



顾 问：刘 伟	主 编：阳 朝 刘珣娜	副主编：郭文月 伍鹏飞
文字编辑：钟水连 严 蓓 惠冬温 刘晨曦 奚敏慧 黄莹莹 高稼瑄		
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心	校内刊号：JD1-11	

本期导读

2018 年 4 月 10 日 总第 44 期

P₁ 十九大代表、心理学家傅小兰：唯有心安才有民安

P₂ 补偿心理

P₃ 自尊与自卑，人生益友

P₄ 今天要跑

十九大代表、心理学家傅小兰： 唯有心安才有民安



社会的情感和行为,才能提高国民心理素质,促进国民心理健康,提升国家凝聚力。唯有心安,才有民安,才有国安。”

“中国科学院心理研究所作为我国心理学研究和社会心理服务的国家队,一定勇于承担国家责任,不辱使命,在新时期我国社会

中国网 10 月 18 日讯(记者苏向东 通讯员雷亚楠) “习总书记在报告中提到,要加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。总书记的阐述,让我们这些心理学工作者热血沸腾,备受鼓舞”。十九大代表、心理学家傅小兰对记者说。

作为中国科学院心理研究所所长,傅小兰是十九大代表中为数不多的心理学家,她表示:“习总书记的报告提出了一系列新理念、新思想、新战略、新举措。新时代中国特色社会主义思想,必将载入中华民族伟大复兴的历史史册。”

“国家的发展,本质上是人的发展。人的发展,离不开心理的健康发展,”傅小兰说,“只有加强社会心理服务体系建设,充分利用心理学研究成果,预测、引导和改善个体、群体、

心理服务体系建设中,发挥积极作用。”傅小兰说,“我们一定要牢记总书记的要求,加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,配合政府部门规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”

据了解,前不久中国科学院心理研究所牵头,联合各心理学术组织、科研、教学、医疗和社会心理服务机构,组建了“中国心理咨询师协会筹委会”。希望在政府主管部门的指导下,为全国百万心理咨询师建立一个继续教育、服务社会的平台。

“潮平两岸阔,风正一帆悬。我们相信,一支专业、规范、具有使命感和服务意识的心理咨询师队伍,将是我国社会心理服务体系的重要力量。”傅小兰说。

(转自中国网新闻中心)

中心教师指导医学部开展心理健康教育讲座

2018 年 3 月 28 日上午八点三十分,心理健康教育讲座于 20 栋 209 教室顺利开展。

本次活动主讲老师为心理健康与咨询中心副主任戴益信老师。戴益信老师结合身边事例,为大家讲解大学生心理危机表现及其干预机制,分别从心理危机的产生、发展、异常、变化以及大学生心理危机干预体系、方法等方面进行讲述,为同学们提供心理疏导、疑惑解答,解决常见心理问题,关爱同学们的心理健康。同学们认真听讲,与老师进行互动交流。至此,本次心理健康教育讲座圆满结束。

心理健康是现代健康不可分割的重要方面,也是当代大学生实现理想的一个重要前提。通过本次心理健康教育讲座,同学们表示受益匪浅,也希望能有更多的人意识到心理健康的重要性,防范未然。



大学生自律委员会第一次全体大会

2018 年 3 月 11 日下午 3:00, 大学生自律委员会在 10 栋 A 区 014 室举行了第一次全体大会。各个工作室人员相聚一堂, 康敏昌老师对这次见面表达了喜悦之情, 同时对大学生自律委员会提出了相关要求。

康敏昌老师强调, 虽然大学生自律委员会是分工作室进行的, 但在工作上多有协助之需。其次对大学生自律委员会未来发展有个整体要求: 第一, 各人员之间要团结、合作。一个组织的影响力是大家共同努力的结果, 各人员来自不同学院仍需打破以学院划分局面; 第二, 要学会自律、自省。从该组织名称不难看出, 自律即自我约束, 自省则强调反省, 要求学员在

学习上主动自律, 工作上以身作则, 学会正确处理工学矛盾; 第三, 学会奉献与责任。既然学员奉献了时间和青春在这个组织上, 就要有大公无私的责任心。康敏昌老师还表示, 对具体工作要做好以下几个方面: 首先编辑信息人员上传下达的指令要组织好语言再传达, 确保传达无误; 其次群体上传下达的消息通知要及时反馈; 最后工作纪律要严明, 不可无故缺席, 以上表达了对大学生自律委员会人员的殷切希望。

最后, 各工作室对接下来要举办的活动进行了大致描述, 大家在领取完加分条后结束了本次会议。

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?
你是否……
别担心, 这里有你的良师益友
就让小编带领大家走进井冈山大学心理健康教育与咨询中心吧!

井冈山大学心理健康教育与咨询中心简介

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, 通过开展心理健康知识的宣传教育、心理测试、个体咨询、团体

辅导等形式的工作, 为大学生在人际关系、学习、情感、择业、恋爱等方出现的烦恼、忧虑、迷茫、困惑提供服务, 培养学生良好的心理素质, 促进学生人格成长。

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
校心理健康教育与咨询中心免费为我校学生提供心理咨询与辅导服务。

①电话预约: 8102020

②现场预约:

南区: 6 栋 C 座 204

北区: 36 栋 -134

当当当
值班表已出, 赶紧围观吧!

