



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

本期导读

2012年10月12日 总第23期

P₁ 我校心理咨询安排表

P₂ 人际关系处理

P₃ 儒学心理学

P₄ 应该蓬勃的不是春天而是心

我校教师参加江西省第二十四期高校辅导员培训班暨心理健康教育技能专题研修班学习

6月11日至6月15日，江西省第二十四期全省高校辅导员骨干培训班暨心理健康教育技能专题高级研修班在华东交通大学专家楼举行，我校专职辅导员蔡可姝、学工处心理咨询科万露老师代表学校参加了此次培训。华东交大纪委书记汪立夏、江西省教育厅社政处负责人彭祖雄、华东交大学工处负责人凌四宝、江西师大文化研究所所长杨颖莅临会议，来自全省41所高校67名辅导员骨干参加了本期培训。

本次培训班主题鲜明，培训内容安排紧凑，具有很强的针对性，涉及大学生心理健康教育技能、心理素质拓展技能两大方面，采取专题讲座与案例分析、现场互动与户外素质拓展相结合的方式。在小组交流中，学员们畅所欲言，谈到了各自学校大学生心理健康教育的创新之处和问题所在，我校参加培训班的两位老师表示深受启发，收获很大，将在今后的学生工作中全力以赴、踏实工作，关注大学生心理健康，创新工作思路，把此次培训成果用于实践，为学校心理健康教育及学生工作的发展作出更大贡献。（学工处）



学工处心理咨询科对新辅导员进行心理健康教育知识岗前培训

2012年9月2日下午，学生工作处对今年新进校的7名辅导员及学工处相关工作人员开展了心理健康教育知识岗前培训。本次培训由心理咨

询科戴益信老师主讲，主题是大学生常见心理问题及其解决对策。培训中，戴老师详细讲解了当前大学生心理问题的主要表现和分类，

讲授了其解决的方法和途径，并就辅导员如何做好大学生心理辅导工作提出了相关建议和注意事项。

（学工处）

心灵服务队新老成员见面会

10月10日，心灵服务队在六栋心理咨询室召开新老成员见面会，指导老师戴益信、心理服务队队长张乐然及各位成员参加了此次见面会。

首先，新老成员分别做了自我介绍，并对个人在社团今后的工作进行了简短的发言；会上，戴老师对新成员的加入表示热烈欢迎，而且还对社团里的工作进行了介绍，同时也对新成员提出了要求及工作的安排问题；其次，会上表彰了上一届优秀队员并颁发了证书。最后，社团进行了

交流小游戏，社员积极参与其中。

本次见面会增强了各成员对社团工作及各成员之间的相互了解，这对心灵服务队未来的进一步发展起了很大的作用。

再一次的《心潮》报社新老成员见面会

9月28日，《心潮》报社于晚上7点在6栋心理咨询室举行了新一届的报社新老成员的见面会，参加会议的有心理咨询科戴益信老师，报社社长蔡晗，副社长董慧琳，以及各位《心潮》新老成员。

首先，由心理咨询科戴益信老师发言，会上他表达了对上一届报社成员工作的肯定及新一届成员的期望；然后，新老成员之间的自我介绍在热烈气氛中展开进行；其次，报社的成员们还一起探讨了新一期报纸的内容，大家畅所欲言；最后，在报社工作已一年的优秀成员代表进行发言，而且会上还对优秀成员颁发了荣誉证书与聘书，并进行了合影留念。

本次见面会增进了新老成员联系，以及新成员对报社的了解。有利于今后报社工作的顺利开展。

（刘盼倩）



2012年下半年心理咨询值班安排表

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
第一至二十周 (节假日除外)	星期一	正常上班	(6栋教学楼三座二楼) 南区
	星期二		
	星期三		
	星期四		
	星期五		
	星期一晚上	戴益信 万露 于文军	
	星期二晚上	戴益信	
	星期三晚上	肖永红 于文军 万露	
	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	

