

心潮



顾 问：刘 伟	指导老师：习 萍	
主 编：肖永红 戴益信	责任主编：蔡 晗	责任副主编：董慧琳
主 办：井冈山大学学生工作处（部）		校内刊号：JD1-11

江西高校辅导员心理咨询师培训班开班

日前，由华东交通大学学工处与江西南大心理咨询师职业技能培训中心联合组织的高校辅导员心理咨询师培训班在华东交通大学北区举行开班仪式。华东交大学工处副处长杨东明、南昌大学心理咨询中心主任陈建华教授等出席。来自华东交通大学、江西农业大学、江西财经大学等多个高校学生辅导员参加了本次心理咨询师的培训。

陈建华在开班仪式上指出，和谐社会的基础是心灵和谐。随着社会心理问题的日益严重，心理健康专业人才培养已经迫在眉睫。高校辅导员面对的是具有较高文化层次，又处在成长关键时期的青年。心理咨询课程的学习不仅有利于高校辅导员掌握学生每个年龄阶段的一些主要特点以及心理咨询的一些技术，给辅导员的工作提供某些理论支撑和一些有效的方法，提高辅导员的岗位技能，还可以更好的引导学生们的生活学习，建立一种和谐的师生关系。

同时，陈建华还对培训期间的培训内容和培训师资

作了简单的介绍。授课老师包括资历深的教授或副教授以及心理学博士。培训内容包括“基础心理学”、“社会心理学”、“发展心理学”、“变态心理学与健康心理学”、“心理测验学”、“咨询心理学”、“心理诊断技能”、“心理咨询技能”、“心理测验技能”、“职业道德”等十门课程。除面授阶段的学习之外，辅导员们还将结合网络远程培训的方式巩固和加强学习。

(中国江西新闻网南昌讯)

本期导读

2013年4月10日 总第25期

P₁ 《心潮》涌动

P₂ 舌尖上的心理学

P₃ 最受大学生喜爱十大旅游胜地

P₄ 夜中寻路



3月3日,《心潮》报社于中午12点50在6栋心理咨询室举行了新学期的成员见面会,参加此次会议的有心理健康教育与咨询中心戴益信老师,以及各位《心潮》报社成员。

首先,戴益信老师在已经到来的新一年里,对大家表示新年祝福,并希望大家在新学期里更加努力,有更好的表现。其次,报社的成员们还一起讨论了新一期报纸的内容,大家畅所欲言;然后,各成员还一起确定下了报社新学期的工作。最后,报社选出了上学期的优秀成员,并颁发荣誉证书,并期待各成员在报社共同努力取得佳绩。

本次见面会增进了新老成员的了解,有利于今后报社工作的胜利开展。

(陈丽)

『心潮』涌动 ——心潮报社成员见面会

《心潮》报社分为编辑部和记者团,其中编辑部16人,记者团12人。在过去的2012年中,我报社有部分同学表现优异为报社做出较大贡献。其中有优秀编辑五人,优秀记者五人。

优秀编辑:

蔡晗,教育学院11级心理本一班。现下身体不适休学,也依然对报社关心如常,大家亲切称他“晗哥”。

董慧琳,电信学院11级网络本一班,在报社中担任责任副主编。被称为“琳姐”、“慧琳”。

《心潮》优秀成员风采展示

邱慧明,马克思主义学院11级中共党史本一班,对工作认真负责,踏实肯干。

袁林燕,教育学院11级心理本一班,温柔善良,生活有目标,精气神都很足。

李婉依,人文学院12级历史本一班,可爱大方,是一位非常有思想、对历史非常感兴趣的美丽女孩。

优秀记者:

刘盼倩,教育学院11级教育本一班,为人温和,像是邻家大姐姐,在报社需要的时候总是挺身而出,人缘非常好。

郝学敏,人文学院11级汉语言文学本三班,为人诚恳、踏实,理解力强。

吴娟,商学院12级经济本一班,心思灵活,善于沟通,经济头脑好,总是很关心报社。

邱莹,人文学院12级汉语言本一班,如果在《心潮》看到了一个大眼睛的美丽姑娘,不用怀疑,就是她了。

唐俊修,教育学院12级心理本一班,善良而诚实的双眼中闪烁着坚定,是报社中不可或缺的一份子。

愿风雨同舟的《心潮》成员们,能够再创辉煌!