南区心理咨询中心教师值班安排表

时 间		值班老师
星期一	晚上 7:00—9:00 (节假日除外)	戴益信
星期二		刘珣娜
星期三		肖永红
星期四		万 露

补

偿

心

理

补偿心理是一种心理适应机制,个体在适应社会的过程中总有一些偏差,为求得到补偿。从心理学上看,这种补偿,其实就是一种“移位”,即为克服自己生理上的缺陷或心理上的自卑,而发展自己其他方面的长处,优势,赶上或超过他人的一种心理适应机制,正是这一心理机制的作用,自卑感就成了许多成功人士成功的动力,成了他们超越自我的“涡轮增压”,而“生理缺陷”愈大的人,他们的自卑感也愈强,寻求补偿的愿望就愈大,成就大业的本钱就愈多。

心理补偿理论的对象是人与组织。这种心理补偿的人必须有内疚感,或者知恩图报的思想,才会有补偿对方的动机与动力。没有内疚感,就会没有歉意;没有歉意,就不会有补偿对方的想法。没有知恩图报的想法,就会没有还人情的想法;没有还人情的想法,就谈不上有补偿对方的想法。心理补偿是其他人与组织付出,或者利益损失的前提下,己方获得其他人的利益与帮助。他方是损己利人,是牺牲者,己方是得利者。当己方具有偿付能力后,对他人或者组织付出,或者损失自己的利益前提下,他方获得了利益与帮助。己方是损己利人,是牺牲者,他方是得利者。

我们来举个例子说明补偿心理。解放黑奴的美国总统林肯,不仅是私生子,出生微贱,且面貌丑陋,言谈举止缺乏风度,他对自己的这些缺陷十分敏感。为了补偿这些缺陷,他力求从教育方面来汲取力量,拼命自修以克服早期的知识贫乏和孤陋寡闻。他在烛光、灯光、水光前读书,尽管眼眶越陷越深,但知识的营养却对自身的缺陷作了全面补偿。他最终摆脱了自卑,并成为有杰出贡献的美国总统。贝多芬从小听觉有缺陷,耳朵全聋后还克服困难写出了优美的《第九交响曲》,他的名言——“人啊,你当自助!”成为许多自强不息者的座右铭。

在补偿心理的作用下,自卑感具有使人前进的反弹力。由于自卑,人们会清楚甚至过分地意识到自己的不足,这就促使其努力学习别人的长处,弥补自己的不足,从而使其性格受到磨砺,而坚强的性格正是获取成功的心理基础。

强者不是天生的,强者也并非没有软弱的时候,强者之所以成为强者,在于他善于战胜自己的软弱。

心理补偿是一种使人转败为胜的机制,如果运用得当,将有助于人生境界的拓展。但应注意两点:一是不可好高骛远,追求不可能实现的补偿目标;二是不要受赌气情绪的驱使。只有积极的心理补偿,才能激励自己达到更高的人生目标。

小 A 是某一高校大学生,一直以来成绩都十分优异,是老师眼中勤奋学习的好学生和父母眼中的乖孩子。但由于养成了太过自尊的性格,以至于生怕一次小小的失败就会让他丢脸毁了名声,于是不敢在人群中表现自己,经常留给人害羞胆怯的印象。

大学班级中有一位他很佩服的同学,这位同学各方面都很优秀,尤其是组织管理、演讲辩论能力俱佳,是个能说会道的人,与同学老师相处也是如鱼得水。完全就是我们所说的综合素质高的人。他所具有的能力是小 A 最欠缺也是最欣赏的。所以每次见到同样年纪的他,在几百个同学面前讲话、唱歌、朗诵、开玩笑,小 A 都羡慕不已。这其实并非是小 A 胸中无墨,关键是小 A 不能勇敢地站上讲台,一上台就脸红,脑袋就什么都想不了,生怕自己讲错什么让大家笑话。这是小 A 的“软肋”,这么多年也没有克服。

有一次上课,小 A 和他正好坐在一起。小 A 纠结了好久终于忍不住扯

自卑是指一个人自认为自己的能力、环境和天赋不如别人,以自卑观念为核心的潜意识情绪所组成的一种复杂心理。这种心理表现为对自己缺乏一种正确的认识。自卑心理即是驱使人变得更优秀的力量,又是阻碍自己尝试成功的利剑。自卑情感,可通过调整认识,增强信心和给予支持而消除。

在这个快节奏压力倍增的时代大学生们也常常被自卑感困扰着。大家认真完成下列选择题,并将总分与结果对照,可以从中发生你是不是自卑的人,并找到自卑的原因。此测验有助于你走出自卑,树立自信。

