



顾 问：钟风健	指导老师：习 萍		
主 编：肖永红 戴益信	责任主编：江 涛	责任副主编：杨 婷	
主 办：井冈山大学学生工作处（部）	校内刊号：JD1-11		

井冈山大学2011年心理健康教育工作会议暨心理咨询案例交流会顺利召开



5月24日下午，井冈山大学2011年心理健康工作会议暨心理咨询案例交流会顺利召开。副校长肖长春出席了会议并讲话，学生工作处处长钟风健主持，参加会议的有全校专职辅导员、心理咨询教师和学生工作处相关人员。

肖长春指出，高校心理健康教育工作是一项非常重要而复杂的工作，心理健康教育工

作与传统的思想政治教育工作互为补充，在今后要多关注，采取切实有效措施开展。一是要进一步重视大学生群体中存在的心理问题。大学生群体中存在心理问题的比例较高，突出的特点是具有隐蔽性，并会产生不良影响甚至严重影响学校的安全稳定，所以在今后的工作中要高度重视大学生心理问题的解决。二是要加大心理健康教育工作队伍的建设，充分发挥专职辅导员和班级心理保健员的作用。专职辅导员要深入到学生当中去，进入到学生宿舍中开展工作。要对班级心理保健员加大管理和建设，使班级心理保健员的信息反馈作用充分得到体现。三是要继续重视并加大力度开展心理健康教育工作人员的培训。专职

辅导员要加强学习，了解心理健康基础知识，掌握心理辅导的基本技巧。既要积极参加校外的各类培训，也要开展校内系统培训。四是要抓硬件建设。心理咨询室要有计划的逐步改善硬件建设，保障心理健康教育工作的顺利开展。外部环境的优化，尤其是宿舍的条件优化，有助于大学生心理的健康发展。

交流会上，学生工作处心理咨询科戴益信老师对学校2010年心理健康教育工作进行了总结，化学化工学院郑慧玲老师、工学院肖菊仙老师、护理学院刘宁老师代表专职辅导员报告了心理咨询案例，其他老师对心理咨询案例进行了热烈讨论。

我校第四届“5·25”心理健康教育宣传周圆满落幕

本报讯 5月12日下午，学生工作处心理咨询科在9栋309多媒体教室面向全校班级心理保健员举办第三期培训活动。

本次培训主题为“大学生心理障碍的症状、识别及辅

导”，由学生工作处心理咨询科戴益信老师主讲。戴益信老师首先介绍了对心理障碍的基本认识及其识别的方法和标准，之后，戴老师现场模拟心理障碍患者向班级心理保健员求助，让在座的班级心理保健员

更加直观地学习心理咨询与辅导技巧。培训活动形式新颖，受到在场同学的好评。

本次培训是我校第四届“5·25心理健康教育宣传周”系列活动之一。

(学工处)

我校于1992年5月成立“心理咨询站”，1998年更名为“心理咨询中心”，2002年成立“心理健康教育与咨询中心”。三校合并后，2005年7月，在学生工作处（部）内设心理咨询科，负责全校心理健康教育工作。同年10月，成立了校心理健康教育领导小组，组长由分管学生工作的校领导担任。小组下设办公室（学工处心理咨询科）。

近几年来，学校的心理健康教育工作确立以道德正人、以真情感人、以自律示人、以制度管人、以文化育人的“以人为本”的教育管理模式，遵循教育管理新理念，致力于搭建课堂教学、教育活动、指导咨询、危机干预、调查研究“五位一体”的大学生心理健康教育模式，逐步形成以学校工作为中心，以井冈山精神为旗帜，以活动为主要载体，以实践为基本途径，以科学研究为支撑，以心理健康教育、心理咨询及信访接待制度为主要内容的工作格局，推进大学生素质教育工作，探索本土红色文化与心理健康教育的结合点，铺设心理健

我校心理健康教育抓特色亮新招 创设特色服务载体引领青年学子成才

康教育理论基石，急学生之所急、想学生之所需，保证学生求有所应，培养既有良好思想品质，又有良好人文素质，既有创新精神，又有实践能力的合格人才，有力地促进了我校心理教育工作的发展和提高，为学校的改革、发展和稳定做出了积极贡献。

井冈山精神教育：红色的元素，领航的心灯

将井冈山精神融入到心理健康教育，是我校大学生心理健康教育的特色，也是培养大学生健全人格非常有效的途径。积极健康的校园心理文化对促进大学生心理健康教育具有举足轻重的作用。

学校鼓励大学生走出校园，走进社会，通过实践活动磨砺学生坚韧的意志，优化心理品质。按照“以井冈山精神办育人”理念，充分利用地处井冈山的区域优

本期导读

2011年6月20日 总第18期

P₁ 井冈山大学2011年心理健康工作会议暨心理咨询案例交流会顺利召开

P₂ 药家鑫事件

P₃ 暑期工，你懂吗？

P₄ 一切皆有可能

我校代表队参加首届大学生心理素质拓展大赛

本报讯 李泽浩报道 在6月11日结束的江西省首届大学生心理素质拓展大赛（赣州赛区）比赛上，我校学工处组织代表队参赛，凭借当天队员的出色发挥，取得暂居地市二区大赛第二名的成绩。

据悉此次大赛以“塑造阳光心态、拓展智慧潜能”为主题，大赛包括7人8足、有轨电车、鼓舞飞扬、袋鼠跳、穿越电网、穿越曲径在内共六个比赛项目，并于当天上午全部完成。据介绍，参加本次大赛的代表队共八支，分别来自江西环境工程职业学院（绿之队）、江西理工大学（开拓者队）、赣南师范学院（青春阳光队）、赣南师范学院科技学院（小虎队）、井冈山大学（井冈红鹰）、赣南医学院（赣医队）、江西应用技术职业学院（疾速飞翔队）、江西理工大学应用科学学院（飞翔队）。

