

心潮



顾问：刘伟 指导老师：习萍
 主编：戴益信 责任主编：黄倩 责任副主编：熊支辉
 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

2015年10月25日 总第34期

P₁ 我校开展2015级班级心理保健员岗前培训

P₂ 衡量快乐

P₃ 如何获得真诚的朋友?

P₄ 净化心灵

我校开展2015级班级心理保健员岗前培训



10月14日晚，学校心理健康教育与咨询中心在大学生活动中心心理培训室举办了2015级新生班级心理保健员岗前培训，来自各学院的新生班级心理保健员共100多人参加了培训。

校心理健康教育与咨询中心肖永红老师在培训中阐述了班级心理保健员工作的意义，详细解释了班级心理保健员工作职责和角色定位，并为班级心理保健员今后工作提出了具体目标。

通过培训，要新生班级心理保健员明确自己的职责，真正承担“关注心灵，助人自助”的重要使命，协助学校和老师开展好心理健康教育工作。



心灵服务队新生见面会



2015年9月22日晚上19:00，心灵服务队在六栋活动室召开了本学期第一次会议——新老成员见面会，参加见面会的有戴益信老师、上届队长及副队长、现任队长及副队长，以及其他新老队员。

此次见面会由四个部分组成。首先，前任队长曹鑫和前任副队长温跃辉对上一年工作的总结和表达了对新队员的期望以及给优秀老队员进行颁奖；然后，队长王世闯发表讲话介绍心灵服务队接下来一年的工作规划，也强调了

队伍的纪律问题和考勤制度；接着，队长带领新老成员进行了‘破冰之旅’游戏使新成员更加融入心灵服务队这个大家庭；最后，各部门分别展开了小组讨论会交代组内的工作分配。

通过本次见面会，新成员对心灵服务队都有更深层次的认识，都能在心灵服务队中找到自己的位置，都能在心灵服务队这个舞台上发光发热，为心灵服务队的明天而努力！

本版编辑：熊支辉

心灵服务队庐陵之旅

2015年10月17日早上8:00，心灵服务队的新老成员由队长王世闯带领，一起去参观庐陵生态园。

早上8:00，队员们早早来到学校图书馆门口集合，集合完毕后在队长的带领下大家就踏上了旅程。来到庐陵，大家先是观赏了庐陵的风景。然后，队员们玩起了游戏。游戏结束后，大家一起爬上了庐陵的最高点“文星塔”。站在高处俯视整个吉安市，好好体验了一把“会当凌绝顶，一览众山小”。活动接近尾声，全体队员一起合影留念，记下了这次难忘的出游。

此次活动，让队员们的精神在学习之余得到放松，让成员们有了更多的沟通，增强了我们这支新队伍的凝聚力。

(心灵服务队记者团)



2015年下半年心理咨询室值班安排表

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
第一至十八周（节假日除外）	星期一	正常上班	南区 (6栋教学楼 三座二楼)
	星期三		
	星期三		
	星期四		
	星期五		
	星期一晚上	于文军 习萍	
	星期二晚上	肖永红 万露	
	星期三晚上	肖永红 于文军	
	星期四晚上	戴益信 万露	
	星期五晚上	戴益信 于文军	
星期二晚上	戴益信	北区 (36栋134室)	
星期四晚上	肖永红		

19世纪英国哲学家穆勒试图把功利主义人性化，他认为社会要重视更大程度的欢乐和公正。而一句“只要快乐的总量相等，针戏与诗一样好。”道出了边沁对快乐的理解，对边沁来说，要记住真正重要的，是快乐或痛苦的强度和持续时间。所谓“更高级快乐和更高贵美德”只是更持久更强烈的快乐。那么如何去衡量快乐呢？

正所谓“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”，我相信对于“衡量快乐”每个人都有自己的标准。哈佛教授 Michael Sandel 在公开课第四讲中播放了3个视频剪辑《辛普森一家》，真人秀《勇敢者的游戏》，以及莎士比亚的《哈姆雷特》，并要求学生他们认为这三个体验里哪个应该是最大限度的快乐。几乎大多数人选择《辛普森》时，一个黑人女孩缓缓站起来说她选择的是《哈姆雷特》。当迈克尔·桑德尔教授问及原因时，她说如果在没有被老师灌输观点之前她和大多数人的选择是相同的，然而她的老师告诉她莎士比亚的伟大与其作品的高雅，使她觉得比起其他两个选项，《哈姆莱

