



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

我校举办“珍爱生命 绽放人生” 宣誓签名活动



5月22日下午，“珍爱生命 绽放人生”宣誓签名大会在学生食堂门前开展，会议由学生工作处副处长欧阳凌致辞，心理健康教育与咨询中心副主任肖永红主持，来自全校各学院200余名师生参加了本次活动。本次活动的开展也标志着井冈山大学第八届“5·25 心理健康教育宣传周”活动正式开始。

欧阳凌首先介绍了“5·25”活动的发展及

意义，强调了我校本届“5·25 心理健康教育宣传周”活动的主题为“珍爱生命 塑造阳光心态”，并对大学生提出期望：希望大学生懂的生活，爱护生命，把青春挥洒，不折不挠，勇敢拼搏。然后，全场师生进行了宣誓和签名活动，在场的每位同学都深深地认识到生命的宝贵和价值，都梦想在自己的人生路上，能克服险阻，努力达到人生的巅峰。

“5·25 心理健康教育宣传周”系列活动之 “远离心理伤害 携手保护生命” 知识专题讲座顺利举办

为进一步加强大学生心理健康教育工作，做好大学生的生命教育、生存教育、生活教育，中心于6月5日下午在学生活动中心（6栋教学楼）

演奏厅举办了以“远离心理伤害 携手保护生命”为主题的心理健康知识专题讲座，来自各学院的近70名班级心理保健员参加了当天的培训。

培训由文军老师主讲，围绕大学生常见的心理危机，于老师就自杀的认识误区、自杀的预警信息、自杀的危机应对等方面进行了重点培训。



本期导读

2015年6月25日 总第33期

P₁ 我校举办“珍爱生命 绽放人生”
宣誓签名活动

P₂ 大学生就业形势及对策

P₃ 让美好心灵一路随行

P₄ 我爱你，井大

井冈山大学第四届大学生 心理素质拓展比赛举行

为了进一步提高我校大学生心理素质，加强心理健康教育与宣传，5月23日，井冈山大学第四届大学生心理素质拓展比赛在学校北区塑胶体育场举行，校党委副书记肖长春到场指导和观看，学生工作处和各学院学生管理工作人员到场观摩。

本次比赛由心理健康教育与咨询中心主办，共有来自于16个学院学生队伍参赛。比赛分为三

个环节：团队展示、项目竞赛、感悟分享，经过激烈角逐和评选，电子与信息工程学院参赛队伍以优异成绩获得一等奖，商学院、护理学院获得二等奖，机电工程学院、体育学院、数理学院获得三等奖。本次比赛也是我校第八届“5·25 心理健康教育宣传周”活动之一。

(心理健康教育与咨询中心)



井冈山大学“我的青春我做主” 主题视频短片比赛举行



5月29日晚，“我的青春我做主”主题视频短片决赛在学生工作处多功能室进行，经过现场评比，由政法学院选送的作品《找回自己》获得一等奖，人文学院《青春的味道》、《你还记得吗》获得二等奖，建筑工程学院《我的青春我做主》、医学院《谁的青春不迷茫》、商学院《最初的梦想》获得三等奖，电子与信息

工程学院的《逐梦青春》、《生如圆规》和数理学院、艺术学院选送作品获得优秀奖。本次比赛总共收到来自各学院的15部作品，经过初步评比，共有10部作品进入决赛。心理健康教育与咨询中心的全体成员和来自各参赛作品的主要负责人观看了比赛。

本版编辑：朱柏泊

中心老师参加江西省心理卫生协会 2015 年学术年会

6月6日、7日，为期两天的江西省心理卫生协会 2015 年学术年会在南昌师范学院昌北校区拉开帷幕，来自江西省教育、心理、医疗卫生系统、社会机构等 100 余人参加会议，我校心理健康教育与咨询中心戴益信和万露老师参加了此次会议。

会议上，江西省科协副主席孙卫民致

辞，南昌师范学院副院长谢晓国做了发言。本次年会以“心理健康促进家庭和谐发展”为主题，邀请了清华大学心理咨询中心副主任刘丹教授进行了题为《亲子教育中的心理学原理》的讲座和《心理治疗中系统思维工作模型》的工作坊。