首届全省大学生心理素质拓展大赛于5月25日正式启动，旨在加强大学生心理健康教育，提高

大学生心理素质，丰富大学生校园文化生活。同时也在一定程度上加强各高校心理健康教育工作经验的交流，缓解大学校园的心理健康教育者所面临的压力。比赛的参赛对象主要是我省在校大学生。

本次大赛由江西省教育厅和江西省高校心理素质拓展及实训中心联合举办，初赛阶段分为六个赛区共85所高校全部派队参加，直接参与人数近1000人。分赛区最终决出冠亚军，并前往南昌华东交通大学参加总决赛。赣南师范学院、赣南师范科技学院暂时分别名列第一和第三名。



第四届“5·25”现场心理咨询活动成功举办

本报讯 5月25日下午，在9栋教学楼前人头攒动、彩旗飘扬，由学工处心理咨询科组织的现场心理咨询活动在这里举行，学工处心理咨询科全体老师参加了这次活动，参加现场活动的还有校心灵服务队、部分心理学专业学生。

活动在下午4:30准时开始，咨询现场，心灵服务队成员为过往的同学递上心理健康教育知识宣传单，许多同学带着问题聚集在咨询台前。现场老师的解答和心灵服务队队员热情的服务态度很快地赢得同学们的欢迎。老师分别就同学们提出一些关于心理健康与自我发展性问题等一一给予详尽的解答，帮助同学们以良好的心态去面对学习和生活。整个活动一直持续到18:00结束。

本次现场心理咨询活动是学工处心理咨询科开展的第四届“5·25”心理健康教育宣传周系列活动之一，活动的宗旨在于普及心理健康教育知识，提高我校大学生心理素质，促使学生身心健康发展。

(学工处)

势和学校的学科优势，深入挖掘井冈山的红色资源并努力将其融入到大学生的心理健康教育过程中去。

学校充分发挥井冈山精神和庐陵文化两大文化资源优势，积极开展了富有特色的教育和实践活动。特别是在发挥红色教育资源优势，做好大学生心理健康教育工作方面，依托我校理论研究的基础以及课程开发的重点，以校园文化为载体，以社会实践为手段，深入开展了形式多样、扎实有效的心理健康教育活动。比如在大一新生中开展《重走红军路，坚定报国心》红色之旅体验式心理素质拓展训练，通过对大学生的理想、信念教育，人生价值观教育，塑造当代大学生积极向上的心理和高尚的人格。通过《井冈山精神与当代大学生》课程教学，从“井冈山精神”的内涵中去寻求大学生心理健康教育的支撑，真正做到“以科学理论武装人，以正确的舆论引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人”，引导大学生的心理世界向着健康高雅的方向发展。在把井冈山精神融入到大学生（下转第3版）

药家鑫事件

药家鑫事件回顾：药家鑫，西安音乐学院大三的学生。2010年10月20日深夜，驾车撞人后又将伤者刺了八刀致其死亡，此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人，逃逸时被附近群众抓获。后被公安机关释放。2010年10月23日，被告人药家鑫在其父母陪同下投案。2011年1月11日，西安市检察院以故意杀人罪对药家鑫提起了公诉。同年4月22日在西安市中级人民法院一审宣判，药家鑫犯故意杀人罪，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处赔偿被害人家属经济损失45498.5元。5月20日，陕西省高级人民法院对药家鑫案二审维持一审死刑判决。2011年6月7日上午，药家鑫被执行死刑。



药家鑫事件近来备受社会各界关注，引发了人们的轩然大波，阵阵热议，就在本月六日药家鑫被执行死刑。药家鑫虽已入土，但是他给我们带来的思考与这一事件所反映出来的一些弊病却余音为了！针对这一药家鑫事件给我们带来的思考与反映出的弊病，对此本报做了简要归纳，并整理了本校一些学生对这些问题的看法和视角！

1.人文学院张同学：我认为药家鑫死有余辜，自首掩盖不了他的罪行，激情杀人粉饰不了案发时他那兽性行为，教授的联合提名不能挽回张妙的生命。他的死能杀一儆百，完善法制，给社会已警醒！

通过药家鑫这一事件，我觉得当代大学生存在一种孤僻，我行我素的性格。办事冲动，缺乏思考，意气用事。大学生中富二代对贫二代、城市人对农村人的一种错误的认识与定式的偏见——农村人难缠、无赖，其实有时无聊的往往是他们，张妙的家人就用他们的举动证明了“农村人不难缠”！我认为大学生正确应对与规避这样的悲剧应做到以下几点：

①多和周围的人交流，扩大自己的交往圈，尽量不要让自己有孤僻的性格，不要我行我素，仅仅活在自己的圈子里，培养遇事冷静，沉着应对的思维。

②大学生不能一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事。而应多多关注周围的事，周围的人，关心时政，全方面的增强素质，拓展视野！

③敬畏生命，不触犯法律法规，遵纪守法，己所不欲勿施于人！

2.2010年药家鑫事件的出现，引起了社会的广泛关注。是什么导致了药家鑫如此参保的行为？谁又该为药家鑫买单？

社会上的钱权崇拜与无视法律尊严的思潮是应该承担一定的责任的！面对社会上的“一切向钱看”和“有钱能使鬼推磨”的不良风气，公民道德底线的下滑，财富和权力人人畸形追逐……导致人们渐渐地漠视生命，缺乏对生命最基本的敬畏！当然，家庭教育和学校教育的缺失也是引发悲剧产生的重要原因。过于严格的家庭教育导致其心理长期受压抑，得不到有效的宣泄。学校只注重升学率和就业率等一些数字

