



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

学校召开心理导师工作会议

为贯彻落实省教育厅《关于精准做好学生教育管理服务工作》的通知要求，扎实做好大学生春季返校安全稳定和心理危机干预工作，3月10日，学校组织召开2020—2021学年第二学期心理导师工作会议，学生工作部（处）部长毛金文、全体心理导师和心理健康教育与咨询中心全体工作人员参加了会议，会议由心理健康教育与咨询中心主任阳朝主持。

会上，毛金文对大学生心理健康教育与心理危机干预工作提出几点要求：一是要从保障政治和社会稳定的高度正确认识大学生心理健康排查和心理危机干预工作的重要性；二是在大学生心理健康教育工作中要突出重点，做好“三史”、“两病”、“一事

件”六类学生心理健康排查，分析有家庭经济困难、学业困难、人际关系不良和自我价值感偏低四类因素对大学生心理健康的影响，特别要关注家庭缺少关爱的学生，做到全覆盖、无遗漏；三是扎实开展重点个体的心理危机干预工作，对重点个体要进行逐一的谈心谈话，建立“一人一档”，形成良好的家校联络机制；四是辅导员和心理导师要不断加强理论学习，与时俱进，适应时势转变，提高对当前大学生心理的了解，有效开展心理健康教育与辅导工作。

本次会议还就学校春季开学返校心理健康教育与咨询工作进行了部署。会后，心理健康教育教研室组织开展了教研活动。



中心教师参加 2020 联合学术会 并获“江西省抗击新冠肺炎疫情心理援助 先进个人”称号

12月28日—30日，江西省高校心理健康教育专委会、江西省心理学会、江西省

社会心理学会2020年联合学术年会在江西师范大学瑶湖校区举行，省教育厅二级



巡视员杨美珍出席了会议并讲话，来自全省各高校140余人参加了会议，我校心理健康教育与咨询中心主任阳朝、中心专职教师万露到场参会。

学术会议期间开展了《创伤心理治疗及干预》、《心理学科研能力提升》、《社会心理服务体系》3场工作坊。闭幕式上，三个学术团体共同表彰了一批抗击新冠肺炎疫情心理援助先进集体和个人，我校心理健康教育与咨询中心戴益信、万露两位教师获“江西省抗击新冠肺炎疫情心理援助先进个人”称号。

本期导读

2021年3月28日 总第54期

P₁ 学校召开心理导师会议

P₂ 恋爱心理学

P₃ 恋爱中的吊桥效应

P₄ 告别春风沉醉的日子

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

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：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	刘琰娜	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	刘琰娜
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			

所谓恋爱，是两颗心灵互相向往、吸引、从而升华精神的过程。是两个人基于一定条件和共同恋爱的人生理想，在各自内心形成的对对方最真挚的仰慕，并渴望对方成为自己终身伴侣最强烈、最稳定、最专一的感情。纯洁和高贵的爱情赢得了古今中外无数名人志士的赞美和追求，人们执迷于爱情，并在恋爱过程中产生了许多问题。这就要求我们要正确地对待恋爱，培养健康的恋爱心理。

随着大学生恋爱现象的日趋普遍，培养一个健康的心理显得尤为重要。大学生的恋爱心理是在生理、心理、环境共同作用下表现出来的对异性的求知、接近、进行恋爱、追求爱情等行为，以及产生的各种心理现象。

根据调查，现今大学生在恋爱态度方面，多数人表现为严肃认真，少数人把恋爱视为时尚或者过程的体验，在恋爱中不负责，随意更换恋爱对象。而在恋爱动机方面，多数学生是寻求感情上的共鸣和心灵上的沟通，但也有从众和依赖心理的学生存在。在择偶标准方面，大部分大学生更加重视对方的内在条件和精神品质，却不排除有人带有择偶的功利主义色彩。

由此可见，大学生的恋爱心理素质良莠不齐，好坏并存。大学生从约束恋爱和情感的高中走出，情感上的束缚突然消失，情感在这一时期爆发，急需情感的满足和精神的寄托，而谈恋爱顺理成章地成为了情绪宣泄口。这一因素与学生本身当然有关，而更多却是受周围环境的影响。首先是社会因素，随着经济全球化深入发展，中国传统的婚恋观受到冲击，尤其是享乐主义、功利主义观点，可能导致学生盲目从众、寻求刺激、爱慕虚荣。同时大众媒体采用吸睛的标题，却不加以筛选，把消极的观点给予世人，增加了学生恋爱心理变化的可能性。其次是家庭因素，家庭中父母的婚姻情况、教育方式和对恋爱的观点，导致家长和学生之间缺乏必要的感情沟通，如此以来学生处理感情问题时可能会束手无策，甚至走向极端。

因此，培养大学生健康的恋爱心理是十分必要的事情。大学生要树立正确的恋爱观，提倡志同道合的恋爱；要发展健康的恋爱行为，行事有度，学会控制感情，行为大方，坦率自然；恋爱过程中应该要平等相待，不炫耀抬高自己，也不戏弄贬低对方；担任自己在恋爱中的责任，也要保持应有的独立。

