

心潮



顾问：刘伟 主编：郭文月 副主编：伍鹏飞
文字编辑：钟水连 严蓓 惠冬温 刘晨曦 奚敏慧 黄莹莹 高稼瑄
主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心 校内刊号：JD1-11

中心教师参加 2017 年江西省高校心理健康教育工作会议



12月14日-16日，江西省高校心理健康教育工作会议暨江西省高校心理健康教育专业委员会2017年年会在南昌航空大学召开，来自全省各高校心理咨询中心的专家、老师150多人参会，我校学生工作处心理健康教育与咨询教师刘珣娜老师参加了本次会议。

会上，省教育厅副厅长汪立夏出席并讲话，从提升政治站位、明确教育定位、

高位推动、错位发展、工作到位、岗位作为六个方面强调了我省高校心理健康教育的发展前景和工作方向。省高校心理健康教育专委会会长、江西中医药大学党委书记刘红宁作工作报告，南昌航空大学校长罗胜联在会议开幕式上致辞。

会后，我校参会教师参加了北京师范大学心理咨询中心原主任、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委

员会常务委员兼督导会委员、北京高校心理素质教育与危机事件处理专家咨询委员会委员聂振华教授为期两天半的心理咨询工作坊。学习了关于专业伦理、专业督导、督导报告的撰写、个人成长训练等方面的专业培训证书。

（转自井冈山大学心理健康教育与咨询网）

我校开展 2017 级新生心理保健员专业知识培训

2017年12月28日下午2:30，学校心理健康教育咨询中心在大学生活动中心C-207心理培训室举办了2017级新生心理保健员专业知识培训，来自不同学院的新生心理保健员参加了本次培训。

校心理健康教育与咨询中心万露老师在培训中开展了“大学生心理问题及危机干预”的主题活动。会议针对大学生常见的适应、人际关系、恋爱关系、学习、大三未来方向、情绪等六

大心理问题做出了生动阐述，同时让心理保健员对危机干预有了一定的认识，会议要求心理委员对班里的每个同学进行一定的关注，促进同学人格的相对稳定性及内在协调稳定性，重视大学生的心理健康问题。会上各位心理保健员踊跃发言，万露老师对其积极答疑解惑。会后万露老师带领我们参观了心理咨询室，打开了我们对心理的知识大门。大家在收获中结束了本次培训活动。

省纪常委会举行集中学习 孙新阳主持并讲话

12月27日，省纪委会召开常委会会议，集中学习中央政治局民主生活会和习近平总书记在会上重要讲话精神，传达学习省委十四届五次全会精神。省委常委、省纪委书记孙新阳主持并讲话。

孙新阳指出，省纪委会机关要学深悟透习近平总书记在中央政治局民主生活会上的重要讲话精神，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，强化全面从严治党的政治担当，坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威。要对标中央要求，以更高标准、更严要求加强自身建设，发挥“头雁效应”。要精心组织学习研讨，强化问题意识、责任意识、靠前意识，找准自身突出问题，进行党性分析，为开好省纪委会班子

民主生活会做好各项准备工作。省纪委会常委会成员要带头担当实干，改进工作作风，加强调查研究，提高发现问题、解决问题的能力。

孙新阳指出，全省各级纪检监察机关要认真学习省委十四届五次全会精神，切实把思想和行动统一到省委对明年工作的总体部署上来，深入贯彻省委新部署新要求，认真履行监督执纪问责职责，为建设富裕美丽幸福现代化江西提供坚强纪律保障。要紧密结合当前实际，蹄疾步稳推进深化监察体制改革试点工作，紧盯“双节”等重要节点，驰而不息纠正“四风”，深入开展扶贫领域腐败和作风问题专项治理，认真谋划好明年全省纪检监察工作，不断推动全面从严治党向纵深发展。

（转自中国江西网）

井冈山大学大学生自律委员会成立大会顺利召开

为创建优良校风学风，建设美丽和谐文明校园，教育引导大学生自我管理、自我服务、自我教育、自我监督。12月7日下午，井冈山大学第一届大学生自律委员会在学生工作处二楼会议室召开了成立大会。学生工作处副处长黄赣生老师出席本次大会，大学生自律委员会各工作室的指导教师和主要学生干部参加了会议。

黄赣生老师对大学生自律委员会的成立表示祝贺，阐述了大学生自律委员会成立的目的和意义，并对大学生自律委员会的工作提出了具体的要求。一是要加强学

习，提高素质。特别要加强政治理论、学校规章制度及专业知识的学习；二是要严于律己，明确职责。学生干部是学生的骨干，工作的组织者，要在“自律”的前提下“律人”，以身作则，做好标杆；三是要团结协作，服务同学。学生干部要端正态度，顾全大局，主动作为，要用正能量带动和影响身边同学。

