

心潮



顾 问：刘 伟	指导老师：习 萍	
主 编：肖永红 戴益信	责任主编：李婉依	责任副主编：陈 丽
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心		校内刊号：JD1-11

心灵服务队开展团体辅导活动



面对大学生在交往中出现的
问题，为改善大学生的人际关系，11月9日，戴益信老师指导开展了为期五周的团体辅导活动，部分心灵服务队成员参与此次活动。

通过进行一系列游戏互动，同学们在交往中相互观察，相互学习。在游戏中认识自我，接纳自我，直面个人问题，不断改善与他人的关系，增强了对环境的适应能力。

此次活动有助于大学生建立良好的
人际关系，增强对集体的归属感，也有利于大学生的自我成长。

现代自我心理学之父：阿德勒

个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

阿德勒出生于奥地利维也纳郊区一个富裕的谷物商人的家庭，但却度过了一个不幸的儿童时代，幼时身体虚弱，四岁才会走路，五岁患严重肺炎，这一经历与他后来学医及形成其独特的心理学思想有关。1895年获得维也纳大学医学博士学位，先为眼科和内科医生，后转向精神病学，曾追随弗洛伊德探讨神经症问题，1902年他参加弗洛伊德周三讨论会，是当时精神分析学派的核心成员之一。1910年任维也纳精神分析学会主席。1911年因突出强调社会因素的作用，公开反对弗洛伊德的泛性论而两人关系破裂，阿德勒创立个体心理学（individual psychology），另建自由精神分析研究会，1912年改称个体心理学会，成为一个颇有影响的学派。1914年他创办《国际个体心理学杂志》。1920年后任教于维也纳教育学院，并在学校系统中组织儿童指导临床活动，成立儿童指导中心。在1922年至1930年期间，他主持召开了五次国际个体心理学会议。1926年任美国哥伦比亚大学的客座教授，1932年他到长岛医学院任美国医学心理学的第一个讲座。1934年定居纽约。1937年赴苏格兰亚伯丁做讲演旅行时病逝。主要著作有：《神经症的性格》（1974，1912）、《器官缺陷及其心理补偿的研究》（1917）、《理解人类本性》（1957，1918）、《个体心理学的实践与理论》（1971，1919）、《生活的科学》（1969，1927，中译本为傅任敢译，1936）、《生活对你应有的意义》（1932，台湾中译本名为《自卑与超越》，黄光国译，1960）、《神经症问题》（1964，1932）等。

手语手 爱相守

11月23号,井冈山大学心灵服务队一行34人在队长李观军的带领下来到吉安市特殊教育学校,受到了特校的周伶俐老师的热情接待，一到达学校，周老师简单的介绍了一下特殊教育学校的情况，特校周末仅有60人住校生，学校近年发展的很快，周老师对心灵服务队的到来表示欢迎。

8:30时心灵服务队一行34人就来到了特殊学校，我们首先与门卫大叔沟通好了，进了校门找到周老师，并与老师做了简单的沟通交流。然后老师找了几个值班学生协助我们开展活动，首先特校的学生每人都会有一个对应的数字，心灵服务队的队员每人也有一个号码，然后进行一对一的交流，交流是用书面文字交流。然后我们再到特校的学生一起玩了些游戏，如，传皮筋，猜字，

本期导读

2013年12月1日 总第28期

P₁ 心灵服务队开展团体辅导活动

P₂ 我们的大学生是危机四伏的一代么？

P₃ 驱除焦虑，走向阳光

P₄ 叶·愁

心理健康教育与咨询中心简介

心理健康教育与咨询中心为副处级教学辅助机构，挂靠学生工作处。主要工作职责为：一是开展大学生心理健康教育普查，建立学生心理档案；二是开设大学生心理健康教育课程，宣传普及心理知识；三是个人心理咨询和团体心理辅导，培训班级心理保健员和指导学生心理社团开展

活动；四是开展大学生心理健康教育的学术研究。

心理咨询预约电话：0796-8102020

心理咨询地点：大学生活动中心心理咨询室（6栋-III-二楼）学生宿舍36栋134室

江西省心理卫生协会2013年学术年会在南昌召开

11月2日,江西省心理卫生协会2013年学术年会在江西省南昌师范学院召开,出席本次会次的有江西省科协副主席梁纯平、南昌师范学院副院长徐晓泉和江西省心理卫生协会会长李淑华等。我校心理健康教育与咨询中心副主任戴益信老师参加了会议。

会议总结了过去一年江西省心理卫生协会工作的情况,为今后

一年协会的工作计划和安排进行了部署。江西省科协副主席梁纯平充分肯定了江西心理卫生协会在应对灾害和突发事件以及在心理卫生事业的贡献,并勉励协会为江西省心理卫生事业,为和谐社会建设再接再厉。