恋爱是创造和谐和美满婚姻的前奏，是两人彼此喜欢，两颗心相互融会的过程，在这个过程中，我们应该培养健康的恋爱心理，让思念的牵引将两颗心拉近，真情的澎湃激荡出爱的浪花。

【参考文献】

[1]方鸿志 周方道 隗美惠.大学生恋爱心理状况及对策研究[N].辽宁师范大学报.2013.36

[2]百度文库 恋爱心理学



【电影推荐】

斯人如彩虹，遇上方知有

很多人说初恋最难忘。少年的你会因为什么而喜欢上一个人？在草长莺飞的春日，让我们来一起领略《怦然心动》里朱莉与布莱斯不一样的心跳。

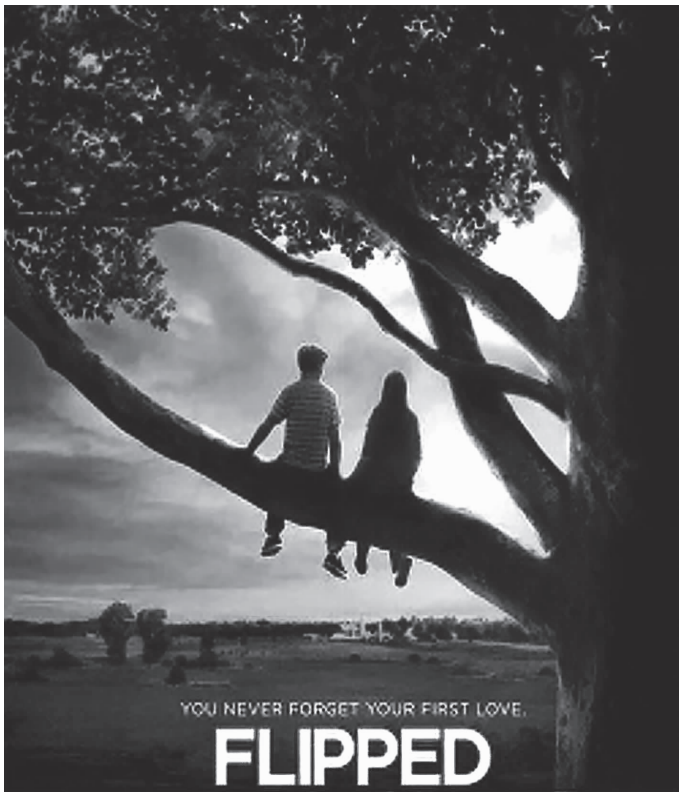
少年的爱恋多数始于某个闪光的一瞬间，怦然心动，深陷其中。朱莉也是这样的，当七岁的她第一次遇见布莱斯时，朱莉深深地迷恋上了布莱斯的蓝色眼睛，乃至于他的整个人。朱莉抓住了布莱斯的手，这是女孩的第一次心动。只是那一眼，朱莉献出自己的一片真心，毫不避讳的表达着她的喜欢。

朱莉将自己认为有趣的事物分享给布莱斯，比如梧桐树上可以看到的晚霞，比如孵化小鸡的实验，再比如新鲜的鸡蛋。可是男孩不懂女孩的脱俗，不理解为什么会有人把养鸡和坐在树上看成是非常有趣的事。男孩敷衍着女孩，女孩热忱的追逐着男孩。

布莱斯对朱莉的示好感到厌烦，一直想逃却逃不开。他并不是不喜欢朱莉，他是没有勇气面对同学们的风言风语，所以他采取了逃避的策略。而朱莉因为男孩好看的眼睛和笑容而喜欢他。她并不了解男孩，不知道男孩的内心是丰盈有趣还是空洞无物。她沉溺于自己想像中的美好少年，以为这就是恋爱。

后来，当心爱的梧桐树要被砍掉时，朱莉哭着求布莱斯帮她保住这棵树，布莱斯无法不顾别人的眼光，和她站在一起，他上了校车逃走了。朱莉开始思考，这个有着一双闪闪发光的眼睛的男孩，男孩的内心真的像他的外表那样动人吗，真的值得自己喜欢吗？于是朱莉下定决心，如果布莱斯不做出改变的话，她便不会再喜欢他了。

如果说朱莉对与感情是勇敢的，那么布莱斯则是胆怯、软弱的。我们是否也常常



如布莱斯般怯懦，不敢直面内心？就像他明明不喜欢朋友嘲讽朱莉精神障碍的叔叔，却不敢反驳，而是违心的顺着朋友的话一起嘲讽一样，我们似乎习惯了和大多数的人保持一致性，仿佛只有这样自己才更安全。

但布莱斯也并不是一味懦弱，当朱莉因梧桐树被砍而整天闷闷不乐时，他慢慢地开始去关注这个一直缠着自己女孩。看着刻意疏离自己的朱莉，布莱斯感到心碎，也第一次直面了自己的内心——他喜欢朱莉，远比自己以为的更多。可现在朱莉却躲着他，他心想“与其让她生我的气，倒不如让她缠着我”。所以布莱斯会在丢鸡蛋时问自己，他是在害怕伤害朱莉的好心，还是害怕伤害朱莉；他会在朱莉来到她家做客时，在房间里希望自己穿得帅气一点却又害怕被朱莉发现；他会在拍卖午餐上