衡量快乐

□医学院 范洁洁

我很乐意帮助您！

你真是个好人在！



特》更具有快乐的意义。然而高雅并不是衡量快乐的标准，而这个女孩的选择是教育的结果，并不是产生于人的本能。

我们中有人可能更青睐于当前的享受，这是他们眼中的快乐。可是，身边的人告诉你应该追求长远的快乐，那你该如何做出选择？其实，更高的快乐来自于体验过后更倾向的那一边。没有人有权利去评判他人的快乐。同时，我们更不能

用自己的标准去要求别人。

在社会多元化的时代，每个人都有着自己独立的特性。因此，对于社会这个庞然大物，我们不得不承认客观标准在某些领域越来越难以定化。功利哲学家穆勒的观点是：更高层次的快乐，需要高层次的教育和欣赏能力。我们发现，在通过教育之后，人们不止能区分出对本身个体而言的更高层次与低层次快乐简单的区别，而且更偏向于高层次的快乐。这也是穆勒在书中提及的“做一个不满意的人优于当一头满意的猪，做一个不满意的苏格拉底优于当一个满意的笨蛋”的通用理由。

每一颗行星都有自己运行的轨迹，脱离轨迹即失去自我。在不损害他人利益的前提下，遵从本心才不会迷失，才会让自己真正快乐。这也正如徐志摩所说：得之、我幸；不得、我命；如此而已！自己快乐不快乐并不在乎身边的人、身边的事物，而在乎自己！快乐不快乐的衡量，也取决于自己的心态！

(参考来源 Michael Sandel 的演讲《公平与正义》)

你的大脑是男人还是女人？

□外国语学院 方璟怡

你的大脑像男人还是像女人那样思考，是天生的吗？真的是女性更健谈，男性更不易动感情吗？你的第二和第四根手指的长度比例和这个有关系？我们也许都习惯性地认为，男人和女人是一样的，但我从 BBC《性别的秘密之大脑性别之别》中了解到，男人和女人是完全不同的。从人类刚刚出现时起，就注定了这种不同。不仅如此，不是所有的男人都有男人大脑，也不是所有女人都有女人大脑：“身体性别”和“大脑性别”并非同样的事。在生动有趣的影片中，讲述了性别差异的六大领域：同情心、情绪认知、交流、基本认知、竞争以及大脑解剖。科学家们将真实生活中纳入测试当中。

研究选择了志愿者5男5女，尽可能的包括社会各个阶层。从他们搭乘计程车开始，就安排一名演员扮演司机，并询问每个人相同的问题。到达研究所时，每人都被询问有关坐车的过程。根据他们的回答和在线两性问卷调查，综合得出的结论是：男性和女性思考方式不同，男性比较受客观事实主导，女性对于感情方面的事情记忆性较好，女性易受人主导。

人们认为女人更关心他人，研究人员对街上的人进行了同情心测试，请来8岁的小女孩演员换好指定的衣服坐在街上，看是否如预想一样，女人比男人更具有同情心。结果显示，路人中有22%提供帮助，其中只有1%男士。而网络测试女性高于男性9成。与此同时，志愿者中的一对夫妻接受情绪认知测试，因为妻子认为自己丈夫过着单身汉的生活，他们缺少情感交流。从得到的两个人脑部分析图发现：妻子的感情中枢强烈，丈夫感情中枢弱。丈夫和妻子对情感处理方式

不同，才导致无谓的争吵。解决这种问题最好的方法是了解彼此之间存在的差异，并包容对方。

就医学而言，男性脑部通常比女性大，可它们表面状况差异不大。但差异最大的是语言处理区域和额叶部分（视觉空间感处理）。通过听力测试，男性只能使用一侧大脑听到一个词，女性使用左右脑会听到两个词。在竞争测试中，男性对于竞争的反应和女性不同，男性的反应大，女性没有反应。医学上的解释是，这种反应与睾丸素的多少有关。若一个人睾丸激素上升过快，会带来毁灭性的冒险。谈到睾丸素，在我们待在母亲肚子里就接触到了。不过一般而言，出生前男性接触的睾丸激素更多。一位教授认为这种激素与人无名指和食指比例有关，无名指越长，说明睾丸激素更多，越有竞争力。他通过对6名长跑健将手部影印图，预测他们之后的名次。长跑测试结束后，公布预测，教授猜对了4名运动员名次。