心灵服务队换届会议

2015 年 5 月 30 号下午，在六栋二楼心理会议室心理服务队进行了新一届的换届会议。此次会议由前任队长曹鑫主持，期间各位队员通过自荐来竞选队长的职务。会议参会人员通过举手表决选出了新一届

的队长王世闻和副队长黄博、纪红伟。此外，曹鑫还特地强调了作为心灵服务队队长的职责和义务，并希望所有留下来的队员把心灵服务队做大做强，会议在大家的一片掌声中结束。



一、全面推进创新创业教育和自主创业工作

各地各高校要把创新创业教育作为推进高等教育综合改革的重要抓手，将创新创业教育贯穿人才培养全过程，面向全体大学生开发开设创新创业教育专门课程，纳入学分管理，改进教学方法，增强实际效果。

二、大力引导高校毕业生到基层就业

各地各高校要进一步健全鼓励毕业生到基层就业的服务保障机制，落实和完善学费补偿和助学贷款代偿、后续升学和就业服务等政策。

三、强化就业指导服务

各地各高校要建立健全职业发展和就业指导服务体系。加强就业指导课程和学科建设，要结合当前经济发展新业态和新常态，及时将学科专业动态和行业发展成果融入课堂教学。

四、进一步加强思想教育和政策宣传

各地各高校要把思想教育作为促进就业创业的先导性工作，

积极组织毕业生深入学习领会习近平总书记系列重要讲话和给毕业生的回信精神，着力培育和践行社会主义核心价值观。

五、推动高等教育更好适应经济社会发展需要

各地各高校要以提高质量为核心，结构调整为重点，加快推进高等教育综合改革，进一步优化区域布局结构、培养层次结构和学科专业结构。

六、加强就业创业工作组织领导

各地各高校要继续把高校毕业生就业创业工作摆在突出重要位置，加强组织领导，健全责任制度，明确任务分工，统筹推进工作。要创新服务方式和手段，加强督促检查和分类指导。

(转自百度文库)

大学生就业形势及对策

(上接 1、4 版中缝)
上你不在，算你运气好。”

6、朋友告诉我说 KFC 出了新的“骨肉相连”，要我请她吃。那几天正是高温天气我昏昏沉沉到了餐厅，我对微笑着的 KFC 小姐来了句：“请给我两个“血肉模糊”谢谢！”无地自容。

7、第一次乘坐飞机登机时，空姐在机舱门口迎接，看到我拿着票进来就问：“请问你是哪个座的？”我便回答：“我是天秤座，你呢？”空姐答：“我是天蝎座，我是问您是哪个座位。”

8、小时候放电视连续剧《神探亨特》和《流氓大亨》，院里一个老奶奶说“今天晚上演《大流氓亨特》。”

9、一小学生第一次参加学校的朗诵比赛，特别紧张，老师鼓励了老半天，手心还是冒汗。终于轮到她了。小学生一咬牙，几步走到了台中央：“老师们，同学们，我朗诵的题目是：红叶疯(枫)了……(枫叶红了)”

10、某君赴宴迟到。匆忙入座后，一见烤乳猪就在面前，于是大为高兴地说：“还算好，我坐在乳猪的旁边。”话刚出口，才发现身旁一位胖女士怒目相视，他急忙陪着笑脸说：“对不起，我是说那只烧好了的。”

11、一次偶女友中午在教室午休，睡的迷糊糊的，上课的时候，她们老师说，同学们好。她一听猛的超清醒，大喊“为人民服务”。老师当场晕死。众皆倒……

12、朋友聚会，闲聊中说到某人伤心“眼泪一红，眼圈掉了下来”全场无人反应过来，事后回家笑倒。

13、我们一次知识竞赛，我一同事回答完问题之后，本应说“回答完毕”，没想到此君说成“回答正确”，主持人一下子不知说什么了。

14、有一句话大家应该听过，是老婆写给晚归的老公的：饭在锅里，我在床上。有一次有个电台主持人提到这句说，结果说成了：饭在床上，我在锅里！

中缝编辑：周世华

大学生族化现象

社会上十分生动地描绘了大学毕业生的几种典型处境：群体性蜗居的“蚁族”、留恋校园伺机等待的“校漂族”、在大城市与中小城市之间摇摆不定的“候鸟族”和久不就业、靠父母养活的“啃老族”等。各类“族化”生存的大学毕业生群体多来自中低收入家庭，虽受过高等教育，却仍面临巨大的生活和发展压力，身心处于焦虑、矛盾和冲突的亚健康状态。“族化”群体对网络高度依赖，在网络空间中呈集聚状态，相对于其他群体情绪化和非理性倾向更强。给“族化”群体上升流动的渠道，让他们更好地实现自我价值和社会价值，是当今解决就业问题的重点关切。

