

心潮



顾问：毛金文 主编：阳朝 魏来 副主编：高欣雨 李文静
文字编辑：谢嘉钦 刘跃 刘粤 王世祺 胡文秀 黄晓 蔡楠 李欣琳
主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心 校内刊号：JD1-11

中心组织本学期第一期心理危机工作案例研讨及督导



10月31日下午，心理健康教育与咨询中心组织了本学期第一期心理危机工作案例探讨及督导。心理健康教育与咨询中心主任阳朝主持，医学部党委副书记周溪、电信学院、数理学院心理导师、班主任及心理健康教育与咨询中心教师参与。

各学院（部）分别对近期学生危机个案的情况进行了综合梳理，介绍了危机事件中

学院的解决办法及困难；心理中心专业教师会同学院一起逐一对危机个案进行了研判分析，讨论了心理工作中好的做法和不足；最后，心理中心专业老师对各学院危机个案的处理流程和建档工作进行了规范。

通过这次案例探讨，学院（部）老师表示收获颇丰，便于之后心理健康教育工作顺利开展。

五陂镇中心学校开展讲座 中心教师为安源区

10月17日晚上，第二届全省“百场辅导进百校”心理健康教育志愿实践活动走进萍乡市安源区五陂镇中心学校。江西省青少年心理健康教育辅导队成员、我校心理健康教育与咨询中心专职教师刘琳娜老师为五陂镇中心学校七八年级住校女生奉上了一场精彩的“青春期女生心理健康”主题讲座，旨在让学生在成长的过程中能正确的认识自我，合理处理人际交往以及科学掌控情绪，摆脱烦恼。

刘老师结合各种事例、图片，由浅入深地让学生准确地认识自我，在自我的成长过程中该如何保持正确的人际关系，还与所有的女生分享了调节情绪的方法，引导学生学会合理宣泄情绪。刘琳娜老师扎实的业务功底，温柔亲和的风



格，让在场女生如沐春风，一个半小时的讲座在欢快的氛围中悄然度过。

开展青春期心理健康教育是促进和保护青少年健康成长、培养有智慧的人的需要，是形成良好的道德观和良好个性的需要。本次讲座按照省文明办、省教育厅“百场辅导进百校”心理健康教育志愿实践活动的通知要求，取得了良好效果，让青春期女生能更好的关注自我，快乐成长，拥抱青春。

6栋心理宣泄室与心理沙盘室介绍

我们的心理宣泄室位于6栋c101，不仅为来访者提供宽阔的空间，还有很多放松使用的拳击手套和哑铃，以及拳击所使用的架子和橡胶人。在这里你可以毫无顾虑的发泄情绪，放松自我。

以及心理沙盘室位于6栋c203，可以为来访者进行心理治疗的场所，是让来访者在一个相对宽敞明亮的空间进行沙盘游戏心理治疗。房间中颗粒均匀圆润，手感舒适的海沙十分减压。三个沙具陈列架上摆满了沙具，各式各样且有你想不到，在这里你可以运用

自己鲜活的创造力，创造自我的世界。



本期导读

2022年11月11日 总第60期

- P₁** 中心组织本学期第一期心理危机工作案例研讨及督导
- P₂** 幸福心理学
- P₃** 学会分享，享受幸福
- P₄** 家国联结，世间大幸

与咨询中心一直在你身边
你是否对大学生生活感到不适应？
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：07968102020；
二、现场预约：南区6栋C座206。
三、打开企业微信工作台，在一网通办中搜索“心理咨询”点开选择老师和时间段即可预约。

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

2022年下半年心理咨询值班安排表

心理健康教育与咨询中心(6栋)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	晚 6:30-8:30	胡婷
2	周二	晚 6:30-8:30	刘琳娜
3	周三	晚 6:30-8:30	魏来
4	周四	晚 6:30-8:30	唐佳慧
心理咨询预约电话：(0796) 8102020			

南区心理咨询室(19栋105)值班安排表

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	戴富华
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	曾楚乔
		双周 晚 6:30—8:30	丁 超
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	郭检生
		双周 晚 6:30—8:30	朱丽丽
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	康积勤
		双周 晚 6:30—8:30	黄满琴
心理咨询预约电话：（0796）8102020			

北区心理咨询室(30栋127)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	单周 晚 6:30-8:30	张有文
2	周二	单周 晚 6:30-8:30	肖虹
		双周 晚 6:30-8:30	胡亮
3	周三	单周 晚 6:30-8:30	左子珍
4	周四	双周 晚 6:30-8:30	黄秀兰
心理咨询预约电话：(0796) 8102020			