之后，10位志愿者进行了视觉空间感的测试。每人需要操控挖土机来提起放在地上的桶，再用挖土机把鸡蛋推进杯中。得到的结论是，拥有男性大脑的人视觉空间比较好。但在换尿布实验中，大部分女性都比较顺利，男性则比较吃力。相对女性而言，大多数男人感觉建立感情比较困难。值得关注的是，大多数女性在换好尿布后会抱着宝宝一会，志愿者中只有一名男性做到，而其他男性则换好尿布后直接走开。

男人女人各有自己的优势，才构成这样丰富美丽的世界。因为这样的不同，许多人感慨两性相处太难。其原因莫过于我们往往以自己想法要求对方，忽略身体和大脑上

的性别差异。女性表达情感希望得到回应，男性对这种需求却不够敏感。若两性之间能相互学习对方的优点，每个人就会成为一个接近完美的人。

(参考视频：BBC《性别的秘密之大脑的性别》)



不被心理阴暗的人摧毁

摧毁一个孩子很简单：在他尚且需要通过周围人的肯定来证明自我的时候，把他的坐标系击碎。

电影《爆裂鼓手》大概讲的就是这样一个故事。他发现了身为架子鼓手是他，把他从一个校园乐队调入纽约最有前途的乐队；他告诉他，你身上有一些特别的东西；他训练他，折磨他，让他从替补到核心，又从核心退回替补；他从来没有让他享受过音乐，也没有提供给他实现梦想——在林肯中心演奏——的机会；他告诉他，你是个蠢材。

这个孩子崩溃了。

演奏架子鼓，需要有超强的节奏感和力量，而爵士乐又强调自由，需要乐手心情放松。电影里，那个老师训练学生的方法是，反复要求他演奏同一个小节。“节奏不对”，他以自己的判断要求孩子不断重来，打他，骂他，整个训练过程就像一场酷刑。架子鼓敲得越来越快，鼓声击打着人心，孩子失声痛哭，双手磨出了血。整个场景通过细密的击鼓声来表达气氛，压抑、窒息，无处可逃。

这是一部阴郁的电影。我也见过这样的老师。我初中时接受过3年的足

球训练，我的教练就和《爆裂鼓手》里的老师一样，喜欢折磨人，想尽各种办法摧毁你。遗憾的是，我就是那个被他盯上的可怜孩子。他罚我不许吃午饭，在操场不间断地跑上36圈；他让我替补上场，很快又换我下场，明知那天我身体状况不佳，还在赛后的总结会上将我骂得体无完肤；他曾大肆赞扬我一定可以进国家队，随即又让我在整个赛季坐穿板凳。

《爆裂鼓手》里那个男孩在一场演奏会前撞车了。他从车祸现场爬出来，浑身是血地飞（下转第3版）

提到命运，就会让人想到存在于我们身体和心灵之外的某种精神力量。它左右着我们生命的一切，类似于神一般的存在。我们的幸福，痛苦，成功和失败都被注定好了，称之为命运。在命运的面前，我们的努力总是会显得软弱和微不足道。

那么，命运究竟为何物？它真的主宰着我们的一切吗？它真的神秘不可探知吗？

一百多年前，一位著名的心理学家在对他的孩子的观察中发现，孩子在经历了一件痛苦或者快乐的事件之后，会在以后不自觉地反复制造同样的机会以便体验同样的情感。这位心理学家把这种现象称为强迫性重复。

对于一个优秀的人，优秀便会在他身上强迫性重复。他会不停的让别人不自觉的喜欢自己，强迫自己把该做的事情做好。做好一件，便会强迫自己做好下一件，不断让自己优秀，并且更优秀。刚进入大学，你就会发现，身边有一些人，他们能力超强，被选为班委，被学生会录取或者不断有各种奖项，每当听到这样不断关于某个人的好消息时，我们都会感叹：“他命真好！”而另一方面，在听到关于他人的坏消息时，我们也会感叹：“唉，他就是这个命，命不好！”

在生活，工作方面很失败的人，也是因为掉进了强迫性重复的漩涡。刚开始他只是和大部分人关系不好，慢慢的，由于强迫性重复的力量，他会不自觉的做一些让别人不喜欢的事，让所有人都不喜欢他。简单地说，就是他下意识的教会别人不喜欢他，以便强迫性的重复体验那些痛苦的体验。而平时我们所谓的霉运降临，也是受了强迫性重复的影响。