1. “蚁族”现象

“蚁族”的概念最早由对外经贸大学副教授廉思在 2010 年提出。他认为大学毕业生聚居群体是继农民工、下岗工人之后出现在中国的又一弱势群体。之所以把这个群体形象地称为“蚁族”，是因为该群体和蚂蚁有诸多类似的特点：高智、弱小、群居。“蚁族”都受过高等教育，但未能在大城市中找到符合职业预期的工作，工作稳定性差，收入水平低，无力支付高额房租，长期聚居于租金低廉、环境脏乱差的城乡结合部社区。

2. “校漂族”现象

“校漂族”是指那些已经毕业、但因为种种原因继续徘徊在母校或附近其他高校周围的大学毕业生群体。他们居住在学校或其周围，有的经常到学校听课、听讲座、参加考研培训，有的频繁参加学校举办的人才招聘活动等。在学习和生活上，他们似乎仍是

高校中的一员，却与学校毫无隶属关系，因此被称为“校漂族”。

“校漂”有一定的积极意义。毕业生可以用这种方式作为缓冲期，更加从容地规划人生。但长期“校漂”，个人容易滋生自卑和依赖心理，也会给家庭带来巨大的经济负担，还会挤占高校原本有限的公共资源，给高校管理带来困难。对国家和社会来说，学生毕业不工作是人力资源的巨大浪费，也会给社会安全稳定带来隐忧。

3. “候鸟族”现象

“候鸟族”可细分为两类，一类指在不同城市间迁徙的群体，另一类指在同一城市的城区和郊区间迁徙的群体。一般常说的“候鸟族”指的是前者，也就是在逃离“北上广”与逃往“北上广”之间摇摆不定的青年白领。

“候鸟族”在不同城市之间的流动是他们理性选择的结果，但对于个人而言增加了选择的成本，对于社会而言则增加了社会管理的难度。“候鸟族”在生存环境和经济条件上处于劣势，自我保护意识也较差，加上社会保障机制不健全，也有可能使他们沦为社会治安中的

不安定因素。

4. “啃老族”现象

“啃老族”的概念发源于 20 世纪 80 年代的英国，指的是已经到了就业年龄并具有劳动能力、已不在全日制学校学习，但不去工作或已经有了工作但收入不能满足个人消费、要求父母在其经济上给予帮助的年轻人，年龄在 23—30 岁之间。“啃老族”并非没有能力立足于社会，而是主动放弃就业的机会，赋闲在家，社会学家称之为“新失业群体”。

(转自百度文库)



让 美 好 心 灵 一 路 随 行



一盏灯，可以为黑暗中摸索行进的路人照亮前行的道路；一盏灯，可以为航海迷途的船只指明彼岸的方向；一盏灯，可以给濒临绝望的人以黎明的曙光和新生的希望。美好的心灵就是一盏灯，是一片熠熠生辉的华彩和光亮。

而在当代，心理健康问题令全社会堪忧。所谓一个人的健康，已不仅仅只是指身体的健康。在物质文化相当发达的现代，体格的健康问题已渐渐淡出了人们的视线。随着科学技术的不断发展与进步，今天的学生的心理健康水准却有所下降。

而这无尽的祸害中，互联网首当其冲。作为新时代的产物，它给我们带来享之不尽的好处，却也从诸多方面危害了许多学生的心灵。

常用 QQ 的同学一定看过这些话?看看我最近的照片——才扫描到空间上的，是不是有点太露了

随后就是一个网址。我想同学们一定对这些危害我们的心理的东西痛恨之极。每每我看到这些话，心里不禁一酸：为什么总有人发这些无聊的话呢？自己有什么好处？难道为的就是让其他人也陷入泥潭？