成立大会上，学生工作处周湘老师宣读了《井冈山大学第一届大学生自律委员会主要学生干部名单》。第一届大学生自律委员会主任米贤君同学作了就职发言，米贤君同学表示一定

不辜负大家的期望，会投入百分之百的努力将大学生自律委员会的工作做好、做实。

（转自井冈山大学官网）



己
所
不
欲
勿
施
于
人

投射效应

投射效应是指将自己的特点归因到其他人身上的倾向。是指以己度人,认为自己具有某种特性,他人也一定会有与自己相同的特性,把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的—种认知障碍。比如,一个心地善良的人会以别人都是善良的;一个经常算计别人的人就会觉得别人也在算计他等等。

它能使我们对其他人的知觉产生失真。人们在对他人形成印象时,有一种强烈的倾向就是假定对方与自己有相同之处,通俗地说就是“以己推人”“以己之心,度人之腹”。比如心地善良的人总也不相信有人会加害于他;而敏感多疑的人,则往往会认为别人不怀好意。

投射使人们倾向于按照自己是什么样的人来知觉他人,而不是按照被观察者的真实情况进行知觉。当观察者与观察对象十分相像时,观察者会很准确,但这并不是因为他们的知觉准确,而是因为此时的被观察者与自己相似。因此,导致了他们的发现是正确的。投射效应是一种严重的认知心理偏差,辩证地、一分为二地去对待别人和对待自己,是克服投射效应的良方。

一般来说,投射效应的表现形式主要有两种:

一是感情投射,即认为别人的好恶与自己相同,把他人的特性硬纳入自己既定的框框中,按照自己的思维方式加以理解。比如,自己喜欢某一事物,跟他人谈论的话题总是离不开这件事,不管别人是不是感兴趣、能不能听进去。引不起别人共鸣,就认为是别人不给面子,或不理解自己。

二是认知缺乏客观性,比如,有的人对自己喜欢的人或事越来越喜欢,越看优点越多;对自己不喜欢的人或事越来越讨厌,越看缺点越多。因而表现出过分地赞扬和吹捧自己喜欢的人或事,过分地指责甚至中伤自己所厌恶的人或事。这种认为自己喜欢的人或事是美好的,自己讨厌的人或事是丑恶的,并且把自己的感情投射到这些人或事上进行美化或丑化的心理倾向,失去了人际沟通中认知的客观性,从而导致主观臆断并陷入偏见的泥潭。



别让情绪“绑架”了你

如何更好地应对压力?情绪管理和压力应对是相辅相成的,管理好情绪才能更好地应对压力。

1、合理宣泄。既然压力让你喘不过气来,那就根据自己的方式宣泄出来。不妨哭一哭、喊一喊或是找人倾诉以排解心中压力。

2、转移注意力。这是很多人面对压力时会采取的方法。诸如:逛街、睡觉、听音乐、运动等。只要你喜欢,转移注意力可以暂时让你减轻压力。

3、幽默疗法。“笑一笑,十年少。”有时你会因为压力太大,而导致情绪恶劣与他人产生矛盾冲突,那么,一句幽默的话语,一个得体的笑话便可化干戈为玉帛,让彼此冲突一笑而过。

4、满灌疗法,准备最坏的结果。

人有压力,很多情况是因为担心事情做得不好会造成什么后果。当我们已经有了最好最坏的心理准备,再糟糕的情况都能接受,那么压力自然而然就随波而去。

5、心理暗示。这种自我心理暗示让自己接受某种观念,对自己的心理施加某种影响,使情绪和行为发生作用。“再大的压力也难不倒我。”这样的一种心理暗示,在某种程度上是可以消解压力。当然积极的暗示可稳定情绪、树立自信心及战胜困难和挫折的勇气,反之,消极的暗示却造成不良的影响。

6、升华。情绪是有能量的,化压力为动力。正确的处理压力不是逃避压力,而是努力将压力转化为动力,促进不断发展。

小A与小B是某艺术院校大三的学生,同在一个宿舍生活。入学不久,两个人成了形影不离的好朋友。A活泼开朗,小B性格内向,沉默寡言,小B逐渐觉得自己像一只丑小鸭,而小A却像一位美丽的公主,心理很不是滋味,她认为A处处都比自己强,把风头占尽,时常以冷眼对小A。大学三年级,小A参加了学院组织的服装设计大赛,并得了一等奖,小B得知这一消息先是痛不欲生,而后妒火中烧,趁小A不在宿舍之机将A的参赛作品撕成碎片,扔在小A的床上。小A发现后,不知道怎样对待小B,更想不通为什么她要遭受这样的对待?

原本形影不离十分要好的小A和小B走到如今这一步皆是因为嫉妒心这一因素在作怪。嫉妒心是一种损人而不利己的病态心理,严重影响个人的身心健康。那么我们应该如何克服嫉妒心呢?