（学生工作处心理咨询科）

从

保

钓

看

国

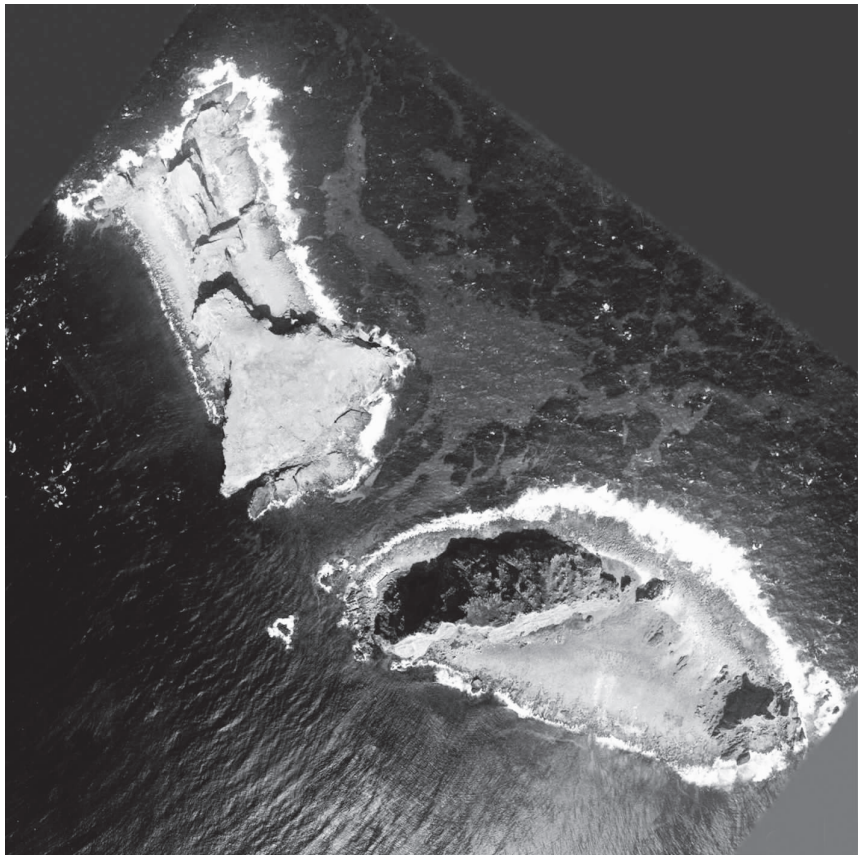
民

社

会

心

理



中日围绕钓鱼岛引起的争端,已经有数十年之久,近来有愈演愈烈之势。中日从政府到民间,都有各种不同的声音和做法,各地纷繁复杂的对日抗游行像个万花筒,各色人等,粉墨登场,各种声音尽入耳廓,缤纷各异的标语,充斥眼前。但在在之中,却也透露了一些不和谐—爱国而砸自己同胞的车,伤害同胞的财产及生命。在这里,我们不妨拨开轰轰烈烈的爱国热浪,从游行中映射国民社会心理。

1、群体无意识状态

你在参加演唱会,观看演出的时候,如果周围的人欢呼,你会不会也跟着一起欢呼?如果你能忍住不欢呼的话,你会不会感觉有压力?如果上下班,或者上下学,你逆向人流的方向步行,会不会感觉有压力?据调查,绝大多数人对以上问题得出的答案都是“会”。

不要对这种状态感到惊讶,因为这是人类的本性。跟个人受到的教育、信仰、性别都无关。这就是勒庞在《乌合之众》里面提到的“群体精神统一律”——在集体心理中,个人的才智被削弱了,从而他们的个性也被削弱了。异质性被同质性所吞没,无意识的品质占了上风。解决这种精神状态的方法很简单,带上你的耳机,把声音开到最大。一切就会立刻不同。因为这样,立刻就把你个人,和你所处的那个群体状态隔离开来。一件事情,参与者,和旁观者的心态、视角、思维方式是完全不同的。

这也是为什么,亲身体验演唱会的现场氛围,和你在家看演唱会的视频是两种感受——哪怕音响效果再逼真。这也就是为什么,出现游行活动,人们会不由自主的加入游行队伍中,尽管,这并不是自己原先的计划。

2、羊群效应

羊群是一种很散乱的组织,平时在一起也是盲目地左冲右撞,但一旦有一只头羊动起来,其他的羊也会不假思索地一哄而上,全然不顾前面可能有狼或者不远处有更好的草。因此,“羊群效应”就是比喻人都有一种从众心理,是指人们经常受到多数人影响,而跟从大

诸群众谬误的基础。从众心理很容易导致盲从,而盲从往往会陷入骗局或遭到失败。

在游行活动中,人做为个体的存在,并无组织,各自都有自己的工作,计划,打算。但正因为一个扮演着领头羊的人出现,加之部分人从众心理作祟。游行活动孕育而生。

3、群体模仿与去个性化

模仿是法国心理学家塔尔德提出的概念,他认为,社会上的一切事物不是发明就是模仿而“模仿是最基本的社会现象”。模仿又分为有意识地模仿和无意识的模仿。在游行这种高密度聚集的人群中的模仿,不同于作为学习过程中的模仿,集合行为中的模仿更多地表现为无意识的、条件反射的模仿。

