7、对于没有完成的工作,你会吃不下饭睡不着觉?
Yes (to8)
No (to11)
- 8、即使多次失败,你也不会放弃尝试的机会?
Yes (to9)
No (to15)
- 9、充分了解自己,并对自己的能力有适当的估价,生活的目标切合实际?
Yes (to15)
No (to10)



- 10、总是担心“这样做是否顺利?”,以致无法放手去做该做的事?
Yes (to15)
No (to14)
- 11、有些奇怪的观念总是出现在脑海,明知这些念头很无聊,你还是会记挂着?
Yes (to13)
No (to12)
- 12、尽管四周的人在欢乐地取闹,你却觉着没有什么意思?
Yes (to13)
No (to15)
- 13、总觉着父母或亲友最近对自己太冷漠,或不知为什么总是很反感或产生强烈的孤独感?
Yes (toD)
No (to15)
- 14、你有时会产生被人左右或事不由己的感觉?
Yes (toB)
No (to15)

- 15、遭遇失败或与旁人不和谐时,你会很敏感地觉着“我被嘲笑”?

Yes (toC)
No (toA)

A、可能你目前的心理状态对于周围的环境表现出了一些敏感,导致你的内心有些不安,这可能是由于你在某个地方待的时间久了,突然换了另一个地方,产生了一种隔离感,导致情绪波动较大,心里无法安定下来。

B、可能你平时爱凑热闹,喜欢交朋友,热情而大方。但目前你的心理健康度没什么大的问题,如果提点意见的话,那就是你的意识里有一种完美主义,凡是都力求完美,不喜欢有小瑕疵。对于自己和他人都是这样,只要犯一点小错误就会受不了。

C、可能你的性格有些怯懦,不擅长做出选择,通常缺乏个人主见,在与他人的讨论交流中,常常会妥协,放弃自己的主张。当你遇到棘手的问题时,可能会逃避或者不作为。其实,这也不是很大的心理问题,只要你正确面对问题就可以了。

D、可能你的个性突出,具有叛逆心理,不喜欢服从别人,偶尔有点自以为是。不善于团队的协作,比较喜欢独来独往。内心缺乏一种安全感,对于他人无法完全的信任。不喜欢求助他人,也不喜欢欠别人人情。通常这都是社会成熟度低的表现,但不要担心,只要在社会混迹几年就会变了。

新生心理不适：你中招了吗？

警情报道：小梁(化名)高中时在班级的成绩一直名列前茅，但步入大学后他“自我良好”的感觉消失了。一个学期过去了，学习越来越吃力，他对自己越来越没自信，生活变得没有规律，食欲不振，经常失眠，到后来竟想要退学，父母因此带他去看心理医生。

案件中的小梁同学能挤过高考的独木桥，考上大学，无疑是高中阶段学习的佼佼者，老师的青睐，同学的羡慕，使他成为同龄人的中心，无形中可能会产生某种过高的自我评价。然而在进入大学后，发现自己显得比较平常，一时间无法接受理想自我与现实自我之间的巨大差距，一种失落感袭上心头，从而怀疑自己的能力。

小编觉得从小梁事件可以反观整个大一新生群体，大部分的新生都会有不适应学校生活的现象，而新生最容易出现的现象为：角色转换和学习方式不适应。

首先，角色转换是十分重要的。从一名中学生到一名大学生，是每个新生都面临着的角色转换以及自我重新定位。在这种角色转换的过程中，如果自身的行为不能随着角色的变化而变化，不能随着时间、环境的改变而进行相应的调整，就可能会出现角色的冲突，从而出现适应不良。就像

小梁巨大的心理落差：原有的优越感和自豪感变成了自卑感和焦虑感。这一转变引发小梁对自己角色定位的困惑，精神上出现失落感，自卑、抑郁、退缩等心理问题。如果小梁可以学会如何角色转换，那么他的大学生活是不是会有别样风采呢？