首先要认清嫉妒的危害。专注于嫉妒别人,会让我们停止自

都是“嫉忌”惹的祸

己的脚步,甚至心生歹念阻挠别人前进的步伐。如果出于嫉妒而损害他人利益,对于自己也没有任何好处,甚至会贻误自己。另一方面整日沉溺与对别人的嫉妒之中,便没有充沛的精力去思考如何提升自己。恰恰延误了自己的前途,一举多害。无论是受人嫉妒还是嫉妒别人都是痛苦的。认清这些是走出嫉妒误区的第一步。

对嫉妒心有了认识,便要思考如何减轻嫉妒心理。悦纳自己十分重要的一步。嫉妒别人首先出于对自己的不自信。小B觉得自己像一只丑小鸭,小A像一位美丽的公主,这夸大了两人之间的差距。我们并不能对不同性格做出优劣的判断,只看到活泼开朗的她惹人喜爱,却忽略了内向的自己做起来更细致入微。每只丑小鸭都将成长为白天鹅,这样的成长需要时间,却更需要发现的眼睛。

除此之外,还应摒弃自私心理。个体对于自我的过分关注,自我充分膨胀,生怕别人超过自己或

者对自己形成威胁,因而妒火中烧。可见自私是嫉妒心理的营养剂。拓宽自己的心胸,才能正确地看待别人,克服自私心理。

然后需要的是正确的认知,只有客观公正地评价他人,认识自己才知道嫉妒心的可笑。冠军只有一个,争强好胜不一定就能获得成功,只有形成正确的认知,对他人的成功与自己的失败作出理性分析才是让我们进步的正确途径。因此当我们形成理性而正确的认知,方能杜绝嫉妒这一病态心理。

最后是将心比心,提升自我。当我们因为嫉妒心理伤害他人时,我们不妨换位思考,换做自己因遭人嫉妒而被中伤,又作何感想?只有感情植入了我们才能更深刻地认识到嫉妒心理的可怕。同时,只有不断地提升自我,完善自我,我们才能对自己更满意,而不至于再嫉妒他人。

交往焦虑量表

(Interaction Anxiousness Scale, IAS)

人际交往是人生活中无时无刻不存在的一项活动。在进入一新环境时,我们必须和不熟悉的人进行交往,或多或少会有点焦虑,但不同的人紧张程度有所不同。那么你知道你的焦虑程度是怎样的吗?让我们一起来测试一下吧。

一、量表简介

首先,我先来介绍一下测验采用的量表。交往焦虑量表也叫社会交往焦虑量表。该量表主要是针对帮助人们对因社交造成的焦虑进行自评,该量表能比较准确地反映出测验者社交焦虑的特点、程度及一些相关的情况。

二、量表题目及对应选项

指导语:请认真阅读下面每个条目,并决定其陈述与你的相符。按下面的标准在相应的条目前面的横线上标出分数(1-5)

1 = 本条目与我一点儿也不符;

2 = 本条目与我有一点儿相符;

3 = 本条目与我中等程度相符;

4 = 本条目与我非常相符;

5 = 本条目与我极其相符;

____(1)即使在非正式的聚会上,我也感到紧张。

____(2)与一群不认识的人在一起,我感到不自在。

____(3)与一位异性交谈时我通常会感到轻松。(R)

____(4)在必须同老师或上司谈话时,我感到紧张。

____(5)聚会常使我感到焦虑不自在。

____(6)与大多数人相比,在社交中我较少羞怯。(R)

____(7)与不太熟悉的同性交谈时,我常感到紧张。

____(8)在求职面试时,我是会紧张的。

____(9)我希望自己在社交时信心更足一些。

____(10)在社交场合中,我很少会感到有什么焦虑。(R)

____(11)一般说来,我是个害羞的人。

____(12)在与一位迷人的异性交谈时我会感到紧张。

____(13)在给一位不太熟悉的人打电话时我会感到紧张。

____(14)我在与权威人士谈话时感到紧张。

____(15)即使处于一群和我相当不同的人群中,通常我仍

感到轻松。(R)

三、计分规则及信息反馈

将注有(R)标记的题反序评分(即5改为1,4改为2,2改为4,1改为5后再计算总分)。

四、结果评价与解释

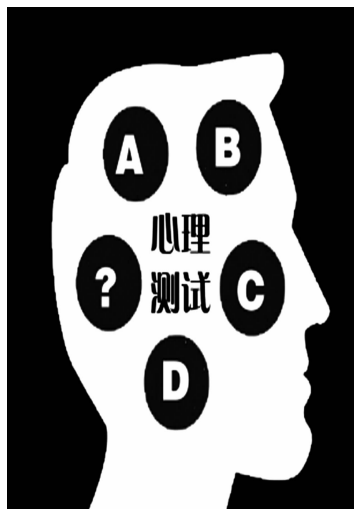
总分范围为15~75分,焦虑程度与总分呈正比,大学生平均分为38.9,标准差为9.7。

15-30:您在社交中态度行为自然,并且充满自信心,是一个成功的交往者。

30-45:您在社交中表现一般,无特定的紧张和焦虑。

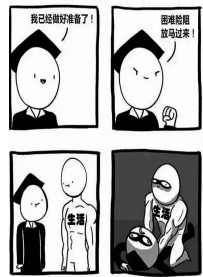
45-60您在人机交往中会略显得较为紧张及缺乏信心。希望您在交往中更自信。

60-75:您在人际交往之前及之中都更加焦虑及缺乏信心,并关注在交往中别人怎样看待他们。还担心别人如何评价其外表。



(上接1、4版中缝)