因为朱莉和别人谈得开心而吃醋；他甚至在拍卖午餐上不顾任何的目光吻她。

布莱斯开始公开表达对朱莉的喜爱，他公然和朋友翻脸以维护对朱莉公正的评价，开始勇敢地追求朱莉，打电话，敲朱莉家的窗户，甚至勇敢的在朱莉家的草坪上种下了一颗小梧桐树。看到这些的朱莉，像她七岁那年一样走向了那个男孩。

在恋爱中，我们要学会勇敢并懂得自省。从抗拒到欣赏再到鼓起勇气表白，布莱斯克服了自己内心的懦弱。从主动示好到重现审视再到重新接受，朱莉确定了自己一如往昔的情感。在追寻恋爱的过程中，并不会都是顺利的。有些人沦为平庸浅薄，金玉其表，而败絮其中。可不经意间，你会遇到一个彩虹般绚烂的人，从此以后，其他人不过是匆匆浮云。

(上接 1、4 版中缝)

方喜欢自己之后，自己似乎就喜欢上了对方。而很多看起来不合适的恋爱经历其实正是来源于这种情况。这种现象我们称之为恋爱补偿效应。“认同”使你愉悦。每个人在成长过程中都会把自己划分进某一群体中，通过实现或维持积极的社会认同来提高自尊水平。因此，人类对于社交信号是尤为敏感的，如果被某人喜欢，则意味着受到了认同，而由认同带来的满足感往往令人沉醉其中。

所以，当有一个还不错的人向你告白后，首先这会提升你的自信、自尊及自我认同，使你感到很舒服，因此你也会对他产生好感，觉得他如此的有眼光。这让我想起了《七月与安生》中的苏家明，他第一次见安生时似乎迷上了安生，但是面对七月图书馆的告白，他答应了七月，这就是恋爱补偿效应在作祟，他不爱七月，他答应七月只是因为七月对他的喜欢和他对七月确实有好感，但这样感情不是爱情。这也是为什么七月注定不会和苏家明走到最后的一个原因。

征稿启事

亲爱的同学们，只要你愿意与大家分享你的大学生活，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。本期的主题是“积极心理学”有想法的同学欢迎来稿！

1、字数 800 字左右。

2、所有文章必须陪一张原图，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。另外凭作品证明，给予第二课堂文化艺术创作类 1 学分的学分认定。

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，一个月无回复即可另投他处。

6、投稿方式：发 邮 件 至 2382032579@qq.com。

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。

7、截止日期为 2021 年 4 月 25 日，欢迎有想法的同学们来稿。

在自由恋爱的当下，物欲横流的社会中，人们在恋爱中越来越得不到安全感。让我们通过下面的小测试来测测自己的恋爱安全系数吧

测试开始：

1、参加朋友聚会，你通常是晚到的一位吗？

是的→2 不是→3 偶尔→4

2、在选购衣服的时候，你最看重的是以下哪一点？

款式→5 质量→3 价格→4

3、对于鬼神一说，你一点都不相信？

不是→4 是的→5 看情况→6

4、在恋爱期间，你能有意识地找到平衡点吗？

是的→7 不是→5 不清楚→6

5、当你发现朋友说谎，你会当面拆穿吗？

会→8 看情况→7 不会→6

6、平时的你会喜欢看些科普类型的文章或书籍吗？

是的→7 还好→8

不看，没兴趣→A

7、对于自己的未来，你会常常发愁吗？

是的→9 不是→8 偶尔→10

8、如果你有时间，你会和朋友去旅游吗？

是的→B 不是→A 看情况→9

9、分手后你会挂念前任吗？

是的→D 不是→C 偶尔会→A

10、半夜有人打电话过来，你第一意识会觉得是以下的谁？

恋人→B 家人→C 朋友→D

恋爱安全系数测试结果分析：

A、恋爱安全系数：★★☆☆☆

拥有中等的恋爱安全系数的你，在心灵比较脆弱的时候，恋爱安全系数会大幅度降低。尤其是在两段感情的中间期，你最容易因为难以割舍的上一段感情而对下一段感情充满过于美好的幻

想，所以你要在空窗期小心翼翼再小心翼翼！

B、恋爱安全系数：★☆☆☆☆

你的恋爱安全系数较低，我都忍不住要为你的感情担心了呢。你内心都憧憬着浪漫唯美的恋情，甚至可能会为了某些不切实际的承诺而错失真正对你好的人。所以你记得要擦亮眼睛，找到那个真正可以让你幸福的人。

