

心潮



顾问：刘伟 指导老师：习萍
 主编：戴益信 责任主编：方璟怡 责任副主编：刘丽婷
 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

2016年11月15日 总第38期

P₁ 我校开展2016级新生心理普查和建档工作

P₂ 如何避免沟通陷阱——人际冲突

P₃ 抑郁症，你造吗？

P₄ 旅

我校开展2016级新生心理普查和建档工作



我校开展2016级新生心理普查和建档工作为全面了解我校2016级新生心理健康状况，掌握学生心理个体差异，10月23日，心理健康教育与咨询中心组织2016级全体新生开展了心理健康普查和建档工作。本次心理普查在10栋教学楼C区机房

开展，共有4425名新生完成了心理测试，并建立了心理档案。心理健康教育与咨询中心针对心理测试结果进行统计、分析与筛查，近期将筛查情况反馈到各学院（部），并开展具有针对性的工作

我校开展2016级班级心理保健员岗前培训



10月20日下午，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2016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。

心灵服务队招新工作圆满完成



9月16日11时，心灵服务队正式开始在三大食堂摆点招新。招新现场，心灵服务队

的管理层人员热情地向新生

介绍心灵服务队，耐心地解答新生们的疑问。历经两天与其他各大校组织和社团的奋战后，收到了来自多个学院近240人的报名。紧接着于9月19日晚7时，新生们在十栋进行第一轮笔试，笔试主要考察新生对心灵服务队的态度和自我的心理状况。笔试过后，9月23日晚18时新生们在6栋进行最后一轮的筛选面试，各部部长通过当面交谈并结合笔试成绩挑选自己的成员。届时通过的小鲜肉们正式成为心灵服务队的新成员！
 （文/方璟怡 图/心灵服务队）

心灵服务队新生见面会

——新成员的破冰之旅

9月26日晚8点，心灵服务队新生见面会在六栋二楼活动室召开。礼仪部部长叶雨担任本次新生见面会主持人，向大家介绍了心灵服务队的队长以及各部门部长。

接着队长谢瑶介绍了心灵服务队的宗旨与工作内容，邀请上任老队长王世闯和责任主编黄倩对新生提出寄语。

然后进行游戏环节——新成员的破冰之旅。第一个游戏爱的抱抱，许多新成员参加了游戏，参与游戏的新成员之间不时

激荡起阵阵笑声，坐在座位上的新成员也跟着笑了起来，有个女生对着同伴说：“下一轮咱们也上呗，好好玩的样子！”同伴说：“好啊好啊！”慢慢地，越来越多的新成员参与游戏。接着还有皇位争夺、长龙传递、正话反说等游戏，更是带动了全场的气氛，新成员们开始相互交流起来，在一片笑声中，此次破冰之旅落下了帷幕。最后各部长向本部成员介绍该部的工作内容。本次破冰之旅完美落幕。
 （本报记者 刘丽婷）



2016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
第一至二十周 (节假日除外)	星期一	正常上班	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	万露	
	星期二晚上	戴益信	
	星期三晚上	戴益信	
	星期四晚上	涂娟	
	星期五晚上	肖永红	

一个小女孩和她的父亲过桥。父亲担心自己的女儿，于是他对女儿说：“握住我的手，这样，你就不会落入河中了。”小女孩说：“不，爸爸，你握住我的手。”“这有什么区别吗？”父亲不解地问。“这有很大的不同，”小女孩回答说，“如果我握住你的手，事情发生在我身上的时候，比如我走不稳要掉下河去，我可能会拉不住并放开你的手。但是，如果你握住我的手，不管发生什么事情，你都不会让我掉下去的。”

2016年《心潮》报编辑部人员分工

责任编辑

方璟怡

责任副主编

刘丽婷

责任编辑

韦晓凤 彭瑶
赵建辉

文字编辑

吴萍 谢艳梅
尹杰 李欣阳
杜家乐 伍鹏飞
王云飞 谢彩悦
吕璐 黄四福
宋子巧 王玮
赖朝威 钟熠
(排名不分先后)

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，还在等什么呢？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：
867095504@qq.com

本报主旨

传递心理知识
倡导心理健康



关注心灵服务队
微信公众号

如何避免沟通陷阱——人际冲突

生活中常有人问我，生活中与同寝室的舍友发生一些小摩擦该怎么处理？这看起来是个小问题，但却让我想起前两天在四川师大发生的一桩悲剧，两位同学因生活与个性上的种种摩擦造成不和，最后引发了一场令人遗憾的血案。所以日常生活中这些看似微小的冲突，在沟通不良的情况下，日积月累后都有可能成为我们人与人之间的一颗不定时炸弹。