怎样树立目标



如何:社交



怎样享受生活



如何:学会理解别人



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
关注心理健康



关注心灵服务队
微信公众号

《心灵捕手》 电影介绍

□17 法学班 黄莹莹

中国鲜少有很好的心理学电影,但不妨别国有很好的电影。美国有一部电影《心灵捕手》是评分很高的一部电影,于 1997 年上映,在当时也是涌起了一份热潮。这部电影发生在当时高等教育和贫富差距很大的社会里,更是引人深思。麻省理工学院的数学教授蓝波在席上公布了一道困难的数学题,却被年轻的清洁工威尔(马特·戴蒙 饰)解了出来。可是威尔却是个问题少年,成天和好朋友查克(本·阿弗莱特 饰)等人四处闲逛,打架滋事。当蓝波找到这个天才的时候,他正因为打架袭警被法庭宣判送进看守所。蓝波向法官求情保释,才使他免于牢狱之灾。蓝波为了让威尔找到自己的人生目标,不浪费他的数学天赋,请了很多心理学专家为威尔做辅导,但是威尔十分抗拒,专家们都束手无策。无计可施之下,蓝波求助于他

大学的好友,心理学教授尚恩(罗宾·威廉姆斯 饰),希望能够帮助威尔打开心房。经过蓝波和尚恩的不懈努力,威尔渐渐敞开心胸,而好友查克的一席话,更是让他豁然开朗。

而在这部电影里让人惊讶的不仅是引人深思的社会现象,更是主人公威尔的数学能力,以及心理学教授尚恩的每一句句词,甚至是主人公和他兄弟之间的友情,和主人公的爱情故事。这部电影的每一句都给观众极大的震撼。我犹记得主人公的兄弟查克曾说:“我每天到你家接你,我们出去喝酒笑闹,那很棒但我一天中最棒的时刻,只有十秒,从停车到你家门口,每次我敲门,都希望你不在了,不说再见,什么都没有,你就走了,我懂得不多,但我很清楚。”在主人公陷入对于在大公司或者做工友的选择

时,给予了威尔很通俗但也很现实的建议,让威尔敞开心扉。

影片中尚恩对主人公的心理咨询、每一句话都是这片中最吸引的亮点,这其中夹杂了认知行为疗法,以来访者为中心,更是涉及编剧对心理学家弗洛伊德的精神分析。

心理学其实也很易懂,每个人都有自己的心理问题,并不是有问题就要咨询心理医生,但若是咨询心理医生,就应当做到信任。正如片中提到:信任是咨询最根本的标准。而主人公和尚恩的第一次交谈并不愉快,因为主人公认为自己不需要心理学家;第二次交谈让主人公沉默了很久。也因此,主人公慢慢信任了尚恩,并且倾诉自己的想法。另外,片中主人公的爱情也是吸引人的,因为很多时候爱可以让人们清醒,这是科学家所无法解释的,但是心理学却可以探出其中一二。整部片中,心理学和社会之间的联系、爱对于人的影响、兄弟朋友之情都是吸引人的,也许这正是这部电影如此成功的理由。

我相信你会爱上这部电影。

看完《阿甘正传》,印象最深的就是在电影的开头,一片羽毛在蓝天中随风飘舞,一会随风飘落,一会又被风吹向高空。经过在空中的起伏飘荡,最终飘落在故事主人公阿甘的脚下。而在巴士候车站的长椅上,阿甘开始,开始向每一个坐在他身旁的人讲述他奔跑的人生。

阿甘是常人眼中的弱智,但他天性善良单纯,加上擅长跑步,使他先后成为大学美式足球明星、越战英雄、乒乓球运动员、摔跤选手、国际象棋大师和商业大亨,既获得肯尼迪总统的接见,约翰逊总统的授勋,甚至还无意间发现了水门事件的真相!也许阿甘“轰轰烈烈”的传奇一生,看似荒诞不经,实际上却是五十年代到七十年代美国历史与社会的缩影,透过阿甘的眼睛,我们看到了美国战后几乎所有大事——黑人被允许与白人同校读书、几位总统遭袭,见证乒乓外交,参加越战和反越战、目睹水门事件甚至猫王就住过阿甘家的客房并学了阿甘自创的舞步。从影片中我们可以看出导演加入了大量的心理暗示,像珍妮主动和让小阿甘做在她的旁边而没有嫌弃他,其实两人是有许多共同点的,珍妮也是一个单亲家庭,遭受父亲性侵的珍妮是有自卑感的,所以当她遇见呆呆的阿甘并没有抵触情绪,并在两人交往过程中很快产生了心理认同感,成为了形影不离的好朋友。珍妮的父亲长期对女儿进行性侵犯,这在后来对珍妮的人生产生了很大影响。珍妮对父亲的应对方式正如她拉着阿甘祈祷中所说的,想化身为鸟逃离,于是当阿甘遭同学欺负时,珍妮告诉他:“跑,快跑”而不是说:“阿甘,别跑,教训他们。”