董慧琳和戴老师

李婉依

刘盼倩和戴老师

心潮那些帅气小伙子

本学期心理咨询室开放时间为:每个工作日白天(上班时间)及晚上7:00~9:00。咨询热线:8102020,成员值班安排具体如下:

周次	时间	值班成员	地点
第一至十九周 (节假日除外)	星期一	正常上班	南区 (6栋教学楼三座二楼)
	星期二		
	星期三		
	星期四		
	星期五		
	星期一晚上	戴益信 于文军	
	星期二晚上	戴益信	
	星期三晚上	肖永红 于文军	
	星期四晚上	肖永红 戴益信	
	星期五晚上	于文军 肖永红	
	星期二晚上	于文军	北区 (36栋134室)
	星期五晚上	戴益信	

江西科技学院首批心理咨询师学习班百名学员赴井冈山学习

江西科技学院首批参加心理咨询师学习班的百名辅导员于3月8日至9日在井冈山进行了为期两天的体验式学习,在学工处副处长汪祥辉和心理健康教育中心主任李金萍带领下,接受红色革命传统和爱国主义教育。临行前,黄辉玲副校长对大家提出了“讲学习、重安全、树形象”的要求,学工处杨海涛处长对本次学习进行了周密细致的布置。

3月8日下午,全体学

员聆听了井冈山干部学院李春祥教授主讲的“井冈山革命斗争史和井冈山精神”课。李教授生动地介绍了井冈山斗争“四次高潮三次低谷”的艰苦历程,解读了井冈山斗争“五个首创”的历史贡献,揭示了井冈山精神的内涵,并深入阐述了在新的历史时期弘扬井冈山精神的重大意义。当晚,在红歌井冈山精神激情教学时,全体学员精神饱满,全情投入,体会了不畏艰难、不屈不挠

的革命情操,以及用歌声鼓舞斗志的革命乐观主义精神。3月9日上午,在引导员的引领下,全体学员分三组到革命烈士陵园和革命博物院参观学习,重温了入党誓词。学习结束后,大家普遍反映受益匪浅,纷纷表示要将学习收获转化为工作动力,努力提升自身素质,认真落实学校“两会”精神,以实际行动加强班级管理,更好地服务学生。

本版编辑 刘盼倩

十大经典社会心理学研究

概 述

“正常人有时候会做出一些有悖于他们本性的蠢事，以哪种方式?为什么会这样?我一直对此极其感兴趣。为什么本性善良的人有时候会做出一些邪恶的事情来?为什么聪敏的人有时候又会做出一些愚蠢、荒谬的傻事?”——Philip Zimbardo。以下为您介绍心理学中的十大经典研究典例。

1. The Halo Effect: When Your Own Mind is a Mystery (晕轮效应：当你的思想还是个谜)

晕轮效应是社会心理学的经典发现。说的是我们可能通过对一个人的一般印象，就去判断他们的某一些具体特征。比如她很可爱，你就会觉得她会很聪明。好莱坞的明星们完美的阐释了这一效应。因为他们通常很可爱而且极具吸引力，我们自然的就猜测他们聪明，友好，判断力好...等等。

2. How and Why We Lie to Ourselves: Cognitive Dissonance (为什么要对自己撒谎：认知失调)

Festinger 和 Carlsmith 指导的这项极具开创性的社会心理试验(1959) 深刻的洞悉了我们的想法和行为之间的关系。试验充满了各种独创性的花招，所以理解它的最好方式就是想像你自己也参与其中。所以，坐下来，放松，开始一段回忆过去的旅程：时间

在 1959 年，你还是斯坦福大学的学生...

3. War, Peace and the Role of Power in Sherif's Robbers Cave Experiment (Sherif 的 RobbersCave 实验中战争，和平以及权利在其中所扮演的角色)

作为偏见和冲突的经典研究，Roberts Cave 实验至少有一个被隐藏了的来历。在教科书编著者们采用了一个特别的复述之后，那个故事就在实验后的几十年里被广为流传。人们很快就接受了这个故事来把它当作事实，殊不知这只是该事件 (一系列复杂实验的解释) 的一个版本。

4. Our Dark Hearts: The Stanford Prison Experiment (我们阴暗的内心：斯坦福监狱实验)

著名的斯坦福实验证明了处境的力量在决定人类行为中起到了强大的作用。不仅如此，这项实验还为了一本小书，两部电影，无数的电视节目，案件，甚至乐队 提供了灵感。

5. Just Following Orders? Stanley Milgram's Obedience Experiment (只是服从命令?Stanley Milgram 的服从实验)

有哪项实验,只要你简单的参加,它就会如此强大的的改变你自己以及人性的观点?又有哪项实验程序可以煽动得人们流汗,颤抖,让 10%的人深陷悲伤,同时又能让其他的人歇斯底里的大笑?

6. Why We All Stink as Intuitive Psychologists: The False Consensus Bias (为什么我们都反感直觉型的心理学家：虚假同感偏差)

很多人，很自然的就相信他们是很棒的”直觉型心理学家“，认为很容易就可以预测他人的态度和行为。我们每个人都具备本身及他人的无数经历所积攒起来的信息，那么我们就应该有无敌

的洞察力了?没那么好运吧!

