



顾 问：刘 伟	指导老师：习 萍	
主 编：戴益信	责任主编：王 梦	责任副主编：李义长
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心	校内刊号：JD1-11	

心灵服务队新老队员见面会



2014 年 9 月 20 日晚上 19:00 心灵服务队开展了 14 级新老队员见面会，参与这次见面会的人有戴益信老师、12 级部分老队员、13 级部分

老队员和 14 级全体新队员。通过自我介绍和一系列游戏互动，队员们相互观察、相互了解，已经有了初步的认识。此次见面会，帮助新队员

了解心灵服务队的基本活动，认识以及熟知队里的同学，让新成员感受到这个大家庭的温暖，增强团队归属感，也有利于队员们的健康成长。

大一新生必备心理行囊：宿舍关系

室友，就叫他“请客哥”吧。当时他在追一个女生，那女生让他帮忙养仓鼠，他却把仓鼠扔给了我。一天，我的手指不小心被仓



鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

鼠咬破了，“请客哥”义愤填膺地说要找那女生要医药费，当然，他只是说说，不敢真去要。谁想，那女生却说“小耗子被养瘦了”，直接拒绝了他的求爱。他竟然跑回来跟我大吵大闹。我觉得兄弟被拒绝，心中肯定不好受，反而安慰了他几句。没想到，这之后他经常提起这件事，动不动跟我甩脸子，还半夜两三点故意放声音看电影，甚至号召其他人一起孤立我。这种状态持续了多半年，最后以换宿舍结束。那之后，我觉得不是只要热心就能交到好朋友，很多时候不是一类人真是没法相处。

本期导读

2014 年 10 月 12 日 总第 30 期

P₁ 心灵服务队新老队员见面会

P₂ 你迷茫了吗

P₃ 勇于面对变化——前方的风雨

阳光

P₄ 一念之间

心有千千结

大雁南飞，白蚁筑巢，狼群捕食，无疑他们不是孤身奋战，而是结伴而行的。包括不同物种之间的互相帮助，拳击蟹以有毒的海葵为武器，鸟吃鳄鱼牙齿边的碎食，视力敏锐的斑马和听力超强的鸵鸟并肩进食，以互补缺陷，彼此警告危险。进一步说明团队合作也还是离不开彼此的相互信任，相互帮助，这样才能达到互惠互利的效果。

我们组建的一场心理团队的游戏——心有千千结，将所有成员男女错开手牵手围成一个圆圈，互相记住自己的左边右边是什么人，在节奏感较强的背景音乐中，顺时针，逆时针，听着声音，大家伴随着音乐闭眼随意转动，音乐声听，睁开眼，找之前自己左右手边的人，然后握好，形成一个错综复杂的“手链”，在手不松开的前提下，用自己想到的方法解开手链。

联想到我们生活中，肯定有很多这样的活结把我们团团围住，

它不是仅仅靠耐心就可以解开的，更是要团体的力量作为辅助力量：首先要强调个人，应完成任务是否遵守游戏规则，是否听从别人的指挥，是否积极的参与；其次是相互之间是否真的能够做到完全的信任，是否能冲破自己内心深处对陌生人的一个自我保护意识的防线；最后是遇到问题你是想去选择躲避还是去找到解决办法，积极地参与到团队互助当中去，这也是解开堵塞个人心灵问题的钥匙。

人与人关系的大结是大家共同织成的，只有集体的力量才能把他解开，每一个人都是至关重要的，不管你身处哪一个职位，做什么，更不论说什么。有时候我们甚至必须要做到“忍”，我们要去学会迁就别人，因为有时候别人也会迁就自己，我们需要一起并肩作战，遇到种种困难，我们都要学会冷静对待。这样最后才能获得我们想要的效果。



学校心理咨询室开放了！

心理咨询预约电话：0796-8102020

心理咨询地点：大学生活动中心心理咨询室（6 栋 -III- 二楼）；学生宿舍 36 栋 134 室

具体值班时间安排表如下：

周次	时间	值班成员	地点
第一至十九周 (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	习萍 于文军	
	星期二晚上	肖永红 于文军	
	星期三晚上	肖永红 万露	
	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	

本版编辑：朱柏泊

心理健康教育与咨询中心 2014 年 8 月

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中，将加强大学生的心理健康教育“作为努力拓展新形势下大学生思想政治教育的有效途径”之一，给予了高度的重视，指出：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”近年来，大学生的心理问题越来越受到关注，研究和应对大学生的心理问题成为高等教育研究中的重大课题。纵观如今的大学生，大致有以下特点：