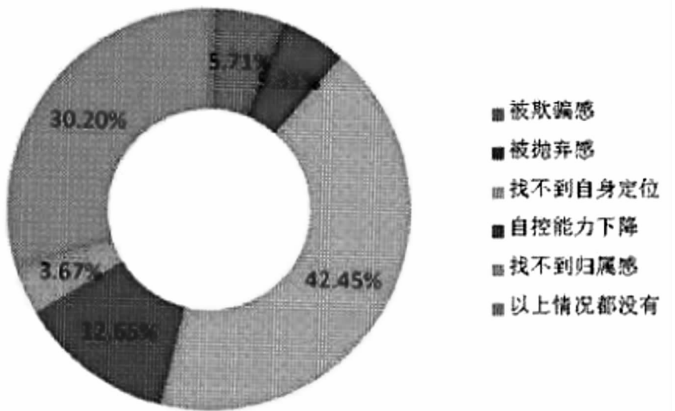
其次，学习方式不适应也是个大问题。大学的学习与中学的学习在学习目的、学习内容、学习方式和学习要求上都存在差异。进入大学后，从前以教师为主导的教学模式变成了现在以学生为主导的自学模式。而自学能力的高低又是影响学业成绩的重要因素。承袭过去在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得

能力的全面提高，这在大学新生中是相当普遍的现象。尤其对那些高中阶段的学习尖子来说，这种挫折可能会造成自信心的丧失，严重者导致心理疾病。小梁就是其中的个例，学习方式的不适应，让他感到力不从心，若小梁改善学习方式，学习是不是会更轻松呢？

在小编看来，新生们要想尽快适应，其实很简单。第一，提高心理适应能力——提高战胜挫折的能力；第二，更新观念，改善方法，找准角色定位。唯有如此，才能适应好大学生活。

最后，祝同学们有个快乐的大学生活！

对大学生活不适应的表现？



(上接第4版) 的小孩，变成一个厚脸皮神经大条的老大人。每个人都会变，每个人都会成长，希望我们能保持现在的初心和热情。别让平淡的生活耗尽自己所有的向往，我们要克服懒惰，克服游手好闲，克服漫长的白日梦，克服一蹴而就的妄想，克服自以为是浅薄的幽默感，不要将人生中最好的时间荒废，慢慢成长，活

出一个更好的自己。如果我们暂时还看不到成果，请不要担心，我们不是白费力气，而是在扎根。你等待的东西终有一天会来找你，走得有点慢，你别急。你看，肉夹馍从肉烧烤的酥香到烤肉辣椒葱花剁碎，还要等十分钟呢。煎饼果子摊完鸡蛋抹完辣酱撒点芝麻加根烤肠，还要等五分钟呢。就算是泡一桶方便

面，还要三分钟呢。吃一顿饭都那么费劲，更何况是等一个心心念念的梦想呢。每个人都在翘首企盼自己的理想，不要害怕不要放弃，再渺小，我们也是自己人生的主角。日子可爱又漫长，喜欢的人事都念在心上，希望我们在四年后，褪去青涩，走向成熟，成为自己喜欢的样子，拥有自己想要的生活。

大一新生小梁因不适应大学生活而有了退学的念头，可小梁为什么会有这种想法呢？接下来小编为大家分析。

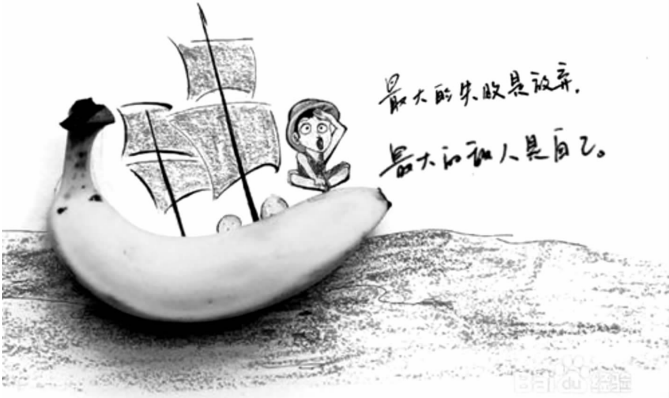
有不少大一新生结束了自己水深火热的高中生活，踏进了大学的新生活。面对完全不同于高中的大学生活，可能会患上一种“病”，叫作“大一新生综合症”。小编认为小梁应该患上了严重的“大一新生综合症”，不然怎会有如此想法！但正是因为有小梁这类典型的心理案例的存在，才会促进社会对大一新生心理重视的提高。

新生面临着从中学到大学的巨大转变，几乎每位同学都需要经历一个从不适应到适应的过程。适应的过程，实际上也是一个人心智成长的过程。心理学家斯普兰格将青年期形容为“第二次诞生。”大学生虽然已经脱离了孩子的群体，但还在探索和学习如何履行类似成人的责任和义务的过程中。在这个过渡阶段，他们更容易产生对自我的怀疑以及情绪上的起伏不定，他们对于未来发展时而踌躇满志，时而忧心忡忡。所以对于小梁这一群体，他们所需要做的就是学会如何正确面对和处理“成长发展中正常的困境”，并得到成长。