这小小的冲突是如何变成炸弹的呢？为什么不能好好沟通，好好说话呢？对此我想和大家聊一聊在沟通中“两个版本的陷阱”。

在我们面对同一件事情的时候，每个人的内心都有属于自己的版本，在我们自己所编写的版本中，我们所有的行为都是有苦衷的，而别人所有来自外在的质疑都是缺乏体谅，胡说八道的，甚至是挑衅。比方说，小明和大牛是一对同寝室的室友，小明有早睡早起的习惯，而大牛却是个夜猫子喜欢开灯三更半夜，为此两人总是闹的不愉快。此时在小明内心的版本里，“大牛每次晚睡，都是在打游戏，没干什么正经事。而我早睡早起，则是为了养精蓄锐应付第二天的课业。这件事不仅是生活习惯上的差异，还意味着他这个人是个贪玩、没教养、不尊重别人的人，甚至是在扯自己后腿”。但是在小明的内心里，“我晚睡完全是因为白天的压力太大了，晚上打打游戏好好放松下，我有时也会复



习功课啊。反而小明每天起那么早，打扰到我休息时我都没说，结果他居然得寸进尺，现在连我睡觉的时间都要管。这也不仅是生活习惯上的事，还意味着小明这个人是个娇生惯养、小题大做、干涉别人生活的人，而且喜欢刻意来找麻烦”。现在同样的一件事有了两个截然不同的版本，所以你想，当两人摊牌的时候是个什么样的场景。

当小明在诉说自己内心版本的时候，会觉得自己在忍无可忍的时候，才理直气壮的提出抗议。而大牛听完这个版本后会觉得，“哇！这也太扯了，你不仅恶人先告状，而且还想扭曲事实来冤枉我”。因此他会反驳，义正词严的让小明搞清楚事实是什么样的。两人的冲突会愈演愈烈，此时两人的纠纷早已不是生活习惯的差异，早已上升到了他们认为对方是个颠倒黑白的骗子。这就是“两个版本的陷阱”，它是绝大多数人与人之

间从沟通变成吵架的主要原因，传统上我们每个人在沟通中都会强调我是对事不对人，但是当我们每个人心中都有一套属于自己的版本时，你就要了解，所有的沟通都在对人不对事，对事实的每一个陈述都在攻击着拥有另一个版本的人。

怎样解除这个沟通中的炸弹呢？在此，让我介绍一个不同的说话方式，叫做感受的预防针，就像为了抵御疾病小孩子需要打预防针一样，面对一些敏感的沟通，我们可以事先打个预防针。当你在跟别人产生矛盾时需要沟通，在描述你自己的感受时，记得要加上一句“抱歉，这或许未必是事实，但我难免会有这种感觉”。你也可以说，“抱歉我知道我希望我早点睡，不是刻意在打扰我，但我难免会有这种感觉”。注意这种方式不是让你去隐藏自己的感受，相反的它是在让你表达的同时不至于让对方过度激动，你表达的重点是在后面的感受，而别人的重点是放在前面，“或许这未必是事实”。原本小明会这样对大牛说：“你晚上不睡觉还不是因为贪玩。”现在小明会说，“抱歉，这或许未必是事实，但是我有时难免会觉得你晚睡好像是因为贪玩”。相比较而言前者的话会立马引爆大牛的怒火，而后者就给了大牛解释的余地，对话就会持续，不会立刻吵架，摩擦就会有消失的可能。

(摘自《好好说说》)

面对抑郁患者，我们该做的不是冷嘲热讽，更不是畏而远之，而是坦诚相待，以心换心，带给他来自心底的温暖。

良心一颗三冬暖，恶行伤人六月寒。

你可否知道，有人因为你的出言不逊而心灰意冷；你可否知道，有人因为你的视而不帮而伤心欲绝；你可否知道，有人因为你的见利忘义而痛心疾首……在你周围的地方，有多少颗冰冷的心等着你去温暖。这个世界，需要温暖的人都渴求。

温暖是个什么概念，我不甚清楚。或许人与人之间就应该是温暖与被温暖的关系，但人的劣性使人人们只图享受温暖。给人温暖自己就失去温度似乎成了亘古不变的真理。所谓的给别人温暖才能赢得别人的温暖，只不过是《三字经》中的大道理而已。我多么的不满足，这个世界给予我们的温暖太少。我想大声疾呼“这个世界太寒冷”，但只有自己才听得见自己的呼声。

我害怕长大，长大一岁我就多了一岁阅历，便对世界多了一分体悟。我多么渴望回到天真无瑕的孩童时代，即使受尽父母那三天两头的打骂的气也倍感温暖。至少说明有人视你不是空气，证明有人关注你的存在、关注你的成长。如今，我只觉得周围冷冰冰的眼光酸楚楚的言语似寒流时时侵袭我的心，致使我的心被冰冻地化解不开。这世界优待你、亏待我，我从我的内心沉沉地感受到温暖与我无缘。