一、年龄特点。我国大学生多数处于青年中期(18—24岁)这一年齡阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，以便成为一个心理健康的成年人。可以说：青年中期，是走向成熟的关键期。

二、自我概念的增强与认知能力发展的不协调。自我概念是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体，是心理发展过程中一个极为重要的方面。自我概念从童年期就开始产生并逐步发展，青少年时期是自我意识发展最快的时期，它使心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化、使一个人能反省自身，有明确的自我存在感，从而以一个独立的个体来看待周围世界、使人的心理内容得到极大的扩展和丰富。自我概念的发展不仅与年龄有关，而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高，其自我意识就可能越强。从这两点来看，大学时期是真正认识自我的时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，对外界的事物感兴趣，急于去了解世界，把握外部环境，急于显示自己的独立，想做环境的主人，而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我，以及理想的我和现实的我。注意内省，注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我的模式。大学校园这种特殊的环境，又是十分强调独立、注重自我确立的地方，许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活，有一种宽松自由的氛围；同时，由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质，他们对社会上的事有着自己的见解，他们看问题的视野可能与一般人有所不同，有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面，他们关心社会发展，这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的提高与进步，他们热衷参与

大学生的心理特点

□百度文库



社会，对社会舆论愿意独立思考；然而，另一方面，由于生活阅历有限，与社会有一定的距离，社会实践能力不强，使他们在谈论、评价、思考社会问题时，往往带上幻想的色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识，表现出一定的片面性和幼稚性，还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与他们极强的自我概念不相协调，这种不协调可能会一直困扰着他们。

三、概念丰富而不稳定。大学生是一群正在成长的青年，是一个极其敏感的群体，其内心体验极其细腻微妙。他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大，他们的思维空间急剧延伸，必然导致其情感越来越丰富和深刻。由于大学生心理内部的需要结构发生变化，大学生的追求有其独特性，而他们的价值观念尚不稳定，时常处于波动、迷惘、抉择之中，其心理成熟又落后于生理成熟，因而大学生的情感是不稳定的，情绪变化起伏大，易受周围环境变化的影响，心境变化快。学业、生活、人际关系等等变化会引起情绪的波动，容易偏激、冲动，情绪冲突也较多。

四、性意识的发展。大学生正处于青年中期，

生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，因而意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往，每个大学生都会在心里产生一种愿望，即：成为什么样的男子或女子；另一方面，性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求，这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。而这种愿望，会与大学生还不善于处理异性之间的关系，或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾，从而带来种种不安和烦恼。

五、智力发展达到高峰。大学生一般思维敏捷，接受能力强，通过专业训练、系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分的发展，智力水平大大提高，分析问题解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩，这一显著特点，使大学生心理活动的内容得到极大的丰富。

六、社会需求迫切。为了接受系统严格的专业训练，大学生在校园里的生活期限比同龄人长，这使他們与社会有一定距离。也正因为如此，他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里，他们关注着社会，评判着各种社会现象，并希望自己加入进去，按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象，把自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用，是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点，支配、指导着大学生的学习态度，从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

五种不良心理窃走好人缘

1. 自卑心理。有些朋友因为容貌、身材、修养等方面因素，在与他人的交往中有自卑心理，不敢阐述自己的观点，做事犹豫不决，缺乏胆量，习惯随声附和，没有自己的主见。在交流中无法向别人提供值得参考与借鉴的意见和建议，让人觉得与之相处实数浪费时间，大无裨益，旁人自然会避而远之。

2. 嫉妒心理。有人说嫉妒是女人的天性，尤其在与人往来的过程当中。此话无可厚非，毕竟女性的情感世界相较于男性而言来得更为细腻。在和他人的交往中往往会出现以下情况，针对别人的优点与成就不是赞扬而是嗤之以鼻，甚至希望别人不如自己或遭遇不幸。一个心怀嫉妒之心的人，绝不会在人际交往中付出真诚的行为，给予他人

温暖，自然不会讨人喜欢。

3. 多疑心理。友人之间最忌讳猜疑，无端怀疑别人。有些人总在怀疑他人在暗地里说自己坏话，疑神疑鬼，捕风捉影，对人缺乏起码的信任。这样的人喜欢搬弄是非，会让朋友们觉得他是捣乱分子避之不及。