再者,非理性模仿的发生则基于另一些原理,其中之一就是去个性化:群体情境可能会使个体失去自我觉察的能力,并导致个体丧失自我和自我约束,做出一些个体单独时不会做出的事情。

人们在群体中,一旦面临群情高涨,情绪激动,就很容易处于去个性化的状态,当个体处于去个性化状态时,个人的行为就较少的受自己的个性和意志的支配,而倾向于依从整个群体的状态,群体的规模越大,气氛越强烈,越易于引发人的去个性化状态。投入群体暴乱活动的个人,往往忘乎所以,处于去个性化状态。去个性化状态使人最大

限度地降低了自我观察和自我评价的意识,降低了个人对于社会评价的关注,因而通常的内疚、羞愧、恐惧和承诺等行为控制力量都被削弱,从而就使平时制约与社会规范下的行为不受规范的制约,使人表现出通常状态下不会表现的行为,甚至使个人的侵犯行为增加。

去个体化最直观的特性就是匿名性。研究人员在对一些街头破坏性骚乱中的越轨者进行调查时发现,他们并不都是劣迹斑斑的坏分子,相反,其中不少都是平时循规蹈矩地常人。他们之所以做出了越轨行为,是因为集合行为使他们淹没在人群中,没有人能够知道他的姓名或身份,处于一种没有社会约束力的“匿名”状态中,这种状态使他失去社会责任感和自我控制能力,在一种“法不责众”心理的支配下,做出种种宣泄原始本能的冲动行为。

4、结束语

“天下兴亡,匹夫有责”,没有过时!国家有事,年轻人要给力,但不能只给人留下没思想,没能力,没技能,只能起哄的暴民印象。将“保钓”活动演化为仇视整个日本民族,演化为对现实社会的严重不满,演化为一种违法和不文明行为,着实要反思我们现代社会国民心理。国家的各种升级事件,应是国民理性智慧的催熟剂,而不应是全民跟风盲目的丑态百出。我们需要的是张弛有度,坦然自信的大国心态!

大学新生如何处理好人际关系

随着现代社会的发展,人与人之间的关系越来越密切,人际关系在生活中的地位愈加重要。对于大学新生来说,在进入学校那一刻起就决定交往的必要。良好的人际交往能使同学们在人际活动中,团结互助,平等和睦的相处;能够有效的与人沟通;能够有原则地调节冲突和改善情感关系,从而实现心理平衡,促进自身健康发展;能够更快的适应环境,把握人际关系的原则,提高人际交往和沟通的技能,让自己的朋友圈子能够越来越大。

面对众多的人际关系,有的同学处理不当,整日郁郁寡欢,心情沮丧;有的同学因为人际关系紧张,精神压力很大,导致程度不同的心理病症;而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系,经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。

戴尔·卡耐基说过:“一个人事业的成功,只有百分之十五是由于他的专业技术,另外百分之八十五要靠人际关系和处世的技巧”。可见,人际关系的好坏是一个社会适应能力的综合体现。对于大学新生来说,培养良好的人际交往能力是大学生生活的需要,更是大学生走向社会的需要。人际交往是每个大学生不可缺少的“必修课”,大学生通过交往、沟通、交流感情,建立友谊,切磋学问,探讨人生,建立良好的人际关系的具体方法很多,但在日常生活中,最为主要,同时又可以有效地为每一个人所运用的主要有以下几个方面:

一、人际交往的原则

(1) 平等的原则:无论是公务还是私交,都没有高低贵贱之分,要以朋友的身份进行交往,才能深交。切

忌因工作时间短,经验不足,经济条件差而自卑,也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2) 相容的原则:主要是心理相容,主动与人交往,广交朋友,交好朋友,不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人,求同存异、互补、处理好竞争与相容的关系,更好的完善自己。

(3) 互利的原则:指交往双方的互惠互利。只有单方获得好处的人际关系是不能长久的。所以要双方都受益,不仅是物质的,还有精神的,所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4) 信用的原则:交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。现在在以诚实为本的原则,朋友之间,言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持,谦虚而不矫饰诈伪,不俯仰讨好位尊者,不藐视位卑者显示自己的自信心,取得别人的信赖。