《阿甘正传》不仅在一定意义上诠释了生命,还在心理层面给我们以更深层次的启示。影片中的阿甘始终保持着无欲、无心、无我的状态,他坚持既定的单一的目标,不瞻前顾后,不患得患失,只是让自己沉浸在自己的事情中,让一切都顺其自然,从不计较事情的结果如何。而现代社会节奏加快,人们高速运转、快节奏的生活,让心中杂念越来越多,就越来越失去生活的纯真;越来越想维护体面,而这种过分的执著,会使人的思维固着于一个角度,无法跳出自己编织的牢笼,最终导致精神崩溃。正像影片中的珍妮和丹中尉,曾经一度徘徊在生命的边缘,生活在极度痛苦之中。他们为利益和期望所累,因此身心疲倦,而太多的追求和失望,常常使人们失去内心的宁静与安详,带来无穷的苦恼和迷茫。境由心生,无法脱离自我的欲求,是一切痛苦的来源。“若无闲事挂心头,便是人间好时节。”当一个人真正做到心无外物时,才能不被世俗所扰,让焦虑情绪得到放松和调整,领会恬静平坦的生活韵味,从忙碌喧嚣中解放出来。

人的一生往往就像片头和片尾中那片随风飘浮的白色羽毛,大多时候,我们都在随波逐流,没有明确方向,甚至平淡到令人厌倦。但只要跑下去,不去计较最终所得,也不患得患失,就能越跑越远,接近心中的天堂。



行走百年的孤独之旅

□佚名

寒又冻的森林深处,这正是年轻必经的彷徨、恐惧、摸索、迷惑的表征。男主角渡边多次想拯救在自我迷失中的直子,但有时甚至他也迷失了方向。生活在都市中的年轻一代,在都市空间愈狭小与人的疏离愈大的对比中,令他们失去与人接触的欲望,恰是年轻一代避免受伤的保护罩。正如《挪威的森林》的渡边,因他怕失望,他不想勉强去交朋友,在他的世界中,朋友始终只有那几个。

top1《百年孤独》

“生命中曾经有过的所有灿烂,原来终究,都需要用寂寞来偿还。——马尔克斯 《百年孤独》”

“买下一张永久车票,登上一列永无终点的火车。——加西亚·马尔克斯 《百年孤独》”

《百年孤独》的叙事结构不同一般马尔克斯采用了连环、环环相套、循环往复的叙事结构来展现小镇马孔多的历史。仿佛一个循环向上的气流。这种环环相套的结构恰如其分地表现了小说的一个主题:人的孤独、封闭以及由孤独封闭而造成的落后、消亡。作者对“孤独”这一具有民族特

性的问题作了深刻的揭示。这是一部描写家族的小说和中国的《红楼梦》有些相似。但这是形似而神不似。《红楼梦》的矛盾来自于家族内部是封建的等级制度毁了大观园;而《百年孤独》的矛盾来自外部科技、政治、战争、商业一次又一次地冲击着马贡多小镇。开篇的吉普赛人带来了科技令霍·阿·布恩蒂亚发现了“地球是圆的像橙子。”然后随着政治的介入。本来马贡多是个幸福的村庄“至今还没死过人”是他们骄傲的宣言。然后随着政治的介入镇长的出现两党派的斗争都让这个和平的小镇渐渐变质:士兵为非作歹学生向往战场。而垄断资本主义的进入又让小镇得到了虚伪的繁华并且迅速地在这泡沫经济中衰败。

所谓魔幻现实主义,以荒诞的形式反映现实,不管马贡多发生的一切有多离奇古怪和扑朔迷离,都是取材于马尔克斯对拉美现实的观察和感悟。

梦想与光荣的向往,对独立与自由的憧憬,在马尔克斯的《百年孤独》中,现实中的追求和希望超越于形式的虚幻,找到了最终完美无缺的结合点。

(上接第 4 版) 津民俗文舖

最佳去处,在老字号的泥人张、杨柳青里细细品味那些充满传奇色彩的故事,在马三立老爷子曾经驻留的茶馆里泡上二壶茶,乐上一乐……对于津门故里来说,俗能生雅四个字可谓再贴切不过了。

说到天津,就不得不说说天津的大学,首当其冲的便是南开大学,南开大学与水有着不解之缘,渤海之滨,白河之津。诗人柳亚子曾这样称赞南开大学。汽车飞驶抵南开,水影林光互抱环。此是桃源仙境界,己同浊世同尘埃。在这样一个朝来气爽,幽静而蕴含灵气的学校读书,我想那定是无比幸福的吧。就像周恩来

说:“我是爱南开的!”老舍说:“知中国者必知南开。”陶行知说:“什么学校最出色?当推南开为巨擘。”南开大学正式成立于 1919 年,创办人是中国近代著名爱国教育家张伯苓和严修先生,坐落于天津市,是中华人民共和国教育部直属综合型全国重点大学。南开大学的校训是允公允能,日新月异。在中国的大学史上,南开大学作为一所名牌大学,它蕴含的是一种为民族崛起而矗立的精神,时代虽然在不断变化,但一所大学和一个国家的精神核心,依然深深扎根于这片热土之中。我想南开大学也是“桃李不言下自成蹊”最生动最形象的解释了吧。