1、与周围人相比,你的身高如何。
A. 相当矮
B. 差不多
C. 高
2、早晨照镜子时,第一个念头是什么。

A. 再漂亮点就好了
B. 想精心打扮一下
C. 别无它想,无所介意
3、当你心爱的异性被比你更漂亮的同性追求时,你会怎样。

A. 灰心丧气
B. 向那异性挑战
C. 毫不在乎
4、老师批过的考卷发下来,朋友要看怎么办。

A. 将考卷藏起来,不给看
B. 把打分的题目折起来,其余让朋友看。
C. 任他们看

档

案

馆

下面子问他:“你怎么能做到在那么多人面前脸不红心不跳?”他的回答十分简单:“你只要把自己的脸皮练厚一点就可以了啊。比如找机会让自己丢三次脸,越尴尬的那种越好。这都是过度的自尊心搞的鬼,千万不要总是害怕失败害怕丢脸,你只要多几次这样的经历,以后就不会脸红了。”于是,小 A 开始惴惴不安地找机会丢脸:第一次在全班同学面前大声唱歌、讲笑话,第一次在众人面前对心仪的女孩说“我喜欢你”,第一次在全班同学面前演讲……结果小 A 惊奇地发现,每出一次丑后小 A 的胆子就会大一些,和同学们也变得更亲近些,会有一种以前从来没有感受过的愉悦,屡试不爽。到后来,小 A 完全克服了自己的弱点,进了学校辩论队,参加演讲比赛,和班上的人一起 K 歌,参加各种公众活动。身边的人都惊讶地发现小 A 的性格变了许多,不再是害

自卑感心理测试

5、如果你在某些方面不管如何努力,总是输给竞争对手,会怎样。

A. 甘愿认输
B. 继续挑战,并更加努力
C. 在其他方面竞争
6、看到你的近照,有何想法

A. 不称心
B. 拍得很好
C. 还算可以
7、如果能够再次出生,你想做:

A. 异性
B. 同性
C. 同性,异性均无所谓
8、是否想过几年后会有使你不安的事。

A. 常想
B. 没想过
C. 偶尔想
9、被朋友起过绰号,挖苦过吗。

A. 常被
B. 没有过
C. 偶尔有
10、对体育运动,有过“自己不行”的感觉吗。

A. 常有
B. 没有
C. 偶尔有
11、碰到寂寞和讨厌之事时,会怎样。

A. 在吃喝玩乐时忘却
B. 陷入深深的烦恼之中

羞胆怯的小男生了。小 A 渐渐地发现自己也有口才,而且歌还唱得不错……变得更加的自信。原来,人是不能被过度的自尊心束缚的,我们要放开自己的心,世界会是另一个样子,事情总是会更好。

人人都希望自己能够获得足够的尊严,即尽可能地获得他人的尊重,而尽可能避免他人的歧视。因而,人人都会有自尊心,只是程度不同、表现各异而已。拥有适度自尊心的人,能够积极履行个人对社会和他人应尽的义务,为人处世光明磊落,对工作有强烈责任心,创造性完成任务;在学习方面,能够发扬自觉、勤奋、刻苦的精神。就总是能力争上游,不达目的誓不罢休,顽强拼搏。而过度的自尊心却是十分有害的,它不利于一个人的健康全面发展。人太自尊,就易自负,更甚者会自卑。越自尊,就越爱面子,越爱面子,就越放不开,越会失去更多。常言说的“拿不起、放不下”,可能就是这意思。人要不断地自我改进和自我实现,首先就需不断调整自己心理状态来克服这层阴影。

C. 向朋友和父母诉说
12、你受周围人们的欢迎和爱戴吗。

A. 受
B. 不受
C. 不知道是否受
13、有过在某件事上绝不亚于他人的自信吗。

A. 有过几次
B. 没有过
C. 没考虑过
4、被异性称做“不知趣的蠢东西”时,你会怎样。

A. 不在乎
B. 因难过而流泪
C. 回敬:“蛋!没教养!”
15、如听到朋友在说你喜欢的人的坏话,会怎样。

A. 断然反驳
B. 有所担心
C. 让别人说去

说明:
1-5 题的得分说明,选 A 得 5 分,选 B 得 3 分,选 C 得 1 分。

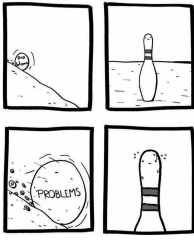
6-10 题的得分说明,选 A 得 5 分,选 B 得 1 分,选 C 得 3 分。
11-15 题的得分说明,选 A 得 1 分,选 B 得 5 分,选 C 得 3 分。

选择结果倾向:
15-29 分:自卑的原因在于环境的变化.平时没有自卑感,是个自信者,只有进入人才济济的环境时,才有所感觉。

30-44 分:自卑的原因在于理想过高,不满现。

(上接 1、4 版中缝)

HOW TO: Problems



HOW TO: Be successful



怎样减压



怎样变成熟



怎样早睡



征稿启事

亲爱的同学们,只要您愿意与我们大家分享您对生活、对人生的真切感悟,那么我们《心潮》编辑部欢迎您的投稿。

小小说、散文、诗歌或随笔,只要情真意切,写法唯美,我们都将为您提供一个展示自我的平台。字数 800-1000 字,还在等什么呢?拿起您手中的笔,书写每天的故事,赶快向我们投稿吧!

投稿方式

发 E-mail 至邮箱: 867095504@qq.com

本报主旨

传递心理知识
关注心理健康



关注心灵服务队
微信公众号

超越自卑——自信心理成长团体心理辅导招募公告

是什么让你的心灵蒙尘?以至于触摸不到自己的力量,深陷“我不行”的泥沼?