但我不甘心，我时时处处苦苦寻求温暖的真谛，渴望获得温暖的青睐。温暖是个什么概念，我于是明了。也许一个眼神，一个微笑，让你的心颤动的一刹那就是温暖；也许一句安慰，一次帮助，似一股暖流涌上你心头的一刹那就是温暖；也许一个祝福，一次鼓励，如一缕春风拂过你心头的一刹那就是温暖……别人给予你的温暖少吗，你心动过吗？社会给予你的温暖少吗，你感受过吗？

温暖是个什么概念，我终于明白。其实，温暖就是一种感受，一种来自内心的感受。温暖是相互的，你给予别人温暖别人也传温暖于你。心暖才是真温暖，如果一味觉得自己缺少温暖那才是真正的缺温暖。社会是座大温室，心灵是间小温房。这个社会缺少的不是温暖，而是缺少一颗感受温暖的心。

我渴望成长，所以我争鸣。我祈求温暖，所以我反思。我沐浴阳光，所以我践行。阳光因为人类而灿烂，世界因为有了温暖而发展，我坚信，温暖的世界最美丽。



且缺乏安全感，会在寻求认同的过程中吸干领导的能量。

怎么回答呢，答案要先从企业谈起，然后把企业的需求联系自身优势。

下面来一个应聘民办二流中学教师的标准答案。

“贵校近年来一直发展迅速，学生也在不断增多，因此外地商人家庭的孩子将成为贵校教育的重点。我在大学时一直研究商人家庭孩子的心理特点，为此制定过详细的教学计划和团体心理辅导方案，在 XX 学校实习时，方案得到了师生的一致认可。相信贵校给我这个工作岗位的话，会对学校的发展大有帮助。”

回答不要多，越是努力表现自己，往往越让人反感。答得太多也往往难让人印象深刻，真正有自信的人只需要突出重点。

我们这个时代最大的软弱就是，太容易把别人当成自己人，却又太渴望别人把我们当成自己人。

人也罢，花草和其他生物也罢，凡是过度想表现自己，就会使观众扫兴，减弱了它本来所具有的魅力。

真正的情商高手总是不断认可别人，自己却在这个世界上不要脸的活着。
(转自《知乎》)

真正的情商高手 从不主动表现自己

01

慕姑娘是我的一个学生，虽然不算美如天仙，但总是能把自己打扮得很精致。再加上她不错的文采，和一个操作犀利的辅助琴女，按道理应该非常受男生欢迎才对。

可她却一直单身。

有一次慕姑娘在聚会上认识了一个男神，两人相谈甚欢。慕姑娘不时露出少女的动情表情，男神也不回避她的眼神，还主动帮她看手相。

聚会快结束时，男神一直没有要慕姑娘电话。慕姑娘急了，主动向男神索要电话。

“还是我留你电话吧，回去我加你微信好友！”男神这么回答。

慕姑娘很兴奋，晚上一直抱着手机，坐立不安，每隔几分钟就要看下手相，看看男神有没有发来消息，有没有添加好友。

结果，正如大家预料，男神当晚没有发来任何消息，接下来的几个月也没有联系过慕姑娘，慕姑娘的肺都快气炸了。

跟刚认识的异性互动，最困难的部分或许是要联系方式。如果别人不想给，或是解释自己没有带手机，反过来要你的号码，那么这段关系就完了。

02

心理学中有一种“自动导航反应”



(autopilot response):即使她喜欢你，还是可能在你初次开口时拒绝透露号码。

或者你非常想找老板加薪，等到了办公室门口时，突然张不开口。

因为我们的心理有很大的惯性，潜意识在你意识不到的情况下，用你以往的思维方式帮你做出让你后悔莫及的决定。

所以，男神也许是真的喜欢慕姑娘的，却因为习惯性拒绝了慕姑娘索要联系方式，只是一旦拒绝，自然就没有然后了。

在这个看脸的时代，男神一定经历过无数笨拙的搭讪，所以他几乎都惯性地采用一些借口，拒绝别人索要电话号码。

男神心中的潜台词是：“你要电话号码，无非是想和我建立关系，你配不上我，所以我拒绝你。”

那该怎么办？

根本不要问电话号码。

慕姑娘如果用一下“播种”技巧，便可以解决这个麻烦问题。她需要在聊天中提到一个非常有趣的活动(音乐会、电影、派对等)，它有多棒多酷，然后转到其他话题。聚会结束时，邀请男神参加。