所以，所谓的命运，实际上就是心理学所说的强迫性重复。它并没有我们想像中那么神秘。而强迫性重复的特点就是“不自觉”，它隐藏在我们心灵深处，难以掌握。所以，扼住命运的咽喉的方法就是要更多的了解自己，了解自己的情感，思维和行为模式等，并且把不好的重复性的环节切断，主动建立好的重复性。通俗地说就是不断地发现自己，与自己作斗争。

不管你过去好或不好、痛苦或失败，只要你更多的了解自我，剖析自我，完善自我，勇于与强迫性重复力量作斗争，并且心怀梦想，抓住当下的美好时光，努力去奋斗，那么命运就在你手中，你便扼住了命运的咽喉。

(注：参考自心理FM)

扼住命运咽喉的人

介绍德国音乐家贝多芬

贝多芬

人民音乐出版社

如何扼住命运的咽喉

□医学院 仁会芳

勇气徒步旅行的？老人答道：“走一步路是不需要勇气的。我所做的就是这样。我先走了一步，接着再走一步，然后再一步，我就到了这里。”

为了要达成大目标，不妨先设定“小目标”，这样会比较容易达到目的。

和老虎对视

装着老虎的笼子送上了飞机，威风凛凛的老虎并不知道它将飞跃万里，到达一个新奇的世界。

飞机顺利地起飞了。运送一只老虎，这位飞行员也感到十分新鲜，他知道现在关在笼子里的老虎现在是否无恙，便把飞机设了自动巡航，准备去看看老虎。当他走出驾驶舱门时，他打了个哆嗦，老虎正面对着它。该死的铁笼子居然没有关严。

在这个关键时刻，他没有惊慌失措，老虎离他只有几步之遥，他没有机会退回驾驶舱。他睁大了眼睛，狠狠地盯着老虎，像一头发怒的狮子。

奇迹出现了，老虎在和他对视了一会儿后，竟自己转身走向笼子里去了。老飞行员化险为夷。

贫穷不是理由

去年夏天，我在天安门广场碰到一对母子。儿子五十多岁，骑着一辆三轮车，母亲就坐在车里。他们的装束很土，风尘仆仆，和周围的光鲜格格不入。

我问男子：“你们从哪里来的？”

男子说话声音很轻，却带着满满的自豪：“山东。我骑三轮车来的！我娘一辈子的最大的心愿是看看毛主席住过的地方，可是家里太穷。眼看娘八十六岁了，再不出来，怕将来没有机会了，我一咬牙就蹬车来了，骑了整整七天呢。”

我非常吃惊，问：“那你们睡哪儿呢？又吃什么？”

“我娘睡车里，我铺褥子睡在车旁，呼噜一会儿就来精神。临出来时，媳妇烙了80个饼，还能吃回去。”

老太太一脸满足地笑着，仿佛坐的是豪华林肯。

我的眼睛有点模糊。我们常借口囊中羞涩，不能为父母尽孝。看到这对母子，我才发现：贫穷永远不是理由。

中缝编辑
刘清华 杨毅

如何获得真诚的朋友？

人是生活在各种人际关系中的，与他人交往，是人的一种心理需要，社会越先进，人际关系越会显示出其特有的价值。交往对青少年的成长有着特殊意义。

学会交往，首先必须明白人为什么要交往。心理学家指出：人们总是希望有人与他（她）进行交流，从而摆脱孤独与寂寞；希望参与具体活动，希望加入某一群体，并为之所接纳，从而获得归属感。这样，快乐时有人与你分享，痛苦时有人为你分担，迷惘时有人给你指点，困难时有人给你援助，忧伤时有人来安慰你，气馁时有人来鼓励你。通过交往，人们能够寻求心灵的沟通，能够寻找感情的寄托。

那么，与同伴交往中应注意些什么呢？

1、要真诚地关心同伴。

希望得到别人的关心和注意是人的一种正常需要。当一个学生感到周围的同学对他十分关心时，他

香港高层大楼也有老鼠，纽约帝国大厦一百多层，照样鼠辈猖獗，老鼠是没有恐高症的。老鼠比蟑螂更恐怖。有时半夜到厨房喝水，一开灯，满地蟑螂四散，如果再加几只老鼠，准保吓死。

老鼠不但形象可憎，还会发出鼠声、咬物声、奔跑声、打架声；不但在地板，更在天花板，咬橱柜、咬电线、咬食物水果，猖狂时，把人的耳朵和脚趾头都咬得血淋淋的。

天下没有绝对的赢家！
你们后防就能固若金汤？



站在悬崖边的“心理亚健康”