深陷自卑漩涡的人,无一不渴望感受到充满力量的自我。在超越自卑-自信心理成长团体里,你将有机会找到答案。看见自己,并尝试勇敢地做自己

“团体心理辅导,顾名思义就是 3 人以上的同质性(同类心理困惑)求助者,和 1-2 名专业的团体咨询师组成的心理成长团体。通过营造适合成长的团体氛围,经过一段时间的互动和团体心理游戏,使面临同样生活困境或心理问题的求助者可以激发各自的成长潜力,通过团体的力量更加全方位地

达到自我和人际关系的成长。”

一、招募对象

1、井冈山大学在校学生,能保证准时出席每次的团体活动;

2、无焦虑、抑郁、上瘾等严重的情绪困扰和精神疾病;

3、积极参与团体活动,坦诚敞露自己,能够用语言谈论自己真实的想法和感受;

4、有自我成长的愿望,愿意面对自己和内心情感,并且已经做好改变的心理准备。

二、团体设置

团体形式:封闭式(中途不随意增加新人)、结构式(活动有主题,围绕如何增强

自信心展开)

招募人数:8 人

团体时间:暂定周二晚上 19:00-20:50

三、报名事宜

报名流程:

填写报名表发邮箱 307086354@qq.com (报名表见中心网站)

报名截止:即日起开始报名,人满即止。

联系方式:

井冈山大学心理健康教育与咨询中心

刘老师:8102020 15979666607

QQ: 307086354

自尊与自卑，人生益友

□17 法学班 黄莹莹

当讨论到自卑与自尊时，我想起了著名电影《风雨哈佛路》，这部电影由真实故事改编而成。而当再度回忆这部电影的时候，我的内心多了许多感触。这是一部很励志的电影，告诉我们人生中没有什么是是不可能的。电影中主人公用她自己的经历告诉我们，即使她曾经拥有不幸的家庭、不佳的身世，即使她偷盗过，但她始终再往前走。

心理学上认为：自卑是一种不能自助和软弱的复杂情感。有自卑感的人轻视自己，认为无法赶上别人。阿德勒对自卑感有特殊的解释，称其为自卑情结。他对于这个词主要有两种相联系的用法：首先，自卑情结指以一个人认为自己或自己的环境不如别人的自卑观念为核心的潜意识欲望、情感所组成的一种复杂心理。其次，自卑情结指一个人由于不能或不愿进行奋斗而形成的文饰作用。自卑情结是由婴幼儿时期的无能状态和对别人的依赖而引起的，对人有普遍的意义，能驱使人成为优越的力量，但又是反复失败的结果。自卑情感，是可以通过调整认识和增强自信心并给予支持而消除。电影中主人公在前进的路上，也曾因为自己的不幸而感到自卑，她喜欢看书、上学，但又惧怕着上学，因为学校里的人都会看不起她。她也蓬头垢面去上学，甚至穷到没办法洗澡、换衣服，也饿到去捡垃圾，这些不幸始终让主人公陷入痛苦。但她慢慢发现，

她需要学习去改变自己的生活，她并不想低别人一等，她想和别人站在一起。而看到这我想起了泰国最近很火的广告，这也是一位老师的真实故事。主人公因为幼年失去双亲，与奶奶住在一起，他也因此患上了自闭症。这种病并不是无药可救，但需要救治者很大的耐心。所幸，主人公碰到了改变他一生的老师。老师是第一次接触这样的孩子，为了打开这个孩子的心结，她阅读了很多关于自闭症的书籍，参加关于自闭症的会议讨论。老师也因此发现了主人公的优势。有些自闭症孩子具备着别人所没有的优点，而这位主人公的优点就是可以在脑中瞬间思考出阴历和阳历的互换，例如某年某月某日，他可以瞬间说出一周当中的某天。一次班上的几位学生将他的校牌抢走，主人公为此打架，被其他学生家长辱骂，甚至说这样的学生怎么能够上学，老师很生气，让主人公在瞬间算出阴历和阳历，并质问这是笨蛋吗？最后主人公跪下来哭着向家长们说：对不起，请让我学吧。

这个广告很有深意，这不仅表示为人师表就应对学生们多点耐心，同时也表示出有特殊病症：例如聋哑、自闭，这样的学生也该有受教育的机会，他们也有自尊。

自尊心是尊重自己，维护自己的人格尊严，不容许别人侮辱和歧视的心理状态，它是于后天环境中逐渐形成的心理，每个人都有自尊心。或许这两位主人公的经历与心境都不大一样，但是经历过荆棘更能让人成长。人始终有点自卑感，但有时自卑感能让人更好的成长。当然，这并不表示过度自卑是好处。当你发现你或是你的身边有过度自卑的朋友时，你可以尝试着与乐观的人相处。

如何接纳你内心的自卑

□17 法学班 黄莹莹

心理学界普遍认为自卑感是从小就培养出来的一种心理情绪，而成年阶段的自卑感也是由儿童期养成的某种心态习惯，影响了成人的价值观与认知，从而进一步产生自卑感。人的自卑多数来自外、身世、智商等。那么人如何接纳自己内心的自卑呢？为此我阅读了一篇文章，这篇文章给我的感触很深。这篇文章写作于二级心理咨询师陈智瑶。篇中说到：对于一个自卑的人来说，自卑本身也令人自卑的。他们非常努力想要克服自卑，可是到最后却发现，自己就像一只一直追逐着自己尾巴的猫一样，原地打转。如何接纳？如何接纳？首先要多想想自卑有什么好处。