工程，却缺少对学生人格和能力的培养。

所以药家鑫事件引起我们广大大学生的深刻思考。我们不仅仅只要一张简单的大学文凭，我们应注重完善自我。注重情商能力的培养，学会冷静·稳妥地处理事情，学会处理人际关系以及对他人情绪的识别能力。多读些心理学·社会学·法律方面的书籍，弥补这方面的不足，避免心理学文盲，学会心理自救。多多关心自己身边内向的朋友，让世界多一些温暖，少一些暴力！

希望药家鑫事件只成为一个历史，永远的历史！

3.对这个残忍杀人的年轻人我除了愤恨还感到悲伤，他自己说是一念之差，可是这一念之差却导致一条人命的失去进而导致自己也毁了一生。他遇到事情担不起，本能地逃避，甚至起杀机，可是导致一念之差的又是什么呢，也是这才是真正的问题所在吧，是教育问题还是他自己的问题？如何避免呢？——作为一名大学生，更应该明白自己该做什么不该做什么，遇到问题应该会自己想合理的办法解决，不应该胡作非为。

由药家鑫说开去

最近饱受热议的“药家鑫案”最终随着舆论的中心人物——药家鑫被依法判处并执行死刑散去尘嚣，只是由此事件所引起的全社会的讨论和反思仍将继续，这里，就浅谈笔者对此事件的理解。

在对这个时间进行评判之前，我们有必要对此事件做一个简单的了解——

2010年10月20日23时许，犯罪嫌疑人药家鑫驾驶红色雪佛兰小轿车从西安长安送完女友返回西安，当行驶至西北大学长安校区外西北角学府大道时，撞上前方向同骑电动车的张妙，后药家鑫下车查看，发现张妙倒地呻吟，因怕张妙看到其车牌号，以后找麻烦，便产生杀人灭口之恶念，遂转身从车内取出一把尖刀，上前对倒地的被害人张妙连捅数刀，致张妙当场死亡。杀人后，嫌疑人药家鑫驾车逃离现场，当车行至郭杜十字时再次将两情侣撞伤，逃逸时被附近群众抓获，后被公安机关释放。

2010年10月23日，被告人药家鑫在其父母陪同下到公安机关投案。经法医鉴定：死者张妙系胸部锐器刺创致主动脉、上腔静脉破裂大出血而死亡。

经过了一审、二审、直至最后的最高人民法院的审理，最终判决药家鑫犯故意杀人罪依法判处死刑。并于2011年6月7日上午执行死刑。

药家鑫的伏法，在网民中间引来一阵叫好声，而这些网民，绝大多数却和事件中的被害人——张妙，并无任何关系。这种社会现象，却值得引发大家思考。

一群素不相识的人，缘何为逝者抱不平，缘何对行凶者的伏法表示了如此大的叫好。如果说是因为杀人偿命、正义得以伸张，那么，我们有必要好好思考为什么这种必须得到伸张的正义在得以伸张的时候，会激发人们一片叫好的情绪。

从去年10月事件发生到凶手伏法的6月，历时半年多的案件审理过程当中，越来越多的事情真相被人们所知。

本来仅仅只是受轻伤的被害人，只因为想要记住肇事者、想要记住撞伤她的车辆的车牌号，被凶手残忍地杀害，理由也十分简单，简单得让人心悸——担心伤者记住车牌号，会惹来麻烦。

那么，在行凶的时候，在拿出刀子的时候，凶手有没有想过，这么做所带来的后果，对他人造成的伤害，给自己带来的所谓“麻烦”？

药家鑫的家境殷实，自己也是一个大学生，甚至可以算是一个有才华的人。在庭审现场，他的律师向法庭提交了上学期间的13份奖励，校友、同学、邻居的4份请愿书，请求法庭给被告人一个改过自新的机会。想必在他犯下如此滔天之罪之前，也一直是父母的骄傲和自豪所在，也可能是朋友同学心目中那个会弹钢琴的、还在大学这个象牙塔里单纯着的青年。

然而正如被害人张妙的丈夫当庭说：我不看那个，那都是垃圾！

这一切都不能成为减轻甚至是逃脱罪责的依据。从“我爸是李刚”到所谓“激情杀人”的药家鑫，大学生以一种无知而犯罪，因犯罪而更显得无知。

“李刚案”以一句“我爸是李刚”点燃了群众怒火，药家鑫用他害怕麻烦、害怕承担责任的无知行为换来的民众的一片声讨。在这里，我们不禁要问：是什么，让接受了高等教育的大学生们犯下如此罪责？