会议还邀请了湖北武汉中德心理医院创始人、首任院长曾奇峰开展学术专题培训。



我们的大学生是危机四伏的一代么？

□ 搜狐健康网

学生心理问题

如何解决？



“……上课,枯燥,没劲;自习,无聊,没劲;睡觉,多了也累,没劲;打工,累死累活,让人剥削,没劲……大学让我好失望。为我哭泣吧,我的大学……”

这是一位大学生在校友录上的留言,字里行间流露出无奈与感伤。

专家声称,大学生处在人生第二次“断乳期”,在生理和心理层面都会发生很大的变化。一旦处理欠妥,就会引起不可忽视的社会危机。

2004 年 7 月 4 日《中国青年报》的一份调查显示,14%的大学生出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。而且,大学生心理问题有着明显的阶段性。

“一年级集中表现为对新生活的适应问题,兼有学习问题、专业问题、人际交往问题;二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱;三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题;四年级则以择业问题为多数,兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比,农村大学生的心理问题要更多一些。”

不过,大部分学生通过各种方式成功化解了自己的低落情绪,迅速呈现出积极的精神面貌;但是一部分大学生却“在泥潭里越陷越深”,甚至走向极端,其中一种表现方式就是自杀。专家估计中国近年来每年至少有 100 名大学生轻生,而且这个数字呈上升趋势。

2003 年 7 月 15 日,北京大学医学部大二女生“鸽子”从宿舍楼 9 层一跃而下;2003 年 12 月 5 日,中国人民大学一名男生从第 4 教学楼 6 层跳下;2004 年 3 月 3 日,北京林业大学一名女研究生在宿舍上吊自杀……

而另一种表现方式就是通过一些犯罪行为来消极应对,轰动一时的“马加爵事件”便是典型案例,一般情况下则主要表现为报复心理。

大学生的心理问题受到社会广泛关注,是因为这个群体的特殊性所决定。他们是少年一代崇拜、向往的对象,更是社会变革的重要力量。但大学生作为一个社会群体也无法逃脱社会环境的影响。

大学生精神失落的原因是立体的？

□ 搜狐健康网

当前中国社会正处于转型阶段,新的观念正在慢慢确立。在这个过程中,人们经历欢欣,也经历阵痛。因为观念的蜕变并不容易,况且“经历了风雨却见不着彩虹”的现象过于普遍,“不经历风雨却彩虹满天”反而大行其道。此外,大众文化风起云涌,精英文化偏安一隅,经典被疯狂解构,传统信念渐被颠覆,道德观念逐步淡薄。所以在精神上、心态上出现病态的迹象并不为一些大学生所独有,而是整个社会的症结所在。?

在这样一个大的背景之下,具体到大学生这个群体,也有其独特的原因。

其中一个主要原因是现在一部分大学生来自独生子女家庭,从小受到长辈溺爱,“一直走得很顺”。就读大学对于他们而言是第一次独立地生活,在人际交往上可能过于自我,与同学之间的交流、沟通不够;同时耐挫能力缺乏,虚荣心强烈,对一些细小问题无法进行冷静处理……所以容易在心理上走向偏激。

教育体制的误导也是一个重要原因。大学是高中学生向往、追求的目标,也是他们放弃许多兴趣爱好甘于在题海中跋涉的精神支柱。“高中老师经常把大学进行美化渲染,我们那个时候还年轻,就幼稚地认为一上大学就万事大吉了,什么也不用做。来了之后才发现考试压力还那么大,特别是英语,似乎有决定生死的感觉。这种落差真的很大,当时确实让人有点难受”。

巨大的心理落差还表现在一些大学生对自己专业不感兴趣。除了在高考填报志愿的时候由老师或家长强行代办之外,大学录

取时进行专业调剂也让他们无法就读自己所喜欢的专业。而在一些重点院校还有这样的特殊原因:由于学生们在原先所读中学都非常优秀,是老师手中的“宝”,同学重点关注的对象,就自然形成了要强与自我膨胀的心理。但是一进大学就发现自己原来只是一个“普通人”,彼此实力相当,优越感的丧失使得一部分学生无法适应。

同时,现在的本科生的辅导员制、研究生的导师制形如虚设,当他们内心有解不开的结的时候,很难找到倾诉的对象。有时候同相关老师只能一星期见面一次,缺乏足够的沟通,而且一些学校的思想政治工作“只是一个口号式的摆设,没有起到真正的作用”。心理课程虽然都是作为公共必修课开设,但“效果不明显,都是对此,北京某高校教务处一位老师告诉《环球》杂志记者,由于高校扩招政策的实施,学生数量连年递增,学校方面确实有些工作没有到位。但是现在的大学生隐蔽性很强,经常把自己藏得很深,老师很难发现问题,而且由于隐私权的原因,使得老师不敢轻易去触及学生的心理。所以她建议学生主动找老师反映情况,这样就利于学校与学生之间加强很好的对接。