祖母早年从位于天津的北洋学堂毕

业,而母亲却嫁到了河北,本希望能考到天津,重回这个历史盛名的城市接受一下熏陶,却怎曾想高考时候我和天津这座城市因几分之差擦肩而过。我曾闻听一种哀叹,说天津面对别的城市的突飞猛进,似乎有一种爱不经心的镇定,把惋惜全留给了到这儿来的看客。在封建经济、近代洋务运动后的工商资本主义经济俱风流云散之后,天津陷入了一个与它的历史和基础完全不相称的尴尬境地。豪商们败落了,寓公们死去了,只有那些结实华丽的石头老房子,在灿烂的阳光下,静默而友好。一座城,是往事,也是未来。九国租界,满眼繁华,这,就是天津,是我心中的那座城。



top3 《麦田里的守望者》

“记住该记住的,忘记该忘记的,改变能改变的,接受不能改变的。”

“如果敌人让你生气,那说明你没有胜他的把握。”

孔秋梅曾经论述道:“《麦》通过主人公一天两夜游荡纽约的经历,反映了物质生活十分优越的现代美国社会中各种微妙的人际关系,描述了主人公在精神上的压抑,心理上的挫伤与生活中的孤独,以及人们在相互交往中所产生的矛盾和冲突。霍尔顿既是这异化社会的代言人,同时又是这异化社会的牺牲品。

麦浪翻滚,微风过境。当守望与叛逆碰撞,感悟到的却是一种别样的情怀。是主人公骨子里的勇往直前和潜藏的善意。那份心内守望的勇气表现为极端的叛逆,却有着混沌之中孤独的清醒。

还是孩子的霍尔顿洞察事理,却以一种极端的偏执去面对整个世界,无奈地戴上符合大众的面具。也知霍尔顿何尝不是处于水深火热的作者,借他来表达自己,悔悟世界。

top2 《挪威的森林》

“哪里会有人喜欢孤独,不过是不喜欢失望罢了。”

“不要同情自己,同情自己是卑劣懦夫干的勾当。”

“挪威的森林”本是披头士的歌曲,书中主角直子每听此曲必觉得自己一个孤零零地迷失在又

孤独是杯月色美酒

□16 人文学院 罗芳芳

每个人似乎都是一座孤岛,就如钱钟书笔下的《围城》所言:“别人走不进来,自己又走不出去”。我们把本该平静的生活,过成了一种作茧自缚的期许,每天都忙得找不着边,却又不知道自己在干什么。随着迷茫与焦虑感的加深,那种孤独感也越来越强。

一直觉得生活是一种很随意很荒诞的事情。上高中的时候,生活节奏很快,每天都被老师排的满满当当的,充实得甚至无须自己动脑立规划和写时间安排表。我们已经习惯了心安理得地享受着老师给我们提供的一切便利。所以到了大学,高效率的学习似乎离我们越来越远。空闲时间有很多,但能真正用在刀刃上的时间却很少。

很多作为过来人的学姐学长们,或许都有过这样的感慨:“上大学之后,我们会越来越难像念中学时一样,结识到那种存在纯洁友谊,掏心掏肺的好朋友了。”一开始我还对此充满怀疑和不理解,心想很多事情不能一概而论吧,正确性有待考证。等自己身处大学一年多之后,才深有其感。如果你性格不怎么活泼开朗,既不是班委,也没有在社团里担任什么职务,那么恐怕大学这四年,你的社交圈子都会仅仅局限于大学宿舍而已。其实每个人都是一个独立的个体,有着自己的处世之道和不容他人涉足的私人领域,所以在不得不进行的社交面前,我们恐怕都会表现得十分小心翼翼,以防袒露过多的真实。

事实上,人与人之间走的路都是不一样的,每个人似乎都很忙,所以没有必要花过多的时间在每一个人身上。毕竟你想走谁的路,想与谁结伴,也都还得看对方是否愿意。

慢慢地,我们会明白大学同学也就只是大学同学,他们大概就像在我们每个人生命中扮演熟人角色的人物,仅仅停留于点头之交,之后便再无继续了解和往来的想法。人与人之间的关系一开始不都是很简单的吗?只是相识之后,才开始随着时间与相知变得越来越复杂的。

仓央嘉措的诗会让人产生一种远离世俗之感。“我问佛:如何让心不再感到孤单?佛曰:每一颗心生下来就是孤单而残缺的,多数人带着这种残缺度过了一生,只因与能使它圆满的另半相遇时,不是疏忽错过,就是已经失去了拥有它的资格。”