父母为官，或者家境殷实。这些同时拥有着普通同龄人没有的优越环境的大学生们，缘何未能因这份优越而拥有更加美好的品质，反而愚蠢得犯下大错。

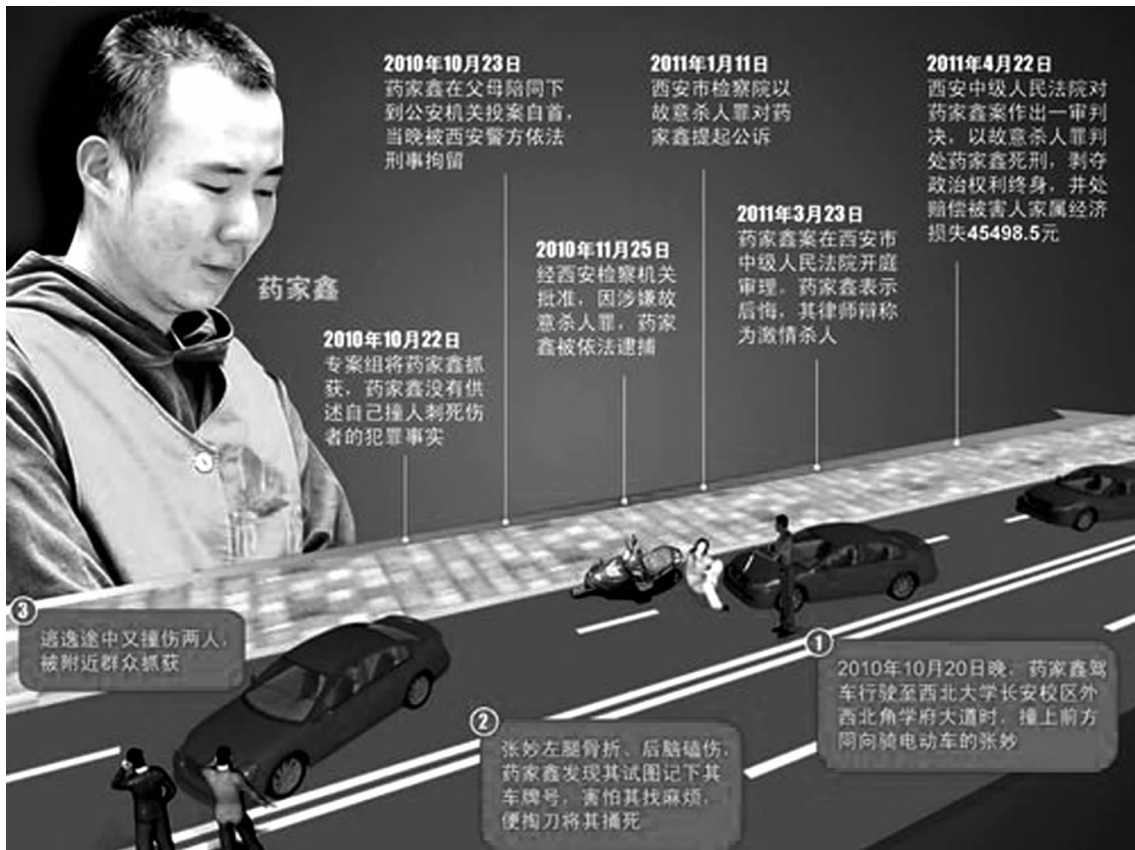
我想，也许正是因为这份优越，让他们不可避免地受到了更多的保护和宠溺，在这种保护和宠溺下，更是淡化了他们所应该具有的责任意识。无论是“我爸是李刚”还是害怕麻烦而行凶的药家鑫，都是因为害怕承担责任的表现，更是大学生责任意识缺乏的有力佐证。

就药家鑫而言，作为一个受着高等教育的大学生，不可能真的无知到不知道杀人偿命的道理，也不可能不知道自己的行为已经严重触犯了法律。

可是在他亲手结束一个生命的时候，可能所想的，仅仅只是想着让他的肇事案件中的一个目击人能够消失，不能告发他。或者正如他自己所说，担心被记住车牌号而惹来无尽的麻烦。

暂不对药家鑫的无知行为做更多的评价，我们需要好好反思的是药家鑫这种怕麻烦的心理的产生是因为什么，是什么让他会认为撞伤了人之后，换来的会是无尽的麻烦，让他冲动地去结束一个人的生命。

我想，是因为社会中同样存在着很多借着此类事情对事主进行敲诈勒索的行为。是因为有这样的社会现象在药家鑫的认知中烙下了不良的定势思维。而这，恐怕与他的父母所给予的家庭教育也有很大的关系。



（上接第3版）

台讲话都会疙疙瘩瘩，也许你现在连上课举手发言的勇气都没有，也许你还是一个宅男宅女，对外面的世界一点都不了解，但是现在，你可以改变。在未来的大学生活中，机会还有很多，你必须把握。无论是课堂，还是大学丰富的课余生活，都为你提供了机会。先天可以不足，我们后天要学会弥补。社会实践拉近了我们与社会的距离，也让自己在社会实践中开阔了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

最后笔者要提醒大家，大学里，不要让“学生兼职”变成了“兼职学生”。“学生兼职”是以学生这个身份为主体，兼职只是额外的一种工作，并没有改变学生的身份。此时学生全职是学习，全职之外即课余时间做兼职，它不影响更不改变其学生的性质。而“兼职学生”则恰好相反，其身份主体已然为工作人员了，而学习反倒只是“兼职”了，由此学生身份也发生了一百八十度的大逆转。为此其身份内涵发生了质变，由此导致本末倒置得不偿失。

以获取经验而兼职，值得提倡。但须要注意量力而行，适度行动，绝不能把它的重要性放到学业之上。学生的主要任务就是学习。既“学”又“习”，学而时习之，打好扎实的理论功底，培养自己的实践操作技能，训练自己的思维能力。通过大学系统的四年本科学习，大幅度地提升自己的学习力，使自己练就一身笃学敏思、善学以致用的本领，为自己进一步在实践中提升能力打下牢固的基础。