心理亚健康是一种处于心理健康与疾病间的临界状态。这种状态下的人，就像站在悬崖边上，虽然没有明确的心理疾病，但会出现不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率，甚至自杀等念头，如果没有及时纠正，极易引发心理和身体疾病。

遗憾的是，很多人站在悬崖边却浑然不知。我国一项大型联合调查显示，近七成都市人表现出神经紧张、焦虑、常因一些小事感到烦躁不安等；超过一半的人睡眠质量差、情绪低沉、忧郁、缺乏食欲、胸闷、乏力，觉得生活没有乐趣；还有近 1/5 的人出现强迫性观念或行为。需要说明的是，心理亚健康是一种较长期的状态，如果因为某件事导致一时或几天心情不快，并不能称为心理亚健康。

长期心理亚健康最直接的影响就是

心中更会有一种温暖、安全的感觉，就会充满自信和快乐。“投我以木瓜，报之以琼琚”。学生既然受了别人的关心，他也同样会关心别人，这样相互之间就容易有一种友好、亲密的关系了。真诚地关心同学要热情，当同伴有求于自己时，只要是正当的，就要尽己所有满足对方的要求，当看到别人有困难时，要主动去帮助、关心和体贴。当然，真诚地关心同学还要无私，尽可能避免给同伴出难题。

2、要宽容地对待同伴。

宽容是现代人所应当具有的性格特征，它表现为一个人对别人宽厚、有气量，不计小隙，能宽容异见。生活中充满了矛盾，同伴之间难免有被人误解，被人嫉妒和被人背后议论之类疙疙瘩瘩的事情发生。我们必须宽容别人，礼让别人。

3、要诚恳地对待同伴。

希望得到别人赞扬是人的一种

老鼠心理学

苏东坡从不嫌鼠患，见惯不怪，还发出人道声明：“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”

为鼠留饭，怕它饿，真是有点太过。鼠辈繁殖能力极强，族群庞大时，人想与它们和平相处已不可得，不是你死就是我亡，非灭不可。

灭鼠药、老鼠夹和粘鼠板，过

心理需要。赞扬别人也并非是件难事，因为每个人多少总有些值得赞扬之处，重要的是要诚心地赞扬别人。

4、要主动与同伴交往。

人际关系是在“互动”中发生联系和变化的。人际关系要密切，彼此的交往是其前提。交往水平高，人际关系就更容易密切，反之亦然。因此，在紧张的学习生活之余，不妨主动地找同伴谈心，讨论某些问题，交换一些意见，互相传递信息，这都可以加深对对方的了解和信任。

总之，了解与同伴交往的方法，并不断学习，就能架起一座交往的桥梁，就能找到一条通往成功的坦途。

(摘自：长沙日报)



于残忍，剩下的只有老鼠笼了。

捉到活生生的鼠，更难处理。总得先杀死吧！

但怎么杀？见过人用沸水淋鼠，典型的酷刑虐杀，吓得晚上会做噩梦。

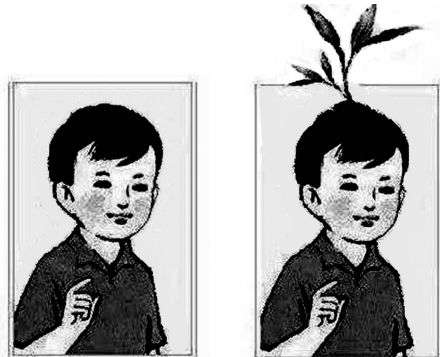
有位学戏剧专科的朋友提起在学生时代，宿舍中有鼠患，有个一劳永逸的方法。“抓到老鼠之后，在老鼠身上涂以鲜艳的颜色，例如脸是大红色，身体是绿色、黄色、蓝色，尾巴涂成白色，然后把老鼠放走，如此鼠患可灭。”

朋友说：“这是老鼠心理学，那只五彩的老鼠逃回洞里，它的亲戚朋友大为恐惧，吓得四散奔逃；那只五彩的老鼠则会惭愧得钻到洞里自闭，整窝老鼠都会精神错乱，没多久就绝种了。”

老鼠竟有如此细腻的感知能力，也会自卑？

但至少印证一件事，毁灭不从外面进攻，而从内部崩溃开始。一只蜜蜂，一只蚂蚁把病毒带回巢，整窝就被端了。但想不到心理战竟然比病毒更厉害。老鼠心理学，什么时候可运用到现代战争？不战而屈人之兵。

(来源：乐视网)