此时如果男神主动留下电话，就记好。如果他还是没有留，也没关系，他会有其他方式找到你的。

想要与优质的异性建立关系，就一定必须把自己和那些无脑的追求者区分开来，世界很忙，没时间关注不优秀的你。

男神的数千粉丝中，多你一个不多，少你一个不少。

03

我刚开始在学校讲授人际心理学时，发现只要看某个学生一眼，就知道他能不能成为受人欢迎的人。

这跟他穿什么，帅不帅，说什么无关，问题在他散发出的某种抽象能量。

我们的大学校园里，无时无刻不散发着孤独。想要摆脱孤独，我们的老师和学生都忽略了一件事——孤独之所以成为常态，就是因为我们太看不起自己。

我们拼命想要迎合别人，却发现别人对我们不屑一顾，而那些坚持做自己

的人，称赞却如影随形。

我有个朋友学习人际交往好多年

从大学生人际关系看大学生心理健康的问题与维护

一个人生活在社会中，一方面逐渐确立自我，完成个性化；另一方面通过社会学习，与社会同化，实现社会化。人不仅仅是单个的人，而是以人与人之间的关系而存在的人。个人的心理健康在很大程度上是个人对于人际关系的适应。人际关系对大学生的心理健康具有十分重要的意义，如果人际关系失调，就有可能产生各种身心症状。

一、大学生人际关系及其类型

大学生人际关系是指大学生在校期间和周围与之有关的个体或群体的相处及交往的关系，其中最重要的是师生关系和同学关系，另外同室关系是同学关系中的一种特殊的人际关系。

1、同学关系。每一个大学生都要和其他同学一起上课、自习、休息、娱乐和游玩，实际上，人际关系适应不良的大学生，往往就是同学关系不好。同学关系中有一种非常特殊，也容易出现障碍的，是同室关系。大学生都是几个同学住一个房间，人际相处是同学关系的核心内容。同学关系中另一种较为特殊、经常困扰大学生的是男女同学之间的关系。几乎每个大学生都渴望和异性同学交往，人际交往是男女同学关系的根本主题，而恋人关系又是男女同学关系的特殊情况。

2、师生关系。除同学之外，大学生接触较多的是高校教师，师生关系是大学生的一种重要的人际关系。对大学生身心健康具有实质性影响的师生关系，大学生与任课教师及辅导员或班主任的关系。大学生与任课教师的关系如何直接影响他们的学习情况。但学生与辅导员的关系如何，则直接影响大学生的个性发

展。一般的，大学生与任课教师关系相当融洽，而与辅导员的关系却相当紧张。

二、影响大学生人际关系的因素

在大学生之间有某些因素影响大学生的人际关系，这些因素一般是个体自身难以选择和避免的，称为客观因素；还有某些因素特异性的影响大学生的人际关系，系个体的心理感受起了决定性的作用，称为主观因素。

(一) 客观因素

1、时空接近性。大学生人际关系形成和存在的根本条件就是大学生个体的时空接近性。只要大学生日常生活的时空充分接近，他们之间就必然产生人际关系。时空接近，是大学生彼此了解和认识的前提，也是人际吸引或人际互斥的基础。即时空接近可能成为维持良好人际关系的必要条件，有可能成为产生人际关系障碍的客观原因。

2、态度相似性。影响大学生人际关系的另一个重要因素是个体的态度相似性。虽然态度是个体内部心理方面的，但个体的态度相似与否则是客观的。态度相似，个体之间有更多的共同观念和意趣，容易相处和交流；态度迥异，个体之间难以找到共同的话题，相处、交往多有冲撞。如不注意调整自己的行为，往往使人际关系失谐。

3 外表相悦性。人际吸引的最初动力就是外表相悦性，外表相貌悦人者，往往让人在第一时间就接纳了他们；相貌一般或者丑陋者，自然难以让人瞩目。相貌不凡，更容易得到异性同学的赞扬和追求，从而容易形成特殊的人际关系。另一方面，由于赞扬过多，他们不易形成正确的自我

意象，表现为看不起一般同学，使人际关系不好。相貌一般，经常被大家忽视，极易产生自卑，而敏感于人际关系。

(二) 主观因素

1、人际安全。大学生在日常生活中的人际关系能否适应，关键在于个体感受到的人际安全的程度。所谓人际安全是指个体相处和交往中对自身状况保持有利地位的肯定性体验。大学生在感觉不到人际安全的情境中，将会自我防御性地退缩或回避。

2、人际张力。人际张力或称人际应激是指个体在特定人际关系中所体验到的一种心理紧张状态。只要处于这种人际情境之中，个体就强迫性地感受到紧张、压抑、无奈、无能为力或表现为冲动、偏激、难以克制。