最后，希望大家的暑期兼职都有一份不小的收获。



暑假就要来临，大家在忙碌的准备考试的同时，肯定也都在计划着自己的暑期生活，不少的同学都准备去做暑期兼职，这次，我们就给大家找来一位学姐，谈谈她的兼职经验：

原来我并不认为我们大学生就如人们所说的，有文凭没能力，都是高智商的低能人群。原来我以为，只要我用心，进入社会一定可以很好的适应社会。但是，当我参加完这次实践活动之后，我不得不改变我的看法。当你真正地踏入社会的时候，当你拿着大学生的牌子自以为是地想要别人尊重你的时候，也许，你会被狠狠地打击到。梦想与现实总是有一段距离的，而我们又怎么能一直生活在梦想之中呢？

在我经过熟人的介绍才找到工作，刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被炒鱿鱼了。毕竟找工作太难了！觉得多烦也要忍着，不能发脾

暑期工，你懂吗？

□心潮 杨婷

气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开工作的地方，什么也不能做，只能呆呆地站在那里等。与同事在工作上有不和的时候，也不能发脾气，更不能和他们吵，受了气也只能自己吞。

其实想想也没什么大不了的，这个世界什么人都有的，不要和他们太较真，习惯了就会好的。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。当拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、要善于沟通：碰到那些做

生意比较坏的人和那些比较固执的人，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就；当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会懈怠。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些一起工作的同事感觉很舒心，大家一起上班也就很开心。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫工作台，整理整理货物，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

大学里，我们有很多时间，我们可以弥补的还有很多。也许现在你连走上讲（下转第 2、3 版中缝）

影响白天正常课程安排的情况下仍然在晚上七点之前冒雨赶到了心理剧晚会的现场。

晚会中，作为暖身活动的小品“扁鹊见蔡桓公”消除了大家的疲劳，抚平了大家躁动而不安的心。心理剧“非主流”则从不同角度再现和展示了大学生在面对人际关系、个人前途、对人生、对社会的困惑、思考和成长的心路历程。而几位嘉宾老师与在场同学之间的游戏互动，一次次把活动推向高潮。

最后，一直在幕后默默工作我社成员和参加表演的同学们走到台前与老师们合影留念，整场晚会在笑声中圆满结束。

的结构，全面到位的服务

为了贯彻江西省教育厅《关于在全省高校建立班级心理保健员制度的通知》（赣教社政字〔2009〕26 号）文件精神，切实做好井冈山大学心理危机干预工作，做到及早预防、及时疏导、快速干预、有效控制学生可能出现的心理危机事件，2009 年下半年井冈山大学制定了《井冈山大学心理危机预警干预实施方案》。

在《方案》中，对危机干预的快速反应程序及有关策略做出了明确的规定。其中主要包括危机的识别，危机的及时汇报，危机的恰当评估和及时转介，通知家长。并建立了“学校——学院——班级”心理危机干预三级网络工作机制。在三级工作机制中，学校各个管理层次，各个群体彼此之间相互联系，相互沟通，形成了一个纵向衔接、横向沟通、各方配合的心理教育网络工作系统。学校在各学院分别聘请 1 名教师担任心理健康教育工作干事，还在各学生班级中选聘班级心理保健员，为及时发现和预防校园安全事件提供了保障。

为激发班级心理保健员工作热情，

本报讯 5 月 27 日晚，心理咨询科在 6 栋 203 教室举办了班级心理保健员工作经验交流会，此次工作经验交流会是井冈山大学第四届“5·25”心理健康宣传周的一项重要活动，参加会议的有心理咨询科全体老师和部分班级心理保健员代表共计 60 余人。会议由万露老师主持，肖永红老师对近阶段班级心理保健员工作进行了总结，来自化学化工学院的李平、护理学院的崔琳和政法学院的肖佳玉分别向大家介绍工作经验。

班级心理保健员李平就如何开好主题班会，办好墙报、与班级同学交流沟通谈了自己的工作体会；崔琳从做好本职工作需要的心理品质说明了班级心理保健员在班级和学校中的作用；肖佳玉向大家介绍了如何发现班级异常情况、做好信息报告的工作经验。三位同学发言后，在场的班级心理保健员还就自己的工作体会进行了交流。

会后，许多参加交流会的同学深有感触地表示，这次交流会确实学到了许多书本上不能学到的知识，增强了工作技能，对今后的工作有很大的帮助。（学工处）

大学生人际沟通团体心理辅导圆满落幕

本报讯 5 月 21 日 17:00，随着最后一次的户外团体心理辅导环节的结束，标准着为期近 2 个月的 2011 年首期大学生人际沟通团体心理辅导圆满落幕！

此次大学生人际沟通团体心理辅导旨在通过“心理游戏”、“知识讲座”、“户外素质拓展”等形式，促进大学生适应环境、习得人际沟通技巧、建立互信互助关系、提高应对困难和挫折的能力，活动分为“你我无缘”、“心灵不设防”、“有你相伴”等 3 个单元，集体会晤共计 6 次，圆满地完成了设计方案中设定的各项活动，并且取得了预期的辅导效果，深得广大同学的热烈欢迎。

参加辅导的电子信息工程学院彭同学表示：“我早已把这次团体心理辅导当作心灵休憩的港湾了，说真的，每次周五来参加活动都感觉无比的惬意和轻松，在这里真的有家一般的感觉，特别温馨，成员们都像家人一样，在这里我可以把不愉快的东西向“家人”倾诉；在这里可以找到好多可以说知心话的朋友。在这里可以找到倾听者，当我难过的时候，他们会逗我开心；当我失意的时候，他们会安慰我；当我受挫的时候，他们会鼓励我……我可以把自己的心事说给大家听，说完自己的心事后，感觉无比的轻松，不用再压抑了，我每次都是带着欢乐回去的。”