1、让人更优秀

早在上个世纪，一位自卑的心理学家阿德勒就写出了《自卑与超越》这本心理学名著。他认为自卑可以成为人不断超越自己的动力。自卑的人不断克服自己的局限，让自己变得更好，于是他们的缺点越来越少，优点越来越多，自己也就成了更优秀的自己。

2、让人更了解自己

自卑推动人觉察自我，于是与自己的距离更贴近了，与自己的内心更贴近了，虽然对自己的评价总是偏低，但是一旦他们能突破限制，他们就能找到真正的自己。

3、有利于人际关系

自卑者为人谦卑，内心柔软，而且富有同情心，所以他们可以成为很好的倾听者，交到很好的朋友。遇到和自己同样自卑的人，彼此也能够互相理解，找到共鸣。

4、有利于生命安全

自卑的人做事谨慎，所以不会轻易冒险。知道自己的弱点，也就会回避伤害，所以他们其实很会保护自己，免于受到危险的伤害。自卑还有很多好处，需要我们去一一发现，去接纳。而这个发现并接纳的旅程，就是我们变得越来越自信的过程。

以上便是陈智瑶老师的关于自卑的观点。

而心理学家阿德勒也曾经说过自卑的表现方式有千万种，不是说有强烈自卑感的人一定是个显得柔顺、安静、拘束而与世无争的人。他在《自卑与超越》中举过这样的例子：有三个孩子，初次被带到动物园。当他们站在狮子笼前面时，一个孩子躲在他母亲的背后，全身发抖地说道：“我要回家。”第二个孩子站在原地，脸色苍白地用抖动的声音说道：“我一点都不怕。”第三个目不转睛地盯着狮子，并问他的妈妈：“我能不能向它吐口水？”

其实，这三个孩子，在此刻，都是自卑的，他们感受到了自己的劣势，不过，选择了不同的方式去掩盖或抵御这种劣势，只不过，有的方式更温和，而有的，显然更激烈。

而这种激烈，会伤自己，也会伤人。

所以面对自卑的时候，我们要学会接纳自己，尽量保持乐观的心态。首先我们要明白每个人都是特别的。外国有一个美好的童话，当孩子问及自己是如何出生在世上的时候，父母们会说你是上天赐给我们的礼物。所以每个人在世界上都是因为一些原因而出生的，而不论这个原因是什么，是好是坏，我们都必须乐观面对自己的缺陷和美好。其次，我们要设身处地，一言一行要尽量照顾别人的感受。尊重别人也是尊重自己。

曾几何时，我也曾自卑过，因为很多原因，但我发现我的身边总是有很好的朋友，有很好的风景在等待我去发现，别人于我的意义远不及他们重要，我不必多去关心，所以我保持着乐观的心态过好每一天。

最后，是我对每一个和我一样的人说一声：自卑并不可怕，只要你敢去面对、接纳，你会发现你也可以做得很好，成为很好的你自己。

让自卑成就自尊

——读《中国合伙人》有感

□17 护理 奚敏慧

卑又进一步成为其上进的动力。阿德勒在《自卑与超越》中曾经深入分析过这一现象，而成东青则给我们提供了一个现实的例子。他在乎别人的目光，希望得到别人的认可；同时，骨子里的自尊又让他在看似老实木讷的外表下掩藏了一颗强悍的心，这又使得他一旦认定了目标就绝不会轻易动摇，哪怕是他最好的朋友或亲人也不会让他改变自己的看法。

与苏梅的恋爱就是他这种强势性格的第一次展现，面对自己认定的目标穷追不舍，跟踪、下跪、示爱、强吻，各种能用的方法都用上，直到达成自己的目标。如果说成东青的各种木讷土鳖是当下几乎所有“屌”丝们的一个共性特征，那么这种坚韧的个性品质与不怕世俗目光的强悍气质却是成东青所特有的。

这种坚韧的个性尽管与土等特点混合在一起，成为他中国式土鳖的表现，但这也却恰恰是成为一个领军人物所必备的品质。而成东青的恰恰是自己站上领军地位的最大品质。因而，他的坚持不上市就真正展现其领军人物智慧的地方，只有对大局有良好的判断，才能不为现实的

利益所诱惑，而成东青追求的并不是所谓的成功，而是他一直梦寐以求的，可望而不可即的自尊。

莎士比亚曾说：“没有自尊心的人，即近于自卑”。电影里，“把演讲当性生活”这句话，虽算不上神来之笔，确实恰当到无以复加的比喻。也许这一切都不是自强，而是自卑，是自卑引起的自强。当我们自卑时，遭受苦难时，请努力，留住尊严，赢得尊重；请相信，只要你想，自卑终将成为自尊。



（上接第4版）消炎抗菌，增强人体免疫，预防中风。”《本草纲目》上也记载：“茶油性味甘，凉，功效润胃通肠，退湿热，养颜生发，促进伤口愈合。”