成年人追捧『萌文化』缘于心理『退化』

最近，你是否发现，“头上长草”发夹在沈城一夜之间火了起来，各种小花、小草、蔬菜、水果等仿真植物发夹“攻陷”着繁华的商业街，朋友圈里也随处可见大家晒的“头上长草”图，一时间，男男女女可谓集体卖萌。

对此，不少网友表示“萌萌哒”，也有部分网友表示不屑：“太幼稚啦。”更有网友表示，这纯粹就是“插草卖身”，根本不值得炫耀。喜爱“头上长草”系列萌物的，除了一些少年儿童外，多是二三十岁的成年人。这些成年人在追捧萌物的热潮背后，到底折射出怎样的心理现象，专家就此进行了解析。

“有些成年人在遇到萌物时，会卸下平日一本正经的外表，用孩子的心态去喜爱和欣赏，对于这样的现象，精神分析中用‘退化’来描述。”“退化”是一种防御机制，指当我们在遇到难以克服的困难时，会自动选择用退回到孩童时代、放弃成人处事原则，来回避现实、保护自己的一种心理防御机制，目的是减轻焦虑。

现在二三十岁的年轻人多是独生子女，心理发育相对滞后，加上儿童时期过早学习教育，占用了本可以“萌”的时间和机会，而工作后，繁忙、紧张、焦虑充斥着日常的生活，不少年轻人就会不自觉地想要弥补心中陈欠的亏空，找回这些单纯、简单的思维和生活方式。很多年轻人痴迷看动画片就是这个道理。

“‘头上长草’体现的是一种‘萌文化’，图个开心，借助各种‘萌’的表现来舒缓压力并无不妥，传统的‘插草卖身’与现在的流行无关。以传统文化的视角来理解现代的流行，未免有失偏颇。”

(摘自《525心理网》)

(上接第2版) 奔进演奏厅，他一定要站在那个属于他的主力位置。我也曾经这样想过，我想，我们那时应该是恨自己的吧，多恨自己的无能，就多爱眼前的一切。初中三年，我和电影里的那个男孩一样，孤独、自卑、怀疑人生，与整个世界格格不入。

那时，我一度想不明白，为什么教练要这么对我。等慢慢长大了，我思绪稳定，回顾过往才恍然大悟，他就是这样一个人，没有为什么。因为生活不如意，他把内心的怨气全部宣泄在一个手无缚鸡之力的孩子身上——他想进国家队，但是他没有，他多次炫耀曾经和著名国脚搭档前锋；现实生活又郁郁不得志，他只能窝在一所普通中学的校队执教，收入也不多。所以，这不是一个很好的出口吗？享受着掌控别人命运的能力，他觉得自己充满力量。

《爆裂鼓手》里没有交代那个老师的过去，但从一些细节中能看出，他也是一个不得志的失败者。我们终究要认清一件事情，有些人就像暗夜，他们呈现出生活的反面：仇恨、嫉妒和不公平。我最喜欢的美剧《真探》的结尾，曾经探讨过光明与黑暗的问题，大意是说，正因为有了这些丑陋，闪亮的人性才弥足珍贵。

越早认识这些，我们就能越早认识自己心里阴暗的部分。与教练的斗争其实是一场与自己内心的魔鬼的斗争，如果要打败他，我需要变成和他一样的人。在精神备受折磨的时刻，我想明白了这些，写了退队申请，我可以选择不参与这场游戏。退队不是弱者的行为，我不过是放弃了不值得为之打拼的事

(摘自《525心理网》)

会出现轻、中程度的强迫症状，如总是觉得自己的手很脏，心里发出命令反复多次洗手。外出的时候，明明门已经锁好了，却非要反复多次检查，甚至会重新上锁好几次。

(摘自《525心理网》)

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，那么我们的《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



1. 想充50话费，不留神充错号码了，打电话过去跟他说：帅哥，50话费不小心充给你了，你能给我充回来不？他说：没事，马上给你充回去，可是我充50，只有100，要不你再给我充50，我直接给你充100得了。心中感叹道，这世界还是好人多啊。就给他又充了50过去，然后就没有然后了。

2. 刚刚一个推销的给我打电话说：“你好先生。”我说：“我不是先生。”他说：“哦，那这位男生。”我说：“我不是男生。”他说：“那该怎么称呼您呢？”我说：“叫我男神吧。”他说：“啊？男神你好。”我啪的一声就把电话给挂了，毕竟，男神都是高冷的。