教育学院杨同学说：“活动就要结束了，好希望活动能继续下去，我们还能聚在一起，每次在一起都让自己很轻松很开心并且忘记了平时的繁琐，而且学到了很多交往技巧，我为参加这个活动而感到开心，为能认识这么多朋友而高兴。而我也会把学到的与人沟通的知识技能慢慢用到生活中去，努力迈出第一步，不再沉默，主动说话，相信自己，明天会更好！”

此次团体心理辅导活动拓宽了心理健康教育的新渠道，积累了新经验，对日后开展针对在校大学生的团体心理辅导活动具有借鉴意义。（学工处）

充分发挥班级心理保健员的作用，学校

一直致力于健全班级心理保健员工作体系和工作机制，通过制定班级心理保健员考核制度、班级心理保健员管理制度和奖励制度，使班级心理保健员的管理走向正规化。在具体工作中，班级心理保健员每月 20 日上交班级心理动态报告表，可以有效及时地掌握学生心理动向；每学期 4 次的墙报和班会可以帮助提高同学的心理健康水平；年初的工作计划和年底的工作总结可以帮助保健员更好地提高工作效率。此外，每个月定期的专业知识讲座例会制度、交流座谈，进一步提高了班级心理保健员的业务知识素养，将班级心理保健员工作真正落到实处，不断提高心理危机干预工作水平。

（转自井冈山大学新闻网网页）

『心灵有约』文艺晚会圆满闭幕



本报讯 胡冲报道 5 月 21 晚，我报与学工处心灵服务队在共同筹备的“心灵之约”文艺晚会在六栋演奏厅圆满闭幕。此次晚会以 5.25 心理周为契机，经过我报社社员和心灵服务队的长时间精心筹备和刻苦排练，在轻松愉快的氛围中宣传了心理健康知识，开展心

理健康教育、甚至达到团体心理咨询和心理治疗的效果，针对我院大学生中普遍存在的心理现象和心理问题。晚会邀请了学工处戴益信等多位心理咨询教师作为特邀嘉宾出席了本次晚会。

此次晚会受到了同学们的热烈欢迎；同学们和老师在不

（上接第 1 版）创业教育中，帮助大学生树立坚定的建设中国特色社会主义的信念，克服部分学生在创业过程中存在的思想浮躁，急功近利，甚至害怕走入社会自主创业的恐惧心理，在任何情况下，都能满怀信心，坚定信念，不怕困难，强化大学生的艰苦创业意识，从容应对市场经济中的一切挑战，在创业所面临的巨大困难中立足于不败之地。将井冈山精神融入到心理健康教育中去，是我校探索心理健康教育工作道路上的一道美丽的风景线，一系列红色教育活动的开展拓展了青年学生培养健康的心理素质，引导他们更好地应对人生和社会的各种问题和矛盾，努力开创了我校大学生心理健康教育的新局面。

宿舍文化：课余生活的舞台，文化建设的阵地

宿舍是学生生活、学习、休息的地方，又是学生交流思想，培养综合素质的活动场所。宿舍是大学学生的“第一社会、第二家庭、第三课堂”。事实上，良好的宿舍环境不仅是学生学习生活的优良场所，而且还具有更高层次的思想教育功能。对大学生心理健康教育有重要的作用。创建一个健康、整洁的宿舍环境，对于大学生的心理健康发展能起到积极的促进作用。

近三年来，井冈山大学以“心理健康教育走进学生宿舍”为主题，进一步

推进心理健康教育工作，初步建立了较为规范的心理健康教育进宿舍的专项活动。通过学生宿舍这个平台，抓住宿舍人际关系这个环节，帮助学生正确认识自己，了解他人，主动学习心理学知识和人际交流的知识，创建和谐宿舍人际关系，促进大学生心理的健康发展。

围绕不同时期学校的工作重点，结合实际，紧扣“推进心理健康，构建和谐宿舍”这一目标，相继举办了心理健康知识进宿舍、“快乐融于集体，进步源于自信”宿舍文化活动、朋辈咨询员进宿舍、宿管中心工作人员心理知识培训、“有你相随”宿舍人际关系团体辅导等一系列丰富多彩、卓有成效的心理健康教育活动，营造温暖的集体环境，良好的心理健康教育氛围，加深大家对宿舍的认同感和归属感，让宿舍成为学生课余时间的精神乐园。我们还以专项活动为契机，落实了学校宿舍——班级——学院——学校心理健康教育工作四级网络机构，发挥了宿舍管理人员在学校心理健康教育工作中的作用，宿舍管理人员与学生靠得更近，接触最多，通过给他们进行专业培训，切实提高宿舍管理人员的工作能力和水平，可以充分发挥他们在疏导管理的作用，做到有问题，早解决，早发现，完善学校心理健康教育工作渠道。

心理危机干预三级网络：严谨高效

一切皆有可能

□外国语学院 杨婷

毛毛虫相信经过不断的挣扎，终有一天它会蜕变成翩翩起舞的蝴蝶。

丑小鸭相信经过不断的洗礼，终有一天它会演变成美丽迷人的白天鹅。

沙砾坚信经过不断的雕琢，终有一天它会升华为光彩耀人的珍珠。

这一切都实现了，并且成功了！只因它们相信奇迹，相信一切皆有可能！对呀！一切皆有可能！

“一切皆有可能”，看到这句话，也许很多人会马上想到李宁，因为它是李宁牌得广告语。可是又有多少人真正地把它用到了自己得生活中呢？在我们的生活中，我们经常可以听到有些同学抱怨自己，抱怨自己不如别人聪明，抱怨自己没有出生于富裕的家庭；还有些人时刻担心自己会挂科，担心自己会迟到。可这些抱怨和担心又有什么用呢？为什么不相信自己有那个能力能把它们做好呢？相信自己，很多事情就会如你所愿。我也曾经经历过很多刻骨铭心的事情，我也曾经对自己很没有自信，但是直到经历了才懂得，只有相信自己，事情才会朝好的方向前进。