(5) 宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较,能够以德报怨,宽容大度。

二、人际交往技巧

(1) 记住别人的姓或名,主动与人打招呼,称呼要得当,让别人觉得礼貌相待、备受重视,给人以平易近人的印象。

(2) 举止大方、坦然自若,使别人感到轻松、自在,激发交往动机。

(3) 培养开朗、活泼的个性,让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4) 培养幽默风趣的言

行,幽默而不失分寸,风趣而不显轻浮,给人以美的享受。与人交往要谦虚,待人要和气,尊重他人,否则事与愿违。

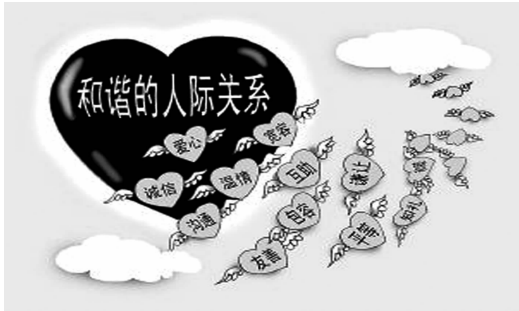
(5) 做到心平气和、不乱发牢骚,这样不仅自己快乐、涵养性高,别人也会心情愉悦。

(6) 要注意语言的魅力:安慰受创伤的人,鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人,帮助有困难的人。

(7) 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机,博得别人的信任,产生使人乐意交往的魅力。

大学阶段是大学生个性和品质形成和发展极为重要的阶段,在校园里与教师、同学、朋友、家人保持良好的人际关系需要每位大学生正确认识人际关系问题,掌握人际交往技巧,遵守人际交往原则,懂得人际交往艺术,及时进行心理调适是非常必要的。当然,人际关系是社会关系在心理层面上的一个体现,人际关系的建立受到各种因素的制约,所以,大学新生也要根据不同的个体不同的环境采取不同的方式方法正确处理好人际关系,建立和谐人际关系。

(赵赢 唐俊修)



《心潮》简介

《心潮》隶属于井冈山大学学工处,其前身是《心里园地》杂志,自2006年更名为《心潮》以来,一直沿用至今,共发行刊物二十期,每期发行2000份。

作为井冈山大学宣传心理工作和形象展示的重要窗口,《心潮》坚持“服务学校、服务他人、自我服务”相结合,以“传递心理知识,倡导心理健康,构建和谐校园”为宗旨,秉承“团结、进取、创新、积极”的敬业精神不断前进。本报按照大众报纸的编辑出版流程,采、编、排、发各方面工作完全由学生团队负责,是我校学生重要的实践锻炼平台。报纸内容形式多样,涵括校园新闻、心理咨询、心理探析、心情故事等常设版面,鼓励全校广大师生进行投稿创作。

《心潮》下设编辑部和记者团。我们重视每一位成员的成长与奉献:在办报质量上,报社加强对成员的写作摄影、报刊编辑等方面培训,注重成员的动手实践能力,真正使《心潮》发挥专业实践基地的作用;在为人处事上,报社注重对成员综合素质的培养,力求培养能说会写、组织协调能力强、交际能力强的综合性人才;在办好报纸的基础上,报社不定期地开展一系列特色活动,扩大报社的影响力,丰富大学生校园生活。报社注重对成员的考核,从社长、主编到编辑、记者都制定了严格的分工和考核制度,根据成员的表现给予相应素质拓展分等奖励,力争使每一位成员都能在报社中实现自己的价值。

心潮报社全体成员在校领导老师和广大同学的支持与关怀下将以饱满的热情与积极的态度经理《心潮》,力争打造校园新潮!热忱欢迎广大新老同学加盟《心潮》,因为有你,因为有你,《心潮》的明天会更好!