4. 自私心理。有些人人与人相处总想捞点好处，为了一己之求而去接近他人，如果对方对

自己没有实质性的帮助就不愿和对方交往。这种自私自利的心理，容易伤害别人，也不会获得真正的友谊。

5. 冷漠心理。孤芳自赏，认为自己是人中丰，天上仙，趾高气昂，把与人交往看成是对别人的施舍或恩宠。自我感觉特别良好，总是高高在上，端个架子，一副骄傲冷漠的样子，让人不敢也不愿接近，自然也不会拥有真正的朋友。



学生进行单独辅导，更不要提什么“手把手”教学了。而且大学课程较多，内容广泛，因此则更加需要学生具有一定的自我学习能力了。

其次，我们需要转变依赖家长照顾生活起居的习惯，虽然我们不至于衣来伸手饭来张口，但确实是有很多人无法料理自己的日常生活。在之前，很多人都没有做过家务，一切事宜都是由父母家人一手包办，很少会有人主动做家务，于是也就导致我们缺乏独立生活的能力。在进入大学后，我们脱离了家人的视线，我们就得逐渐学会照顾自己的生活起居，锻炼自己的独立生活能力。

最后，我们需要转变漠视自己心理健康状况的局面，要增强解决现实问题的信心和能力。在我们上高中时，老师家长们都是一味的看成绩，忽略了我们

的心理健康问题，包括我们自己也不能够很好的重视这个问题。当我们告别了高中生活，获得了前所未有的自由空间，也开始独立面对人生考验，然而我们却并不具有完善的应对能力，会很容易发生心理问题，这就需要我们能够及时的发现并解决了。

曾经，高中老师为了让我们努力读书，使劲儿地把大学夸得犹如人间天堂般，但我们却忽略了“理想很丰满，现实很骨感”这么一句金玉良言。当我们真正踏入大学校园时，才能深切体会到什么是理想与现实的差距。当这种落差袭来时，我们肯定会无力招架，这就需要我们及时的调整心态了。

人在旅途，随遇而安。找到自己的目标，并为之不懈努力。告别迷茫迷惘，迎接大学美好。

你迷茫了吗？

□生命科学学院 刘婷婷

你知道吗？大学只是另一场旅途的起点……

我们告别了高中的同学朋友，离开了父母家人的庇护，将要独自一人走在求学的路上，在这路上，你，是否迷茫了呢？

当我们面临着新的学习生活环境时，总会出现适应性方面的问题——有的是由于适应能力孱弱产生的抑郁和过分依恋；有的是不善于

处理人际交往产生的心理孤独、焦虑；有的是由于家庭贫困引起的自卑和孤僻；还有的是由于情感问题产生焦虑与自卑……当遇到诸如此类的问题时，你迷茫了吗？

我们大多都是离家远行的人，我们都会想家、想念爸妈。当我们打电话回家的时候，总在不经意间，泪水就模糊了眼眶。于是，开始害怕打电话回家，



却总在心里面默默的思念……

在国家实施了扩招政策后，身为大学生的我们不再是“天之骄子”。由于高等教育与中、初等教育存在差异，我们也许过去在中学时出类拔萃，是同学的偶像、老师的宠儿，但大学是个高手如林、竞争激烈的小社会，于是我们发现自己是如此的普通，因而产生了强烈的失落感，就好像是由“白天鹅”一下变成了“丑小鸭”般的难受。

进入大学以后，我们的生活习惯和思想观念相对变得个性化了，人际交往的范围也比以前有所扩大，人际间的关系日渐趋向于社会，而且我们还缺乏相应的社会锻炼和人际交往经验，在面对较为复杂的局面时会缺乏心理准备，于是就会形成智力上的成熟和心理上的稚嫩的巨大反差。

在大学这样一个相较于中学来说十分“自由”的环境里，我们会感到不知所措，不知道该如何安排这些“多余”的时间，害怕自己会辜负父母的期望，想要好好学习却又不知道该如何下手，没有明确的目标，于是渐渐失去了前进的动力，造成精神上的颓废。

面对这许许多多的问题，我们难道就要破罐子破摔吗？难道就没有解决的方法了吗？显然答案不是这样的。

首先，我们需要转变想要依靠家长和老师心理，培养自主学习的意识和能力。在中学，不少人是遇到问题就找老师，然后老师就会“手把手”地进行教导。然而，在大学里，老师讲完课就会离开课堂，几乎没有什么时间能够对