刚进入这所大学的时候，因为高考时生病加上心理素质很差，我的英语成绩是全班倒数第一。那时的我也很内向，面对未来非常迷茫和恐惧，真不知该怎么办，

唯一想得最多的是如何去逃避它，但有些事情终究是逃不了的。比如第一次上口语课，当老师叫我名字时，我一站起来脸就红了，说的英语更是结结巴巴，语无伦次，当我看到别得同学回答问题或自我介绍得时候说得那么流利，我更加觉得紧张自卑，这是口语得第一堂课，也是我进大学以来无法忘记得一个开始。直到下课，我看到口语老师向我的座位走过来，当时我真的很紧张，害怕她是来批评我的，结果是她不但没有批评我，反而鼓励我应该自信点，大胆点，多说多练，不要害羞。当时的我很是受鼓舞，一种一定要练好口语的冲动瞬间涌上心头。从此以后，我下定了决心一定要把英语练好，那时候，每到英语角的日子，我都会去那里和别人用英语交流，即使刚开始自己的口语很差，但就是因为差所以更要大胆地去说才会提高，不用在乎别人的眼光，也不要嫉妒别人的口语有多棒，相信自己总有一天一定也会像那些说得好的同学一样，可以流利地和别人侃侃而谈。经过一个学期的磨炼，黄天不负有心人，我终于尝到了胜利的果实，口语不再是自己最大的羁绊了。现在的我已经可以大大方方地用英语和别人交流，在口语课上，我也很踊跃地回答问题，同学老师都说我有很大的进步。当然在学习上我也一直在奋发前进，努力地坚持着，并在

期末考试上拿了第一名，并且获得了奖学金。

还有一个经历是发生在我们班上的，在今年的外语文化节的合唱比赛中，我们班要和大一和大三的两个班级一起合作去参赛，在赛前排练的那段时间里，我们三个班有许多的磕磕碰碰，大家在一起相处得并不是很愉快，反而有种窝里反的感觉，那时候我们都觉得要想在这次比赛中拿奖根本是不可能的，甚至都有完全想放弃的想法。可是大家依旧在努力地坚持下去，哪怕分歧再大，大家都坚持着要把歌曲排好，直到比赛来临之际，我们都抱着拼死一搏的决心参加比赛。尽管合唱比赛时我们是第一组，压力很大，而且要等院长发表完开幕致辞，但是大家都没有灰心，不管在台上要站多久，被灯光照着有多么的刺眼，大家一起坚持着，微笑着，并且把最好的状态展现给了评委和观众。当主持人宣布结果的时候，大家都像在等待死神的宣判一样，格外紧张，当听到二等奖获得班级有我们得时候，我们既惊讶又兴奋，都不敢相信自己的耳朵。所以说无论前面的道路有多么的坎坷，多么的未知，只要相信自己，相信奇迹无处不在，一切都皆有可能。

我相信每个人都有同样的经历，当你回想这些经历的时候，是否想过当初自己是怎样走来的，是怎样从刚开始的自卑走向现在的自信的，从羡慕别人到被别人赞同，所以相信自己，一切皆有可能。相信自己，神采飞扬；相信奇迹，灿烂辉煌。相信一切皆有可能！

好大的面团一次揉不了，我就分两次揉。手腕很疼，我咬着牙，偌大一个面团像个无绵的雪山等着我去征服。经过多次的历练，一个个·软绵绵·香喷喷的白馒头出炉了……

淘粮食是我第一次接触的东西。一大袋的小麦要在水缸里淘干净。这是个细活，望着一粒粒水汪汪的小麦幸福温暖的沐浴阳光。蓦然发现阳光是如此的可爱！乡间小路是泥泞的，这对于扛一大袋小麦去打面是个不小的挑战！办法总比困难多，和弟弟商议后，我推着自行车，弟弟在后面扶着小麦。于是，路上又多了一道风景，姐弟三人在乡间小路上像三只小虫慢慢地向前蠕动……

乡村的早晨是快乐的，悦耳的鸟叫声，清新的空气，玉米下面我们三个的身影又为这宁静的早晨增了些热闹空气。田里草很多，我带领着弟弟准备把它们一根根消灭掉。为了增加趣味，我们把拔草当作游泳，一个猛子扎下去，看谁潜伏的时间长并且拔得快。得胜的一个就会在地头向我们挥舞着手臂大声叫喊着……

有时候不需要语言沟通，只用心交流就会有说不出的默契。我们想妈妈，不约而同地，在某个时刻，我们就会一起哭，只静静地哭……因为此时我们才明白妈妈不在的日子真的不好过！以为一切都无所谓，其实等到失去的时候才知道，什么都是有所谓的！所以我们三个懂得：妈妈才是世上最亲的人！

那一段无声的岁月默默地教会我许多东西，承载着不仅是难忘的姐弟情，还有那无尽的世间路。



窗外，脉脉微光，浅浅流泻。
怎样的坚定让它穿透夜色成为那一抹跃定的晨曦？
怎样的温暖让它洗尽浮华绚烂那一幕初生的云绮？
怎样的念旧怎样的牵心怎样的安静？
怎样因你更惊喜……