儒学心理学

心理学发展于哲学，而哲学起源于西方，但这不等于说中国本土的传统中没有心理学。其实，“只要具备了解心理生活的途径，解释心理生活的理论和敢于心理生活的手段”，就是一种系统的心理学探索。在某种意义上可以说，传统的中国文化就是一种特殊形态的心理学。儒学心理学产生于孔子，他认为“中和”是世间事物最完美的状态，单纯仅仅就心理现象而言，“中和”也的确是人生精神状态中最为理想的一种境界。“中庸”以中和论的情志状态为中心，曰：喜怒哀乐之未发，谓之中，发而皆中节，谓之和，孔子在此主张的是一种不偏不倚，过犹不及，平顺和谐的情绪状态。以孔子，孟子，荀子以及宋明理学为主的儒家，建构出“仁”“礼”“德”“恕”“孝”的思想提供给儒学心理学很多精神内涵。



从儒学看心理健康

什么样才算是心理健康？孔子：“其为人也发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至”，我以为此即心理健康之人之典范。此健康人格从何而来？是从孔子“十有五而志于学”以下之修学中来。可以说儒学即心理健康之学，儒学所造就之君子，即是心理健康之典范。

当然，人之存在有其天命之性一层，亦有其气质之性一层。儒家以“天命之性”为基础从事修道之教，固然是解决心理问题之“治本”之方，然气质问题乃心理问题所集结之所，有其相对独立性。故儒家认可心理学之功能。

传统儒学对气质有研究，但没有用近代以来之科学方法处理之，有其粗放混顿之处，可补入西方近代生理学、病理学、心理学等内容。如近世

心理学将人之气质归为多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质等，即大有其合理处。四种气质如金木水火之性，各有优长，亦各有所偏。偏而过甚，即产生心理不健康。用儒学“变化气质”之法和心理学矫正之法调理之，使气质近于“土”性之“中和”，则臻于理想健康状态矣。然喜怒哀乐发而皆中节之“中和”之境极难达到，各种气质虽有一定程度之偏，皆不可以“有病”目之，故“章疯子”疯而不疯，“楚狂人”狂而不狂。“归奇顾怪”，千姿百态，恰构成人格之万紫千红，一如山河大地之魂丽壮阔也。

现代心理问题多，若以佛家立场看，全是我、法两执所致。此恐不尽然。盖身体、气质、心理等等“色相”实有其“质”而不尽“空”故

也。故心理学等经验科学有其必要。若从科学—唯物论看，则心理疾病全由社会和生理、心理等因素酿就，故认为改善生活条件、依靠药物和心理治疗即可解决。

儒家认为，心理问题有其相对独立性，心理问题确实是一个问题，不能约化为道德宗教问题，因此心理学等有其一定功用。同时，儒家也认为，心理问题之一劳永逸之解决，在“变化气质”，在“穷理尽性至命”，不在药物和心理咨询。儒家认为，所谓“心理疾病”，无非是基于外在环境、天生气质之偏而在心灵中形成之形形色色之阴影。用儒学治其本，用心理等科学治其标，标本兼治，减少乃至完全驱除阴影，则无心理之病之患矣。

儒家心理学是一种伦理心理学

在中国文明的发展史中，儒家哲学在很长的时间里成为国家意识形态的主导，所以儒家心理学也就成为中国本土传统心理学中的主要形式。因其思想的核心是伦理思想，故儒家心理学在一定意义上是一种伦理心理学。

儒家主张通过“尽心知性”造就具有高尚道德品性和崇高仁德境界的人。“尽其心者，知其性也，知其性则知天矣”。所谓的心、性、天就是通而为一的。因此，儒家所谈的心，不但是一个普遍的心（人皆有之），是自身含有道德准则的心。尽管人心与本性、天道是相通的，但人必须通过自己的内心修养来觉解和实现它。

儒家所倡导的最高人生境界是止于至善。至善作为儒家所推崇的人生境界，它最重要的体现就是“博施于民而能济众”。在儒家看来，这既是

“仁道”，又是“圣德”。对个人而言，这既是崇高的个人目标，又是难以实现的理想人格。

“内圣外王”的理想人格就是要调整内心并推广到社会领域，儒家心理学的人格理论成为中国传统的人格理论和实践的主流与代表，一直影响着中国人的人生价值取向和人生追求。

“内圣”是通过自身的心性修养所达到的一种高尚境界；“外王”是人的心性修养的外在表现，即把人的主体修养所得推广到自身以外的社会领域。在儒家经典《大学》中说格物、致知、诚意、正心、修身是“内圣”的方面，齐家、治国、平天下是“外王”的方面。“内圣”是一种人的内在道德素质，而“外王”是人的“内圣”的主观精神状态的自然延伸与拓展。儒家理想人格模式是“内圣外王”，“圣”是理想人格的最高境