7. Why Groups and Prejudices Form So Easily: Social Identity Theory (为什么群体和偏见很容易形成：社会认知理论)

人们在群体里的行为很容易吸引人也时常会让人恼火。一旦人们被捆绑在一个群体中，我们就开始做奇怪的事情：模仿群体里的其他成员，偏袒自己群里的成员，寻找可以去其他群体抗争的领袖。

8. How to Avoid a Bad Bargain: Don't Threaten (如何避免失败的谈判：不要做出威胁)

谈判是我们日常生活中经常会做的活动之一，只是我们没有意识到罢了。它不仅仅是会发生在会议室里,还会发生在每一次跟老板要求加薪或者是在市场上。只要我们要跟某人达成协议的时候,它就会发生。协议可以简单到跟朋友挑选一家餐馆,或是决定看那个频道。但是从大的方面讲，谈判可以影响一个国家的命运。

9. Why We Don't Help Others: Bystander Apathy (我们为什么不去帮别人：旁观者无情感)

“旁观者无情感”是社会心理学的一项惊人的发现：只要身旁有人,就会抑制我们在紧急情况下帮助别人的行为。在 1964 年 Kitty Genovese 被谋杀之后,John Darley 和 Bibb Latane 受到启发开始调查紧急状态下帮助他人的行为。

10. I Can't Believe My Eyes: Conforming to the Norm (我不能相信自己的眼睛：随波逐流)

我们都知道人类天生的就会随大流——经常不假思索的模仿他人的穿衣品味，讲话的方式和观点。但是究竟要随到什么程度?你认为自己有没有可能会否决掉自己模棱两可的信息，而仅仅去附和别的人呢?

“央视打假”变成了声讨“央视假打”。

“逆反效应”

社会心理学里的有个理论叫“逆反效应”：受众在立场、思维定势的影响下，产生了与营销主体发出的信息和传播意图相反的心理倾向。

央视“3.15”晚会曝光的国内苹果保修政策与国外存在差别化对待问题，事实确实存在，棒子没打错。但相比苹果产品的高品质和用户高满意度，在“果粉”们看来，这是个不足挂齿的小问题，或者因为还没遇到过保修问题，所以持“高高挂起”的态度。此外，该问题在最近几年一直被国内媒体零零碎碎进行报道，已众所周知，是个公开的秘密。

以上种种原因，导致微博网友们对央视的曝光持不屑的态度，这种心理在众多网友中存在，但一开始并没有形成广泛的共识，只是零散地存在于网友们的回复中，比如央视为何不挑食品安全问题，为何不曝光“三大油”缺斤短两问题，为何不说 360 窃取隐私问题……央视只会拣“软柿子”。央视打假本来应该是广受支持的正义行动，但鉴于央视一贯欺软怕硬的负面形象，以及整个社会大环境“反抗强势、同情弱势”的意识潮流影响，终于使其“被”推上“假打”暴风口。

“沉默的螺旋”

上述社会心理一开始在网友中就广

泛存在，但并没有爆发，先期微博上的舆论方向被“央视财经”和新浪各大资讯类账号的强势宣传所左右。这就是传播学里所说的“沉默的螺旋”。终于，微博网友们等到一个好机会，这就是被广泛评价为“猪一样的队友”的“何润东”，由于操作失误，将不该发出来的“大概 8 点 20 发”这句友情提示也发出去了，自曝了央视等机构操纵一部分微博知名大号名人统一发布“声讨苹果保修问题”微博的事实，让微博网友知道了央视“黑苹果”是一起有组织、有计划、有预谋的行动。

虽然郑渊洁在凌晨发布声明称发帖没有收钱，但为时已晚，网友对事件的印象已根深蒂固，后面的声明只能越描越黑。微博舆论迅速聚焦到“大概 8 点 20 发”事件上，并迅速成为大家竞相调侃恶搞的热门话题，网友迅速集中到这几人的微博里声讨责问，加速了事件更广泛的传播，段时间内登上了微博热门话题榜的前几名。“沉默的螺旋”终于爆发，舆论方向逆转!

类似的例子在近期也有过。如加多宝和王老吉的口水战，本来从法理上看，王老吉也许是占理的一方，但从用

舌尖上的心理学

舌尖上的世界，其实就是比拼如何更直接影响你的心理。得民心者得天下，以及天下人的钱包。消费者自己只好加强学习，多学点心理学，看破诡计，为了自己的健康，反击逆袭。

现代社会有谁没吃过泡面呢?然而，大多数的泡面包装上的食用指南，基本上都是 3 分钟。对，吃一碗泡面，官方的建议是用热水泡 3 分钟。

为什么是 3 分钟?

3 分钟更好吃，面不会泡烂吗?好像不是，但凡亲自泡过的人，都有经验，有些面泡 5 分钟，味道也很不错，面条仍然爽滑。

3 分钟，是发明泡面的老板确定的，调研了一番后，风行全世界。

1958 年日籍台湾人安藤百福，在大阪府池田市发明了方便面，这位先生原名吴百福，是名华裔。安藤百福在之后不断试验产品推销产品的过程中，建立了 3 分钟的行业尺度。

其实，3 分钟是一个心理学伎俩。人在面对食物的时候，等上 3 分钟，面的香味刺激加上等待，会让人胃口变好，吃起来更加快乐，觉得很美味。

如果超过了 3 分钟，等上 5 分钟呢?人就有点儿失去了耐心，期盼心减弱，那种将要得到的心理愉悦，峰值下降，会觉得没那么好吃了。食物气息对鼻腔的刺激也开始有点习惯了，有点麻痹了。