心灵鸡汤

走一步路是不需要勇气的

许多人会因目标过于远大，或理想太过崇高而易于放弃，这是很可惜的。若设定了“小目标”，便可较快获得令人满意的成绩。你在逐步完成“小目标”时，心理上的压力也会随之减小，大目标总有一天也能完成。曾经有一位63岁的老人从纽约市步行到了佛罗里达州的迈阿密市。经过长途跋涉，克服了重重困难，她到达了迈阿密市。

在那儿，有位记者采访了她。记者想知道，这路途中的艰难是否曾经吓倒过她？她是如何鼓起（下转2、3版中缝）

离别必有重逢

□人文学院 沈歆瑜



那一天，很多人笑了，哭了，沉默了。

这一次离开，将是最盛大的告别，双脚迈出校门的时候身后的影子像是突然被撕裂开来的样子，好比是人死去时离开身体的灵魂。虽然我从未目睹。

怀揣着若隐若现的忧伤情愫和对未来一切不可知因素的恐惧。我们曾沐浴在悲壮的气氛下伪装成舍我其谁的气势冲向那座早就不堪重负的铁木桥。我听到很多人扑通扑通落水声，那样清晰那样可惜，水花飞溅到脸上像是盛装出席的泪。独木桥使我们必须在未来的日子里一个接着一个远走他乡，掩埋着三年青涩时光的痕迹消失在世界的各个角落。

一步步逼近校门，曾几何时，在放学铃声充斥整座校园的时候，我们匆匆的脚步，恨不得立马走出这令人窒息的校园。那时的我们大概也不会想到，此刻，依然呆呆地站在离校门仅有五米的大道上，还是不愿靠近校门，因为这一次的离开让人害怕与不安。

还记得吗？几个月前，这里停满的一辆辆大巴，那是我们最后一次出游。那一天，一群小伙伴肩肩搭背、手拉着手走在古巷中，似乎从来

回回在这里走了几遍，差点迷失了方向，好不容易走到了“放生桥”。身旁的小贩吆喝着，有个小贩走过来宣传：“买条鱼放生吧，高考时它们会给你带来好运的！”我们一人买了一条，将它们放在一起。天真地以为即使几个月后我们分开了，它们会代替我们在一起生活，将小鱼们轻轻放入水中。可鱼儿们一到水中，不知怎么的就朝着不同的方向游开了，岸上的我们面面相觑，先前的愉悦早已烟消云散，取而代之的是满满的哀婉……

临别的那一刻终究还是来了。六月中旬的太阳似乎比往年都要来的毒辣，最后一个夏天，我们就要说再见，很想知道你会记得我哪一点。最后一个夏天，没有心情去回味，只想珍惜此刻在一起的每一分每一秒。梦还是一样甜。我们还是我们，睁开眼离别却已在眼前。如果努力一点，将来也许很有钱，那时候什么愿望都可以实现。离开，让一切变得简单，让一切有了重新定义，让

致青春

□电信学院 轩瑞

周国平说：一样东西，如果你太想要，就会把它看得很大，甚至大到成了整个世界，占据了你的全部心思。所以，最后无论你是否如愿以偿，都要及时从中跳出来，如实地看清它在整个世界中的真实位置。亦即它在无限时空中的微不足道，这样，你得到了不会忘乎所以，没有得到亦不会痛不欲生。

不要急着逃跑，也不要急着给答案。如果还有时间，就做现在的事，时间能让你看清很多，包括你自己。

每个人就像漂浮在海面上的一叶孤舟，被大浪翻滚，被海水吞没，难得的风平浪静，还要苦闷于孤单无助。可这片汪洋上，漂泊着的永远是你我，就像老水手会嘲笑新水手的惊愕与慌乱。有一天，你也会因想起过去自己的不知所措而谈笑风生。

有些事有人陪着会更好，但如果陪着的人不对味，一个人做也不失为一种乐趣，一个人也可以做事看电影，一个人也可以吃饭旅行。不介意孤独，因为不愿意将就。

凡事得矛盾与错过，人心的执著与挣扎都让心头的锦绣落满尘埃。当光阴洗净浮华，蓦然惊觉，那爱意不曾改，那锦绣依然在。因此不要为别人不能帮你而心存怒意，有人帮你是你的幸运，无人

帮你的是公平的命运。

对待生命不妨大胆冒险一点，因为好歹你要失去它。如果这世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。生命中最难的阶段不是没有人懂你，而是你不懂你自己。