界，达到这一境界的人格就是“圣人”。

从某种角度而言，追求圣人，是价值观的体现。价值观是本土心理学中的一个重要问题，然而在现代心理学中却经常受到忽视，在中国本土心理学中却得到了重视。儒家心理学的价值观主要内容是，以社会整体利益作为思考问题的出发点和立足点。这集中体现在它对真、善、美、利的规定上。在以天人合一为最高境界的中国哲学看来，美是作为一种超乎经验的直觉意象而存在的，美的极致便是和谐。这既是对原始农业文明的直观抽象，也是对大一统社会最高利益的现实的反映。因而以和谐为美的极致，在尘世追求统治者与被统治者之间的超乎寻常的稳定关系。

当今社会里，大学生是既是社会的中坚，也是大家关注的焦点，而在大家的注视之下，很多大学生有如履薄冰的感觉，而焦虑情绪和完美倾向的压力，已经成了我们大学生的通病，如何自我调整缓解这方面的压力？“中庸”之道或可化解焦虑情绪。

1.和焦虑和平共处：当你在准备与陌生人见面时，感到手足无措、内心充满着期待和不安；当你到达一个新的工作环境，要靠自己的能力和努力来证明自己的价值时，会感到一种莫名其妙地紧张。这些情绪就是焦虑。焦虑情绪是人们在面对新的情况进行适应时，在内心激起的不愉快的情绪，这是一种常见的、基本的心理体验，可以说焦虑就是我们生活不可分割的一部分，把焦虑的情绪作为朋友看待吧，包容它、激发自己，而祈求完全没有焦虑的生活是不可取的、也是不现实的。

2.追求平衡的生活：大学阶层，通常具有追求完美的倾向，对自己有很高的要求，事无巨细，认认真真，总是希望把事情做得再完美些。但是事实上，世界本身就是不完美的、充满变动和未知的，当他们付出十二分的努力后，反倒发现自己陷入了细节和不能预料的变动中，难以自拔了。他们一般会拼命的去学习和工作，用好的学历、好的工作来包装自己、标示自己，把自己的价值完全托付给外界的评判；而同时内心却变得缺乏自信、没有安全感。其实良好的感觉更多的是来源于自己内心，深入的自我探讨、从感性层面了解自我与他人，是焦虑情绪的解决之道。因此，在未知、不完美中追求完美，兼顾外界的要求和内心的需要，是平衡生活的真谛。

3.开拓个性化的生活轨道：当你为学习而疲于奔命，甚至放弃了放松和娱乐时，当你为今日感到惶惶不安，为明日焦虑发愁时，是到了调整自己前进方向的时候了。你可以静下心来，从经验的积累中寻找新的方向，放慢生活的脚步、投身到日常平常真切中去、深入到自己内心世界中去，寻求安逸平静的内心感受，找到心灵的归宿。

4.储备心灵的潜能：“未雨绸缪”，是大家耳熟能详的道理，我们拼命的攒钱以备不时之需；我们不停的学习各种知识，以便在需要的时候能派上用场。但是很多人却忽略了，其实心灵也是需要滋养和储备潜能的。我们每天的时间安排的满满当当，直到拖着疲惫的身体上床，没有时间去整理内心的积累和感受；每天忙于纷繁的事物性活动，没有时间去和心灵交流对话。其实给心灵留出时间，它就能更好的总结我们一天的收获和体验，去体察事物内在深刻的变化，当新的情况和未知的变化来临时，就能从容应对。

『中庸』之道化解焦虑情绪



应该蓬勃的不是春天而是心

□心潮报社 袁林燕

或许是雨下的太久，我对此早已麻木了，并不关心什么时候会见再到太阳。每天按部就班做着该做的事，一停下来就坐着发呆或是幻想一下那遥不可知的未来，只有将愿景一次又一次地强化，才有那行进的力量。不过现在看来，那却是如此的机械。

仍记得这一天是周末，天突然放晴了，我甚至听到了久雨过后的田野里沐浴着阳光的万物那拔节生长的声音，心情因此明朗了不少。雨终于停了，我不禁唏嘘感叹一声，不过也就是这么一感叹，就过去了。

午后的阳光暖烘烘的，窗外一片恣意的阳光倾洒，却没能洒入我们这间背阳的宿舍。我平静地欣赏那大片大片绿化带上铺满五颜六色的被子时的壮观景象，似乎自己是一个脱尘的仙，没想过这一切也可以和我有关。