调查过程中,大学生认为自己情绪出现波动的原因还有:学习压力大,竞争激烈,被迫把自己收得很紧,不敢放开;就业压力大,觉得毕业很难找到自己满意的工作,前途渺茫;家

庭负担过重,急于兼职,但是又不知道自己能够做什么,在兼职过程中还经常被别人利用、欺骗;爱情受挫,好不容易建立起来的恋人关系突然被迫中断,情绪低落;喜欢攀比,别人有了自己没有就觉得没面子;一些书籍和影视作品的倾向不对,情绪经常不由自主受到影响……

不过更多的大学生认为不能总是“坐、等、要”,期待社会、学校来“解放自己”,而是应该积极发挥自身的主观能动性,正确地对待问题,然后寻求科学的办法来加以解决。

有知识有文化有理性,有理想有道德讲诚信,这应该是“天之骄子”大学生的精神实质与本来面貌。可是在当下的大学校园,这种精神在很大程度上却失落了,主要体现在情感行为的失范,心理行为的失衡,道德诚信意识缺乏等。

照本宣科讲理论,根本没有实际效果,让人失望”。

大学生精神失落的原因是立体的。一方面是教育系统外部的,另一方面是教育系统内部的。外部原因姑且不论,而一旦把焦点锁定在教育系统内部,高校“扩招”便是一个无法绕开的话题。



从心理学角度分析青少年网络成瘾的原因



从心理学角度分析青少年网络成瘾的原因

根据艾里克森的人生发展八阶段理论,青少年时期正处于第四、第五两个阶段(6—11 岁、12—20 岁),这时青少年所急待解决的发展课题或面临的主要危机是:勤奋、自信对懒惰、自卑,同一性对角色混乱。

进入青春期的,青少年的心理和身体都经历着“疾风骤雨”般的变化。这种变化,首先震撼了青少年自身,他们对自身更加关注,对自己身心的各种变化变得敏感,诸如“我是谁”、“我想成为什么样的人”等问题几乎引起每个青少年的思索。家庭、学校、社会的要求与自身的发展需求有时会成为一对冲突剧烈的矛盾,青少年在此过程中会不断思索、选择,并反复尝试,他们试图用自身积累起来的各种知识来解决面临的问题,最后形成某种生活策略。

根据普通心理学和社会心理学的理论分析

1.青少年身心发展的特殊性。身体

发育的剧烈变化,带来了青少年心理上的变化,但就总体而言,心理的成熟水平较之于身体的发育有相对的滞后性,所以这一时期的青少年对新事物敏感且容易接受、寻求自我并实现自我、好奇心强、渴望友谊和交流、自制力相对较弱。正是由于这些特点,再加上目前激烈的竞争环境,他们特别需要别人的理解、认同和支持。但在现实生活中,由于受一些因素的制约,青少年对于人际交往、社会支持、自我实现等各种需要就难以在现实中得到满足。而网络以它特有的方式和丰富的内容,展示给人们一种全新的虚拟社会环境,这无疑为青少年提供了实现自身需求的最好舞台。由于他们相对较弱的自制力,这种重复行为往往不能得到很好的控制,当达到失控的程度时,他们也就上瘾了。

2.青少年认知能力的局限性。青少年认知能力差、自我保护意识淡薄也是青少年上网成瘾的另一关键因素。由于青少年学生以学习活动为主,与社会生活有着某种程度的隔离,加上他们的认知能力相对较差,对复杂的社会背景和社会活动的认识单纯。而网络是一把“双刃剑”,它的虚拟性和不可知性给一些道德不良或不法分子提供了犯罪的场所,这些人针对的目标首选是不谙世事、单纯善良、社会经验不足的青少年学生。

3.固有的人格缺陷。美国卡内基梅

隆大学对过度使用互联网的研究,以及匹兹堡大学的研究都显示,IAD 患者往往具有以下人格特点:喜欢独处,敏感,抑郁,倾向于抽象思维,警觉,不服从社会规范。而辛辛那提大学的精神病学家内森·夏皮拉发现他的IAD病人中,大多数患有狂躁抑郁症和社交恐怖症。从以上研究可以看出,患IAD的个体在心理品质方面存在着或重或轻的缺陷:敏感、抑郁、脆弱、多疑、兴趣单一、情绪不稳定、意志薄弱、自制力差、性格孤僻、认知能力差、自我评价偏低等。一旦青少年个体出现上述心理品质,就有可能患上IAD。