其实，有很多新生像小梁一样，在进入大学后发现自己显得比较平常，理想自我和现实自我之间有着巨大的差距。精神分析创始人弗洛伊德曾经提出，人类心理活动的两大基本原则：享乐原则和现实主义原则。后者高于前者。并且，心理适应的最高意义，就是适应现实。然后才能改变现实，让现实越来越好。当你发现现实和理想有一定差距的时候，你不应该放弃理想，向现实妥协，而是比较平静地理解和尊重之后，这种差异更能够引发你积极的思考，引发你改善现实的动力。当你慢慢地理解、适应和接纳现实中有局限的部分，努力探索、发现和提升能够做出改变的部分，你的心理机能就会变得更加成熟和强大。小梁这类有“大一新生综合症”的同学，应该要先面对现实，再谈追求“理想”。

踏入大学生活，刚开始的不适应是人之常情，更重要的是要怎么学会调整心态，适应过来，努力将自己的大学四年过得充实而有意义。

当然，并不是只有大一新生有不适应的问题，很多群体都会有类似的适应障碍。小编愿所有的大一新生能好好的适应大学生活，所有的人都能拥有一颗强大的内心，能抵御未来那些未知的风雨。



心理学上有个著名的实验：研究是在 1924 年至 1933 年进行的。Fritz J. Roethlisberger 和 William J. Dickson 给出了大量实验细节，但是很少解释。1927 年哈佛商学院的心理学教授埃尔顿·梅奥作了简短总结，包括表述了不管照明条件等因素如何，只要给予工人积极关注和自我管理权都可以因创造了积极的群体氛围而提高产量。霍桑研究是一系列对工人在改善各种条件下(薪酬、照明条件、工间休息等)其生产效率变化情况的研究，但在一段时间后发现，这些条件的改善并未对生产率上升产生明显效果，有些甚至回到初始的状况。这个现象在单个工人以及群体测试中都存在。实验者设计的变量既不是唯一的也不是显著的主导生产率变化的因素。

实验结论表明：改变工作条件和劳动效率之间没有直接的因果关系；提高生产效率的决定因素是员工情绪，而不是工作条件。这个结论是针在工厂中的职工所得出，可大学无疑是个小社会，这个结论对于我们学大学生来说也是有用的。由此可以得出，改变学习环境，和学习效率之间没有直接的因果关系，

适应环境

提高学习效率的决定因素是学生的情绪，而不是学校环境。对于新生而言，认识到这一点显得尤为重要。

新生入学后，有一部分的新生总会因为这样那样的原因，对大学生活而不适应。不少学生莫名感到孤独，在生活或学习上无所适从。大学新生在不适应方面，主要表现为：

一、受到老师，亲朋，对大学生活的过分渲染及一些影视作品的影响，大学生对大学满怀憧憬与梦想。

二、学习上的不适应，大学的学习主要是在教师的指导下，学生自主学习为主，大学老师此时主要充当引路人的角色，学生必须自主的学习、探索；而与中学相比，大学学习的内容更多，理论性强，课程门类多，教师讲课又不拘泥于一本教材，而且在一课时涵盖数十页内容，因此，学习自由度发生了变化。

三、心理上的不适应，进入大学的

情绪为先

大学生大多都是学习中的佼佼者，是老师家人和同学的骄子，来到精英荟萃的大学中，老师对学生的评价不仅仅凭借学习成绩，不少同学心理上产生的不平衡，变成了自卑甚至自暴自弃。因此，对于部分新生来说总会以不能适应为理由，而推说学习效率低甚至难以在学校学习下去。当然，也有些新生是因为对所在大学没有达到自己期望而难以适应。而正如实验所表明的结论，学习效率与学习环境没有直接的因果关系。

让学生适应大学生活，就要调整好学生的情绪。其一要引导学生养成良好的生活习惯，在新生入学教育中给新生介绍大学集体生活的基本要求，从日常生活着手，培养学生养成良好的生活习惯，学会自主，自立，自制，引导学生尽快的融入到集体生活中来，在与宿舍班级同学共同生活和学习的过程中，让学生学会关心他人谦虚，宽容，并积极参加一些集体活动。其二要指导学生建