幸福心理学关注人性、社会和生活的积极面，关注人类的生存质量，致力于研究人的幸福生活，研究精神品质，指导人们追求高质量、高幸福指数的生活，以成为一个真正健康的人。

这个世界上，抑郁症患者不仅越来越多，而且越来越趋于年轻化。为此，近年来有更多的人关注大学生这样一个充满希望，热情，却又不时陷入迷茫，焦虑的社会群体。诸如研究大学生抑郁、焦虑、自杀、精神紊乱等，研拟和制定相关的直接干预和管控措施、对策的东西越来越多。但是，据有关资料显示：今天的抑郁症人数是 1960 年的十倍，抑郁症患者在客观上增加了。

先不说抑郁症的外在防治，我们先从内在开始解决。真正的幸福、快乐和希望应是建立在大学生主体的幸福感基础上的。而大学生主体幸福感的培育，需要我们研究解决那些影响他们成长生涯，影响他们人生感悟的积极心理的培育问题。例如，关注人性、社会和生活的积极面，关注生存质量、幸福生活等，以指导和帮助他们追求高质量、高幸福指数的生活，使他们成为一个真正健康的积极向上的群体。

我们可以从以下几点做出改变：
第一，感动教育走进课堂，培养学生的幸福观。很多大学生不懂得珍惜围绕在他们身边的幸福，这就需要在各个高校中采用各种形式的教育，使大学生具备感受真善美的能力。目前积极心理学的教育在美国已经到了普及的阶段，约有 200 余所高校开设了积极心理学课程。在我国清华、北大、浙大等一些大学也逐步开设了积极心理学的讲座。我们应当把培养学生

【知识聚焦】



的幸福观教育作为高校德育的主要内容，真正做到以人为本，并把幸福观教育与世界观、人生观、价值观和理想信念教育相结合。

第二，树立崇高的人生理想和信仰，明确生活目标。只有充分认识到学习的意义和价值，并把自己的命运与之联系起来，才能获得有价值的人生，因为学习是始终是大学生的本质工作。事实上，缺乏理想，信仰，幸福的大学生普遍缺乏幸福感。中国学生在经历高考后，普遍就失去了目标和理想，同时也就失去

了幸福感。大学教育要用积极的心态去引导学生确立崇高的人生理想和积极的生活信仰，从而改变对生活的态度。

第三，引导大学生改变不良习惯，调整健康生活状态。充实丰富、积极健康、向上的生活状态是构成人们幸福感的重要要素之一。拥有健康向上的生活状态不但可以体现一个人积极的生活品味和生活标准，并且还是人们幸福的重要源泉。心理健康教育体系必须将积极幸福的生活教育纳入、融入校园文化的活动中，以培养大学生健康的、具有鲜明的个性特征和充实、积极、向上的生活状态，是当前幸福感教育的一项重要任务。

对于大学生这个群体，一方面，这是人生发展的黄金阶段，身与心即将迈入最后的成熟阶段；另一方面，即将步入社会的压力也给他们的心灵投下了一片阴影。我们应做好大学生的幸福观培养教育工作，为他们未来的人生道路做好铺垫，为社会培养真正人格健全的人才。

【参考文献】

- [1] 马斯洛. 存在心理学探索 [M]. 云南人民出版社, 1987.
[2] 陈娇. 积极心理学视野下大学生幸福感教育 [J]. 经济研究导刊, 2010 (1).
[3] 檀传宝.幸福教育论 [J]. 东华师范大学学报, 1999 (1).
[4] 郑雪. 幸福心理学 [M]. 广州：暨南大学出版社, 2004.

【电影推荐】

幸福藏于心

“人们喜欢讨论邪恶的东西，你需要自己判断，相信自己的眼睛和耳朵。”

“他们知道的太少，因为他们只知道这个村子。而你，已经了解过外面的世界，如果生活中有什么使你感到快乐，那就去做吧，做自己想做的事，成为自己想成为的人，才是真正的幸福。”

影片《海蒂和爷爷》改编自瑞士文学家约翰娜·斯比丽的小说《海蒂》，小海蒂自幼失去双亲，最初被姨妈收养，五年后投奔住在阿尔卑斯山的爷爷，海蒂的纯真逐渐打动了爷爷的心，然后后来海蒂又被卖作富家小姐的玩伴，被迫离开家乡。即使如此，海蒂仍然对生活满怀希望。她就像一个温暖的小天使，所到之处皆化为幸福与微笑。

她用自己的乐观善良融化了爷爷内心的冰山，她和患有自闭症的牧羊男孩彼得成为好朋友，她会记得彼得奶奶只咬得动软软的面包，她帮助一直坐在轮椅上的克拉拉重新在阳光下行走。在帮助别人的同时，海蒂自己也获得了成长。海蒂身上有着太多人没有的东西，比如纯真，比如体贴，再比如，幸福。