C、恋爱安全系数：★★★★★

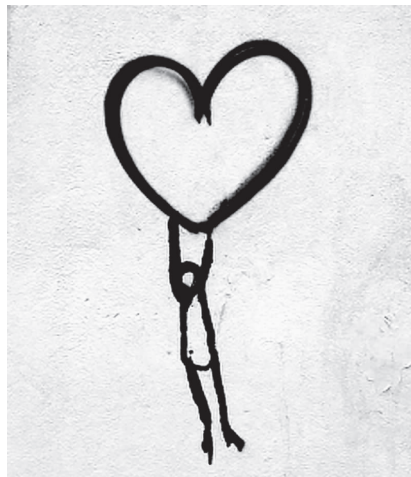
恭喜你，你的恋爱安全系数百分百呢！你天生敏锐的直觉，会帮你拦住很多烂桃花，虽然有时会显得好像桃花运很差，但这是上天对你的另一种厚待哦！所以在一个人的日子里，也请耐心等待，那个人正在奔向你。

D、恋爱安全系数：★★★★☆

你的恋爱安全系数较高，虽然难免

会遇上一两段不适合自己的感情，但是并不会给你造成过大的伤害，不过还是需要一段时间走出阴影。但也不要因此而畏惧恋爱、怀疑恋爱，毕竟岁月这么长，世界这么大，遇见的人多了，对的人不就来了吗？

【参考文献】百度文库 恋爱心理学



【实验研究】

恋爱中的吊桥效应



心理学家阿瑟·阿伦曾在 1974 年,在著名的“卡皮兰诺吊桥”上进行吊桥实验:一名漂亮的女性站在卡皮兰诺吊桥上,当男性经过身边时,这位女性主动和男性搭讪,并留下电话联系方式。同样的过程也发生在一个普通吊桥上。结果在卡皮兰诺吊桥上更多男性会主动联系这位女性。出现这种结果的原因是卡皮兰诺吊桥的摇摆更加让人心惊胆战、紧张焦虑,这和恋爱的感觉相似,所以很多人就容易将吊桥上引起的生理反应等同于恋爱引起的心理反应,把心跳等同于心动。

当人居于危险的情境中时,会不由自主地心跳加速、呼吸急促,形成相应的恐惧之情,这是不以人们的意志为转移的。那些在危桥上的参与者们更容易在生理上有所激动。对于自己心跳和呼吸的异常表现,在吊桥上的男生可以产生两种都看似合理的解释,一是因为调查者的无穷魅力让自己意乱神迷,二是因为吊桥的危险让自己心如撞鹿。两种解释似乎都有道理,都可以接受,而真正的原因却是难以确认的。在这样模糊的情境下,一些大学

生对自己生理唤醒进行了错误归因,即对于吊桥上的一些人,本来是危险的环境致使他们心跳过速,但是他们却将这错误地理解为是调查者的魅力所致了。而正是这样的原因,导致了那些处于危险情境中的男大学生们,与其他环境中的人相比较,对自己身边的调查者产生了更多的兴趣,更多地拨通了漂亮女调查员的电话。

而在生活中“吊桥效应”也存在于我们大学生的恋爱中,举个例子,问如何使两个人的感情迅速升温,我想最好的方法是带她去鬼屋,因为在密闭黑暗的环境下,因为两个人在恐怖的氛围、紧张的气氛的渲染下,更容易心跳加速,产生心动,并且把这种情绪理解为爱情,而且人急剧恐惧与慌张状态下,会更容易对身边的产生信赖和依赖,从而产生自己坠入了爱河。再比如,在运动会上,男生刚刚结束长跑,女生这时去给予关心或者送水的话,会更容易收获恋爱。这时男生刚刚经历剧烈运动,心脏跳动的很快,你的突然出现说不定,会让他产生好感哦。这就好比偶像剧总喜欢写英雄救美的戏码一样,当女主角遭遇危险,男主角突然出现并救下女主角,两人一见钟情,相互爱慕,无法自拔。又或者当男女主突然遇人追赶,两人牵手就跑,这过程必定带着慢镜头加深情凝视,这么跑跑恋爱不就来了吗,这也是吊桥

效应常见操作。

那么有些人看到这里就要问了吊桥效应靠谱吗?它能帮我们找到真正的恋爱?我们先来谈谈恋爱和心动的区别,恋爱是指在生理和心理成熟的基础上,双方由于相同或相似的人生追求、生活情趣、审美观念而相互爱慕,并期望对方能成为自己持久、稳定、忠贞、互助的终身伴侣的强烈情感。而心动,有时是在某种特定场合下,见到异性所产生的感觉,这种感觉趋于感性,大多数情况下是瞬时的,而恋爱需要理智,它不能仅仅只有心动,更多的是两个人的三观是否契合,性格是否相符,心动只是一时的,但在心动之后,两个人日后相处才是最重要的。所以说,当我们对一个人产生心动的感觉之后,不要急于确立恋爱关系,而要静下心来理性思考,我究竟喜欢他什么?我们两人的性格是否真的合适?相信只有在理性思考之后,所选择的恋爱,才会有获得幸福的可能。

而吊桥效应仅仅是给了你一个去心动的方向或者让你喜欢的人对你心动的方法,而两个人最后能不能走到一起,确立恋爱关系,还要看双方能否建立在共同志向之上,有着共同的理想、事业、生活情趣和追求。好的恋爱,不能只依靠一时心动的感性,它更需要理性的分析思考,这段恋爱究竟是否适合自己。相爱容易相处难,在恋爱之中,唯有多一些理性,才能使得幸福变得更加有保障。

【参考文献】

[J].辽宁师专学报(社会科学版),2019(06):81-82.