虽然孤独已经成为这一代人的常态,但孤独也并非是一个铁板钉钉的贬义词。正如周国平所说:“一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的,并且独处,最能检验一个人灵魂的深度。”孤独是灵魂的释放,理性的落寞,更是思想的高度,生活的境界。孤独没有声音但有思想;孤独没有外延但有内涵。所以即使我们不幸成了孤独患者中的一员,也希望能依然保持一份对生活的热爱与追求。

有时候,我在想,如果我们能够早点遇到彼此,那该有多好,至少我们不会像现在这样,有那么多的遗憾。

人生匆忙,我们能够在漫漫人生路上遇见一个喜欢自己的人,那是一件很幸福的事情,因为至少我们曾经被爱过,至少我们从别人的全世界经过。只是,那时的我们或许心里都曾有一个不曾放下的人,那时的我们都还很年轻,以为会和牵挂的人永远在一起,殊不知,有些人只适合在我们的人生中经过,而不是停留。所以,那时的我们都太傻,都以为暂时会是永远,却因此错过了许多人,许多事……

我们都有故事,或酸,或甜,或苦,或辣,每一个,都是我们心中难以遗忘的回忆。或许,是我们爱的太多了,心太累了,不想再爱了,所以,我们错过了,错过了彼此。

有时候,我们总觉得世界亏欠了我们太多的爱,我们总觉得自己很委屈,却不知,是我们爱的太多了,被伤

天津——九国租界,满眼繁华

□17 电信本1 张继琛



天津是个寂寞的城市,小洋楼的繁华与热闹似乎随着北洋政府时代的结束,慢慢归于沉寂。

天津有很多欧式建筑,能感受到浓郁的异域风情。在充满中国韵味的老城区,有很多文化名人的故宅,修建的颇为精美雅致。一砖一瓦,一景一物,每一座百年建筑都拥有一段历史,一个故事。

津,即水渡。“天子经过的渡口”即天津。六百多年前,燕王朱棣起兵,渡海河经陆路直捣南京夺取皇位,微感谢海河相助,赐封“天津”。

我们都很好,只是时间不凑巧

□17 口腔 匿名

的也太多,所以已经不愿意再去爱了,已经不愿意再去相信所谓的爱情了。我累了,真的很累了,已经累到无法再去给任何一个喜欢我的人一个轻若鸿毛的承诺。

我们曾说过太多的情话,曾许下太多的承诺,现在,或许连我们自己都不再相信我们自己说的话,因为我的心凉了,已经无法再给予温暖了,我不知道这到底算什么……当我们明悟时,或许一切都太晚了,因为我们的自我冰封,已经伤害了太多,太多真正喜欢、关心我们的人。或许,我们不曾说过任何一句伤人的话,可是,我们却不知道,我们的冷漠,我们的沉默,对于她才是最深的伤害,一次又一次,终于,她不再喜欢、关心你了。

有人说,时光不老,我们不散。可是,时光还没老,我们却已离散。离散我们的并不是时光,而是我们对彼此的冷漠。不知道冷漠何时开始,当我们发觉时,它已经在我们中间刻下了不可磨灭的伤痕,时光也未能抚平。

其实,我一直不相信,最好的你和最好的我之间隔了整整一个青春。后来,我慢慢意识到这是我无法否认的事实。那时的我不是最好的我,现在的你时最好的你,可是,我们之间却隔了整整一个青春。那一个青春里我们成了平行线,永远没有相交。

其实,我们都没错,我们都很好,只是时间不凑巧。如果时光能够让我们早一些遇见彼此,我想,我们不会再错过彼此。

寻访五大道、洋货市场淘物、起士林餐厅吃西餐;天津这座城市念旧:狗不理包子依然盛行,天津大麻花依然被天津人津津乐道,泥人张受人重视……

曲艺天津是曲艺生长和繁衍发展的沃土,天津快板、京韵大鼓、相声、评书等都是在天津兴盛和繁衍的。曲艺在天津长盛不衰,产生过许多大师级人物。元明清三代建都北京之后,天津就成为了京都门户水陆要冲。有着九河下梢的地理位置,和五方杂处的人文环境,天津形成了独特的市民文化,而最具特征的市民文化就当属曲艺了。在崔旭撰写的《津门百咏》里就有。戏园七处赛京城纨绔渔场各有情。着问几家住何处,家家门前有堂名。这样的竹枝词。历史上的天津城市建设,是以外乡人口陆续迁入而逐步绢律壮大的。这些外乡人将各自家乡的娱乐形式带到了天津。天津聚集了那么多名演员,你在天津能不能站住脚是个问题。要是在天津站不住脚,那你就甭想到江南去,因为江南邀角儿都到天津来,你要是在天津能站住脚,挂上号,那你这个演员就算行了。久而久之,在业内就形成了一个不成文的共识,演员要扬名立万,一定要到天津演出,让天津观众认可。另外,天津历史上就是临海港口之地,得。曲艺之名,也算是实至名归了吧。