幸福是什么呢，对皮特来说，幸福是每天都能吃到火腿肠，对皮特奶奶来说，幸福是软软的面包，对克拉拉来说，幸福是逃离沉闷的生活，对爷爷来说，幸福是看见海蒂可爱的笑脸，对海蒂来说，知足就是幸福。她说，感恩我们正拥有的，我们都是很幸运，是吧。这个世界上还有多人，在病痛或饥饿中，苦苦挣扎。

事实上，幸福是一种感受，源于心理。世事攘攘，皆为利往，很多人生活得很累，疲于追名逐利，疲于满足欲望，殊不知人的欲望是没有上限的，你不断地凝视欲望，最终只会被它吞没。“我们已经走得太远，以至于忘了为何而出发”，我们不妨慢下来，歇一歇脚步，给我们的心灵放个假，就像刚来阿尔卑斯的小海蒂，对一切都带着欣赏的眼光，追一追蓝天上的雄鹰，闻一闻阳光下牧草的芬芳，摸一摸小羊柔软的皮毛，静静感受幸福在血液中流淌的滋味。

从心理学角度来讲，幸福是人的一种主观体验。幸福其实并不难，真诚的微笑是它的源泉。幸福离你并不遥远，聆听心灵的呼唤你就会理解。在某一个洒满阳光的午后，静静地倚在窗边，品一杯香茗，读一本名著，就这样消磨一个下午的时间。幸福无处不在，就看你是否用心灵发现。

“他们的见识太少了海蒂
因为他们就只知道这个村子
但是你见过世界上的其他地方，不是吗
如果生命中某件事情让你开心
那你就尽管去做
不用管别人说什么”

“你幸福吗？”相信你也曾经这样问过自己。幸福是什么，其实谁也说不清。从心理学上来讲，幸福是人们心理欲望得到满足时的状态，是对生活的满足并从生活中得到无限乐趣而希望持续久远的一种愉快心情。这种心情，是一种幸福的心情，一种愉悦的感受。你认为你是否幸福？如果你内心依旧没有答案的话，那么就来做这个有关于幸福感的小测试吧！

【本项测试是加分制，请各位进行测试的同学注意前面的分值哦~你的分数越高证明你的幸福感越强哦~】

一、你的总体感觉怎样(在過去的一个月里)

- 1、精神很不好
- 2、精神不好
- 3、精神时好时坏
- 4、精神不错
- 5、精神很好
- 6、精神非常好

二、你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼(在過去的一个月里)

- 1、极端烦恼
- 2、相当烦恼
- 3、有些烦恼
- 4、很少烦恼
- 5、一点也不烦恼

三、你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉(在過去的一个月里)

- 1、非常混乱
- 2、有些混乱
- 3、一般来说是的
- 4、控制得不太好
- 5、大部分是的
- 6、绝对的

四、你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做(在過去的一月里)

- 1、极端怀疑
- 2、非常怀疑
- 3、相当怀疑
- 4、有些怀疑
- 5、略微怀疑
- 6、一点也不怀疑

五、你是否正在受到或曾经受

到任何约束、刺激或压力(在過去的一个月里)

- 1、相当多
- 2、不少
- 3、有些
- 4、不多
- 5、没有

六、你的生活是否幸福、满足或愉快(在過去的一个月里)

- 1、非常不满足
- 2、略有些不满足
- 3、满足
- 4、相当幸福
- 5、非常幸福

七、你是否有理由怀疑自己曾经失去理智、或对行为、谈话、思维或记忆失去控制(在過去的一个月里)

- 1、是的,非常
- 2、有些,相当严重
- 3、有些,不严重
- 4、只有一点点
- 5、一点也没有

八、你是否感到焦虑、担心或不安(在過去的一个月里)

- 1、极端严重
- 2、非常严重
- 3、相当严重
- 4、有些
- 5、很少
- 6、无

九、你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛(在過去的一个月里)

- 1、无
- 2、很少
- 3、不多
- 4、相当频繁
- 5、几乎天天
- 6、天天如此

十、你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼(在過去一个月里)

- 1、所有的时间
- 2、大部分时间
- 3、很多时间
- 4、有时
- 5、偶尔
- 6、无

十一、你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情(在過去的

一个月里)

- 1、无
- 2、偶尔
- 3、有时
- 4、很多时间
- 5、大部分时间
- 6、所有的时间

十二、你是否感到沮丧和忧郁(在過去的一个月里)

- 1、所有的时间
- 2、大部分时间
- 3、很多时间
- 4、有时
- 5、偶尔
- 6、无

十三、你是否情绪稳定并能把握住自己(在過去的一个月里)

- 1、无
- 2、偶尔
- 3、有时
- 4、很多时间
- 5、大部分时间
- 6、所有时间

十四、你是否感到疲劳、过累、无力或筋疲力竭(在過去的一个月里)