全世界都是如此心理，所以，全世界的泡面，都劝告你尽量泡 3 分钟。这个道理电影《麦兜》中也提到过，一口火鸡的滋味，在将吃未吃时，香味达到了巅峰。

但是吃泡面只能满足基本营养，长期吃不利于健康，我们有时候就是控制不住偷懒和泡面的香味诱惑，大吃特吃起来。

另外一个诡谲的伎俩，则是关于热量的。现代人食物丰富廉价，都容易发胖。于是，人们开始小心翼翼地控制摄入的热量。食品制造商们为了迎合消费者，政府部门为了保障和引导国民健康饮食，强制要求食品标注出营养成分和能量。

于是，你去买一袋饼干，会看见上面写着每份热量 300 卡路里，哟，不怎么高嘛!于是你放心大胆享受美味。结果你再看看能量表下面的超级小字体文字说明：每份约等于 25 克。这个时候你已经吃完一袋饼干了。一袋饼干呢，有 100 克。也就是说，你不知不觉吃下了 1200 卡路里的热量。

这陷阱很妙吧?类似会让你心理放松、失去戒备的手段层出不穷。问题食品可怕，不良习惯也可怕。上面的两个例子，完全吻合食品卫生管理规定，但是，就是让你离健康饮食越来越远。

舌尖上的世界，其实就是比拼如何更直接影响你的心理。得民心者得天下，以及天下人的钱包。消费者自己只好加强学习，多学点心理学，看破诡计，为了自己的健康，反击逆袭。



(上接 1、4 版中缝)

香火断绝。

佛祖在查香火的时候发现了这个问题,就将他们俩放在同一个庙里,由弥勒佛负责公关,笑迎八方客。而韦陀铁面无私,则让他负责财务。在两人的分工合作中,庙里一派欣欣向荣。

其实在用人大师的眼里，没有废人，正如武功高手，摘花飞叶即可伤人，关键看如何运用。

3、曾经有个小国到中国来,进贡了三个一模一样的金人。可是这小国同时出一道题目:这三个金人哪个最有价值?

皇帝请来珠宝匠检查，称重量,看做工，都是一样的。决决大国,不会连这个小事都不懂吧?

最后,有一位退位的老大臣说他有办法。老臣拿着三根稻草,插入第一个金人的耳朵里,这稻草从另一边耳朵出来了。第二个金人的稻草从嘴巴里掉出来,而第三个金人,稻草进去后掉进了肚子。老臣说:第三个金人最有价值!答案正确!

这个故事告诉我们，最有价值的人,不一定是最能说的人。善于倾听,才是成熟的人最基本的素质。

4、一只乌鸦坐在树上,整天无所事事。一只小兔子看见乌鸦,就问:“我能像你一样整天坐在那里,什么事也不干吗?”乌鸦答道:“当然啦,为什么不呢?”兔子便坐在树下,开始休息。突然,一只狐狸出现了,把它给吃了。

要想坐在那里什么也不干,你必须坐(做)得非常非常高。

5、一只小鸟正在飞往南方过冬的途中。天气太冷了,小鸟冻僵了,从天上掉下来。它躺在田里的时候,一只母牛走了过来,而且拉了一泡屎在它身上。冻僵的小鸟躺在牛屎堆里,牛粪让它慢慢缓过劲儿来了!它又暖和又开心,就开始高兴地唱起歌来。一只路过的猫听到了歌声。顺着声音,猫发现了躲在牛粪中的小鸟,非常敏捷地将它刨了出来,将它吃了!

1) 不是每个在你身上拉屎的都是你的敌人。

2) 不是每个把你从屎堆中拉出来的都是你的朋友。

3)而且,当你陷入深深的屎堆当中(身陷困境)的时候,闭上你的鸟嘴!

中缝编辑：梁建辉



旅 游 心 理 学

旅游心理学是从心理学角度研究旅游和旅游业的一门新型学科。旅游心理学是研究旅游活动中人的行为规律的科
学，主要包括旅游消费行为，旅游服务行为
和旅游消费心理倾向。

旅游心理学案例——气质特征与旅游行为

旅游者的气质类型不同，其行为表现也不同。比如在某旅游地山上有一座很有特色的雕塑，但雕塑周围崎岖不平。并有栏杆围着，但总有人想要爬到雕塑上去拍照。这些想在雕塑上拍照的游客就会有不同的表现。

第一种游客看到雕塑很激动，没有思考就越过栏杆，爬到雕塑上去拍照。他们可能因为太冒失而出现惊险动作。这类游客往往就属于胆汁质；

第二种游客看到雕塑会很高兴，他们会迅速找准目标，灵活的爬上雕塑。这类游客往往属于多血质；

第三种游客看到雕塑没有太明显表情，他们会仔细观察地形，寻找委托的路线进行拍照。这类游客往往属于粘液质；

第四种游客看到道路崎岖不平又有栏杆挡着，觉得有些扫兴，就留在栏杆外面拍照或干脆不照。这类游客往往属于抑郁质。

心理解剖之为何旅游

上班、吃饭、睡觉、上班，看似无休止的工作循环；买房、买车、结婚、生娃，一眼望到底的生活前景……很多 80 后不甘心这种“温水煮青蛙般的人生”，丢开一切“束缚”，背起行囊做背包族，辞职旅行，成了一种时髦？