警情报道:【案例分析】

2019 年 10 月 9 日,北大女学生包某在北京某宾馆中服药自杀。2020 年 4 月 11 日,在长达六个月的治疗后,包某被宣布抢救无效后死亡。据相关聊天记录显示,包某自杀与长期遭受其男友牟某精神暴力息息相关。“遇到熠熠闪光的你而我确是一块垃圾”,一个北大在读的花季少女,为何对自己进行极度的自我否定?包某的去世令人痛惜,但在其中推波助澜的 PUA 现象更值得我们深思。

何谓“PUA”?“PUA”即“Pick-up Artist”(搭讪艺术家)是心理学界专有名词。在国内,“PUA”的内涵被延展为一段亲密关系中的“负面洗脑”,通过实施比身体虐待更隐蔽的精神虐待,甚至对女性进行谩骂和侮辱,打击受害者的自信并激起受害者的罪恶感,让其陷入无助的状态,以此对女性实施精神控制。这种“负面洗脑”是一种暴力,一种精神暴力。北大学生包某的自杀事件,就是一起典型的“PUA”的极端事件。

包某与牟某,一人是文艺部部长,一人是学生会主席,在外人看来,他们简直是天造地设的一对,连包某自己也曾感叹“真的是太合适了”。但随着时间的推移,原本甜蜜的恋人却在不知不觉慢慢变了味。牟某曾多次以包某不是处女为由,对其进行言语羞辱,让包某觉得自己是不

“以爱之名 施以极刑”——浅谈恋爱中的 PUA 现象

干净的,将不是自己的过错背上了身。甚至让包某怀上他的孩子再进行引产,让她在身上纹一些不堪入目的词句,用这种无理的要求来证明包某是爱他的。包某不是没有挣扎过,她也曾提出过分手,但牟某以割腕相逼,并极言自己有多爱包某,可以为了她上刀山下火海。由于长期得不到鼓励和认可,包某开始产生自我怀疑,并慢慢患上了抑郁,抑郁加重了她的自我怀疑,走向地狱。渐渐的,包某从一个乐观自信的女孩变成了一个自卑自闭且极端的精神囚犯。

恋爱中两人是平等的,付出是相互的。所谓恋爱中的“精神控制”实质上是一种扭曲关系的表现,是一种极度倾斜的恋爱状态,将会严重威胁双方的恋爱体验和主观幸福感,甚至是生命。毕竟爱河是在两个人一起陷溺的时候才叫爱河;一个人沉浸的,只有一池的冰冷与寂寞。

舒婷的《致橡树》里说到:“我们分担寒潮、风雷、霹雳;我们共享雾凇、流岚、虹霓。仿佛永远分离,却又终身相依。”恋爱是一种浪漫的契约关系,一味的占有或狂热不是真正的恋爱。

没有人该受到伤害的,尤其是以爱的名义。在生活中,如若

大家有遇到类似的情况,或是另一半有明显的暴力倾向,请及时止损,保护好自己。如果已经遭受了 pua 等类似的精神暴力,请尝试借助外界的力量,保护自己。除此之外,大家要注意建立合理的人际关系,拓展必要的资源体系,拥有丰富的内在世界,才能更好地避免伤害,找到适合自己的恋爱。

佛语有云:菩萨低眉,金刚怒目。这是为人处世的不同态度,对待同样善良的人,用真心待之;对待恶人,就要展示不可被侵犯的姿态,让恶人感到惭愧,而不是自惭。处事如此,恋爱也该如此。

【参考文献】百度文库



PUA 陷阱
Traps of PUA

2019 年 12 月 12 日,南方周末的一篇《“不寒而栗”的爱情:北大自杀女生的聊天记录》引爆朋友圈和微博。从文章披露及后续发声所显示,包某受到了男友牟某持续的、大量的言语及行为伤害,其触目惊心的微信聊天记录引发了网友们对此事的极大关注与谈论,舆论激荡一时。对事件背后的猜测,一个词出现在人们的视野里,那就是 PUA。

PUA 全称“Pick-up Artist”即“搭讪艺术家”,原本指男性接受系统化学习、实践并不断提升完善情商的行为,后泛指很会吸引异性的人和其相关行为。PUA 有一套系统的心理控制手段和方法,包括五个特别重要的常见的心理策略:情绪操控、宣传灌输、公开羞辱、自我贬损以及死亡威胁。清华大学心理学教授彭凯平就曾在节目里说到:“运用这五套,没有任何人能够逃脱这样的思想控制手段,是非常危险的。”