- 1、所有的时间
- 2、大部分时间
- 3、很多时间
- 4、有时
- 5、偶尔
- 6、无

十五、你对自己健康关心或担忧的程度如何（在過去的一个月里)

不关心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常关心

十六、你感到放松或紧张的程度如何(在過去的一个月里)

松弛 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 紧张

十七、你感觉自己的精力、精神和活力如何（在過去的一个月里)

无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛

十八、你忧郁或快乐的程度如何（在過去的一个月(下转第4版)



(上接1、4版中缝)
部分能量用在“扎根”这件事上。它将根茎生深入到土壤里，接触到的面积有延绵数百平米，所以能够广吸水分和营养物质，为第五年的“野蛮生长”提供基础。

羡慕他人的成功，羡慕他人的成就，自己却不肯努力，只会抱怨环境，不反思自己，最后只能被生活抛弃。今天的你，如果没有辜负生活，未来的生活也不会辜负你。自我提升可以让我们的心胸也随之宽阔，遇常事更能长远地思考，便能在生活里拥有更多的幸福。你每日的积累、提升和坚持，都是一种孤独的坚守，都是为将来的自己积攒“运气”和“底气”的过程。学会像“竹子”一样，多沉淀，扎深根，具有韧劲，耐得住挫折和磨难，幸福和好运气会一直伴随着你。

海格力斯效应



人生在世，人际间或群体间的摩擦、误解乃至纠葛恩怨总是在所难免，如果肩上扛着“仇恨袋”，心中装着“仇恨袋”，生活只会是如负重登山、举步维艰，最后，只会堵死自己的路。这就是海格力斯效应。海格力斯效应会使人陷入无休止的烦恼之中，错过人生中许多美丽的风景，没有真正的快乐，也没有新的进步。“以眼还眼，以牙还牙”，“你跟我过不去，我也让你不痛快”。这是一种人际间或群体间存在的冤冤相报，致使仇恨越来越深的社会心理效应。

心理学家认为：心存怨气的人会发怒，如果怒气不化解则会抑郁成疾，而长期抑郁不消，身体容易垮掉。因此，我们要学会宽容。你怎样对待别人，别人就会怎样对待你。少一点计较，多一点宽容，就多一份快乐。一个人能从日常平凡的生活发现快乐，就能更幸福。告别愤怒，让宽容化解恩怨，每天都让自己快乐吧！

【实验研究】

学会分享，收获幸福



愿你的生活
幸福久久

研究表明，一定的金钱可以给我们带来一定的快乐，但我们应该思考，金钱花在自己身上获得的幸福多还是花在他人身上获得的幸福多。花在自己身上，可以满足自己的需求，花在别人身上，可以帮助他们获得他们所需要的，快乐他们的同时快乐自己。俗话说，独乐乐不如众乐乐，将同一份东西，分享给不同的人，每个人都能得到一份快乐，快乐的叠加将会变成幸福，并且这种幸福来自精神上的愉悦，经久不衰。

很显然，金钱和幸福是有一定

哥伦布大学里，愿意参与实验的学生首先问他们快乐多少，然后得到一个信封，信封里有 5~25 美元不等，要求下午五点之前，一部分实验者将钱花在自己身上，另一部分实验者为他人购买礼物。有人买了耳环和化妆品之类的东西给自己，有人买了毛绒玩具送给侄女，还有人把钱给了流浪汉。同一杯咖啡，有为自己买的，也有为别人买的。结果表明，那些为别人花钱的变得更加快乐。

关系的，但是，“把钱赠与别人你更幸福吗”？我们都知道，那些吝啬的人，最终大部分人都沦为守财奴，孑然一身，孤孤单单，而那些学会分享的人，周围伙伴许多，热热闹闹，快乐无比。将钱只花在自己身上，只能自己获得一定的快乐与满足，并且这份快乐与满足是短暂的，无法长久的，是需要靠金钱维系着的。也就是说，这份快乐若没有了金钱，也将会随之消失。一旦我们得到了自己想要的，这份快乐将会渐渐消失，这只是一种暂时的满足，无法称之为幸福。而如果我们将钱花在别人身上，金钱起到了一个链接作用，将我们同他人相连接，我们将收获友谊，别人开心的同时，也会将他们的那一份快乐带给我们，一同收获一份美好的回忆，物质上的快乐转为精神上的愉悦，幸福便能长久。

如果你有一个苹果，你与别人交换，那你还是拥有一个苹果；如果你有一份快乐，与别人交换，那你就拥有两份快乐。是的，幸福越与人共享，它的价值越提升。分享是种幸福，那些将钱花在自己身上的，只能得到物质带来的短暂的快乐，得到暂时的满足。而那些将钱花在别人身上的，让别人获得快乐的同时，也将他们的快乐带给自己，获得双倍的快乐。