“世界是一本书，不旅行的人只能看到其中的一

页。出去走走，看看不同的风景，接触不同的人和事，你会发现，你的烦恼原来是那么微不足道。”不知从何时起，此类话语频频出现在媒体报道中，各种宣扬旅行的书也在年轻人中广为流传。

为何上路？这就像让你回答：“你从哪里来？”“你是谁？”“你要到哪里去？”这样的问题一样，它没有标准答案甚至它根本没有答案。但我相信“人为什么需要旅行”这个问题一定有一个最接近的答案，而每个人面对这个问题时都有一个专属于他的答案。我很清晰地记得几年前看《南方都市报》的“漫画联盟”这个版面里一幅多页的漫画，一个署名阿科的人用漫画表达他的旅行和很多的思考，最后一个画面中的旁白是：“我终于明白了，旅行就是去远方找到自己。”

去旅行最终极的原因可能是米兰·昆德拉的那句话，我们大多数人都“生活在别处”生活在一个状态或者一个居所中的人总会自觉不自觉地幻想另一个状态或者处所，总认为现在的状态是糟糕的，不令人满意的，而“别处”的状态是更好的，于是，每个人在可能的条件下都踏上了去“别处”的旅行，远方的诱惑力也就在此吧。每个要都想在远方寻找更美好的状态，在远方暂时忘记庸常生活中的不快和压力。

但是，再长的旅行也有结束的一天，走得再远，每个人最终都要从“别处”回归“自己最终的生活。”所以，轮回一圈，终点又回到起点，有心理咨询师认为，不少人辞职去旅行的真正原因是
对现有工作和生活的不满，只是需要一段时间来调整。“因为一时喘不过气就撂挑子，并不是一种明智的选择。”一些年轻人旅行回来，依然无法调适心态，反而压力更大。她建议，在逃避型旅行前应三思。

“我每天很努力地工作，所以我值得拥有这样美好又温馨的旅行！”这是台湾知名综艺主持人小 S 在和家人去香港看烟花时所发的一条微博。她对于工作、生活的这种态度，或许对大家会有所启发。

如果旅行真的能带来答案和救赎，那么它应当就是重新面对生活中所有矛盾纠缠的力量和勇气吧。



最受大学生喜爱十大旅游胜地

1.西安。它显得那样低调而淡然、西安城内的建筑不高,但却再现了N个世纪之前的古城风貌。古城有热闹的商业区,也有充满故事的安静小巷。它的安然自在是自然随和的,只有懂它的人才能领略。



2.泸沽湖。说起泸沽湖,或许你不知道,但在丽江,若是问背着厚重行囊的游客是否知道泸沽湖,答案大致有两种:“刚从那儿回来”亦或者“打算明儿就去!”



3.阳朔。自古就有“桂林山水甲天下,阳朔山水甲桂林”的说法,阳朔的田园风光,可谓如诗如画,绝艳天下。除自然景观之外,那古老而优雅的石板西街同样让人流连忘返。



4.大理。一座四季如春的小城,拥有众多的书店碟吧,而这些地方也从来不缺顾客,你都想象不到生活在这个安逸城市的人为什么那般热爱文艺。那被称为“风花雪月”的大理,总有芳气袭人,总能香风满道。



5.湖南凤凰古城。大概没有几个人不知道沈从文先生吧?想起他的代表作《边城》,人们似乎又会自然的想到翠翠想到那座依山傍水的小镇。南华山衬着古老的城楼、飞架于鸟巢河深谷的石桥、水边修建的小木屋等等。长期呆在校园中的学生一族,到这里,眼界自然开阔!



6.杭州西湖。断桥残雪,说的就是杭州西湖!倘若你能赶在一个江南飘雪的日子去西湖,或许能赶上观赏那深受人们赞美的精致!当然北宋大文豪苏轼不是早就说过吗?“若把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜”,无论哪个季节,西湖都美的没话说。



7.三亚。还记得儿时唱的那首歌吗?“晚风轻拂澎湖湾/白浪逐沙滩/没有椰林缀斜阳……阳光,沙滩,……”歌中所说的澎湖湾虽然远在台湾,三亚的阳光沙滩海水一样都不逊色!傍晚时分,闲适的漫步在海边,看着夕阳,听那汹涌澎湃的海风在耳中不断回旋……



8.婺源。婺源,被誉为“中国最美丽的乡村”,这里拥有众多古树名木、灵岩古洞、明清建筑以及文化遗迹。走在青山绿水间,细品那空气中都透露出来的宁静,视线所及之处尽是古树老藤断臂。



9.九寨沟。走进了九寨沟,你便走进了“人间伊甸园”,走进了“童话世界”,走进了“传奇的梦幻世界”。有人曾形容九寨沟的山水如同油画,走进九寨沟,你会领略一次超强烈的视觉冲击!