3、人际期望。简单地说，人际期望就是个体对人际双方在一定条件下心理、行为的期望和愿望。人际情境制约人际期望的内容，个体对于老师的期望和对同学的期望是不一样的；人际距离决定人际期望的价值，人际距离越近，个体的人际期望价值越高。人际期望与个体的人际关系密切相关，甚至可以这样说，几乎所有的人际关系不良都是人际期望造成的

(摘自《大学生心理健康与咨询》)



交往要注重第一印象

□ 教育学院 吕璐

“大学就像一个小社会”这句话很真实，在大学中与人交往这是一门必修课。形成第一印象是认识一个人的重要阶段，只有在这个阶段打好基础，人们之间才能开始更深层次的接触。

首因效应，也叫首次效应、优先效应或第一印象效应，指与人第一次交往时给他人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位。哈佛心理学家研究证明，第一印象真的很重要。有时候，尽管你的表现并不符合原先留给别人的印象，但人们在很长一段时间里仍然会坚持对你的最初评价。

那么，应该怎样做才能给人留下良好的第一印象呢？哈佛专家给出以下建议：

1. 言行举止讲究文明礼貌。语言表达要简明扼要，不要乱用词语；别人讲话时，要专心倾听，态度谦虚，不随便打断；在听的过程中，要善于通过身体语言和话语给对方以必要的反馈；不追问自己不必知道或别人不想回答的事情，以免给人留下不好的印象。

2. 讲信用，守时间。现代社会，人们对时间越来越重视，往往把不守时和不守信用联系在一起。若你第一次与人见面就迟到，可能会造成难以弥补的损失，最好避免。

3. 仪表、举止得体。脱俗的仪表、高雅的举止、和蔼可亲的态度是个人品格修养的重要部分。在一个新的环境里，别人对你还不完全了解，过分随便有可能引起误解，产生不良的第一印象。当然，仪表得体，并不是非要用名牌服饰包装自己，更不是过分的修饰，因为这样反而给人一种轻浮浅薄的印象。

4. 微笑待人，不卑不亢。第一次见面，热情的握手，微笑、点头问好，都是人们把友好的情谊传递给对方的途径。在社会生活中，微笑有助于人与人之间的交往和友谊。但与人第一次见面，笑要有度，不停地笑有失庄重。言行举止也要注意交际的场合，过分的亲昵，会有失庄重。尤其是对有一定社会地位的朋友，不应表露巴结讨好的意思，趋炎附势的行为不仅会引起当事人的蔑视，连在场的其他人也会瞧不起你。

根据以上建议，给他人留下一个好的第一印象，可以增进之间的感情，好的第一印象加上个人魅力，就会很容易成为社交场上的常胜将军。

(参考《哈佛的24堂心理学堂》)

17日上午，一个突如其来的消息震惊了还沉浸在过节气氛中的人们：艺人乔任梁意外身亡，而死因一致指向他的疾病——抑郁症。这则消息几乎轰动了整个娱乐圈，一具年轻生命就这样转瞬即逝，不禁让人扼腕叹息！抑郁症，这个熟悉又陌生的词重新出现在民众的视线里。引发了全民的热议和关注。而你对抑郁症又了解多少呢？

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上、长者甚或数年，多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。生物、心理与社会环境诸多方面因素参与了抑郁症的发病过程。生物学因素主要涉及遗传、神经生化、神经内分泌、神经再生等方面；与抑郁症关系密切的心理易患素质是病前性格特征，如抑郁气质。成年期遭遇应激性的生活事件，是导致出现具有临床意义的抑郁发作的重要触发条件。然而，以上这些因素并不是单独起作用的，目前强调遗传与环境或应激因素之间的交互作用以及这种交互作用的出现时点在抑郁症发生过程中具有重要的影响。

抑郁症可以表现为单次或反复多次的抑郁发作，以下是抑郁发作的主要表现。

1. 心境低落。主要表现为显著而持久的情感低落，抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退，重者痛不欲生、悲观绝望、度日如年、生不如死。典型患者的抑郁心境有晨重夜轻的节律变化。在心境低落的基础上，患者会出现自我评价降低，产生无用感、无望感、无助感和无价值感，常伴有自责自罪，严重者出现罪恶妄想和疑病妄想，部分患者可出现幻觉。

2. 思维迟缓。患者思维联想速度缓慢，反应迟钝，思

抑郁症，你造吗？

路闭塞，自觉“脑子好像是生了锈的机器”，“脑子像涂了一层糨糊一样”。临床上可见主动言语减少，语速明显减慢，声音低沉，对答困难，严重者交流无法顺利进行。

3. 意志活动减退。患者意志活动呈显著持久的抑制。临床表现行为缓慢，生活被动、疏懒，不想做事，不愿和周围人接触交往，常独坐一旁，或整日卧床，闭门独居、疏远亲友、回避社交。严重时连吃、喝等生理需要和个人卫生都不顾，蓬头垢面、不修边幅，甚至发展为不语、不动、不食，称为“抑郁性木僵”，但仔细精神检查，患者仍流露痛苦抑郁情绪。伴有焦虑的患者，可有坐立不安、手指抓握、搓手顿足或踱来踱去等症状。严重的患者常伴有消极自杀的观念或行为。消极悲观的思想及自责自罪、缺乏自信心可萌发绝望的念头，认为“结束自己的生命是一种解脱”，“自己活在世上是多余的人”，并会使自杀企图发展成自杀行为。这是抑郁症最危险的症状，应提高警惕。