学会分享，不仅仅是分享你的快乐，还可以分享你的烦恼，分享可以是一种倾诉。当你遇到不如意的事，可以找你的好朋友倾诉，最好的朋友可以是最好的倾诉对象。她可以及时舒缓你的情绪，帮助你走出烦恼。她可以给你带来快乐，当你向她分享你的烦恼时，她会带你走出烦恼，帮你排忧解难，获得幸福。也许分享后，你会获得另外一种叫做“幸福”的果实。

有这样一段话：生活就像一首美妙的乐曲，有时需要独奏，但更多的时候需要我们合奏。学会同朋友一起分享，不论快乐还是苦痛，都是我们生活中最好的选择，都是我们获得幸福的最好途径。

【参考文献】

汤余. 幸福心理学. 远方出版社. 2017 英科学家. 幸福公式. 中国新闻网. 2003.

【心灵导航】

幸福的几种解法

来自澳大利亚的尼克·胡哲演说家——当你抱怨没有鞋子的时候，还有人没有脚。尼克·胡哲演说家是一位特别的人：他一出生就惊呆了家人，没有四肢，只有左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚趾头的小“脚”，这种病称为“海豹肢症”。虽然尼克先天的身体残疾，但他的父母并没有放弃他。尼克到了八岁的时候，他的父母把他送入小学读书。但由于和身体正常人不一样，尼克收到了同学的嘲笑和欺侮。这也因此打击到了小尼克。十岁时，还试图自杀过，但是好在没能成功。

后来，有一次尼克听说有一位残疾人靠着自己的努力实现了他的梦想，并且他的父母也不断地给了他许多的支持和自信，他才逐渐接受了不完整的自己。2001 年尼克考上了澳大利亚布里斯班市的格里菲斯大学。这一年，尼克遇到了美国著名黑人演说家雷吉·达布斯，来到了尼克的所在的大学演讲。就是这场演讲，让尼克找到了方向，他想成为演说家。但想要成为演说家，并不是一件很容易的事情。就连一个正常人想成为演说家都特别难，何况天生没有手脚的尼克呢。他曾经打电话给学校，想让学校给自己一个演讲的机会，但都被拒绝了。尼克知道这并不容易，他没有想过放弃，在接连被拒绝 52 次以后，他获得一次 5 分钟的演讲机会和 50 美元的薪水。尼克成功迈出了第一步，也是这第一步，让他更加坚定了想要成为演说家。他不断地总结经验，还用自己亲生的经历还有天生的残缺告诉台下的听众。在他的不断努力下，他终于成为了一位真正的演说家，实现了自己的梦想。

尼克如今还在演讲，他去了特别多的国家，用他自己的故事告诉他们，鼓励他们。在演讲的这些年，尼克遇到了自己的另一半，并且他们还有了孩子。尼克通过自己的努力和坚持，最终获得了幸福，但依然有很多人困在寻找幸福的漩涡中。

据某校对大学生所做的《大学生幸福感报告》，8.25%的人选择了对生活质量非常满意，非常幸福，47.42%的人选择了比较幸福；39.18%的人选择了一般幸福，5.16%的人选择了不幸福。

在心理学中，幸福感有三大来源。快



乐倾向是幸福感的来源之一，人们体验到幸福，是因为感受到了快乐。心理学家弗洛伊德认为本我就是遵循着快乐原则，这是人们最基础、最原始的冲动和欲望，比如饿的时候吃上一口饭让人感到满足，一桌美食让人感到幸福。意义倾向是幸福感的来源。人们在生活中参与活动，感受到生命的意义，这也能带来幸福感。比如实现自我价值的意义，想象一下你是一个登山者，你的目标是征服珠穆朗玛峰，当你登上山顶的那一刻，是不是实现了自己的意义？是不是会感受到无比的幸福感？还有投入倾向也是幸福感的来源之一。当你全神贯注地投入手头的工作，你可能会忘记时间，感觉特别充实，这样也能体验到幸福感。

尼克就是在不断地探索中找到了自己生命的意义和存在的价值，并且把大部分的时间和精力投入到了演讲中，专注于演讲，使生活变得充实并且有意义，从而获得了幸福。我们大学生也应该如此，敢于探索，勇于尝试，找到自己的兴趣爱好，并且专注于爱好，充实自己，从而更好地找寻生命的意义，提升我们的幸福感。

幸福感就像我们每天吸入的新鲜空气，并不难拥有，我们可以通过快乐倾向、意义倾向、投入倾向这幸福感的三大来源来获得幸福；从而更好地拥抱这美好的世界。

【参考文献】

张智铭.《幸福感的三大来源》. 林小北的稿子《人生没有手脚的演说家：当你抱怨没有鞋子的时候，还有人没有脚》.