南方多数地区用那特有的红色土壤培育着山茶树，而这山茶树也曾同样养育着这批人。十年树木，山茶树的种植不易，管理更不易。当初是爷爷那辈人一颗茶树一个坑所种起来的。然而随着社会的进步，这种经营难度大，收效不高的作业似乎已经跟不上时代的步伐了。多数人选择放弃，但仍有一些人还在仔细地种植着山茶树，帮它除除草、去去藤，不希冀它能够给自己多少收益，只因为乐在其中。

希望我们都能够做到在物欲横流的世界里，找到一片净土，那里种满了山茶树。每到四月，便抬起头，在山茶树丛中寻找“猪耳朵”和“茶包”。找到最好，找不到也记得要将嘴角上扬。

今天要跑

匿名

也许过了中二病的年纪，也许连中二也不再。

也许你已经足够努力，也许只是你自以为的努力。

生活中也许并不是如此之人，但在这里，一定要抱有期待，一定要去强烈的努力。因为需要，因为希望，因为也许也有一定分量的作用。人总是要向上的，也都是喜欢优秀的。我深信如此。故在这里讲述陈词滥调的故事，学习他们的不同姿态。三教九流只论学生，层次高低另当别论，只把硬性

条件至前。

一朋友在 C9 念书，时常交流，但总觉得深不可测，说话泛泛，没有指向，可能确实是脑力的问题，在自己看来那要死要活的问题和考试在他那里不过基本，时常发来些所谓“资料”，受益匪浅。一度怀疑他是不是一天到晚偷着往死里学，但平日出没，交流番剧，健身打卡，玩玩游戏，秀秀恩爱，好像各个领域雨露均沾。最近又在说自己准备六级刷分，过了计算机二级后开始二外，先考个日语 N3，随缘考 N2。“觉得还不错，就是去学着玩，挺有意思的”“然而其实并没有什么卵用”“有 > 无”

还有一朋友，学校也属名流，相对来说课业繁重，对自己言传身教，经常讲些学习生活状态，不禁先感叹一下她的考试压力之重，课程难度之大。但此人却看起来逍遥自在，看看电影，吹笛弄箫，手不释卷，阅读量十分惊人。而且也并非早睡早起之人，想睡懒觉就睡，想出去逛街或旅游说走就走。“你哪来的时间干这些事情啊？”“挤时间啊，比如说下课后吃饭前，晚上自习后之类的，不是还有周末吗？挺多时间的其实。”“那你下来不看书的吗？”“当然看了，每天上完课都要看啊，自习什么的。”

最后一朋友，学校实属一般，不过此人自律性极强，早上最迟 7 点起床雷打不动，周末双休风雨无阻去背英语。真如网络段子中的存在。特立独行，走路生风，除了学习即是游戏，永远插个耳机，也许是为了不影响别人，也许是为了不影响自己。若是活动较多课业较忙时，常常砍掉吃饭时间甚至不吃，美其名曰：对自己的修炼。倒是性格果断，甚至有丝不协调，不愿去做的一口回绝，宁死不屈。“你一天真的能睡够么？”“还行啊，习惯了就好，这个作息是不能乱改的。”“那你瞌睡了咋办，趴桌上睡会？”“瞌睡了就想办法清醒过来啊……实在不行就哪天早睡一会。”

实不知道这三位朋友算不算的上优秀或者大众，不过应该是代表吧。第一位涉猎广泛，有种无所不知无所不晓得错觉，看似众多任务之中，追求的不仅是好玩，也是有 > 无的意义。感叹他做事之高效，是学会学习和学会规划的效果。第二位自然洒脱，即使压力再大，也能寻求自己的所求所欲，同样也是非常有计划和步骤的人，却是能够理解何为浪费，何为所爱，感叹她所行之潇洒欢愉，确实也是目标明确清晰而又不失赤子之心。第三位我想就是个人的执著与强烈的努力了，努力的跻身于强者之列，对自己有一定的把握与认识，并不是说学习认真就多么多么好，而是感叹他的自律，他的充实，与他遇到问题即解决问题的态度。

羞愧万分，曾几何时，也听考证刷分无用，殊不知还能有“有 > 无”，也曾听得考研出来打工，殊不知经历即是收获，也曾听得休息放松只学习，殊不知闲余的积累和想做就做才是人生的财富。以上，如此这般的强行表达又有何用……知者不言言者不知。

在羡慕和嗤之以鼻的目光中，砥砺前行。其实在实际中，她们可能并没有如此这般这般，不过是在此放大再放大，即便如此，也羞愧万分。就在早上赖床的那一会，就在午饭后掐手机的这一当，就在晚上睡前的那一阵，就是遥不可及的差距了。

总而言之，今天要跑，或许，现在就跑起来吧。

漫漫人生，时间似乎须臾间便转瞬即逝，流年似水，总是不留痕迹的在指缝间溜走。我们常与人一起走过繁华，走过荒凉，但人生漫漫长路，我们应该明白，有些路，只能一个人走，就像龙应台在《山路》中所说的：“有些事，只能一个人做。有些关，只能一个人过。有些路啊，只能一个人走。”