(上接1、4版中缝)便活着回到港口。这就是所谓的“鲑鱼效应”。

5. 晕轮效应。人们对人的认知和判断往往只从局部出发，扩散而得出整体印象，也即常常以偏概全。一个人如果被标明是好的，他就会被一种积极肯定的光环笼罩，并被赋予一切都好的品质；如果一个人被标明是坏的，他就被一种消极否定的光环所笼罩，并被认为具有各种坏品质。

6. 第一印象效应。让两个学生都对30道题中的一半，但是让学生A做对的题目尽量出现在前15题，而让学生B做对的题目尽量出现在后15题，然后让一些被试对两个学生进行评价：两相比较，谁更聪明一些？结果发现，多数被试都认为学生A更聪明。这就是第一印象效应。人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位，这种效应即为第一印象效应。

7. 近因效应。在多种刺激一次出现的时候，印象的形成主要取决于后来出现的刺激，即交往过程中，我们对他人最近、最新的认识占了主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价，因此，也称为“新颖效应”。多年不见的朋友，在自己的脑海中的印象最深的，其实就是临别时的情景；一个朋友总是让你生气，可是谈起生气的原因，大概只能说上两、三条，这也是一种近因效应的表现。在学习和人际交往中，这两种现象很常见。

8. 皮格马利翁效应(自验预言)。暗示在本质上，是人的情感和观念，会不同程度地受到别人下意识的影响。人们会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。而这种暗示，正是让你梦想成真的基石之一……

9. 马太效应(Matthew Effect)，是指好的愈好，坏的愈坏，多的愈多，少的愈少的一种现象。名字来自于《圣经·马太福音》中的一则寓言。罗伯特·莫顿归纳“马太效应”为：任何个体、群体或地区，一旦在某一个方面(如金钱、名誉、地位等)获得成功和进步，就会产生一种积累优势，就会有更多的机会取得更大的成功和进步。此术语后为经济学界所借用，反映贫者愈贫，富者愈富，赢家通吃的经济学中收入分配不公的现象。

10. 仰巴脚效应。一般来说，人们更倾向于喜欢精明又有小缺点的人，心理学上称此现象为“仰巴脚效应”。意思是指精明的人不经心犯点小错误，不仅不影响他的优点，反而使人觉得他也和常人一样，会犯错误，有平凡的一面，使人感到好接受。

中缝编辑：周世华

勇于面对变化——前方的风雨阳光

大学生适应指南

1. 未来变幻莫测——兴奋——迷茫——失落

进入一个全新的环境,一切都是那么陌生而充满未知。上大学前,每个人心中都充满了期待,怀揣对大学的想像和憧憬。就像每一枚硬币都有两面,每一件事都有利弊,大学对于每个人来说也是如此。以下便是几位大学新生不同的心理写照:

学生甲:“上大学了,终于摆脱‘起得比鸡早,睡得比狗晚’的苦行僧般的日子了,终于能感受到什么叫‘我的青春我做主’的滋味啦!‘解放’的感觉真的很不错!我可以坦然地一觉睡到自然醒,可以自在地安排课余时间,可以理直气壮地追求异性朋友;身边不再有父母的唠叨,心头没了考试的阴云,就业好像还很遥远,一想到这些,作为大学新生的我内心美滋滋的!”

同样是上大学了,有的人内心却有着与学生甲描述截然相反的体验。

学生乙:“因为上了大学,我不再那么优秀和出众,相信有很多同学与我有着一样的体会吧。上大学前,通过自己的一些努力,我通常能够考得令自己、家长和老师都满意的成绩;上大学前,我经常可以作为学生代表在运动会上发言或者参加各种竞赛;上大学前,我是学校里备受关注的靓丽之星;上大学前,我觉得自己很棒或至少还是很不错的。似乎,进入大学后,所有的精彩集体与我说拜拜,一时间搞不清楚是哪里出了问题,只是心里头难免失落落的!”