实际案例：某高校小张同学曾称自己患有抑郁症。在抑郁期间，他曾经有过很多次过激举动。18 日，小刘在微博上发布了过激言论试图做出过激行为，但经师长劝说后放弃。据悉，小刘系某高校学生。在小刘此次过激行为后，该高校即刻对该校大学生的心理健康问题做出举动，积极为大家排查和疏解了各类心理问题。小刘的室友及其师长也对小刘更为关注，并积极与之交流沟通。经小刘的好友及其师长的关怀下，小刘走出了心理阴霾，重新获得了快乐。

小刘的举动，让我们不禁为此反思。那么小刘为什么会选择如此极端的方式，选择用过激的行为去伤害自己呢？我觉得原因有：一、过于悲观绝望，该名同学因为广泛的兴趣缺乏，对前途悲观失望。二、可能会出现自责自罪的问题，比如像这为小刘同学，严重缺乏幸福感，认为自己长期得不到归属感，长期处于一种负能量的环境中。三、来源于本身自我的心理压力以及精神上的痛苦。综上所述，小刘严重缺乏幸福感是最主要的因素。

目前在心理研究中我们越来越多的发现：幸福、满意、快乐、发展已经成为人类的主要成就动机，为此更多的研究者试图通过对人类理想心理机能和状态，如幸福、满足、乐观、快乐等方面的研究，找出促进个体和社会发展的因

【案例分析】

任何人都是幸福的工匠

素，从而提高人类的健康与幸福，促进社会繁荣。

大学生正处于生理和心理的逐渐成熟阶段，幸福感的培养具有极其重要的意义。它可以使学生在遇到挫折或者压力面前，自觉调整自己的心理状态，但是从有关调查中发现，绝大部分的大学生对生活都感到失望与无聊，认为自己没有价值，前途渺茫，时常感到孤独，从小刘事件中我们就可以看见与发现，幸福感对于一个大学生来说真的非常重要。在大学生们的幸福感调查中，只有一小部分的学生对自己的生活还算满意，感到生活充满乐趣。

幸福感来自于主观，满足于现状就幸福，不同的大学生有不同的追求，达到幸福的条件就不同，大学生们的幸福往往很简单，对于吃货来说，吃到好吃的有感觉很幸福；对于爱打扮的女生来说，打扮的很好看，大街上的人都看她就觉得很幸福；对于喜欢打游戏的人来说，取得了胜利就会觉得很幸福。而大学生们的自我幸福感往往是指努力与绩效给自己带来的幸福感。比如，希望期末

考试高数能过 90 分，你过了 90 就很满足，很幸福。如果你考了 89，你就感觉不幸福。大学生想要提高自我幸福感，最好把努力的大目标分成小目标，跳一跳，够得着，形成福流，这是用积极心理学的福流来提高大学生们的自我幸福感。另外，对于周边环境，不是要费心费力的跟周围的每一个人搞好关系，而是用积极的心态去看待周边的每一个问题，去思考每一段关系在学习，生活，活动中，用形成积极的思维方式，有助于提高幸福感。

梭罗曾经说过“任何人都是自己幸福的工匠。”幸福感需要通过我们用心去感受生活中的每一件事物，从中去发现美，享受美，需要我们在生活中制造美好才能得到。小刘身上所发生的事不是个例，在当今的大学生中，有多少人因为缺失了幸福感而走向了极端，关心大学生的精神状况，刻不容缓，这是社会的责任，也是我们每一个人的责任。



参考文献：

- [1] 《真实的美好》（美）马丁·塞利格曼. 万卷出版公司. 2010.8.
- [2] 《心理学导论——思想与行为的认识之路》丹尼斯·科恩. 中国轻工业出版社. 2007.6.
- [3] 《专念：积极心理学的力量》兰格. 浙江人民出版社. 2012.4.
- [4] 《心灵七游戏》毕淑敏. 京十月文艺出版社. 2021.2.



让别人喜欢你的最好方法不是去帮助他们，而是让他们来帮助你。如果想得到别人的好感，主动开口是没坏处的。这就是富兰克林效应。

当时，富兰克林还只是宾夕法尼亚州的一名州级议员，想争取到另一名国会议员的认同与支持。然而，富兰克林不愿意卑躬屈膝地向对方示好。他选择了一个独特的方式。他听说这位议员收藏了一本非常罕见稀奇的书，富兰克林写了一封信，很客气地说：“我特别想欣赏拜读一下，能否借我几天？”这位议员二话不说便把书送了过来，富兰克林则于一周后归还，并附上了一张纸条，表达他的感激之情。没想到，在下次国会会议中，这位议员主动找富兰克林谈话，还非常客气，这是之前从未发生过的事，并且还在很多事情上表达对富兰克林的认同。于是他们成了非常好的朋友，这种友谊持续了一生。