同为学生会干部的包某与牟某因工作频繁接触,擦出爱情的火花成为恋人。包某曾告诉朋友“一切都太合适了”,没想到包某等来的不是爱情的甜蜜,而是噩梦的开始。在一起后,牟某以爱之名用各种借口贬低、侮辱包某,并不断重复,制造双方的不平等地位。起初包某还能据理力争,反驳牟某用处女情结谩骂自己:“我最美好的东西是我的将来。”而牟某却物化女性,变本加厉地对包某精神暴力,甚至动手打人,使包某处于痛苦又害怕的状态,可人都会有侥幸心理,包某面对所爱之人仍会妄想和解后的甜蜜。但“谎言重复一千遍就变成了真理”,包某在被不断的心理暗示与打击下感到了无望,陷入了习得性无助的状态。

就像苏珊·福沃德所说:“情感勒索就像一种软暴力,它利用人的责任心、愧疚感和对分离的恐惧心理进行强有力的操纵,亲密的人会用它直接或间接地威胁我们。”包某越想得到关爱和认可,越被威胁控制,导致心力交瘁被牟某洗脑都是自己的错,答应牟某称其为主人、在身上刺青等一系列骇人听闻的要求。当包某下定决心分手时,又被以死相逼回到牟某的身边,而后来却发现,牟某的洗胃证明是假的。种种恶劣的手段,最终逼得阳光自信的女孩丧失了信心,丧失了行动力量,丧失了自我,最终留下一句“我命由天不由我”走向毁灭。

花一样美好的年纪,阳光般温暖的人,如果没有遇到牟某,包某现在会是一名为公正而战的律师或法官,有着光明的未来和大好前程,但如今只留下半百老母独自啜泣。而这,更凸显出牟某及同样使用 PUA 以爱之名欺骗他人谋财害命之人的可恶、可恨。打着“恋爱”的旗号进行占有甚至羞辱根本不是爱,牟某不懂得爱,他只想索取爱或只是为了满足私欲。恋爱,不应是低到尘埃里,充满驯服与欺辱,应该欣赏对方、尊重对方,包容对方,接纳对方的一切,两个具有独立人格之人站在同一处地平线,带着酸甜苦辣,微笑着挽起对方的手,怀揣着热爱与希望共赴明天。

每一个人的存在,都是一道漂亮的风景线,无需任何人定义。若遇人不淑,也希望大家都能有勇气及时止损。就像彭凯平教授所言:“找到自己心灵的自由,自我的意志,行动的力量,找朋友、找同事、找学者、找心理咨询等等”无论如何,请一定要好好爱自己。

【参考文献】

[1]马诗清.网上发布非法 PUA 信息的法律规制[J].中国检察官,2020(02): 13-17.

[2]彭凯平:焦虑的现代人,如何找到幸福新答案·腾讯视频

[3]北大自杀女生包某妈妈发声:当时我问他十多次,一直骗我-大河报网.大河报网

[4]百度百科 侥幸心理

[5]百度百科 习得性无助

[6]《情感勒索》作者苏珊·福沃德:|四川人民出版社 I2018-10 出版



【专家指导】

探秘『不寒而栗』的爱情

告别春风沉醉的日子

人文学院 20 汉本 4 班 罗安琪

有遗憾吗?

还没一起养一只叫查理的巴哥犬, 还没一起环球旅行, 还没一起坐过飞船。

情侣之间经常争吵到底还要不要在一起? 两个人像决斗的武士, 剑拔弩张, 一触即发。冷嘲热讽是利刃, 沉默逃避是坚盾。每个人手上都备着“长矛”“盾牌”, 不知道下一秒是矛让盾千疮百孔, 还是盾让矛八花九裂。两人不停战斗着, 或许会败给自己, 被自己误伤, 或许会赢得胜利, 带着累累伤痕胜利归来。都说及时止损, 是成年人感情中最高级的自律, 可你始终没有勇气说分开, 因为你没办法对感情洒脱。

他在你眼里是有光的, 他不像你一样偏袒读书写作, 可他有他粗犷的表达方式; 他不记得 520 那些有特殊意义的日子, 却又会在平凡普通的日子里给你惊喜; 他不戴你手织的围巾, 却会把它细腻地叠好, 放在衣柜最显眼的位置。他有他的个人魅力, 他让你着迷, 他说十句话九句能引得你咯咯发笑。生气时甩开他的手, 转而他又嬉皮笑脸带着零食找到你。

电影《一生一世》里有两句对白“你为什么总是跟在我身后!”“我习惯了。”

他习惯了逗你发笑, 对你寸步不离, 包容你偶尔的小孩心性。你习惯了把娇憨幼稚的一面展示给他, 精心布置你们生活的点点滴滴。你习惯这些春风沉醉的日子, 你习惯生活是甜的, 爱人的掌心是温暖的。记得你们一起看乐夏, 木马唱理想世界主题时, 强强说:“爱情的开始和结束都是不可控的。”他嚼着薯条, 和你抢沾着最后一点番茄酱, 含糊不清地说道:“我们当然不会结束。”