立和谐的人际关系，在新班集体建立之初就要创建一种和谐友好的氛围，可以有针对性地开展，以班级为单位种的，每个学生参与的各种形式的活动，开展各种形式的校园文化活动增大的学生的人际适应能力，使学生开阔视野，锻炼能力，还增强了同学之间的联系，群体意识，集体荣誉感也得到增强。其三要培养学生学会善于与他人合作，乐于服从他人，与善于领导他人，善于帮助他人与乐于接受他人，帮助的良好品质。最后每一个学大学新生都要以热情开放，积极向上的态度去融入大学，去适应大学环境，如此，你的大学生活才不会让你失望。



一、詹森效应

有一名运动员叫詹森，平时训练有素，实力雄厚，但在体育赛场上却连连失利。人们借此把那种平时表现良好，但由于缺乏应有的心理素质而导致竞技场上失败的现象称为詹森效应。

在日常生活中，有些名列前茅，实力雄厚”与“赛场失误”之间的惟一解释只能是心理素质问题，主要原因是得失心过重和自信心不足造成。造成一种心理定势：只能成功不能失败，再加上赛场的特殊性，社会、国家、家庭等方面的厚望，使得其患得患失的心理加剧，心理包袱过重，如此强烈的心理得失困扰自己，怎么能够发挥出应有的水平呢！另一方面是缺乏自信心，产生怯场心理，束缚了自己潜能的发挥。

二、暗示效应

暗示效应是指在无对抗的条件下，用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。一般说来，儿童比成人更容易接受暗示。管理中常用的是语言暗示，如班主任在集体场合对好的行为进行表扬，就是对其他同学起到暗示作用。也可以使用手势、眼色、击桌、停顿、提高音量或放低音量等等。有经验的班主任还常常针对学生的某一缺点和错误，选择适当的电影、电视、文学作品等同学学生边看边议论，或给学生讲一些有针对性的故事，都能产生较好的效果。

三、安慰剂效应

所谓安慰剂，是指既无药效、又无毒副作用的中性物质构成的、形似药的制剂。安慰剂多由葡萄糖、淀粉等无药理作用的惰性物质构成。安慰剂对那些渴求治疗、对医务人员充分信任的病人能产生良好积极反应，出现希望达到的药效，这种反应就称为安慰剂效应。使用安慰剂时容易出现相应的心理和生理反应的人，称为“安慰剂反应者”。这种人的特点是：好与人交往、有依赖性、易受暗示、自信心不足，经常注意自身的各种生理变化和不适感，有疑病倾向和神经质。

四、半途效应

半途效应是指在激励过程中达到半途时，由于心理因素及环境因素的交互作用而导致的对于目标行为的一种负面影响。大量的事实表明，人的目标行为的中止期多发生在“半途”附近，在人的目标行为过程的中点附近是一个极其敏感和极其脆弱的活跃区域。导致半途效应的原因主要有两个，一是目标选择的合理性，目标选择的越不合理越容易出现半途效应；二是个人的意志力，意志力越弱的人越容易出现半途效应。这就要求班主任在平时教育学生时多注意学习各方面的知识，培养多方面的能力，同时多注意进行（下转 2、3 版中缝）

心之所向
素履以往

□数理学院 19 物理 1 班 王雅婷

成长，是一个人摆脱稚嫩，走向成熟的过程。而大学生活的开启恰恰给了我们破茧成蝶的勇气，助力我们成长。在大学的画卷铺开时，或许你会发现并不都是以往心中“那人却在灯

火阑珊处”的喜悦，似曾相识却又全然不同。这个时候，或许你正迷茫，正徘徊，然而时间从不会停下它的脚步，更不会仅仅因为你尚未适应便予你宽待。我们做事也许会失败数次，可我们将勇往直前永不言弃，一次次尝试，一次次改进，由象牙塔走向社会，我们从不畏惧。

我们将勇往直前永不言弃，一次次尝试，一次次改进，由象牙塔走向社会，我们从不畏惧。

我们怀揣青春激扬的梦想，带着激动、兴奋、稍许紧张的复杂心情郑重地走进井冈山大学，成为其中一员。无论这是不是我们原来想要去的大学，都不用担心，我们能去的地方，一定会给我们带来意想不到的惊喜。所谓大学，就是长大之后自己学习。在这里，我们将通过自己的努力，变成更好的自己。在这片崭新的天地，我们需要面对的，可能远远超过曾经的预想，为自己的新角色做好充分的准备。