难道，网络上没有绿色可言了吗？事实不是这样的。网络是一把双刃剑。它大部分内容都是这时代先进的产物。其实，网络也是一面镜子，它反射出你的心是否健康。

我们无法去评判这个世界的好坏，因为我们所触及到的仅仅只是这世界的皮毛而已。以偏概全，未免过于臆断。然而这世界的繁华，亦如这城市的喧嚣，总是在不经意间让人迷失自我。人们在这喧嚣的世界

中往往会多许多浮躁。很多时候，我们需要给自己的生命留下一点空隙，就像两车之间的安全距离——一点缓冲的余地，可以随时调整自己。不管外界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，放下挂碍，开阔心胸，心里自然清静无忧。生活的空间，需借清理挪减而留出；心灵的空间，则经思考开悟而扩展。

很多人迫于现代社会竞争的压力，纷纷采取各种不恰当的解决途径。富士康工人跳楼事件、各种心理问题的滋生、一夜情的泛滥等等，这样的事件频繁见诸报端。作为当代大学生，我们更应该树立正确的世界观、价值观和人生观。下面我们来细谈这些观念：

①正确的世界观。所谓世界观是对这个物质世界的总的根本的看法。现代，有不少同学有些迷信：比如根据所谓的‘星座’、‘八字’、血型等确定自己的‘幸运数字’、‘幸运颜色’，有的甚至用这些东西来推算自己某次考试是否顺利，有的同学认为考试前洗头是不吉利的，会使自己什么也想不起来。而这些想法居然像瘟疫一样广为流传，这就有点让人匪夷所思了。

②正确的价值观。所谓价值观就是什么是对的，什么是错的，什么是重要的，什么是不重要的。具有不同价值观的人，对同一件事会有不同的评价。我们每个人对于这个社会都有自己独特的价值观。而这样的价值观应该是紧紧根基于现代的文化 and 精神发展方向的。

③正确的人生观。人到底应该为什么活着?不同的人会有不同的答案。古代儒家有一种观点：穷则独善其身，达则兼济天下。还有很多种关于人生的说法，但不外乎这样两点：

一是使自己的人生更充实、更美好，二是使他人的生活更美好。人生观符合真善美标准的，才是健康的，而一味地强调自己的利益，一味强调自己的索取，这些都是不健康的。

另外一个问题也同样不可忽视——人际交往问题。现在很多大学生都是在温室里长大的。甚至许多同学在上大学前从未离开过父母的怀抱，而这样也就

逐渐使他们养成以自我为中心的观点。在处理各种事物时总是将自身利益放在首位。而这样的人，人人见而远之。这样一个社会化普及的问题，也就引发了一系列的心理健康问题。其实要想改变这种现状并不难，只要我们转变一下观念，在谋求自身利益的同时，也能兼顾他人甚至集体的利益。这里的利益不仅金钱，也包括情感等诸多方面。拿花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；抓起泥巴想抛向别人时，首先弄脏的也是我们自己的手。因此，要时时心存好意，脚走好路，身行好事。

不要在人我是非中彼此摩擦。有些话语称起来不重，但稍有不慎，便会重重地压到别人心上；当然，也要训练自己，不要轻易被别人的话扎伤。不能决定生命的长度，但可以扩展它的宽度；不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；不能企望控制他人，但你可以好好把握自己；不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心。

还有，就是当代大学生的受挫能力。记得一位哲人说过，光明使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西。假如没有黑夜，我们便看不到闪亮的星辰。因此，即使我们曾经一度难以承受的痛苦磨难，也不会完全没有价值。它可使我们的意志更坚定，思想、人格更成熟。

总之，一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

作为一个当代的大学生，不仅需要掌握现代科学技术，具备强健的体魄，而且须具备健全的人格、健康的心理素质。在这日新月异的时代，科学给我们带来了无法估量的好处，当然，科学的成就也有一部分被一些十恶不赦的人给利用，他们通过各种不健康的方法试图侵入我们风华正茂的学生的心灵。我们要通过文化学习和精神建树来使自身心灵愈加强大，使自己对这些不良诱惑获得免疫的同时，也能帮助更多的在这些泥淖面前束手无策的人们。