（一）念旧的温暖

时光是琥珀，一滴一滴锁着，温暖的念旧。

有那么一段时间我总是在念旧，因此常常被嘲笑着说是年纪老了。我会因为要准备比赛而心生烦躁，我会因为重重复复的繁琐而焦虑，我会因为诸多不顺心而牢骚不断。也因此我会自然地想起一年前的日子，我们还在为高考而挣扎的日子，我们把桌面上的书堆得高高的日子，我们被强迫在七点之前到学校晨读的日子，我们在上课时偷偷瞄几眼墙上的钟的日子，我们在课间倒下一片睡觉的日子，我们在闲聊中抱怨着被学校压榨的日子，我们哭着喊着叫嚣着高考后要怎样放肆的日子……

其实事情一旦被经历过，也便不再那么困难，至少当初觉得煎熬的高三现在也并不觉得有那么辛苦。也许有很多时候熬不过去了，但是只要想想过去，曾经的我那么坚强、那么勇敢，现在的我怎能不比曾经勇敢？想想过去，念旧的温暖亦如一记阳光，唤醒初醒时的迷茫，成为前进的曦光前行的希望。

念旧，醒来时的一记阳光。告诉我，要比过去更坚强。

（二）牵心的温度

拇指和食指相圈，一个圆满的圆。
你说透过这样的圆看见的太阳才最圆满，因为这时的太阳最自然最亲近。我们都是喜欢阳光、崇尚温暖的人。我记得你说过，你有很多梦想，要是有一天谁难过了、受委屈了，无论多远，都要坐火车到她身边。这样的话很牵心，这样的你很温暖。有时我半夜里翻来覆去睡不着觉，浏览着手机的电话簿看着长长的名单，我也会学着从前的你，按下你的名字，只嘟了一声便挂断，仿佛我们已经通了电话很安心。

我想心里总是应该存放着那么些温暖的人，这样每天生活在变化中的我们才能有安定的力量。因为在乎的人们还在，他们的温暖依旧。每当心中不快时，我们相互倾诉，我们牵心前行，这样的我们才能做一个享受温暖并释放温暖的人。

牵心，醒来时的一记阳光。告诉我，要比过去更温暖。

（三）安静的暖意

午后三点的阳光，一个人，一片天。
手搁在下巴下，抬眼看窗外的风景。突然想起卞之琳的一首诗：你站在桥上看风景/看风景人在楼上看你/明月装饰了你的窗子/你装饰了别人的梦。思想可以很肆意的发散，也许停在那一片碧嫩的草坪上，也许定在那一朵纯白的云朵上，也许落在那一道微红的斜阳上……没有什么约束，没有人来打扰。安静的空气浅浅浮动，舒心地舒展嘴角那一抹微笑的痕迹，或浅或深，淡妆浓抹总相宜。

总有那么些时候，我们需要独处，也许只是静静地看风景，也许只是静静的思考。过多的喧嚣过多的浮华，也许我们会迷失方向，所以我们需要一个人，在搁浅之后再次确定起航方向。一个人并不一定就是落寞，学会享受一个人安静的暖意，我们便能看见生活的明媚。

安静，醒来时的一记阳光。告诉我，要比过去更成熟。这样的念旧这样的牵心这样的安静。这样的一记记阳光记下一段段温暖。这样的故事娓娓道来。这样的情绪萦绕身旁。我看向窗外：醒来时的脉脉阳光，温暖间的岁月静好。

教育学院 彭湘莹

醒来时的脉脉阳光

心理健康 教育工作 展板评比

将各学院上交的心理健康教育工作展板进行展示并评比，奖项设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。
一等奖：护理学院

二等奖：外国语学院、生命科学学院

三等奖：数理学院、医学院、教育学院

心情故事 征文比赛

面向全校在校开展心情故事征文比赛，评选一等奖2名，二等奖3名，三等奖5名。

一等奖：政法学院10政治班舒明艳《从家乡出发的思念》

教育学院10心理本1班陈淑萍《找回真我》

二等奖：外国语学院09英教本1杨婷《一切皆有可能》

护理学院10护理本2彭雨燕《重拾斗志》

商学院10会电专1范计裙《心情故事之给奶奶的一封信》

三等奖：外国语学院08日语本1危飞燕《蒲公英的旅程》

数理学院10数本2韦永康《一颗执着美好的心》

政法学院09思政刘牡丹《有感于生活》

教育学院10应用心理本1彭湘莹《醒来时的脉脉阳光》

人文学院10汉语言文学本1杨海洋《那一段无声的岁月》

征稿启事

本报刊主旨：传递心理知识，倡导心理健康。为了使广大学生在心理咨询和心理健康方面有更深的了解，本报长期向全校师生征集稿件。本报设有“心理咨询”、“心理健康”、“心情故事”等栏目，欢迎大家踊跃投稿，投稿一律发E-mail至邮箱：xinliyuandi@163.com

那一段无声的岁月

□人文学院 杨海洋

似乎是很久以前的事了，至今想起仍令我自豪，因为它让我过早的品味了什么叫生活与自立。

初二那年，妈妈外出打工。当时爷爷奶奶已过世。姥姥也在舅舅家里看家，家中只有我和两个弟弟。那年我十四岁，妈出去了三个月，我们也苦了三个月，乐了三个月。

妈走的那天，是我送她的。两个弟弟正在“呼噜呼噜”的喝稀饭。那天露水很重，地面湿湿的，氤氲着雾气。麦子正在“呼呼”的往上蹿，上面依附着很多蝴蝶。很好捉。我捉了两个。它们扑闪着翅膀，滑滑的粉似少女的胭脂。妈说它们挺可怜的，放了它吧。我点了点头，它们又都扑愣扑愣的飞走了。一路上，妈一再叮嘱我要管好两个弟弟。那天，妈进站时，我只觉得有东西