还有的学生内心体验没有那么跌宕起伏,说不上是好是坏。

学生丙:“上大学前,每天出去吃饭睡觉,时间被父母和学校安排得满满的,虽然没有自己的个人时间,因为心里有个具体的目标就是高考,所以过得也算充实满足。上大学后,家长和老师集体‘下岗’,将大把的时间还给了我。缺乏社会、学校、家长、老师的压力和督促,自己从未体验

过如此宽松的环境,甚至不知道该如何安排好生活避免虚度光阴。这时候的我,突然有些不知所措,心里好像大雾天。于是,我四处打听,有人说,大学里课堂学习知识大学里很小的一部分,学习不再那么重要,不能再解决所有问题,不必把课堂学习当回事;有人说,学生还是要以学习为根本,不宜将太多精力投入到其他事情上。到底怎样才能过好我的大学生活,我的迷茫似乎是因为心里缺少一盏明灯指引我前进。我想‘路漫漫其修远兮,吾将上下而求索’,慢慢来吧。”

上面的甲乙丙三个个体,他们是现代很多人的缩影。同样,他们的体会反映了很多初入大学新生的切身感受。大学对于不同的人会有不同的心理感受,或者,对于一个新生来说,心里都有过如此“五味杂陈”的复杂体验。从心理健康的角度,如何去理解自己遭遇的内心变化,如何防治心理变化演变为心理困扰甚至是心理症结,这是每一个大学新生进入大学的新课题。

2. 变化和未知不等于危险——危机不可怕,我有自愈力

在现状出现问题时,人们往往仍习惯与旧有的生活状态和应对模式,而不愿意直面已经发生的变化,尝试改变现有的不舒服状态并调整至新的状态。因为,即使原先的生活和行为模式不足以适应新环境,但人们因为熟悉它,知道如何应付由它带来的麻烦而感到相对舒适和安全。而新的尝试和变化可能需要他们以更多的勇气和力量来面对。所以,在有些人看来,变化和未知可能意味着危险和不测,不能轻易去碰触,危机来时唯恐避之不及。

中国有句古话叫做“树挪死,人挪活”。这里的“挪”其实就包含了求新求变的含义。人在不同的阶段,会因情景不同而自觉调整自己的方式以达到与环境的和谐。所以,人类采取的每一种方法和生活方式都是代表着

一种途径或可能性,而人类之所以形成如此多的生活模式和行为方式及习惯,不是为了固守这些模式或习惯,更不是为了让这些习惯和模式成为我们前进的桎梏,而是为了提供在不同的情境下做出最合适的选择。因此,对于未来和未知,最好的方式就是运用我们生命的智慧寻找适合的方式来应对,为了更好的适应新生生活,我们必须明白以下三个事实:

(1)每个人在经历未知的旅途时不免会受伤,就像正常人也难免会生病一样,生活的海洋总会有波峰和波谷。对于刚刚入学的大学生来说更是这样,成长往往伴随着痛楚,就像蝉蜕皮一样,是自我的挣扎与更新。

(2)成功没有快捷键。历史上有成就的人,总是敢于行动又难免会失败的人。大学生不必让对失败的恐惧,阻止自己尝试新事物的脚步,而影响自己成长和实现成功。

(3)心理有很强的自愈能力。一个身体机能良好、免疫力强的人得了普通感冒及时就医过不了几日便可自愈,我们的皮肤遇到小的破损时,只要不被感染同样也会不治而愈,心灵也是如此,具有自愈的能量。但是,我们必须知道,自愈是有前提的,心灵自愈需要好的心理素质,积极应对的信念,自我调控和完善的能力。



你的“模式”调整好了吗?

□人文学院 李 岷

面存在很大的差异。可能初出茅庐的你,由于之前对父母已养成严重的依赖心理,加上缺乏自理能力和自主性,所以就害怕、逃避与其他同学交流,但是如今的大学就是一个“小社会”,如果在这里你就会被淘汰了,那么何谈你自己的未来与梦想呢?大学是青少年走向社会的一个跳板,在这里你会逐渐地成熟,你会有更多的交流,为你的将来准备丰富的人脉,你也可以在大学这个舞台上尽情地展示你自己,向别人展示你的才能,甚至可以创造属于自己的舞台。

良好的生活习惯是确保顺利渡过大学阶段的一个重要基础。调查显示,92.9%的大学新生都面临着改变自己已有生活习惯的难题。生活环境造成的生活习惯的差异,是大学新生在生活上出现不适应障碍的首要原理。进入大学后,有的学生缺乏独立生活的能力,一时间生活不能自理;还有的学生因为南北方