同学们，美好心灵这一火炬，历经无数哲人与智者的接力，传到我们当代大学生的手中。让我们这些正年少潇洒，春风拂面，充满了豪情壮志的青年们，高擎着这火炬，在现代精神文明还不太健全的黑暗中继续探索，将这世界打造成一个更加美好的明天！

(转自百度文库)

谁 扼 杀 了 你 的 梦 想 ？

美国一群心理学家曾做过一个天才实验，他们到一所小学去找天才，事先请学生通知家长到学校来，要测验小孩是不是天才。

实验当天，心理学家把考卷发下去，半个钟头后收卷，然后一起到旁边的老师休息室改考卷。结果这些教授并没有坐下来认真地改考卷，而只是坐在那儿抽烟喝茶聊天，好像忘了有考卷的存在。

半个钟头之后，他们从一大叠考卷当中随便抽出五份试卷，然后就煞有其事地走到十分紧张焦虑的家长及学生面前，宣布谁是天才。当宣布到第五位后，那些没有被宣布为天才的家长脸色凝重地看着自己的小孩，好像孩子犯了大错一样。

20 年后，这群心理学家追踪了所有当初做过天才测试的学生，结果令人惊讶，那五个无缘无故被冠上“天才”的学生，20 年后的表现明显强过那些被宣布不是天才的学生。而当初那只是一个完全没有事实根据的赞美。

是一句话改写了这五个人的命运，也改写了其他人的命运！

为这个实验做注解的，还有一个从小练习跳芭蕾舞的女孩。她想考取正规院校进行训练，很想搞清楚自己是否有这个天赋。于是，当一个芭蕾舞团来到女孩所居住的城市时，她跑去求见该团团长。“你跳一段舞给我看看。”团长说。五分钟后，团长打断了女孩摇了摇头说：“不，你没这个条件。”女孩伤心地回到家，把舞鞋扔到箱底后再也没穿上。后来，她结婚生子，当了超市的服务员。几年后，她去看芭蕾舞演出，在剧院门口又碰到了那个团长。想起了当时的对话，聊起现在的生活。她说：“有一点我始终不明白，您怎么那么快就知道我没有当舞蹈家的天分呢？”“哦，你跳舞时我几乎没怎么看，我只是对你说了对其他所有人都会说的话。”“这真是不可饶恕！”她叫道：“您的这句话毁掉了我的人生，我原本可能成为最出色的舞蹈演员的！”“我不这么认为。”团长反驳说，“如果你真的渴望成为一名舞蹈家，你是不会在意我对你说的话的。”

每个人的降生，都是从亿万竞争对手中激烈拼杀、脱颖而出的结果。从这

一意义上来说，人人都是佼佼者，人人面前都有宽广的道路和无限的可能。可为什么有的人路越走越宽，梦越做越大，而有的人却渐渐地走投无路、万念俱灰？其中固然有现实的种种限制，有数不清的打击、挫折与考验等原因，但当你把这一切都归罪于外部环境，而怨天尤人、感叹上天不公时，你可曾想过：自己为梦想做过怎样的坚守？又为

此付出多少心力？

周国平说：“能被失败阻止的追求是一种软弱的追求，它暴露了力量的有限；能被成功阻止的追求是一种浅薄的追求，它证明了目标的有限。”

是的，没有人能扼杀掉你的梦想，也没有什么力量能阻碍你前行的步伐，除非你自行放弃、甘愿屈服。

(转自人生指南成功励志网)