最后你们看了一部电影, 辛芷蕾的《我的机器人女友》, 里面有一段台词你记忆犹新, “刚开始你怎么样都好, 胡闹是撒娇, 吃醋是可爱。可后来呢, 所有这些美好的形容词, 都变成了不懂事, 无理取闹。你还说我太粗鲁, 说我凶, 说我不懂你, 说我拳头打人太疼太狠。”那部电影我看完问他, “那我呢。”他轻叹气, “想回到过去的确很难哦。”

你花了很多时间去接受你们下意识的不同, 尽管欢乐时光确实存在, 喧哗争吵却从未停歇, 磨合的挫败和沮丧让你忘记了你本来的模样, 他无心的话却让你应激强烈, 你种种深情却让他颇感负担。新鲜感在争执里消失殆尽, 彼此在对方的雷区反复试探。

情侣经常争吵到底还要不要在一起? 你要采菊东篱下, 悠然见南山, 他要何当金络脑, 快走踏清秋。就像海里的鱼和河里的鱼难以相遇, 你们分开了。感情最终被细碎的失望击败, 溃不成军。你终于鼓起勇气把他放在“不合适”的定位上, 挥手与过往道别。

《爱乐之城》里米娅看着塞巴斯蒂安说:“我会永远爱你的。”他回答道:“我也会永远爱你的。”时光荏苒, 那些情感的积淀和陪伴的痕迹会成为我们心底的净土。不管能否相守一生, 只要能学会快乐的生活和变得更美好, 就不枉此行。



这个春天，你在哪里

外国语学院 20 英教 5 班 吴亚林

“把所有春天都揉进了一个早晨, 把所有停不下来的语言, 变成秘密关上了门。”又一年春季如约而至, 我的心事如破冰的河水潺潺流淌, 思绪随耳机里正在播放的一首首歌曲飘回到一年前的初春的那片绿色中……

那时, 一片草地, 一棵大树, 仿佛就是我们全部的春天。穿着红格子衬衫的我, 在草上抱膝而坐, 初春鲜活的嫩绿, 就像彼时你与我的情愫, 简单纯粹, 肆意生长。我们靠背而坐, 斑驳的树影落在浅色牛仔裤上, 我们闭着眼沐浴早春的暖阳。你突然叫我一声, 我转头而望, 画面被你定格。我清楚记得你的笑容, 比以往更加灿烂。你摘下一只耳机, 帮我戴上, 歌词正好唱到“最简单的声音, 快乐就很清晰, 只是一句喜欢你”。你说:“这是我现在想和你说的话”, 明媚的笑容, 让我红了脸。那时我觉得, 不用去远方, 去寻找什么天堂, 那样就很好, 阳光洒在我的脸上, 而你在我身旁。

世间好物不坚牢, 彩云易散琉璃碎。因为不在同一所学校, 我们的感情逐渐被距离所冲淡, 矛盾和争吵越来越多。

许久不再联系后, 我在情人节给你发了条只有表情符号的信息。上一秒, 我对你的回复充满期待, 下一秒你的回复让我们一起精心搭建的房子在我面前轰然倒塌。回复中你说你正在和新女朋友过情人节, 叫我不要再打扰你。你不会知道, 而我也不太明白, 当时的眼泪是怎么突然间挤满我的眼眶, 又是怎么倾泻而出的。也不知道过了多久, 我才止住想给你打电话的冲动, 最后只是装作冷漠的回复道, 一别两地, 各自生欢。就这样, 我们成为了两条不再相交的平行线, 好像你没有对我说过“你好”, 我也



慢慢恋爱

化学化工学院 化工 20 (本一) 班 李泽华

从前车马很慢, 书信很远, 一生只爱一个人。

——木心

在恋爱还叫作早恋的那个年纪, 我们并不懂它到底是什么。黯淡无光的我们会在教室角落暗暗地努力, 也许从来没有被在意。篮球场上那个男孩挥汗的身影, 阳光下那个女孩眼角的笑意, 小时候的恋爱, 总归会有很多遗憾的结局。误会中, 错过里, 我们甚至从始至终都没能把那句话说出口, 稀里糊涂的等待, 那份美好就留在了那个十几岁的青春里。

初入大学, 对于恋爱, 许多人状若樊笼之鸟复返自然, 有时迫不及待, 热衷脱单, 可谓是非不择食。一些人本也稳如老狗隔岸观火, 见着遍地情侣, 满屏狗粮, 也决心随波逐流, 于是庸中碌碌, 降低门槛, 泛泛之人, 人皆趋之若鹜。可欲速不达, 所以就出现了无缝衔接, 脚踏两条船的乱象, 快餐式恋爱的怪圈。那些草率的恋爱里, 一未深入了解, 二无心动感觉, 便匆匆相恋。起初是轰轰烈烈, 可时间稍一考验, 就试出深浅。新鲜感一过, 发现其实无法容忍对方的缺点, 熬不过平平淡淡的感觉, 根不愿意将就, 又草草分手。被爱的那个确实觉得一别两宽, 可以弃之如履, 但深爱的那个却撕心裂肺, 夜夜难眠。