4.自我同一性混乱。美国精神分析学家艾里克森认为,所谓自我同一性是指青少年对自己的本质、信仰和一生中的重要方面前后一致及较完善的意识,也即个人的内部状态与外部环境的整合和协调一致。儿童进入青年期,个体意识分化为理想的自我和现实的自我,要建立起自我同一性,就得是理想的自我和现实的自我达到统一。在网上,他们以理想的自我出现,把自己设计成理想的样子,在网里隐藏现实中自己的过失与缺陷,按照自己所希望的形象与网友交流、互动,达到理想自我境界。这也是许多青少年沉迷于网络的主要原因之一,许多少男少女为了这片美好而又虚拟的天空,不惜作出一些出格的事情。

5.需要的满足。所谓需要,是有机体内部的一种不平衡状态,是被有机体感

受到的一定的生活和发展条件的必要性。它是动机的基础,是个体从事各种行为的最基本动力,也就是说,个体在网络中行为的动机,是建立在需要的基础之上的。按照美国心理学家 Suler 的看法,一些上网者越多地使用网络越发被网络空间的生活方式所吸引,以致花费越来越多的时间上网,甚至因此忽略了他们的真实生活。

根据马斯络的需要层次理论分析

马斯洛的需要层次理论告诉我们,人的需要依次由较低层次到较高层次可以分为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现需要五类。在青少年身上,社交和尊重的需要体现得最明显。分析他们沉迷网络的心理需要。主要可以从以下几个方面来看:

1.补偿失败。青少年处于纷繁复杂的社会中,在其学习和生活的历程中必然会有或多或少的不尽如人意,挫折对于每一个青少年来说是很难避免的。网络给这些青少年提供了补偿失败的环境,在网络提供的虚拟社会中,他们可以通过各种途径来补偿现实生活中的失败,甚至可以以此来获取成就感。

2.逃避责任。青少年正处于成长时期,对任何新鲜事物都具有很大的好奇心,但在心理、生理各方面却处于未成熟时期,对于责任的承担力也不够。而在网上,他们不必遵守现实社会中的各种规范,没有必须履行的(下转 2、3 版中缝)

(上接第 2 版)

角色义务,真实的姓名、性别、年龄、身份等多种社会角色可以被有意识地掩盖,这必然使网络中的角色缺乏,甚至没有社会责任感。

3.寻求人际支持。认识自我是青少年心理发展进程中的重要课题。要正确认识自我,必须通过社会交往。但处于人生发展关键期的他们渴望与人交往,渴望有知心朋友。既然他们无法在现实生活中做到,部分青少年就会通过因特网交朋友,在网上寻找关怀、支持和信任。

4.躲避现实。青少年的主要任务是学习,但由于目前中国教育体制的不完善和青少年评价系统的单一化,大多数学业不佳的青少年在这样的体制和评价体系下感到力不从心。长期的积压使部分青少年越来越不能面对现实,“被逼无奈”的他们只好选择躲避作为应对方式。接触了网络之后,他们会轻易的体会到那种在现实生活中无法得到的乐趣与满足,网络成了他们最好的躲避压力的避难所。

5.从众心理。青少年的大部分时间都是在学校中度过的,同学关系成了他们的主要社会关系。随着网络逐步进入现代人的生活,网络聊天、网络游戏也逐步成为了青少年之间谈论的主要话题之一。从众心理驱使他们去接触网络,这是他们获得团队归属的捷径之一,在得到满足感和团队归属感后,越发频繁地沉迷网络。

6.发泄不满情绪。青少年遇到烦心的事情时,他们可以不顾现实社会的约束在网上尽情发泄、倾诉,可以通过网络角色来发泄自己不满情绪,以此来缓解自己的不良情绪。在网络上发泄,无论采用直接还是间接的形式,青少年都不用担心在现实生活中常遇到的发泄不满情绪后给自己可能带来的麻烦。

中缝编辑：顾阳光

驱除焦虑 走向阳光

□教育学院 朱雪泉



焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。焦虑通常情况下与精神打击以及即将来临的、可能造成的威胁或危险相联系，主观表现出感到紧张、不愉快，甚至痛苦以至于难以自制，严重时会有植物性神经系统功能的变化或失调。

作为大学生的你是否清楚焦虑由什么原因而导致的呢？下面介绍几点，看是否你中枪了。

常见的引发大学生焦虑的原因一：人际关系。从高中进入大学在人际方面发生很大的变化，在高中时期大家的文化背景差异不大，在大部分情况下大家都能和谐相处，但到了大学，文化差异很大，在相处时也存在很大困难，当处理不好时，致使人际关系紧张，最终导致