我爱你，井大

商学院 朱颜

鸣蝉还在紧紧拥抱这个夏天，阳光还在不留余地的尽情挥洒。课桌还分着前排后排，只是左边右边已再没有那个你和我。

我们聚了，聚在一个美好的夏天，那时的你笑了，你说，时光，多好。青春，多好。后来我们散了，散在一个忧伤的夏天。这时的你哭了，你说，时光，多短，终究还是要散。

朋友，你可曾记得，那天我带着怎样陌生的笑容，对你说，“同学，你好！我是……”但是我却因为从此要多了你这么个朋友，而有多少难掩的激动。

同学，你可曾记得，早上我们为了帮彼此占位置而霸去了多少黄金位置。晚上洗澡让多少大桶小桶排满了洗手间。我们还为彼此分心过，为彼此担心过。

姐妹，你可曾记得，那是我们第一次吵架，但吵得如此凶烈，那时我不相信友谊，却也没冷战多久，立马又一起肩并肩好好地走。

兄弟，你可曾记得，我们第一次买醉，第一次一起通宵达旦，第一次相约将要上映的电影，第一次来个说走就走的旅行，第一次我们说“分别”。

“总说毕业遥遥无期，转眼却要各奔东西”。时间有如白驹过隙，不愿做片刻停留，有时多么后悔没有抓住当时的时光，好好珍惜，是不是毕业就不会有太多未了的遗憾。

还有您，我亲爱的老师，为什么现在的您放下了严厉的面孔，换上了慈祥的笑容，我知道，这才是真正的您。是不是面对我们的离开您也很是不舍，我们也曾像一个个撒娇的孩子，不听你的话，一次次的触犯纪律。我多么想说，对不起！还有，谢谢您，老师。您是一座不朽的丰碑，永远都是我们最好的陪伴，陪伴着我们从稚嫩走向成熟。可是，亲爱的您，别哭，不要像个孩子一样，靠在谁的肩膀说，现在真的都走了，老师舍不得。老师啊，你是我们最坚强的依靠，也是我们的爸妈，当然不会忘了来看看您。心中纵使有千言万语，却只说了句，老师，您辛苦了……

这一天，我们统一穿上了学士服，站在昔日的校园里，拉着身边人的手，一起疯，一起笑，一起闹，一起说：一起到老，多好……

是啊，要是这样，该多好……

可是青春在催促我们向前，我们不能为此停下脚步。时光的沙漏再倒回去，也是灿烂无比。

只是，以后身边会少了个半夜都可以在耳边说悄悄话的人，少了个不再一起上下学的人，还少了个分享喜怒哀乐的。可是我怎么觉得，少了你，就突然少了自己。

毕业了，以后的路还要更勇敢地走，我希望若干年后，看到一个满腔澎湃的你，在依旧艳阳的夏天，说：“好久不见！”

再见了，还未真正告别，我想说，我已开始想你了……朋友，我就送你到这了，以后的路还请好好地走，不要回头！我们依然会在那个鸣蝉叫过夏天邂逅……

井大，我爱你，爱你风景大好的校园，然而还没等我看够就得向你互道离别了，这一声道别再见亦不知是何年。



有你在的地方，岁月多么美妙。在我的岁月剧本里，你闪耀过，一直站在最显眼的地方。

记得高中时代，在K城，在那繁华茂盛的四月，我在校园花树下悠然穿行，你朴素的春衣与争妍斗奇的花簇格格不入，身旁舞着些许蝴蝶。我说，有你在的地方一定鸟语花香、春意盎然。你沉默了许久，我知道这是你惯用的姿态。你说，因为我想把世界上最好的东西给你。你以为我回像从前一样什么都不懂，还会像以前一样慢不作声当作默认。然而，你又怎会知道，我轻声嘀咕了一声，谢谢！

青春本就是一场有去无回旅行，那一年，我第一次踏上火车离开这熟悉的地方，望着你那消瘦的背影，被忙碌的人群淹没，在脑海中盘桓了许久却又不知其详的句子猛然间变得清晰“挥手自兹去，萧萧班马鸣”。

初夏的阳光是如此温柔，它轻轻地洒落在身旁，驱走春末的寒冷。换上轻装，沐浴暖阳，在街角的咖啡屋静静聆听。

午后的阳光静谧而安详地铺在石子路上，我的双足轻快地和小石子打招呼，用心去感受它们特有的嬉戏打闹。头上的纱帽在风的轻拂下自由摆动，手里捧着最新一期的娱乐杂志，轻轻推开咖啡屋的木雕门，找一个靠窗的位置坐了下来。