首先，思想上要独立。不要再妄想父母或他人的帮助，清楚明白地告诉自己要学会独立，自己的事自己做。不要嫌学校的条件不好或不够好，不要嫌日常打扫太麻烦，这些都是一个人生存在世的基本能力要求，而且这些事你是为自己做的，没什么可抱怨的。其次我们在学习方面自主学习能力不强，习惯了被动式学习，应从个人出发，对于时间的分配上有所规划，充分利用大学相较于高中更多的自由支配时间用于消化大学课堂上专业性强、抽象难懂的内容，在学习习惯方面，由被动转为主动，主动去培养自己对专业知识的兴趣，多与专业课教师进行交流，对自己的未来有一个目标和定位，进而用自己可期的未来鞭策自己努力。

在此之外我们还会遇到很多事，记得以积极的态度去看待它们，困难让我们学会独立思考，幸运让我们保持平和心态，日常平淡的生活让我们懂得知足常乐。虽说人生八九不如意，但总会有那一两分的甜成为我们日复一日的意义。当然，人也是一样，有人总说，出现在我们生命中的大多数都是过客，但是要记住，无论我们遇见谁，他（她）都是我们生命里必要出现的人，他（她）一定会教会我们什么，我们喜欢的人会让我们学会爱 and 自持，你不喜欢的人会让你学会宽容和尊重，喜欢你的人会给你温暖和勇气，没有人是无缘无故出现在我们生命里面的，遇见每个人都是低概率的奇迹，所以，请不要抱怨，学会感恩。

四年不长，四年不短，我们也许会从一个青涩腼腆和陌生人说话都会脸红（下转第 3 版）



我和我的大学生活

□政法学院 19 政治 1 班 张悦影

最多，也因此晒的最黑）。这些烦恼一连在我心里困扰了好几天，直到军训开始。

这天是一个热闹的日子，我们早早的穿着迷彩军训服在操场上集合，赴北区参加开学典礼及军训动员大会。整整齐齐地站在田径场上，就像一棵棵野山松一样竖立在那里。现在想起来，别有一番军人气息韵味。挥舞着五星红旗，深情唱着歌，我的一股爱国之情涌上心头，我想不单单我是这样，我想其他人也有跟我一样的感受。领导、代表讲话之后，我们由各个军训教官带去指定地点，第一眼

见到我们都教官，他是一个黝黑、浓眉、小眼睛人，是一名武警。从北区到南区，由教官领着，我们走了十多分钟的路程，到达了荒草潦生的军训场地。我们没有立刻去开始训练，而是免不了的自我介绍。从他的自我介绍得知，他跟我们的年龄相仿，差不了几岁。但表面看来，有点难以置信。这个问题在我心中疑惑不久，从后面对训练中，才想出了这个答案。不知道是自己的身体素质的原因，还是自己开学前劳累的原因，我反而成了教官口中的反面教材，以前军训没出现在我身上的错误，接二连三地出现在我身上。现在还成为了一个关于我的梗和笑资，不知是幸还是

不幸，待后面再定论吧。

一天天的早起，一天天的昏归，不记否看过多少橘红早霞，不记否望过多少落日黄昏，不记否晒过多少烈日阳光。随着时间一天天的过去，我们的军训生活也接近尾声，有过欢声笑语，有过劳累苦诉，有过坚持不屈，这就是我的军训生活。

军训过后，我们开始参加各种面试和笔试，铺天盖地的报名表，各种各样的宣传单，机会虽多，失败也会随着而来，我就是这么个失败的人，但我不想认输，

我想去闯，我想去拼，我想去活出我自己。我们每个人都要经历失败，有可能某些人的失败，只是提前了而已。在我接连受挫之后，反而看到了内心真正的自己。大多数人说，从失败中积累经验。但有人真正做到，反而一蹶不起，消沉下去。

我的大学初体验，是有过快乐，也有过孤独，同样有过悲伤。大学生生活也不是顺风顺水，在这样的环境下，我们会学到很多东西。有过失败，不要灰心，因为我们的大学生活才刚刚开始，你怎么知道后面我们活的不精彩！