鼓楼高耸,迎八方来客,钟声悠远,送四海宾朋。新建的鼓楼位于天津老城厢中心,重建后的鼓楼宏伟典雅,青砖墙面,白玉栏杆,飞檐斗拱,碧瓦丹楹,油漆彩绘,雕梁画栋。天津鼓楼建于明朝,以钟代鼓,晨昏叩108响。清末张煮于其所著《津门杂记》中写道。楼居城中,高三层,四面穿心,通四大街。砖穴最古。上悬大钟,晨昏各撞一百八杵。城门早晚启闭,以钟鸣为准。历有年所,声闻十余里。对于鼓楼,天津人有一种特殊的感情,天津人把鼓楼看作天津的象征、骄傲。有一座鼓楼,天津城里的四条大街,就显得格致有序。试想,如果没有鼓楼,进了南门,一贯而通,一眼就能望到北门,那才真是一眼望穿呢。

津门故里即天津古文化街,一直坚持。中国味,天津味,文化味,古韵味。内有近百家店堂,是天津老字号民间手工艺品店的集中地,狗不理包子、耳朵眼炸糕、煎饼果子、老鼠糖、天津麻花等均为古文化街的地道美食。“俗能生雅有三津绝技,形可传神凭戈掬香泥”,这是在泥人张美术馆的一副人尽皆知的对联。当北京王府井已经开始越来越国际范儿,上海淮海路的品位与小资格调依旧难以让人亲近,那么不妨来天津古文化街,走一走津门故里。这里是体味京(下转第3版)



□佚名

不清楚应该如何描述,我们的不断成长,不断进步,是一种主动自发的向上,还是说一种自然而然的过程,亦或是被逼无奈的选择。每个人都有自己的考量吧,庄子说:吾生也有涯,而知也无涯,以有涯随无涯,殆已!已而为知者,殆而已矣!路是走不完的,我们也仅仅是在不断探索中前进,不断理解,看不同的风景,在不同的地方歇息,最终将这知识延续。

人生来是一样的,但随着环境的变化,自然也就有了区别,尤其体现在个人的能力上。这种能力在为人处世的各个方面得以体现。也许不甚明显,但实则千差万别,也就有了能力强弱之分,从而有了强者与弱者之说。当然,强者与弱者并不仅仅由地位或者成就来决定,也不会有档次之分,而是由在现有基础上,到达个人目标的过程中,自己所收获,所付出,所满意,做到了多少有关。

在我们的身边,我们常把学习优

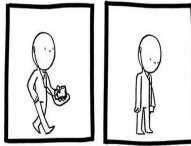
异,举止得体,有思想有内涵,好学上进,有规划有目标并不断为之努力的人称为强者。但在生活中或者从宏观来看,强者之所以强,是强在个人内心与思想,也许是自己所定义,不过也没差,强者有着柔和的心脏,能够感恩包容,能够理解体贴,有着智慧的大脑,能够支配控制自身,能够冷静沉着应对。

作为一胆小软弱之人,渴望成为强者的模样,在顺其自然之中,在浑浑噩噩之中,在奋力划起双桨之中,不为改变什么,而是为了不被改变而努力着。既然有了苟且偷生的蚂蚁,那自然就有了独立独行的猪,可怜自己这庸俗之人,还嚷嚷着跻身于强者,羞愧万分。叨叨着人格自我,唠唠着人生蓝图,说

的很不流俗的样子,实则眼高手低,只图个舒服快活,打着美梦的幌子苟活,自命不凡,自觉不错。人各有志,不过同样没差。为了能够吃到一份美味的蛋糕,为了呷一口淡淡的香茗,为了领略一下没有见过的风景,为了能够保护自身保护他人,自然是需要再向上努力一下的,果然,想要有所追求,有所守护,弱者也大多只是说说罢了。在磨难经历之后,也许我们会所有能力,也许停息,也许传承。

在当下这个衣食无忧的时代,物物而不物于物也变得如此难得,失信于俗者者数不胜数,随波逐流。不知道是因想成为强者而变强,还是因为坚守赤子之心而努力,抑或是为了要有所获得而拼搏,也许在日复一日中迷失自我,也许打着自强而苟活,也许在逆水行舟时被推回过去。所以,当步入正轨,忘掉之前,忘掉痛苦,变得平庸可耻的时候,也不要怀疑自己走错了道路,只要坚守就好。

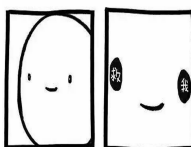
如何:管理情绪



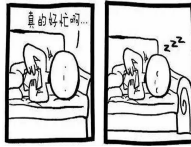
如何:度过周一



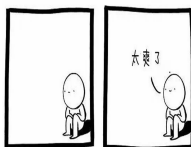
如何:做新人



如何:忙碌



如何:自己待着



(下转2、3版中缝)

2017《心潮》报
编辑部人员分工
(排名不分先后)

责任主编

郭文月

责任副主编

伍鹏飞

责任编辑

钟熠 谢彩悦
吕璐 宋子巧

文字编辑

惠冬温 方珊珊
钟水连 严蓓
刘晨曦 刘秉林
许志梅 黄莹莹
奚敏慧 郑丽平
何思懿 高稼稻
黄雅琪