10.西藏。这个地球上海拔最高的区域神秘的高原,太多风光、风情、风俗几乎让所有旅行爱好者向往不已。对于上班族来说,去西藏似乎是一种奢侈,因为耗费在路途上的时间是在太长。然而,对于学生族来说,时间不是问题!



大学是莘莘学子梦想的殿堂，在那儿没有繁重课业负担，可以摆脱父母的唠叨，但更重要的是可以拥有一片完全属于自己的天空。大学有一个非常大的特点就是自由，因而我们可以在这片天空肆意的翱翔，在苍穹留下自己的独家记忆。可能因为我们还是学生的缘故吧，学校给我们一份自由，我们便会将它发挥得淋漓尽致。所以毫无疑问，大学旅游热就应运而生了。

一下子由大人眼中的小孩成为在外独立生活的大学生了，我们渴望接触社会。想知道书本上的那些知识和现实有差异吗？又有多大差异？群体是新兴的群体，有着不同的心理特征，细化创新，喜欢冒险，喜欢个性，喜欢与众不同。大学生刚好假期满足了我们这些想法，清明节，“五一”劳动节，国庆节，甚至在周末大家会选择去旅游。在周末，大学生一般会选择短途游玩,在所在大学附近一些著名景点，名人故居进行一日游。这也是大多数人的选择，这不仅是因为这样经济实惠，还有一个原因是使我们更加了解这个城市的经济状况，历史背景以及文化底蕴。增强对这个城市的认同感和热爱。还有另一种就是远距离的旅游。这种方式一般费用那个会更高一点，而且需要在时间充足的情况下才能进行。一般这种方式对我们大学生来说诱惑力会更大一些。就拿我的亲身经历来说吧，我一直渴望能去浙江的横店影视城游玩，那里的建筑，文化都令我心生好奇，还有明星等都是我所向往的。以前就因为各种原因，始终没有实现这个愿望。现在步入大学了，在时间上，比普通人有着更多的闲暇时间有固定的寒暑假，旅游可儿支配时间充裕。金钱方面呢，可以向家人要一部分，剩下的一部分可以通过做一些兼职获得。这样一来，以前的愿望就变成了现实。

为了让大学四年不留下遗憾，大学生掀起了旅游热。况且大学生旅游往往也会有意想不到的收获。至少自己的知识面就会拓宽不少。我记得有个朋友说过，大学那么美好，但你总不能让自己大学四年过得跟苦行僧一样吧，该玩的时候也该玩，可不能辜负这么么好的年华。对于她的这一说法，我还是持赞同的观点的。

大学旅游的狂潮已是势不可挡，其中必定有利也有弊，因此需要正确去引导。

感谢同学们陪伴心潮一路走来！心潮报社征稿活动开始啦！不管您是否经常驰笔而书，也不管您是否来自文科专业，只要您对文学充满热爱，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。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。

小故事大道理

1、小狗汤姆到处找工作，却毫无所获。他垂头丧气地说：“我真是个废物，没有一家公司要我。”

妈 妈 问 道：“马、绵羊、母牛和母鸡呢？”

汤姆说：“马能拉车，绵羊的毛是纺织服装的原材料，母牛可以产奶，母鸡会下蛋。”

妈妈想了想，说：“你的确不是一匹拉着战车飞奔的马，也不是一只会下蛋的鸡，可你不是废物。虽然你没有受过高等教育，本领也不大，可是，一颗诚挚的心就足以弥补你所有的缺陷。儿子，无论经历多少磨难，都要珍惜你那颗金子般的心，让它发光。”

汤姆听了妈妈的话，在历尽艰辛之后，汤姆不仅找到了工作，而且当上了经理。鹦鹉不服气，说：“汤姆既不是名牌大学毕业的，也不懂外语，凭什么给他那么高的职位呢？”

老板回答：“很简单，因为他是一只忠诚的狗。”

2、去过庙的人都知道，一进门，首先是弥勒佛，笑脸迎客，而他的背面，则是黑口黑脸的韦陀。但相传在以前，他们分别掌管不同的庙。

弥勒佛热情快乐，所以来的人非常多，但他丢三落四，没有好好的管理账务，所以依然入不敷出。而韦陀虽管账是一把能手，但成天阴着脸，太过严肃，搞得人越来越少，最后（下转 2、3 版中缝）

我不知道，风从那个方向吹。但我知道人生没了风，就没了灵魂。

窗外的风一直不停，一片黄叶想飞舞的蝴蝶，翩然飞过千山万水，落在我的眼前，瞬间，我明白了，人生如风，无可追迹，春夏秋冬，来去匆匆。

春风是爱，是奉献。“吹面不含杨柳风”，像母亲的手那么温暖，那么灵巧。“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”，她轻轻地拂过，温暖了春江寒水，染绿了两岸青山。她唤醒了鸿雁，素笺系足，带着燕儿的相思，向北，放飞满天的梦想，向北向北，一直到玉门关。柳絮随风，不知谁舍谁收，人生如春风，不知何时起，何时落，但有爱有奉献。