这家店的装修风格十分典雅，颇具古典韵味，简单又不失精致。咖啡杯是店主自己设计并亲自烧制的，每一个杯子的背后都有一段故事，有喜有悲，满满的全是店主的心路历程。此时，柔和的音乐从古老的留声机里飘出，每一个音符如跳着舞的精灵，活泼又可爱。小小的咖啡屋里飘着浓郁的咖啡香，甜蜜如丝也苦涩甘醇，就如人生甘苦相伴。翻开杂志，看看娱乐圈的趣事，不时地感伤自己最爱的某男星又为新剧忙得焦头烂额。环视四周，再静静用耳朵聆听并享受着这世界最动听的声音。

每次回到那座城市，我心里下意识的就会想，要是我不熟识这座城，是不是就会少一分悔意。三年，也可以是青春。青春，是什么？我也不知道。我只知道，那时的我们，是单纯的，美好的。因此，青春，不该如此忧伤。

在一个最好的时间，拥有最好的我，遇上一个最好的他。这是八月长安《最好的我们》里的青春。也是我期盼的青春。没有伤痕累累，没有痛彻心扉，没有被迫的突然成长。耿耿、余淮，两个在高中这个残酷屠场下一路陪我走过来的人。在我最艰难的时候，看看他们的生活，突然就觉得高考也是一段美好的岁月。

初读《最好的我们》，是在高二的的一个晚自习。月考试卷发下，如三尺白绫般勒得我无法呼吸。我看了眼惨不忍睹的分数，无力的把试卷塞回抽屉。思绪缥缈之时，同桌扔给我一本书。我随意的乱翻着，不知不觉，我就陷入其中无法自拔。耿耿，一个碰巧挤入市重点高中的吊车尾女孩；余淮，一个成绩优异却不小心分到普通班的开朗男孩。两人一起并肩走过了艰难却美好的高中岁月。那时无目的的对一

午间咖啡

□人文学院 罗丽琴

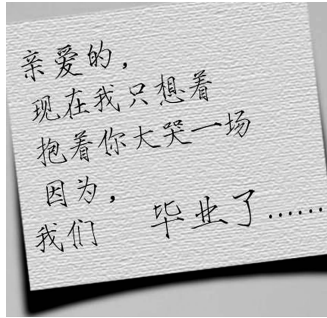
在最中间的咖啡桌坐着一对情侣，他们十指相扣，手上的情侣戒指闪耀着光，正如幸福的曙光正紧紧拥抱着这对有情人。在我邻桌坐的是三位青春靓丽的女孩，穿着校服，脑后的马尾更显精神，三人面对面写着作业，从我这个角度看过去，竟是那么饱含魅力让人挪不开眼光，因为靠得近，还是会听见笔尖触碰纸张发出的沙沙声。最角落的位置，一对头发花白的老夫妻，妻子坐在轮椅上，丈夫靠坐在她身旁，一只干枯的手轻轻搭在妻子肩头，他们的视线流连于窗外，略有思索，又时而低声轻喃，好似聊



个人好，那时青涩不敢言语的暧昧，那时顾忌尊严的藏在心里的安慰……这些都是如此宝贵的青春的碎屑，多少人把他们都遗忘在所谓的时光里了。记忆最深刻的那一幕是：余淮因为高中奥林匹克竞赛而紧张不安，耿耿看

最好的我们

□数理学院 吕薇



到他是如此的努力而害怕，心里突然很是难过。我记得她是那么说的：“余淮，我无法接受你不是无所不能的。”我不知道为什么，看到这句话，眼泪就流了下来。不是多深情的告白，更不是多感动的事迹。只是，撞到心了。

着家常。

轻合双眸，我仰起头，任阳光洒落于脸。静静地感受每一个毛孔，每一寸肌肤和阳光的追逐打闹，耳边时不时会传入情侣的甜言蜜语、年轻女孩的低声交谈、还有老人闲聊的家常话。想起这么一句话：“任时光荏苒，我初心依旧，不求完美，只乞无悔！”

完美的事太少，如果太执着，只会落得遍体鳞伤。乐活于当下，才是最正确的抉择。轻抿一口咖啡，入口苦，而后甜。带着轻松的笑，走出咖啡屋，走向下一个路口，去寻觅另一番风景。