心理焦虑。

常见的引发大学生焦虑的原因二：学习。进入大学，现在的学习方式和高中的学习方式相差甚远。高中时期，有老师管着，老师指导着，同学督促着等等，进入了大学，一切都变了，没有老师天天说要怎么学习，没有同学家长的督促，课程也相对减少，大学生活很自由，这一切都致使大部分同学学习放松，学习成绩下降，导致现状与理想相差甚远，从而导致焦虑。

常见的引发大学生焦虑的原因三：学生自身原因。学生拘泥于书本上的内容，不能自己处理问题，解决问题，遇到点儿小事儿就不知道该怎么办，许多学生表现出焦虑的症状。

常见的引发大学生焦虑的原因四：感情原因。昔人已乘宝马去，此地空闻旧人哭。这是大学爱情的

真实写照，在校时恋爱，毕业就分手的情况很普遍，感情本来就是双方面的，不好预知结果。最后有的走的洒脱，有的却放不下，有些生活经历不够的大学生就钻了死胡同，患上了焦虑症。

大学生的焦虑还有什么原因导致的呢？可能是考试的失败，与奖学金无缘，可能老师的批评，可能就业压力大，可能期望太高，也可能是经济压力等等。

如何解决这些焦虑呢？下面介绍几点。

在人际方面，要多参加集体活动，相互了解对方，从对方的角度考虑问题，了解各自的文化差异，不冒犯他人的禁忌敏感问题等。

学习方面，要尽快转变角色，自己已经是大学生，不要停留在高中的我中，学习方式也要改变，现在是主动的学习，是根据兴趣爱好去学习，学习的目的不是为了考试，而是为了发展扩充自己。

感情方面，可能是失恋了，也可能是暗恋，都会产生焦虑。都要用积极的心态对待，当失恋了，证明两人不和，没有必要纠结太多，你应该做的就是使自己更优秀，这样后面才会有更好地在等你。暗恋别人更加要努力，把这股力量转化为学习的动力，只有当自己优秀了，才能更好地追求他人，给人家幸福。

就业方面，给自己定位，不要太高，也不能过低，符合实际，根据自身的情况找适合的工作，不能眼高手低，也不要冒进，没有什么是一蹴而就的。

还有一些其他方法，比如和朋友聊天啊，把自己的事说出来，出去散散心，不要一个人闷着，也可以向老师、同学求助交流等等。

焦虑不可怕，可怕的是你不去解决。

亲，你焦虑了吗？芸芸众生，步履匆匆，茫茫人海之中，难以满足自己的期盼，房价太高，物价飞涨，找工作嫌累，老婆期盼高，丈母娘嘴碎。这一切的压力都让我们感到焦虑，感到不安，想要挣脱，这一切的束缚，让自己不得喘息。

亲，你焦虑了吗？在现今的快餐时代，处处有焦虑，每个人都想要走在前面，想要更好，以至于更急躁。我们好像失去感知，再无法感受到海子所说的——活在珍贵的人间。因为过多的追求快，使得我们在什么时候都得大步往前，再无法感受踩在青草上的悠闲时光。

亲，你焦虑了吗？盖茨 39 岁成世界首富，孙权 19 岁占据江东，丁俊晖 15 岁拿世界冠军，康熙 6 岁登基当皇帝，贝多芬 4 岁能作曲，看着这些人的成就总觉得自己很丢人，一大把年岁还一事无成，心里无比的着急，总希望找到一个缺口，可以让自己去填空那一角，可是，现实又是那么残酷，丰满的理想，在现实中变得骨感。一次次的失望让平静的人生染上了焦虑的颜色。

亲，你不能焦虑，每个人都有属于自己圆满的人生，或长或短，或好或坏，获曲或直，总有一条路在等待你的经过，焦虑只会让你目光变短，心胸变窄，看不清未来的道路和前进的方向，你得定下心神审时度势，把握机遇一举拿下。有人曾说：从人生到死有多远，呼吸之间，从迷到悟有多远？一念之间，只要一念之间，不骄不躁总有好结果在等待着你。

亲，你不能焦虑，南怀瑾曾说佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界。技在手，能在身，思在脑，从容过生活，可能我们不能做到如此的淡定。但是，我们要在人生的舞台上能静静地思考自己的角色，增强自己的演技，从容的面对困难。