夏风是创造，是怜惜。一阵夏风吹来，波涛涌动，吹得“接天莲叶无穷碧”；一阵夏风吹来，月下鸣蝉，吹得荷塘月色万人传；一阵夏风吹来，竹叶索索，吹得石板上开出炭画。夏风不仅创造了诗情画意被文人



传唱，更懂得粒粒盘中餐颗颗尽辛苦。她吹来了，田间地头的白杨欢快地拍手；她吹来了，斗笠下沧桑感的脸开出美丽的花；她吹来了，带来南方的温情滋润着干枯的心灵。早有蜻蜓立上头，那是在歌颂，歌颂人生如夏风，懂珍惜，会创造。

秋风是喜悦，是呵护。几多秋风，几多落叶，几多悲凉，“秋风扫落叶”往往是满目疮痍，可秋风送朗更是喜悦。瞧吧！她吹过，吹得红叶满山吹得铜锣声声，吹得房前屋后金玉满堂，吹得篱前黄菊绕陶家，更吹得此花落尽便无花。她吹啊，一场秋风一场寒，她提醒你，千遍万遍不知

是唯一的。

我想起了那本写给成人看的童话——《小王子》，小王子的小星球里的那一朵玫瑰花。这一朵花很羸弱又不太谦虚，甚至有点骄傲，自然也不太会伺候，会用她那敏感而多疑的心来折磨小王子。直到有一天小王子利用野鸟迁徙的机会跑出了星球。后来小王子跌落在了地球，遇见一个有着五千朵玫瑰的花园，小王子被她们的美惊住了，并且为自己哀伤起来，因为他曾以为自己拥有独一无二的花，没想到只是一朵普普通通的玫瑰。但他又遇见了狐狸，狐狸让他再去看看那满园的玫瑰，就会明白他的那朵是世界上独一无二的。小王子去看了那些玫瑰，对她们说，你们一点儿也不像我的玫瑰，你们很美，但你们是空洞的，当然，一个普通的路人会觉得我的那朵玫瑰花跟你们一样，但她单独一朵就胜过你们全部，因为她是她浇灌的。我倾听过她的哀怨、她的吹嘘、甚至是她的沉默，因为她是我的玫瑰……

“正是你花在你的玫瑰上的时间让你的玫瑰变得如此重要。”狐狸说。

疲倦。直到你换上棉衣才放心地让你走入下一季。她吹啊，“落叶满阶红不扫，化作春泥更护花”。她用终结的生命，呵护未来的繁华。万里碧空无云，秋风秋雨喜人，人生如秋风，予人喜悦，予人呵护。

冬风是平等，是包容，是希望。冬风凛冽，她不分你是好是坏，你是否准备充足，一夜之间冰雕玉砌。她来了，她从不偏私她努力把雪吹平；她来了，她从不排斥，无论禾苗还是害虫，一律覆盖，她就是那么包容。看那风雨弥漫的世界有一株寒梅凄苦地立于山头，冬风还是那么绝情？不，仔细看，粉梅含春，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，在爆竹声中披红挂绿，她在告诉你，冬天来了，春天还会远么？二十三日亲满堂，正月十五看花灯，人生当如冬风，平等，包容，心怀希望。

我不知道风从哪个方向吹，那是在梦里，在梦的轻波里依徊。但我知道人生如风。



这是小王子对一朵花的忠诚。我对我的野菊花难道不该有一份忠诚吗？更何况这是一朵多么朴素多么清新的大自然里的花啊！在我的记忆中，只有她漫山遍野摇曳生姿。

朋友，对一朵花忠诚吧，少一点附庸风雅就多了一份真实，人们更喜欢的是这份真实。

对一朵花的忠诚，也是对自己的忠诚。

对一朵花的忠诚

心潮报社 袁林燕

跟一位刚认识的朋友聊得挺投机，他突然问我更喜欢什么花。

我想了半天不知如何作答，就说了——野花，野菊花。

他半天无语，于是就问，女孩子怎么不喜欢玫瑰花。

不知为何，我突然便愤慨起来。我的确喜欢野菊啊，玫瑰再怎么浪漫，牡丹再怎么高贵，我充其量也只在图片上看过，那抹凝固的色彩给我的记忆是如此的单薄。而野菊花不是那么明艳也不是那么高贵，甚至被当地人称为臭野菊，她却承载了我童年时的欢乐，对我来说，她是亲切的，

杭州，这个在我印象中永远热闹的城市，到了晚上原来也这么安静。躺在床上，透过模糊的窗户，看着外面灯火通明却车影稀疏的庆春路。亦如心中的那般不和谐——困在十平方米房间里，却想着自己都触及不到边的东西。

算算时间，离开正常人生三个多月了，短暂，但对我而言却漫长着。回想三个月以前的事，只能觉得遥远，甚至遥不可及！刚开学时的各种计划，各种蓝图，不知现在还记得多少……宿舍窗前的那个小