4. 认知功能损害。研究认为抑郁症患者存在认知功能损害。主要表现为近事记忆力下降、注意力障碍、反应时间延长、警觉性增高、抽象思维能力差、学习困难、语言流畅性差、空间知觉、眼手协调及思维灵活性等能力减退。认知功能损害导致患者社会功能障碍，而且影响患者远期预后。

5. 躯体症状。主要有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、身体任何部位的疼痛、性欲减退、阳痿、闭经等。躯体不适的体诉可涉及各脏器，如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等。自主神经功能失调的症状也较常见。病前躯体疾病的主诉通常加重。睡眠障碍主要表现为早醒，一般比平时早醒2~3小时，醒后不能再入睡，这对抑郁发作具有特征性意义。有的表现为入睡困难，

睡眠不深；少数患者表现为睡眠过多。体重减轻与食欲减退不一定成比例，少数患者可出现食欲增强、体重增加。

抑郁症要如何治疗呢？

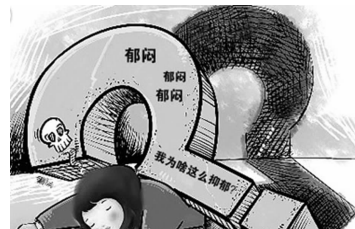
抑郁发作的治疗要达到三个目标：①提高临床治愈率，最大限度减少病残率和自杀率，关键在于彻底消除临床症状；②提高生存质量，恢复社会功能；③预防复发。

药物治疗：药物治疗是中度以上抑郁发作的主要治疗措施。目前临床上一线的抗抑郁药主要包括选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI,代表药物氟西汀、帕罗西汀、舍曲林、氟伏沙明、西酞普兰和艾司西酞普兰)、5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRI,代表药物文拉法辛和度洛西汀)、去甲肾上腺素和特异性5-羟色胺能抗抑郁药(NaSSA,代表药物米氮平)等。传统的三环类、四环类抗抑郁药和单胺氧化酶抑制剂由于不良反应较大,应用明显减少。

心理治疗：对有明显心理社会因素作用的抑郁发作患者,在药物治疗的同时常需合并心理治疗。常用的心理治疗方法包括支持性心理治疗、认知行为治疗、人际治疗、婚姻和家庭治疗、精神动力学治疗等,其中认知行为治疗对抑郁发作的疗效已经得到公认。

物理治疗：有严重消极自杀企图的患者及使用抗抑郁药治疗无效的患者可采用改良电抽搐(MECT)治疗。电抽搐治疗后仍需用药物维持

抑郁症应该得到大家的重视，并给抑郁症患者多点关爱，少点冷嘲热讽！希望目前处于抑郁状态的患者都能战胜病魔，走出阴暗，迎接光明！抑郁症，现在你造了吗？



深夜里

□政法学院 何雷华

深夜里，远处的城，亮了半边天空，就好像太阳在那儿缓慢的落下。那点点灯光，组合起来仿若银河，绵延不尽。嫦娥[0]飞升奔月，或许笑了，但更可能此时天也下雨了。夸父在逐日前的夜里，或许已经料到了结果，可他却义无反顾。

那些有关黑夜和光的神话，都是神秘的，给予我们对夜的遐想。在深夜里，思维才能像光无限散发

深夜里，无数的生命在挣扎，成长。小草挤嫩，百花撑苞。它们拔节生长，不等太阳的出现，让别人来见证它们的奇妙，而是自己默默的在黑夜里发展自己。黑的可怕，才让它们想到光的温暖；黑的寂静，才让它们向往光的活泼。深夜里没有争妍斗艳，大家都在一个平静平等的环境中，实现自我的蜕变，无关其他。因为深夜里黑才是最具生命力的。那些咬紧牙关的灵魂，都在这里诞生。