所以，在生活中，要想让不喜欢你的人喜欢你，那就请他帮你一个忙，这会让别人感受到被认同和尊重，能够拉近彼此的心理距离。通过这种方法可以很好地处理我们的人际关系。当我们的际关系融洽的时候，我们会感受到友谊带来的幸福。

竹子效应



竹子效应是指，竹子用4年时间生长，竹芽只能长3厘米，而且这3厘米还是深埋于土下。到了第5年，竹子终于能破土而出，以每天30厘米的速度疯长，仅用半个月时间就能长到15米。当然，竹子在前四年时间，也不是将所有精力用来长竹芽而是将大

(下转2、3版中缝)

日月盈昃，辰宿列张，春与秋代其序也。天下芸芸众生一生忙碌，一生奔波，不过是为了心中的追求——幸福。

每到岁末年初就会有人在街头巷尾询问人们“你幸福吗？”我们不难发现被采访者无一不回答“我很幸福”。这是因为幸福作为人的感性认知具有多元化性，陶渊明居山野破屋，尚可衔觞赋诗，以乐其志；范仲淹处江湖之远，亦可不以物喜，不以己悲。心中有归处，即使漂泊困苦，也自得其乐。就像李娟所说：人之所以能够感到“幸福”，不是因为生活得舒适，而是因为生活得有希望。人生有了向往，则眼里就有了光，自然脚步愈加轻快，朝着自己的追求不懈前进。

幸福是自身价值的体现。

孟子曾说“父母具存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也”。幸福往往不是由金钱的多寡而决定的，就像孔子所说“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦

在其中矣，不义而富且贵，于我如浮云”。古人圣贤为体会星河流转、自然变幻而超然于世外。

在当今时代，我们对幸福的追求也各有一味。君可见，在疫情时，医护人员挺身而出，为人们健



康筑起了隔绝病毒的防线；君可见，在山火时，群众百姓自告奋勇，为前线抗灾踏出了生命的道路；君可见，在戍边处，官兵战士

坚毅不拔，为国家安全献出了满腔的热血。可见，幸福的产生是找寻自身价值的结果，因每个人走过的路各不相同，见过的人数不胜数，经历的困苦不尽相同，我们当有自己独一无二的关于幸福的定义，或淡或浓，皆是滋味。

幸福是与国家之梦相联结。家是最小国，国是千万家。千万家庭的安康离不开国家的和平稳定，一个国家的繁荣也离不开每一个个人的努力，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，每一个青年人要把个人的理想同振兴中华紧密相连。处于新时代的浪潮之中，它所带来的广阔舞台和光明前景，让中国的发展稳中向好，我们正处在中华上下五千年最好的时期，青年人要坚持中国特色社会主义共同理想，投身于祖国建设，勇担大任，做追梦人，做圆梦人，将自己的青春力量为民族的复兴铺路架桥，为祖国的富强添砖加瓦。

个人价值实现，国家繁荣振兴，唯有这样，才可谓之世间大幸福。



洞穴外的雨声渐停，覆压在天空的乌云也散了大半，森林里飘浮着细密的水汽，将穿过西米棕榈层层叶片的光裹得不甚透明。

“阿里卡拉，我出去狩猎了。”波塔瓦托米像往常一样对妻子说。

“咳，咳咳。”阿里卡拉也像往常一样微笑着点点头，只是脸色有些憔悴，“平安回来。”

波塔瓦托米给妻子面前的火堆添了几根新柴，拾起弓箭和长矛，背起箭筒走出了洞穴。

雨后的地总是泥泞，深一脚浅一脚，还容易打滑。波塔瓦托米小心前行，眼睛警觉地抓捕每一丝风吹草动。

一场大雨往往会削弱野猪的嗅觉和听觉，降低它们对人类的感知能力，此刻正是猎捕野猪的好时机。

“哼哼——”

没走多久，粗浑的低吼从不远处传来，波塔瓦托米知道他的目标已经近在咫尺了，不由屏住呼吸，轻手轻脚地缓步靠近，窥见了一

头趴在地上的猪。他眯起眼打量，身上的尖刺不多也不长，是头小猪，但油彪水肥的，烤起来肯定香。

风吹得树叶和丛草簌簌作响，野猪更加放松警惕，站起了身，头顶着树干磨蹄子。

机会来了！

波塔瓦托米谨慎地从野猪背对的方向慢慢贴近——马上就能动手了——野猪突然发现了它，猛回头朝他冲撞来！

瞳孔中野猪的倒影越来越大，波塔瓦托米生生吓出一身冷汗，握死手中的长矛朝野猪脖子下的“刀窝”捅。惯性使长矛再进几分直穿心脏，野猪顿时发出凄厉的哀嚎，吓飞了一片树上的鸟。