恋爱可以跨越空间的阻碍, 也经得起时间的考验。古时候,

人们为道思念驿寄梅花, 鱼传尺素, 许鸿雁飞过万水千山, 托青鸟走过十里长亭, 动辄经逢数月, 最怕遇上战乱石沉大海, 音讯全无。千古来有多少寂寞梧桐下的深院清秋, 有多少过尽千帆皆不是的守候, 不允许自由恋爱, 通讯也不那么发达, 可也大有梁祝化蝶, 尾生抱柱; 沈园下陆游唐婉的钗头凤, 字字啼血; 华山傍仲卿兰芝化双飞鸟, 夜夜相鸣。可无不胜却如今朝夕相处却貌合神离的人间无数。

张国荣说, 恋爱一定要从收到一束花和正式的告白开始, 是啊, 恋爱是一件很神圣的事情, 需要仪式感, 也应该很认真的去对待。可在这个快节奏的时代, 我们很难心无旁骛的做上一顿饭, 很难全神贯注的看完一本书, 更难认认真真地去谈一场恋爱。现在思想开明,

没有微笑着回应, 就像从不认识。

那些年华都付作过往, 你也曾是我的白衣少年。你把温柔的歌曲留下, 把听歌的习惯留下, 自己却转身离开。但是我依然感谢你: 感谢你, 赐我一场空欢喜; 感谢你, 赐我梦一场。一寸一寸的时光被回忆无限拉长, 一帧一帧的画面始终不曾淡忘。

我不知道, 这个春天, 你在哪里。你也不知道, 在我心里, 任春风十里, 都不及你。我也只是有时会想起那句“借我一束光照亮黯淡, 借我笑颜灿烂如春天”, 仅此而已。

通讯便捷, 可经不住滥情, 选择随便, 选择欺骗, 很多塑料情侣, 经不起平淡, 躲不过猜忌。归根到底, 我们太浮躁了。

当然, 慢慢恋爱并不是锲而不舍的一厢情愿, 敲一扇不愿为你而开的门是莫大的无礼之举, 双向奔赴的恋爱才有意义, 慢慢恋爱也不是反反复复的无动于衷, 再滚烫的心也会冰的彻骨, 别让彼此相爱成为遗憾。爱而不得时, 你可以努力让自己闪闪发光博她回心转意, 但切忌千方百计去关注她的点点滴滴, 如此只会让自己痛苦不堪, 让对方烦不胜烦, 即使最终侥幸成功, 感动堆砌起来的情感也往往只是昙花一现。两情相悦时, 不要去顾虑太多, 未来可以共同去面对, 你们可以一起冲破重重阻隔去让恋爱圆满。迟迟没有遇见时, 也请一定不要随便, 好好提升自己, 一切沉淀和守候都终将值得。

遇见对的人真的很难, 但洛水三千里, 一定会有你的唯一, 所以, 请务必, 慢慢等待, 慢慢恋爱。



异性效应

异性效应是产生恋爱的前提和基础, 有异性效应才会彼此产生感觉, 相互吸引, 两人在一起就觉得无比开心、幸福, 不在一起就会失落、难过。所以相爱的两个人要尊重彼此的感觉, 感觉好才有可能相爱。异性效应是社会心理学中社会助长的一种现象, 有他人在场的时候往往比没有他人在场时更能提高活动效率。心理学家普利特就曾做著名的骑行实验, 证实了这种现象的存在。他让被试者分别在三种情境下骑行 25 英里的路程: 第一种情境是单独骑行计时; 第二种情境是骑行时让另外一个人跑步伴同; 第三种情境是与其他骑车人竞赛。结果显示, 竞争情境下的平均时速最快。异性效应的表现是有两性共同参加的活动, 比起只有同性参加的活动, 参加者一般更会感到更愉悦, 活动起来也更起劲, 更出色。这是因为当有异性参加活动时, 异性间心理接近的需要得到了满足, 因而会使人获得程度不同的愉悦感, 并激发起内在的积极性和创造力。俗话说“男女搭配干活不累”就是这个道理。

罗密欧与朱丽叶效应

在莎士比亚的经典名剧“罗密欧与朱丽叶”中罗密欧与朱丽叶相爱, 但由于双方世仇, 他们的爱情遭到了极力阻碍。但压迫并没有使他们分手, 反而使他们爱得更深, 直到殉情。这样的现象我们叫它“罗密欧与朱丽叶效应”。所谓“罗密欧与朱丽叶效应”, 就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时, 外在力量没有使他们恋爱关系瓦解, 反而使双方形成了逆反心理, 产生了对立情绪, 双方的情感反而会加强, 恋爱关系也因此更加牢固。这就如偶像剧的老套路一样当男女主角的感情遭受挫折, 要产生反抗才能修成正果, 其实不仅电视剧里在现实生活中也会产生这种情况。

恋爱补偿效应

很多人在恋爱中都会发生的一种情况是: 当发现对(下转 2、3 版中缝)