漫步记

□数理学院 19 数学 1 班 王子昱

或许是因为秋天来了吧，心情也像这天气一样，带着淡淡的凉意。

于是本应忙碌的午后，我抛下烦意，只身探寻校园的深幽之处。

曲折而蜿蜒的桥梁在湖上，我缓缓从桥上走过，看微风吹过湖面上闪着金波的纹，几尾鱼聚拢在桥下阴处，几只鸭轻轻浮过。

究竟有多久没有身处这样的时光？我已经全然忘却了，已经在忙碌中迷失了自己，抛下了生活，丢失了生命的色彩。

踩着落叶，听着独属于秋天的“咯吱”声，感受着清爽空气包裹着万物，心也慢慢平静了。我放开脚步，向桥彼端的未知走去。一段不知通向何处的阶梯，静静的隐在竹林深处。走上台阶，脚步带起半黄半绿的叶子，再踏上草地中窄窄的小径。小路旁破旧的老式自行车，让我想起了那个坐在横梁上兜风的年纪；不知谁家散养的鸡，让我想起了姥姥家的后院。眼前的景与回忆重叠，虽有不同，可仍然让我重新体味到那时无忧无愁的心境，怀念起那段安静又快活的时光。

这里有很多路，或宽或窄，或长或短，都带有些神秘色彩：你永远无法预料到它为何存在，又通向哪里。走过一寸一寸的距离，将我心中的防备与棱角磨平，不由自主的，这眼前的景让我冰冷已久的心融化，我终又能够感动于一份不添杂质，干净透明的美好。

踏上归程，我放慢了脚步。虽是原路返回，但心却变得轻盈了。或许有些烦恼并不需要太多的解释，也不需要太多的安慰，只是单纯的需要，给情感一次舒缓的自由吧。



生活小记

□政法学院 19 事管本 1 班 吴沅霖



窗外事四点半的余晖，夏天好像真的走了，推门的时候冷风嗖的一下灌进了房门，明明中午还是烈日当空晒的要命，临近傍晚外面已是呼呼的凉风。还没有和夏天好好道别，秋天就这样猝不及防的到来了。好像世间万物都是如此，变化无常却又又有迹可循。让人抓不住一丝破绽生不出一丝脾气。

明明窗外的余晖照人明媚，可耳边还是响起了你一声轻叹“人间不值得”。人间不值得吗？你看夕阳，它是垂暮，它是人间一日的消亡。它是燃烧着的人间光景，如同那飞蛾扑火、向死而生的一瞬绚烂。如此人间，它不值得吗？他是值得的。

你攀上宿舍楼顶，入秋的傍晚已然没有了正午艳阳烈烈的焦躁，也不似夜幕中凄风阵阵。一切都是刚刚好的样子。秋风从阳台晒着的被褥拂过，染上了一丝阳光的气息。你看！那远处高楼矗立在光亮的背景中，那迷离而绚丽的光，将钢铸的巨人柔化，将那冰冷的铁光生生融入温暖的夕阳中。

你仔细的思索着，所谓不值得。与其在黑暗中沉沦，不如融入那片光影。承受不了的就释放，接受不来的就拒绝，学会沉默也会一个人很认真地生活。不喜欢的人就远离，热爱的事情拼命追逐，不去讨好不想讨好的人，不为他人而活。不要想方设法与整个世界相处，不要企图所有人都喜欢你，更不要相信你是铁打的，不怕委屈、不怕伤害。愿你不只会安慰别人，愿你多懂心疼自己。从你踏入大学的瞬间起，你的所有过去都已经成为过去了，这是一个全新的起点，也会有一个全新的你。宁可孤独，也不庸俗。

人生虽然是一场梦，但我仍然高兴自己活过一场。凌晨刺骨的冰冷空气；开花之前吹来的香甜微风；落日之前弥漫开的夕阳气息。每一天都是那么的耀眼，现在活的疲惫的你，既然出生在了这个世界，你有资格每天都享受这些。过去了一个没什么了不起的一天，又会迎来没什么特别的一天。但人生值得一活，满满都是后悔的过去，还有让人不安的未来，不要因为那些毁了现在。爱每一个今天吧！时间不会停下来等你，我们现在过的每一天，都是余生中最年轻的一天。

人生哪有什么不值得，当你站在了更高的高度，望见了心中的向往，那么一切便值得了。所谓不值得，只不过是努力不足够的借口罢了。愿你所有快乐，无需假装。愿你此生尽兴，一片赤诚。愿你的人生值得且绚烂。