我们都是突然长大，那个瞬间，在无可挽回的事实前，学会了从容不迫，在大势所趋时，学会了不动声色。开始保守地给予，迅速地放弃，游刃有余地周旋。在一个象征告别的午夜，将最好的情感夹杂在多干鲫的寻常祝福中，试图蒙蔽恢弘的初衷。

村上春树讲：不必太纠结于当下，也不必忧虑未来。当你经历一些事情的时候，眼前的风景已经和从前不一样了。

如果再回到从前，很想对自己说：你无需

讨好所有人，只要自己有礼貌，懂规矩，与他人保持着舒适的距离就好。一定要早点去做自己喜欢的事情，不要在自己不擅长的事情上面死磕。去过自己想过的生活，且不必在乎他人的评论，不必为失去朋友而耿耿于怀。最后，被不被爱都没有关系，但是自己一定要爱自己。

别缠着曾经不肯走，别赖着往事不放手。别爱的太满，别睡的太晚，别沉浸在回忆里，别蒙蔽了双眼。别因为寂寞谈恋爱，也别把习惯当成爱。和过去和平分手，向未来问好。别迷失自己的方向，也别忘记自己的目标。所以好少年，莫负流年。



净化心灵

□国际学院 赵建焯

心灵是一间贮满杂物的仓库，需要不断地清扫才能扫除生命中的羁绊和心灵的负担。打扫心灵就是净化内心的环境；扫除烦恼，才会留下沉静；抹掉虚荣，才会留下真实；扫除悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵的人，才能拥有一份宁静超然的心境，才愈发挥潜能。

生命的难度也就在于此，成功是偶然，失败是必然。缪斯女神不可能一直眷顾着你，所以在荆棘遍布的征程上拼搏，坚持是最好的品质。成功与失败往往只差一步，就像很多故事里的主人公，距离成功只有一步之遥，原先所有的努力都功亏一篑了。其实，没有经历过挫折和困难，又怎会知道成功的滋味有多甜美。多吃点苦，我们才能在面对困难时充满克服的勇气。只要我们多坚持一下，踏出自信的步伐，完成最后那关键的一步，我们一定能轻松地站在成功的殿堂里，享受成功的甜美滋味。

喧嚣尘世，我们总会有各种烦心琐事，总会有许多棘手难事。环境嘈杂，旁人懒散消极，于是，我们怨天尤人，无所事事，成天被自己的阴霾困住……罗兰罗曼曾说过：“只有把抱怨别人和环境的心情化为上进的力量才是我们成功的保证。”的确，你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命意义；你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的辽阔，才能重新认识自己。

人之所以烦恼，一切源于内心的意动。佛语有云：“人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。”净化心灵，才能沐浴阳光。

上帝是公平的。铁斧丢失，也许天使会送上金釜、银釜。吃下青苹果是为了得到王子的重生之吻。追求真、善、美的旅途，保持内心纯净的过程，本来便是无比坎坷的，但请你相信，一切欺骗和磨砺都是这个世界给予你温柔，馈赠的序曲。关键是你能不能定得下心，耐得住性子，等得了转角得光明，如此，那你会相信一切都是最好得安排。

心灵的净土纷纷扰扰，我们总也逃离不了熙熙攘攘的人群总能拨乱宁静的心弦。守住心灵净土。净化你的心灵。

轻

诉

□人文 刘丽婷

当走过茂盛的树林，我总是听到，清风亲吻着树叶的耳朵，轻诉久违的想念。

清风总是说，我去过很多地方：

我去过普罗旺斯，那里有薰衣草花田，像极了一片紫色海洋。沁人的香甜，在不经意间，就飘了个满怀。

可我轻抚薰衣草的那一刻，我想起了你。

我去过一个不知名的小岛，那里有一片海域，里面有妖冶的紫珊瑚，在水里不停地舞动着，

它婀娜的身姿，那一片纯色的蓝，我几乎要沉醉，在轻抚珊瑚脸庞的那一刻，我又想起了你。

我去过一个迷人的乡村，那里有个看不见尽头的瀑布，每次冲流直下，都要残忍地斩断石头的腰身，在震耳欲聋的拍击声中，我隐约听见，石头惨烈地呼喊。

那层层碎片，像极秋天飘零的落叶，在这一刻，我又想起了你。

你的一切，就这样深刻地印在了我的脑海里，每个脚印里都能看见你的身影。

亲爱的，我现在。我现在，在你身旁。不再离开。