安静的宿舍，手机突然地喧腾起来，我受惊似的拿起来看都没看就接通了电话。这是一个不常联系的朋友，在电话的那头用热情洋溢的声音邀请我下午出去玩。在他的话还没说完的时候我就已经做出了选择，我礼貌地回答道：“不好意思，我下午可能没有时间。”不是我没有时间，而是我从内心里抵触这样的活动，也不知道是什么原因。他接下来一句话似乎在为化解自己的尴尬又似乎是在期待我突然改变主意：“呃，今天天气很好，阳光明媚，和几个朋友一起去踏踏青、踩踩风，应该会很畅快，特地打电话来邀你。既然你没时间，那就下次再来，我们去玩喽！”我仓促地抱歉了两句，马上挂了电话，心里却颇不宁静。“今天天气很好”“畅快”这些词汇不停地在我脑海里闪现。

看窗外春光大好，我竟然如此麻木不仁。突然想起记忆中的春天，阳光明媚，花香袭人。正可谓燕子啁啾采撷了天籁，黄鹂呢喃偷盗了仙音。空气中弥漫着心烦泥土的清香，给人一种原始的质朴；田野里满是劳作的人们，给人一种耕耘的希望，草地里嬉戏玩耍的孩童，给人一种盎然的生机……最主要的是那时候的我这一切都那么可感，笑意和喜悦都含在心间、眉宇间。然而现在的我是怎么了？我的无动于衷让自己都感到了可怕。

感谢那位年轻的朋友，用他那颗热忱的心，积极的心，善感的心，唤醒了我沉睡的心。春天里本该生机勃勃，本该积极主动，本该朝气蓬勃……而这一切，都取决于那颗富有朝气的年轻的心。朋友呵，在那阳春三月，大地万物已然复苏。然而不管万物怎么改变，你的春天都决定于你那颗朝气蓬勃的心，因为应该蓬勃的不是春天而是心！

高中，想你了

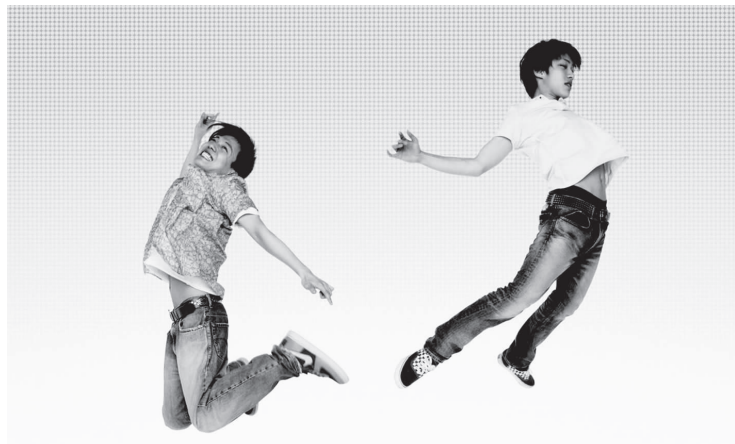
□陈 丽

“开始的开始，我们都是孩子；最后的最后，渴望变成天使；歌谣的歌谣，唱着童话的影子；孩子的孩子，该飞往哪里去？”听着这首《北京东路的日子》我不禁又回想起了高三的那段艰苦而又难忘的日子……

进入了大学的我们，处在这人生地不熟的城市，难免有些许的失落感。这时，我不禁想起了高中时代，想起了高中的美好回忆，想起了高中的点点滴滴……还记得吗？我们在寝室里的那些疯狂！还记得吗？我们那荡漾在小操场的爽朗笑声！高三的战友们，你们还好吗？我想你们了。

每当我走在这个陌生的校园，那些在高中时代和死党们追追打打的画面就会浮现在脑海里；每当我夜晚时在陌生的床铺上睁开眼睛，我便又想起了曾和闺蜜在寝室里窃窃私语；当我坐在不熟悉的教室里，我忍不住想起了和我同桌n久的登登了，曾经传过的纸条却已经随风飞远。现在的你们有着什么样的心情呢？是否也像我一样在回忆过去。

军训很快地就结束了，我是



刚进大学

□顾阳光

只有当种子冲破了尘土后，才看到外面的风风雨雨；只有当青蛙跳出井口后，才知道天有多么广阔；只有当我们跨入大学门后，才会感受到世界有多么精彩。放开你的心窗，用心去感受大学里的生活。

告别亲人的呵护，带着激动而胆怯的心走进了大学。刚跨入大学的门槛，心里难免忐忑不安。如一只离了巢的雏鸟，开始翱翔于广袤的未知天际。是要好好睡上个几年，是要拿双学位，是要发展一门兴趣，是要做一次长途旅行，是要有一帮好朋友，是要谈一场纯真的恋爱等等。入学之初每个人心里难免有很多目标。