波塔瓦托米惊魂未定，反手抽出几根箭，照着野猪脑袋上一顿捅，直到怀中的活物彻底没了动静瘫软在地。缓了好半天，他才扛起这一扇猪走回了洞穴。

还没走进，肉香先飘了出来。

“我回来了！”

闻声，阿里卡拉跑了出来，看见丈夫驮着的猪连忙帮着卸下抬进了洞穴。

洞穴里的火堆中央放着几块扁平但稍有厚度的石头，上面摊着薄饼，摆着切割开的肉，火花围着石头跳舞。

“身体好些吗？”

“吹了点风而已，倒是你，怎么一身血？”

波塔瓦托米这才注意到血顺着脖子胸口后背流一片，手上还划了几道口子。

阿里卡拉捧着丈夫的手，眼泪都流了下来：“这可怎么办？去外头看医生，起码得走两天呢！”

波塔瓦托米本想用手擦去爱人的眼泪，但满手都是血，干脆吮掉。

“这是猪的血，我只是受了点小伤，就和你的吹风一样，很快就好了。”

“真的吗？”

“真的。这么小的猪，我一下就杀死了，再来几头我都不怕！”

阿里卡拉这才破涕为笑，转身去拿了什么东西递给他。

定睛一看，女人的手心赫然躺着几朵黄色小花——他们部落以鲜花装饰胡须而感到自豪，而那是他最爱用来装饰胡子的花。

“你出去之后，我就去找你会喜欢的花。路上摘了许多，但都不满意，没想到回来路上发现了它。”

波塔瓦托米也笑了起来，在阿里卡拉期待的目光下小心翼翼地捻起花，插进了自己的胡子。

天渐渐暗下来，两个人啃着烤薄饼，撕着滋滋冒油的肉，暖融融的火光盈满整个洞穴。

(上接第2版)里)

非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐

十九、你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助(在过去的一年里)

- 1、是的，曾寻求帮助
- 2、是的，但未寻求帮助
- 3、有严重的问题
- 4、几乎没有问题
- 5、没有问题

二十、你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃？

- 1、是的，在过去的一年里
- 2、是的，在一年以前
- 3、无

二十一、你是否曾有过精神崩溃？

- 1、是的，在过去的一年里
- 2、是的，在一年以前
- 3、无

二十二、你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题在精神病院、综合医院精神科病房或精神卫生诊所治疗？

- 1、是的，在过去的一年里
- 2、是的，在一年以前
- 3、无

二十三、你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神医生、心理学家？

- 1、是的，在过去的一年里
- 2、是的，在一年以前
- 3、无

二十四、你是否因自己的一些问题求助于普通医生(真正的躯体疾病或常规检查除外)？

- 1、是
- 2、否

二十五、你是否因自己的一些问题求助于脑科或神经外科专家？

- 1、是
- 2、否

二十六、你是否因自己的一些问题求助于护士(一般内科疾病除外)？

- 1、是
- 2、否

二十七、你是否因自己的一些问题求助于律师(常规的法律问题除外)？

- 1、是
- 2、否

二十八、你是否因自己的一些问题求助于警察(单纯的交通

违章除外)？

- 1、是
- 2、否

二十九、你是否因自己的一些问题求助于牧师、神父等各种神职人员？

- 1、是
- 2、否

三十、你是否因自己的一些问题求助于婚姻咨询专家？

- 1、是
- 2、否

三十一、你是否因自己的一些问题求助于社会工作者？

- 1、是
- 2、否

三十二、你是否因自己的一些问题寻求过其它正式的帮助？

- 1、是
- 2、否

三十三、你是否曾与家庭成员或朋友谈论自己的问题？

- 1、是的，很有帮助
- 2、是的，有些帮助
- 3、是的，但没有帮助
- 4、否，没有人可与之谈论
- 5、否，没有人愿意与我谈论
- 6、否，不愿与人谈论

7、没有问题

分数越高就代表你的幸福感越高哦~你的幸福感是不是很高呢？

分析：在20分以下的同学，到底是什么让你这么的不开心呢，最近要多多注意自己的心理状况了哈。多多找自己的好朋友或者师长去谈谈心吧，或者来井大心理咨询中心预约找最专业的老师来帮助你解决心灵上的问题吧！

在20~50分之间的同学——最近是不是压力比较大让你一时不快，在这段区间的同学可以在闲暇时打打游戏放松自己的心情，跑跑步，普拉提也是不错的选择。

在50~80分之间的同学——是比较有幸福感的，要继续保持这种愉悦感。天天开心有利于提升自己外在的形象。

在80分以上的同学——你一定生活在一个非常有爱的环境中，一直以一个小太阳的身份感染着你身边所有人，同是你的家人和朋友也回因为你变得更加快乐，要一直幸福下去！