青春，不一定有多叛逆，不一定要留下多少淤青，不一定要最后认清残忍的现实。我向往耿耿余淮，真的。他们拥有最好的彼此。可最羡慕的，是耿耿。在最难熬的生命历程里，遇到了“太阳神”般的同桌余淮。一个能照耀自己，让自己奋不顾身的人。学生时代的同桌，包揽了年少特别重要的角色，可以是相看两厌的死对头，可以是青涩纯纯的爱恋。所以有人也许会认为，这就是那些邻人唏嘘爱情。这不是，这只是每段年少里都会有的单纯的小心思，不掺杂爱情。而青春，也并不因为爱情才能变得刻骨铭心。

耿耿余淮最后在一起了，耿耿变得美好，余淮却不再是最好。那些遗落在美好时光里的青春，那些还未来得及处理、就被现实击垮了的情愫。这些细碎的伤痕，是最好的余淮，给了最好的耿耿完美的答复。

谁的青春没有浅浅的淤青，谁的伤心能不留痕迹，谁能任性却不认命，有着深深浅浅淤青的青春，给了年少时光疼痛成长的记忆，却也过的太快。所以，才会“耿耿余淮”。

若青春，有张不老的脸。

我已经忘记，有多少的故事在日月的烟雨中被唤醒，有多少黎明黑夜把思念烙印在湿漉漉的光阴里。我只想回到有你在的地方，再看看你那乌黑的密发，坚挺的背脊，在有你在的地方桃花笑着绽放，我的世界便会草长莺飞，莺歌燕舞。



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？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：xinchao_bs@163.com。

本报主旨

传递心理知识
倡导心理健康

幽默

1、考试老师发卷子，后边的女生多拿了一张高呼，“老师，我有了，我有了”。结果坐他旁边的男生说到：“是我的，是我的”。

2、初中的时候，老师叫人翻译“Who is this man”一同学翻译：这是谁的男人？全班大笑，老师无语。

3、昨天有个人说给我介绍一个女朋友，我本来想问“漂亮吗”，结果说成“便宜吗”？恨死自己。

4、那天想喝汽水，对冷饮摊老板说想来瓶汽水，不料看见眼前放着的啤酒，一急竟说成“老板来一瓶屁水。”

5、有一次我逛街的时候觉得肚子很痛，于是我走进街角的火锅店想说借个厕所用用，到二楼发现有一间厕所门贴着“故障维修，请勿使用。”我实在是忍不住了，管他三七二十一，反正四下无人，脱了裤子就朝马桶蹲了下去，噤里啪啦……好爽！结束后，我下楼去却发现空无一人，奇怪了，刚才楼下还高朋满座的，怎么一下就人去楼空呢？连服务生和接待都不见了……于是我走近吧台，问道：“有人吗？怎么都没人了？”此时，只见一个男服务生从吧台下面钻了出来，说：“我靠！刚才大便从天花板掉下来打在电风扇（下转 2、3 版中缝）

有你在的地方

□人文学院 欧大青

昨天，你发来了短信，这是你第一次给我发短信。你说，愿“你”一切安好！火烧云映照了整个天空，窗台上看似十分狼藉。此时，我的心无法平静，思绪和街灯一般长，回忆和车流一样远，我想起那天在小河边，也是傍晚，同样的残阳。你对我说，当阳光洒满人间，那美丽的光辉是否会感动你那沉默浮躁的心！那年，我 16 岁，懵懵懂懂。高三毕业，班主任同样问了我这句话。与当时的沉默不同，我说我是一片叶子，任由风摆布，蹉跎在生命的长河里。我内心不知如何是好，只祈祷那美丽在我身上待久一点吧。

我是很少会做梦的人，上周我做了

三个梦，第一个梦，梦到了我和你的过去；第二个梦，我梦到了我和你的现在；第三个梦，我梦到有一天我和你永远擦肩而过，连个说话的人都没有，我第一次在梦中哭醒。

任时光荏苒，我的心早已坚如磐石，却忘不掉浓浓相思，但这浓浓相思啊，是泪、是渴望，化作这四月蒙蒙的烟雨。和钱钟书所说不同，女人有化妆品的援助，胭脂涂得浓一点，粉擦得厚一点，红白分明会掩饰了内心的凄凉黯。而自己是个男人，无法掩饰自己的撕心裂肺。承载着大山的梦想，我走上了想要的道路，托举着未来寻往彩云之南，飞向大山以北。