亲，你焦虑了吗？或许你有。那么请你冷静几分钟，看清你面前的路，做冬天里的太阳，温和而有度，亲，你不能焦虑。

亲，你焦虑了吗？

□商学院 王丽



认识自己

□商学院 曹建

朋友一次问我世界上什么事最难。我说挣钱最难，他摇头。哥德巴赫猜想，他又摇头。我说我放弃，你告诉我吧。他神秘兮兮地说是认识你自己。的确，那些富于思想的哲学家们也都这么说。我是谁，我从哪里来，又要到哪里去，这些问题从古希腊开始，人们就开始问自己，然而都没有得出令人满意的结果。即便如此，人从来没有停止过对自我的追寻。正因为如此，人常常迷失在自我当中，很容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照，从众心理便是典型的证明。其实，人在生活中无时无刻不受到他人的影响和暗示。比如，在公共汽车上，你会发现这样一种现象：一个人张大嘴打了个哈欠，他周围会有几个人也忍不住打起了哈欠。有些人不打哈欠是因为他们受暗示性不强。哪些人受暗示性强呢？可以通过一个简单的测试检查出来。让一个人水平伸出双手，掌心朝上，闭上



双眼。告诉他现在他的左手上系了一个氢气球，并且不断向上飘；他的右手上绑了一块大石头，向下坠。三分钟以后，看他双手之间的差距，距离越大，则暗示性越强。

认识自己，在心理学上叫自我知觉，是个人了解自己的过程。在这个过程中，人更容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。

在日常生活中，人既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己。正因为如此，个人便借助外界信息来认识自己。个人在认识自我时很容易受外界信息的暗示，从而常常不能正确地知觉自己。心理学的研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合自己。即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？

你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，

而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。

这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。

一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

有位心理学家给一群人做完明尼苏达多项人格检查表(MMPI)后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。拿算命来说，很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下

来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑刻板效应

生活中常可见到这样的例子：青年人往往认为老年人墨守成规；而老年人又往往认为青年人举止轻浮。教授总是白发苍苍、文质彬彬，工人则是身强力壮、举止豪爽。人们头脑中存在的关于某一类人的固定印象的心理现象被称为刻板效应。虽然这一效应在群体心理中比较常见，但在不少班主任心中也存在。曾经有位平时学习不好的学生有一阶段学习特别刻苦，在期末考试时成绩特别突出，知道考试成绩后，一些班主任说的是：“成绩是不错，作弊了吗？”由于平时班主任已对学生有了刻板印象，在学生进步后还是以原来的标准去评价学生，很容易造成偏见、成见，既伤害了学生的自尊，也影响了班主任形象。

Know yourself!

我在等待

□人文学院 冉 琼

回首那段青春，如今还在等待。
别忘记，我还在等待。
走过的岁月，模糊不清，属于我们的时光却依旧如初。还记得，我们相遇在情窦初开的年纪。我们共同谱写了属于我们的年华篇章，是我们在一起的每时每刻的描摹，是我们在一起的点点滴滴的汇集，是我们彼此心里那份爱恋的蔓延。渐渐地，我们彼此相互依偎，只因那份温存有着我们的痕迹。沉浸在其中的我们都不知道那是一种习惯。后来的后来，这份习惯粉碎了我所有的美好，再也拼凑不了当初绚烂的画面。我们开始渐行渐远，道别了那份习惯，不再记得那些过往，或许是我的逃避，加快了你离开的步伐。可你不知道的是，我依然在原地完整的保存着那份习惯，等待着你。就此别过的我们，再也找不到相聚的交点。此刻，我便知道了没有比承担和接受更洒脱的态度了，也没有比安静的等待更加积极的事情。于是，我便站在原地，依然等待着……
憧憬内心安宁，如今我还在等待。
别错过，我还在等待。

不知从何时起，喜欢这份宁静的感觉。如安妮宝贝所说：“我喜欢用手工慢慢做东西的时代，有人远赴千山万水只为相见一面，鸿雁往来耐心等待，春夜无事庭院中闲坐，聆听雨水跌在芭蕉上，盖一座亭阁只为观望盛开的杏花。”这份闲情逸致，不过是一份对于宁静的追求。把人生当作设想，把时间当作计算，我不精明，不懂精妙的演算。于是不再把人生当作设想，而把人生当作享受与陶冶的过程；也不再把时间当作计算，而把时间当作性情的演练。当我走进另一片天地，便在徘徊中度过，在纠结里挣扎。我知道这与那份追求开始背道而驰，不是想的复杂，而是计较的太多。这与及时行乐不相一致，但无所能及。我在等待，等待一份坦然的心态；我在等待，等待一种淡泊的心境；我在等待，等待一番宁静的心情。只是为了用自己平常的心去面对那份宁静的追求。不过多的追求，好似美的事物一定需要被别人发现和承认吗？只有同种属性的心，才会觉得它美，这里不需要任何吸引、刻意、徒劳维系，他们只有出现在彼此的面前就可以了，因而，它唯一的命运就是静静等待。我处之泰然，还在等待……