我想人是越长越大越孤单的，我们会孤独的前往一座陌生的城市，孤独的开始一段陌生的生活，也孤独的赶往人生的下一站，路上的我们也许遭到质疑，承受过诋毁，可我们也只能一个人去承担。就像伽利略最开始提出一个大的铁球和一个小的铁球从同一高度下落，两个球同时落地的理论，遭到了当时几乎所有人的嘲讽和质疑，当他宣布会在比萨斜塔上进行实验时，众人都抱着看他笑话的心思如约到了，但伽利略最终用事实向他们宣告了究竟谁愚昧，谁才是真正的智者。不仅朋友，更是父母，我们常

最近跟风追了一部日剧《非自然死亡》(Unnatural)。虽然是以法医为题材，却没有血腥的画面，而是着重讲述每个非自然死亡个体背后的故事。剧情紧凑，跌宕起伏。忍不住一路追了下来。日本的很多职业剧都能好地展现了每种职业的特点，让人感受到各行各业的不易与热情。这部剧也不例外。剧里的三澄是一名在“非自然死亡原因研究所”(简称“UDI”)工作的专门探查死者死因的法医。她每天负责解剖尸体，揭露死亡的真相。

第二集在叙述死者背后故事的同时还讲出了三澄的家庭真实情况。她是现在所在家庭的养女，小的时候母亲拉上全家人自杀，给家人喂安眠药后，在客厅点燃煤炭，家人全部中毒身亡。而所幸的是，小三澄吐出药片，逃过一劫。在普通人看来，遭遇这种不幸事情后，都会一蹶不振。就像久部说的，这个小孩估计会走上犯罪道路。但三澄却充满正能量，长大后成为了一名大学教师，之后又到 UID 做医生。她甚至钻研煤炭，通过研究自己的亲身经历，写出关于煤炭的专业论文；她熟悉各种煤炭中毒事件。同事们都叫她“煤炭专家”。“从煤炭的数量可以推测出燃烧时间，以及大概 17 平方米房间时一氧化碳的浓度”。她说起来云淡风轻，似乎自己从来没有经历相同的事，让人心生敬畏。即使是身处被开入水中的冷冻车内，三澄依旧冷静得可

有些路，只能一个人走

□17 护理 奚敏慧

常期盼父母能够帮我们的人生添砖加瓦，其实不然，正如龙应台所说的那样：“我慢慢地，慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过是意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影告诉你，不必追”。从我们降生到这个世界上那一刻起，我们就开始在路的这一端目送着父母的背影，直至那个身影消失在路的拐角，直至我们再也找不到那个躲在后面默默看着你背影蹦蹦跳跳离开却无比担忧你跌倒受伤的人时，我们知道，剩下的路，只能我们一个人走，而所有的荣辱悲欢，也只能我们一个人去承受。

其实每个人的人生都是在旅程，只是所走的路径不同，所选择

的方式不同，所付出的情感不同，而发生的故事也不同而已。而那些在细碎时光里惊艳我们的人，大多也只不过是过客，匆匆陪我们走过一程，然后在人生岔路口挥挥手与我们告别。人生旅途中，我们常常想，到底有谁，能陪我们走到最后？曾经他们信誓旦旦，但后来却已经散落天涯，不能怪他们，时间流转，世界也并非亘古不变，我们更无力承诺未来。

白落梅在《你若安好，便是晴天》中写到“终于明白，有些路，只能一个人走。那些相邀好同行的人，一起相伴雨季，走过年华，但有一天终究还会在某个渡口离散。红尘陌上，独自行走，绿萝拂过衣裳，青云打湿诺言。山和水可以两两相忘，日与月可以毫无瓜葛。那时候，只一个人的浮世清欢，一个人的细水长流。”人生就像一场修行，而修行的路孤独且艰难，而慢慢人生路，我们必须学会一个人走，走出人生的精彩，于彼岸创造此岸的辉煌。

酸甜苦辣 百味人生

□16 护理 刘晨曦

怕。她说：车厢内如果被水淹没，人屏住呼吸，一动不动的话就能坚持 2-3 分钟，失去意识一分钟，呼吸停止后三分钟之内心脏还是跳动的，只要在此之前被救出去的话就有可能活下来，人类异常顽强。她甚至想着明天吃什么，希望喝到热腾腾的味增汤。就是这种对生的希望和坚定的信念，支撑她不停寻找出路，最后成功被营救。正因为小时候亲身面对死亡带来的恐惧，和与死亡斗争的痛苦，三澄才知道，沉浸在悲伤、痛苦或者焦虑当中是无意义的，唯有以积极乐观的心态，好好活着，珍惜当下才是有价值的。

每个人都会经历不幸，但是每个人的不幸都不会相同。面对不幸，不同的态度会有不同的结果。

再举一例。我很喜欢的明星林依晨，她有着一张少女脸，凭借实力和努力成为台湾一姐，家庭和睦，老公斯文干净，家庭富裕。但她过上幸福生活之前却也有各种不幸。她 5 岁的时候父亲离家；高中时候妈妈中风病倒，她年纪轻轻便扛起巨额债务；出道后六年还在还债；2009 年的时候她查出患有肿瘤，做过开脑手术，一度被传要退出娱乐圈……没有哪个人能永远一帆风顺，除了自身持续努力外，关键还在于如何看待不幸，是视为绊脚石，是垫脚石。如果林依晨沉

浸在不幸的人生中，她就不可能有今天这番成就。版权归作者所有，任何形式转载准的人生都会有不顺的时候，如果把不顺时刻看作是学习和成长的机会，像三澄一样借势成为煤炭专家，那么人生可能就会多一些正面的积极的能量，也会多一些机会。