当黑夜来临时，万籁俱寂，可是思想依然活跃着。关灯，坐在窗前，一个人静静的在黑夜里反思，又或者某个晚上，从热闹

中走出，耳边突然寂静了，脑海里填满了，可心里却掏空了，或得或失？在夜光城中游走，会发现，哪里都是流光溢彩，千变万化都一样。路是明朗的，周边是亮的，人来人往，可是却望不见星星和月亮，俨然就是一个白天，而不是晚上。那些有关生命和灵魂的东西，也不见踪影。当离开夜光城，站在城的远方，一个黑寂的地方，朝着城的方向望去，会发现城的上空是澈亮的，只有城的上空是亮的，周边逐渐暗淡，意境很美。但，夜包裹了这座城，城是孤独的，城里人是欣赏不到星光月光的。那些属于深夜美好的自然景象，在热闹中被隐匿了。而这一切，也是我们在远处黑寂中发现的。在深夜里，反观万事百态，成岭成峰的庐山真面目才



遇见你甚幸

□外国语学院 宋子巧

了全世界。音乐缓缓流动，或欢快，或哀伤，或热烈，或冷淡，从歌声中，我能看到四季变化，听到鸟语虫鸣。外面再热闹，再嘈杂又怎样，我心依旧宁静。不必到人群中寻找我的声音，你无需去寻找我的声音，在这里，我已找到。音乐响起，我自沉沦。

这个世界上，很多东西曾让我无法理解，复杂的人际关系，难以揣测的人心，充满着不确定因素的社会。彷徨，恐惧，迷茫，曾经的我，比现在的我更为无知。幸好遇见你，书籍，你的文字让我知道苦难中还有更痛苦的人，幸福中还有更

被揭开。那些或得或失，也逐渐地想明白，继而看淡，告诉自己，过往不纠，当下不乱，未来不迎。深夜里，光是被渴望的，但也只有无尽的黑，才能衬出光的可贵。小径上的灯，让黑夜中独行的人儿知道路在何方，赶走那些暂时的孤独。当深陷困境，遭受挫折，我们才知道自己的位置，才知道曾经追求在何方，目标在何方。因为深夜里，黑让人沉静。

深夜里，有多少生命磨节生长，有多少迷茫在沉淀。笑着的人，或许在深夜里哭了；哭着的人，或许在深夜中学会笑。漆黑中无分彼此，不见彼此。那些有关昨天过去的事，也在深夜里淡忘。明天，未来，将在此刻此地发芽。

深夜里，沉默向往。

念秋

□教育学院 吕璐

秋，她掀开夏日的珠帘，踏着轻缓的脚步，乘着风儿的清歌款款的来了。

十月，本来应该是秋高气爽，微风吹拂到皮肤上，泛起丝丝凉意，可是吉安仍是艳阳高照，红日当头，这让我更加思念家乡，思念洛阳的秋。

坐在井大的树荫下，在脑海中一点点描绘出家乡的秋。现在，街道两旁的法国梧桐树叶应该已经开始慢慢枯萎，枯叶随着风的舞曲，旋转、跳跃，他们用探究结束了自己美丽的一生。地上的落叶好像铺了一张金黄色的地毯，满地的金黄使得白马寺的红木大殿格外的夺目。更有风中摇摆的菊花，红的，黄的，白的，甚是美丽，这就是洛阳的秋，她有比黄色更多彩的风景。

吉安其实也有秋的，只是吉安的秋淡如寡水，不如洛阳的秋浓烈。

洛阳的秋风烈如辣酒。在洛阳，你能感受到风急着你握手，铺天盖地的金黄被掀起，从你的耳边呼啸而过。秋风不只是舞曲，更是味道的传播者。王城公园、牡丹公园、滨河公园……满园的落叶微香。甚至在街道旁站着，都能闻到微风吹来带来菊花的清香，落叶的微香，泥土的芬芳。

洛阳的秋是有味道的，当她来的时候，你知道她来了。

清晨，路过家门口的牛肉汤店，丝丝缕缕的香味钻到鼻孔里，令人馋涎欲滴。最爱洛阳的“八大汤”，牛肉汤、羊肉汤、驴肉汤、牛杂汤、羊杂汤、豆腐汤、不翻汤，还有我最爱吃的丸子汤。浓浓的热汤加入粉丝，油炸丸子，最后点缀上葱花，香菜，若是爱吃辣的人，再加入红红的辣椒，那味道绝了。这个最适合在秋天吃了，吃的大汗淋漓，微风吹过，那岂是“快哉”二字可以形容的，这就是洛阳的美味。在吉安也曾试过牛肉汤的味道，只是一碗加了两片牛肉的清水，没滋没味。