时间给予从前的自己，如今的我还在等待。

别忐忑，我还在等待。
无论是在青春里对爱恋的等待，还是人生中对未来的等待，所有的等待，都是在时间里等待。但都是为了找到最合适的，而不是放弃。时间的流逝，是这样迅疾，并且无情。时间脱变的空壳，印记是它的意义。不再计较人生的得失，不愿争论时间的快慢。用所能及的力量去充实当下，把所能用的精力合理分配。去换做每天给自己的微笑。坚强如我，洒脱如我，快乐如我。无论哪一个我，我都在等待，在时间的领域里等待，然后拥抱每一个自己。哪怕黑夜给的恐惧，我会将它化为我坚强的动力；就算时间给的蹉跎，我会将它看做我洒脱的展现；甚至困难给的阻挠，我也会将它视为我快乐的源泉。我会将自己过的很好，过好每一种不一样的自己。在时间的洗礼中，我无法恒定永远有多远，但至少我会过好当下。不曾涉及或未曾涉及的，都不给予理会。这样的自己，快不快乐，自己便知。所谓如鱼饮水，冷暖自知。于是，我淡然处之，还在等待。

我在等待，关于对青春最好的诠释。
我在等待，关于对人生最好的感悟。
我在等待，关于对时间最好的定义。



我走在寂静的小路，在夕阳的映衬下，望着满眼泛黄凋零的枯叶，一种莫名的感伤。

寒风又翻动了安详的孤叶，叶久久飘荡在空中，它心中夹杂着各种滋味，它感到些许的无奈与悲恸。执著的它也许在思考：世上没有一劳永逸的终点和归宿。生命的真正乐趣在于旅程，在于过程，而终点只是梦幻，它常常是可望不可即的。所以也许不必这么重于结果。

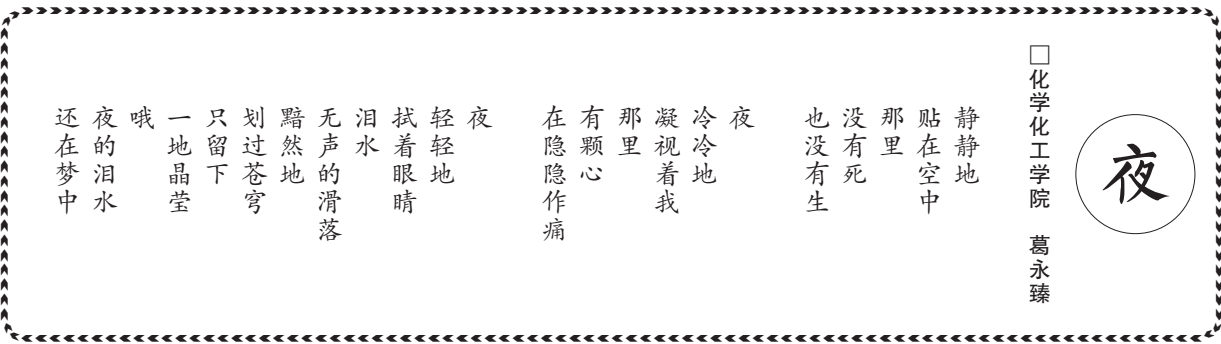
初生的新叶，从叶根开始，柔柔的，淡淡的绿，没有涉世的斑驳，没有沧桑的洗涤，但也许它已经决定了自己的命运。由嫩绿到浅绿，颜色逐渐加重，到了生命最旺盛的时机。拥有了跳跃的思维，远大的理想，不息的欲望。它无畏地宣誓自己的愿望，可惜只余下了孤傲的可悲。颜色开始斑驳了，凝重的绿夹杂着几丝泛白的脉络。它显得有些无奈，叶柄上的颜色渐渐褪去，叶尖处已是枯黄。淡淡的、静静的，带着些许的疲惫与凄凉。但它的中心依然深绿，也许这是它一生的沉淀。忽的，这黄色的记忆一夜凋成秋风，无声无息。孤傲的它也许找到了它的归宿。