世界上充满了美好的东西，活在当下，才能真的感受到这些美好。世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清生活的真相后依然热爱生活。

最后补充一点小百科：人体里面有一种神经递物质叫“血清素”，据百度百科，它会影响人的食欲、内在驱动力和情绪；简单来说，血清素就像快递小哥，负责把让我们感到快乐的物质交给我们，缺少快递小哥的情形可想而知～所以血清素越多，人越积极、越快乐、越有活力。增加血清素的方法有很多，它是通过色氨酸（氨基酸的一种）产生。维他命 D 对血清素有平衡的作用，蛋白质含量高的食物里面也有氨基酸。

有很多文章和书都有介绍食物的含量，在这里就不赘述了，简单讲——多待在明亮的环境如晒太阳（直接获取维他命 D）、吃烤肉（动物蛋白）、坚果（蛋白质）、香蕉，都是已被证实可以提高血清素含量的好东西！

虽然人生不如意十之八九，希望知道这些小小的技巧之后，尽早脱离情绪的控制，好好管理这个身体……

四月，已是繁花盛开、众鸟归来的时刻。不知是否是扫墓的季节，四月的空气中总是带有淡淡凄婉的气息，就好比尘埃散落在美好的空气中，你嗅得出来，却抓不住。但我喜欢四月，不仅是因为这时气象万千、生机勃勃，更因为这个时节的山茶树不一般。在四月遇见山茶，就好比是在六月遇见桃花，有种“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”的感觉。

山茶树，一种生长于我国南方地区的四季常绿阔叶小乔木。对于一种四季常绿的植物似乎四季常绿就是它最大的特点了。但山茶树不一样，四月的它最为特别。想想其他科类，无花果贵在它的“无花”；仙人掌贵在它的坚韧；桂花树贵在它的花味儿。山茶树的特别之处主要有三个方面。

山茶树的形状特别。山茶树树干平

滑无毛，叶呈椭圆形，成年树可高达 3 米左右。山茶树还是一种多节多杈的植物。一生二，二生众。所以人们见到的山茶树一般是枝繁叶茂的形象。山茶树与山茶花不同，由于山茶树不是一种供人观赏的盆栽，疏于修剪的山茶树如同荒园里无人打理的藤蔓一样肆意生长。有些山茶树的树枝像是俏皮的孩子想要挣脱妈妈的怀抱，把身子拼命地往外扩张。

山茶树的花特别。较多数植物不同，山茶树的花季一般为 10 月至次年 4 月，但并不是说山茶花从 10 月一直开到次年 4 月。一般而言，10-11 月是开花季节，但这个时间过后，有些花也会陆续开花直至次年 4 月。而山茶果的成熟季

遇见那片山茶树

□刘方平

节也在十月，所以山茶树会有罕见的花果同株现象。民间因此对山茶树有“包子

怀胎”的美誉。

山茶树的果实特别。山茶树有三种果实。按民间说法，一曰“猪耳朵”，二曰“茶包”，三曰“木籽”。

“猪耳朵”实为山茶树之叶，然此叶非彼叶。山茶树一般的叶子是绿油油的，质地偏硬，而“猪耳朵”形状似叶，但比平常叶子厚实。由于它刚长出来的时候像极了小猪仔粉嫩的耳朵，故“猪耳朵”的名称也由此而来。褪去粉红色的“猪耳朵”外覆白皮，肉质鲜嫩，味道甘甜，口感极佳。

“茶包”形状像个未包馅儿空心的包子，外覆白皮，是一些山茶树在四月开花

后结出的果实。因为“茶包”和“猪耳朵”只在四月出现，而且量也是非常少的，所以遇见它的人的开心程度应该能和见到家里的柚子树长独果的喜悦程度相匹敌。它们水分含量高，最后的结局一般是成为小孩子们寻找春天得到的成果，也可能是一些跋山涉水扫墓者的囊中之物，于他们而言，这就是最美味的止渴物。

如果将“猪耳朵”和“茶包”比喻为山茶树的私生子，那么“木籽”就是正妻之子。经过霜降、寒冬和烈日的摧残后，“木籽”迎来了它自己的“寒香”。“木籽”呈球形、桃形，外表墨绿色，外壳坚硬，内含小籽。小籽多为黄褐色有光泽、呈三角形。别看这小籽儿不起眼，它却有多种功效。将小籽晒干，经过机器加工，提炼出来的茶油可是个宝贝。《中国医药宝典》上记载：“茶油能够降脂降压，（下转第 3 版）

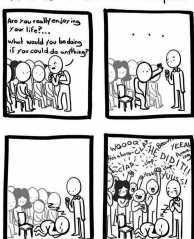
如何：做新人



怎样看星星



HOW TO: Multilingual speak



怎样撒谎



怎样参加派对



怎样树立目标



如何：学会理解别人



(下转 2、3 版中缝)

2017《心潮》报

编辑部人员分工

(排名不分先后)

责任编辑

郭文月

责任副主编

伍鹏飞

文字编辑

钟水连 严 蓓
惠冬温 刘晨曦
奚敏慧 黄莹莹
高稼瑄