天又下起了小雨，是时候要去教室自习了，可心里惦记着洛阳四季分明的生活，尤其是想念她的秋天。想着她的金黄，想着她的味道，想念美味的“八大汤”。



旅

□商学院 郭文月

走过了醉美的秋水
追寻了王勃的足迹
八一的庄严在我的心间
停留
南昌之星尚存我的气息

我爱梅岭
那有我一步一个脚印的
踏实
我爱小吃
他的味道依旧在我的记
忆里留香
我爱洪都
爱自己无拘无束的微笑
……

但是我更爱旅行
旅行是一个人
是孤独
但并不寂寞
旅行是一条路？
直达最初的梦想

旅行是哭
是笑
是焦躁
是坦然
旅行是成长

是丰富
旅行是心灵的放空
是灵魂的释然

旅行是一张车票



去往一个你没有去过的
地方

旅行是累
累的自己没有糟糕的思绪
旅行是紧靠着车窗含着
泪水

向过去的自己告别
旅行是自由的像空中的
飞鸟
不为白云而驻足

旅行是两个字
但是有人落笔太迟
以至于终其一生也没有
写完

旅行是最真实的模样
是从不熟悉的地方
找回熟悉的自己

旅行是诗
是远方
是人间四月天

这个世界并不完美，无论你多么乐观，都必须承认这个事实。

烦恼，痛苦，悲哀……我们在这个世界沉沉浮浮，却没有人能拍着胸膛说：“我从不曾流泪。”当疲惫的时候，当孤独的时候，当身处黑暗的时候，会遇到一束光，它或许是某个人，或许是某首歌，或许是某件物品。这束光陪伴着你，哪怕累到连呼吸都觉得沉重，哪怕你的世界一片荒芜，你都可以依靠它支撑站立，始终不会倒下。

这束温暖的光啊，能遇见你，甚幸。

亲人是阳光，可总有阳光照不到的地方和照不到的时候。朋友是萤火之光，这美丽的光，可遇却不可求。而有些东西是灯光，开关掌握在自己的手中，好比音乐，好比书籍，你若不弃，它便不离。

我的世界就有这么几束光，哪怕不够明亮，哪怕不够温暖，但有它们的陪伴，真好！

第一次遇见你，你就走进了我的世界。动画，你让我能在一个独特的世界遨游，感受纯真、正义、美好。无论时间带走了什么，但是始终没带走我对动画的喜爱之情。哪怕世界不够美好，我依旧可以在动画的世界里追求美好，或许在他人看来十分幼稚，可这是我的世界，充满光明与美好，他人口中的幼稚，不过是他们不能懂的纯粹与本真。我喜欢小心超人，喜欢喜羊羊，喜欢炫迪……他们正义、善良、勇敢，对生活充满热情。而一直缩在自我世界里自私、冷漠、怯懦的我，对外界的一切漠不关心。但我愿意向他们学习，像他们一样真实勇敢，尽力向他们的精神靠拢。甚幸，能遇见你。在你的世界里飞翔，我无拘无束。

世界总是太嘈杂，而站在人群中的我不知道该听谁的声音，不知道能听谁的声音，幸好有你，音乐。戴上耳机，调大音量，我仿佛拥有

在《白雪公主》中有着一位美丽的皇后，她总是询问镜子谁是最美的女人。然而我们无法让镜子说话，但是通过镜子我们却可以观察自己的面貌，却无法读懂自己的内心。请完成以下测试，看看镜子想要对你说些什么，给你什么警示。

测试开始：

你会选择哪个形状的镜子呢？

- A、圆形镜子；
B、椭圆镜子；
C、长方形镜子；
D、正方形镜子。

A 镜子想要对你说：“请坚持自己的原则”。你的性格并不懦弱，但是经常为别人着想的你让人误以为你没有主见而且立场不坚定。其实你都是在为别人好，才会改变自己的想法。建议以后学会说“不”并且坚决维护自己的利益，永远不要被他人左右。

B 镜子想要对你说：“请不要胡思乱想，你需要好好休息”。你的心事特别重，而且容易想太多，别人的一个表情一个眼神都会让你陷入沉思。你总是认为别人话里有话，让你听着不舒服。其实很多时候是自己思绪太杂乱。你需要好好静一静，如果朋友让你觉得不快乐，那么就暂时远离他们，然后自己散步走一走。

C 镜子想要对你说：“你应该学会倾听，并且换位思考”。你有些过于自我，凡事都喜欢让别人听你的而且不会考虑他人的感受。你认为自己的想法都是对的，而且对于别人的喜怒哀乐无动于衷。你周围的朋友因为在乎你所以不会离开你，但是你应该学会顾及他们的感受。

D 镜子想要对你说：“请不要害怕改变”。你总是按部就班的生活着，每天都会有规律但是缺乏新鲜感。你的内心受不了没有安全感的包围。你害怕熟悉的人不在身边，害怕自己的工作岗位调动。一成不变让你安全，但是会让你缺乏警惕性和进取心。建议试着换个方式生活，适当改变一下自己的习惯和想法。你会发现还有很多事情可以做并有新的奋斗目标。