有人想像大学是：阳光明媚，鸟语花香，美女挥袖如云，帅男洒汗成雨，于是尽是那风花雪月，良宵美景。也有人想像大学是：愁云惨淡，学费难筹，风霜刀剑，

考试依旧，所以仍是前途渺渺，生死难卜。好了，把你揣在怀里的七八只小兔子都放出来吧！不必如此忐忑，那般不安啦。解绑你那颗忐忑的心，用真诚，平常的心去看待大学。在大学，其实就是在人间。

当你伸一伸脚，跨进大学门时，心里忽然有了几分的紧迫感，我想这是很多新生都有的感觉吧？一张张精美的海报，一幅幅多彩的展板，各个学生社团在新学期开始了自己的招新活动。看：学长在给新生讲解社团内容，新生那叫全神贯注，眨也不眨眼，可见他心里是怎样的激动，“乱花渐欲迷人眼”，顿时那心里的紧迫感少了几分，紧迫心一下变成激

动的心了。

刚进大学，你的心里也许十分复杂，这也是每个人刚到陌生环境的一种正常心理反应，害羞就是一个不错

的例子，刚进大学，你不敢在大众场合发表意见，害怕与陌生人打交道，路上见到异性同学会手足无措，见到老师难为情，说话感到紧张等，这是一种正常的心理反应，也是锻炼你心理适应能力的好机会。佛曰：平常心。用你的平常心，克服你的纠结心，树立起你的自信心。大学，一个锻炼自我，超越自我的地方。

唯独此时此刻，放宽你的心，才能感到大学锻炼的就是你的心，用你的心去接受不能接受的一切，用心去改变你能够改变的一切。当你用手抚摸你的胸膛，听到你的心的在规律、平稳地跳动时，你已经放开了心，你已经融入到了大学里面。

秋思之幸福

□心潮报社 刘巍巍

月圆人缺，你懂得，那是怎样的时节？思成线，念如针，穿连几个区，跃过几个省到达那里

有一种相思，似妈妈的微笑，爸爸的怀抱，两种心绪，一方忧愁，一方甜蜜思念是愁，佳节人影疏，可怜月伶仃思念也甜，闭眼嗅饼香，两湖心涟涟思念，如此幸福

形单影只，你晓得，哪里的情景？身在异乡不能归对月影孤单，心中却热切没有孤独，只是单独的涩，我听到鸟儿的呼唤我看到风儿在招手我想到亲人的牵挂思念，如此幸福

郁郁青山，结伴游览身经古寺，焚一炷香祈家人平安，期万事如意拜一尊佛，求一方平和下山，正迎上那温柔的月光



《心潮》成员名单

编辑部

责任主编

蔡 晗

(教育学院11级心理本1班)

责任副主编

董慧琳

(电信学院级11网络本1班)

编 辑

编辑部部长

邱慧明

(马克思学院11级中共党史本1班)

袁林燕

(教育学院11级心理本1班)

周 娟

(教育学院11级教育本1班)

姚玉芳

(教育学院11级教育本1班)

况文娟

(教育学院11级教育本1班)

万 敏

(政法学院11级政治学与行政学本班)

黄弯弯

(外国语学院11级英教本1班)

试用成员

刘 梅

(医学院12级临床本4班)

刘 猛

(教育学院12级心理本1班)

赵 赢

(教育学院12级心理本1班)

李婉依

(人文学院12级历史本1班)

林亚梅

(政法学院12级政法本1班)

郑晓阳

(建筑工程学院12级工管本1班)

刘巍巍

(人文学院12级历史班)

记者团

团 长

刘盼倩

(教育学院11级教育本1班)

副团长

梁建辉

(建筑工程技术11级建工专1班)

记 者

郭 云

(外国语学院11级英语教育本2班)

郝学敏

(人文学院11级汉语言文学本3班)

试用成员

杨 杉

(医学院12级临床本4班)

唐俊修

(教育学院12级心理本1班)

朱雪泉

(教育学院12级心理本1班)

周 超

(电子与信息工程学院12级通信本班)

吴 娟

(商学院12级经济本1班)

顾阳光

(建筑工程学院12级工管本1班)

邱 莹

(人文学院12级汉语言本1班)

陈 丽

(医学院12级临床本5班)