夜中寻路

心潮报社 蔡晗

小书架，不知停了几层灰……当然还有心中在意的人们，还记得我吗？

不得不感叹生活中的惊喜，即使有时它们让你“受宠若惊”。至今，仍然觉得这是个笑话，早上还在一片嘘声中起床出操，还在压迫中做俯卧撑，晚上就远离了让人几多欢

乐，几多忧愁的校园生活。一管红色药剂，将我彻彻底底地打趴在床上，也彻彻底底打碎了我所有的幻想，彻彻底底地让我成为了只有在励志文章中才会出现的人物。想笑，也笑过，但更多的是无奈的笑……

检查，抽血，验血……生活中处处和数据打交道。有时突然会有种荒唐的想法，哪天医生下个病危通知书，然后就可以自由的离开医院，洒脱地冲到内蒙古，买两二手越野车，凭借暑假拿到的驾照和不娴熟的车技，一个人在草原上奔驰，不管时间，不管空间……最后在一个让自己都陶醉的地方永远停脚步，像《狼图腾》中描写的那般，让草原狼给自己举行葬礼……明知荒唐，但还是喜欢去天马行空，并陶醉其中，自得其乐！

天马行空毕竟在脑海里，和现实依旧是条平行线。人就是这样，幻想之后，还是要面

对现实。研究那些挑动神经的数据，渐渐得出一个结论——我那荒唐的想法只能是停留在脑子里中了……失落之余更有种劫后余生的惊喜！根据马斯洛需要层次理论，在满足生存和安全的需要后，开始寻求爱与自我归属，不断发说说，不断发照片。不亦乐乎……心理学在我身上体现的可谓淋漓尽致！

当然，现实也因残酷而存在着。化疗，这个让无数人黯淡的名词，的确是挥之不去的阴霾。人的一生有两种活法，一种是压抑，一种是爆发。以我的性格，必是后者！既然结果已经明了于心，那么要面对的就是

前天穿着厚实的冬装，感觉那风真是刺骨的冷，把冬天最暖的衣服都裹在身上，还是有点冷。昨天走在环校园的路上都有点春风拂面的感觉，于是脱了厚厚的棉袄，穿上了不厚不薄的马甲，有点不太像冬天吧？在心里暗自想着。今天一大早起来好暖啊，干脆外面只穿一件外套，就出了宿舍。今天的阳光好温暖，去教室的路上时不时听到有人说现在是冬天吗？没有一点冬天的感觉，二十三度的气温不得不让人想到夏天。或许吉安或者南方的天气就是如此多变吧。正如我多变的心情。

最近情绪多变，总是想好多，却不知道自己到底在想什么。

有时很复杂，想一些无关紧要的事，有时又很简单，一些重要的事被我所忽视。搞得自己晕头转向，在生活中失去了方向。每次经历这种跌宕起伏的多变情绪后，总是会有后悔。早知如此，何必当初呢？这些又不得不让我想起了我一直在思考的问题：我到底想要什么？我一直在寻找它的答案，想要一份美好的爱情？想做一名品学兼优的三好学生？想要一份薪资不错的工作？……什么都想要，可能最后什么都得不到。还是简单的好。可简单是这么容易做到的吗？我怕自己做不到，因为我不是圣人。

对于这个问题，始终找不到一个适合自己的答案。曾经我想成为一名优秀的科学家，考上理想中的重点大学，在大学里丰富自己的知识，可后来的后来，才发现原来我是名副其实的幻想家。上了大学之后，再也没有以前的斗志。无论是在生活还是在学习上，我变懒了，总觉得还可以就行。别人在进步的同时，我再走倒退的路。是什么让我变得堕落？因为还没找到自己到底需要什么，心总是在飘着，没有一个归宿，让我无法安定下来。有时候堕落只需要一秒，恢复却需要好久的缓冲。还不知道能不能缓冲过来。幸运的是，我并不是像有些大学生那样一直堕落下去，而是缓冲过来了，知道了自己到底想要什么。

一年了。既是成长的一年，也是改变的一年。毕竟知道了自己的所需。

我所需要的就是在大学里好好学习，多读书，多于自己的心灵对话，修炼自己，塑造好的性格与人格。即使一年来没有学到多少书本上的知识，但我至少找到了问题的答案，这对于我来说，已经很好了，因为不会再为这个问题而纠结了。当我回首这一年时，也发现之所以能得出问题的答案，也得益于我能够反思，不是糊涂的过日子。反思是与自己的内心交流的最好方式。当我们从自己的内心需求出发，也就是从心开始时，我们往往会得到某些问题的答案，不信你可以试试。

当你彷徨时、当你迷茫时、或者当你堕落时，不妨从心开始，尝试一下。看看能否找到你一直想找却始终找不到的问题的答案。谨一次文献给那些需要的人，希望你们能够早日找到“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉。

这些许惨淡但万分珍贵的过程！

最后用个问答草草结尾：问：这样苦难的生活什么时候才结束？

答：当你不再想它时，它便结束了！

从心开始

心潮报社 万敏