秋也许曾和叶一样吧，有着金色的梦想，她想要在她的旅程中铺上一条金色的路。虽然叶只有枯槁的微黄，也许永远及不上金的灿烂的叶依

叶·愁

□教育学院 杨 闵

然执著，显示它静静得，但斑驳美。随着岁月的流逝，淡褪了秋金色的梦想，却模糊不了叶对秋思念。可是……正因不敢正视，才会被忽视。



每一个静谧的午后，都有一场美妙的邂逅。

漫步校园，我们可以与其中的花草草，与阳光、湖面，甚至与一只不知名的飞虫邂逅。这样的邂逅，永远是美好的。在这里的某个角落有一棵树，它孤独地成长，在这美好的让人落泪的时光里，把梦变成白鸽子一样的花朵。它知道在世界的另一个地方，也有一棵孤独的开着花的树。它并不是孤单的。于是，它在阳光下舒展身姿，是宣告战胜孤独后的喜悦，是感谢生活。

离家的我们来到大学就如同孤雁的片刻停留，对这里的一切都感到新

奇而彷徨，想要触碰一切，却又惧于未知。当一群孤雁同在异乡相遇，并且彼此相知、相识，才发现原来对方与自己有那么多的相似点，连前行目标都是一样。我们也会感到孤独，也会思家，而此时陪伴我们的不是家人，而是能够如阳光般温暖的同行者。他们会在我们孤独的时光带来温暖与希望。此时此刻，相遇的彼此诉说着自己的痛苦和忧伤，互相安慰着。这是多么美好又值得感谢的啊！

这是青春年华，是人一生中最美的时光。在这美好的时光里，我们经历着难忘的生活。在花开的季节相遇，在花开的季节分别。在这所发生

踏上了旅程，叶抱着，心中的深绿，注定的命运，最终的结果，却不会退缩，就这样走下去。一起走的，并不需要华丽的装饰，只需单纯的朴实。

那条路，叶从夏末开始，一直凋零到初冬，它铺满了整个秋天。淡淡的悲伤，深深的思念……忽的，被一阵促不及来的寒风扰乱，让现在的叶在旅程上无奈地徘徊，徘徊……

征稿启事

亲爱的同学们，《心潮》报社征稿活动开始啦！只要您愿意与我们大家分享您对人生、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

七个犯罪心理学问题

1.绿衣服

一个刚退伍的老兵，一天夜裹起床上厕所时，发现老伴没有睡在身边，枕头掉在木头地板上，然后很疑惑的他走进厕所发现了马桶上有一件很小的绿色衣服，当场就被吓死了，请问为什么？

关键词提示：老兵 枕头 绿色衣服(不是其他颜色)

2.七点十二分

一名男子很惧怕坐飞机，但是由于工作的关系不得不乘坐飞机在各国间出差往来。他每次都对于时差现象特别不适应，有一次他来到了一个跨洲的国家后，下飞机后看了一下手表，显示的是早上七点十二分，他随后就哭着自杀了，请问为什么？

关键词提示：跨洲的国家 七点十二分

3.钥匙

一名保险推销员下班后去超市买过圣诞节送给女友的礼品，他最终买的是一个刻有月亮图案的纯银挂件。出超市后，他看见一个小姑娘在路边哭泣，就过去看怎么回事，突然发现那个小姑娘胸前有一串钥匙。第二天，警方发现小姑娘全身赤裸地死在街边，试分析原因。

关键词提示：保险推销员 全身赤裸

4.半张相片

女孩和男孩恋爱很久，当初是男孩先追求的女孩。女孩过生日了，男孩送给她一个八音盒，虽然是旧的，但女孩十分高兴。不久后有一天，女孩不小心把八音盒摔坏了，发现里面夹这一张只剩半截的旧相片，上面很模糊地像是一条狗的影像，女孩马上吓死了，请问为什么？

关键词提示：旧的八音盒 半张相片 一条狗的影像

5.混血儿

有一个孩子，他的父亲是名英国医生，他的母亲是一名日本的英语教师，他从小就因为自己是混血儿而倍感自豪。有一天他翻开母亲上课准备的讲义，发现里面有一张很久前的便条纸，上面画了一幅英国，他立刻回家刺死了父亲，请问为什么？

关键词提示：医生 英语教师 国旗没涂颜色

6.MSN头像

一名有前科的男子刚从警局回家，他由于某件杀人事件而三不五时地被召唤去警局盘问，但由于证据不足被释放了。回家后他和往常一样打开了MSN聊天，忽然发现一名网友的头像是一件肮脏的黑色西装，他马上冲出去，到街上买了一件相同规格，但是颜色为白色的西装。试分析原因。

关键词提示：肮脏的黑色西装 白色的西装

7.可乐的味道

一个在运动中骨折的患者(女性)康复出院了，家裏庆祝并大摆宴席。喝饮料的时候，患者的哥哥说今天的可乐怎么味道有点怪，然后患者的父亲和母亲也喝了纷纷表示可乐味道的确不对。但患者喝后坚称味道正常。患者死于当天晚上洗澡的澡盆裏。为什么？

关键词提示：女性 晚上澡盆