差异,不适当当地的水土气候,不习惯学校的饮食、语言环境和作息时间的变化等。同时,理财能力方面的欠缺也是大学新生一个十分苦难的问题,有的学生开支没有计划,超出了经济承受能力,又没有勤工俭学的意志,因此时常陷入“经济危机”。面对这些生活上的问题,首先要养成良好的生活习惯,这样才有助于你更好地适应新的大学生活。例如,对于理财,记账是一种好习惯,可以提高新生们对自己财务的承担能力,时刻做到心中有数,避免超值情况的出现。其次,放开手脚,大胆探索,积极主动地向别的同学学习,这样与同学、朋友的接触机会越多,掌握的信息就越多,锻炼的机会也越多,容易培养自信心。最后,学会健康生活,要有足够的时间参与体育锻炼,合理安排饮食和睡眠,这对身心健康发展非常有利。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中有着举足轻重的作用,它必

一个人的成就跟他的时间管理得好坏是成正比的。刚刚进入大学校园的新生,学生学习、生活节奏与高中形成了强大的反差,自己可支配的时间多了,如何合理利用时间,处理好学习与社会工作、娱乐休息、社交活动等之间的关系,是摆在面前的一个重要课题,这也是新适应的另一个难题。

时间是可以掌控的,但时间一旦流逝是绝不会从来的,高效的利用时间等同于让有限的生命得到延长,不要将失败和遗憾推脱给“没有时间”,时间的长度是有限的,但使用时间的方法却是有弹性的。那么从哪些方面可以做好时间管理呢?做好时间管理可以考虑从以下几个方面入手:

1. 有明确的目标和计划。大学不同于高中。新的学习方式为学生安排时间提供了较大的自由度,为避免出现时间的空白,新生可以制定一张时间表,合理地安排时间表中各个时间短的事情,并努力按照时间表去完成。时间管理可以由粗到细,在时间上是由长到短,可以分为以年为单位的时间管理、以学期为单位的时间管理、以月为单位的时间管理、以天为单位的时间管理和以小时为单位的时间管理,如,以短时间为单位的时间管理你可以只做一周的或一天的。

2. 掌握时间管理的相关理论。了解并学会一两种时间管理的方法,与自己的实践相结合,会对自己很有帮助。

(1)科维的时间管理理论。著名管理学家科维在《高效能人士的七个习惯》一书中,提出了一种时间管理的理论,即把工作(或学习)按照重要和紧急两个不同的程度进行划分,可以分为四个“象限”:既紧急又重要,如学习任务、考试等;重要但不紧急,如必要的人际交往、信息搜集等;紧急但不重要,如电话、不速之客等;既不紧急也不重要,如客套的闲谈、聊天、打牌、玩游戏等。

时间管理理论的一个重要观念是应把主要的精力和时间集中地放在处理那些重要但不一定紧急的学习与工作上,这样可以做到未雨绸缪,防患于未然。学生每天都会有很多时候计划和完成一件事,但常常有没有及时地去做,随着时间的推移,造成学习、工作和休息的质量的下降,也就是生活品质的下降。

(2)把握 20%的经典时间或至关重要事情。帕累托原理即 80—20 比例规则,这个规则指用 20%的努力实现 80%的价值。我们每天都有一段时间是效率最高的,占一天时间中的 20%,尝试找出自己每天中这 20%的时间去完成一天中的 80%的学习或重要事情。如果有一些事情会浪费时间,一定要毫不犹豫地放弃它,把自己的时间投入到那些可以事半功倍的事情上。

3. 灵活地调整。计划永远赶不上变化,制定计划和安排时间时,计划要有适当的弹性。大学四年很多事情都会发生变化,我们也需要根据情况调整我们的计划,但计划调整是有原则的,计划调整不等于降低标准,也不能与改变目标,只是以新的路径来实现原有的目标。其次,计划要留有余地。为你自己和预期不到的事情留有一些剩余时间,不能将计划定的太满,并且可以暂行两日看看自己的计划是否可行,哪些地方有问题,哪些地方太松,哪些地方太紧,适当的修改。计划的目的是帮助自己打理生活,而不是绊住自己。

4. 养成好习惯。好的习惯有助于我们合理安排时间,比如记事,每天早上将今天要完成的事儿列一个单子,每完成一项就划掉一项。比如一事一毕,即能一次做完的事儿一定要一次做完,绝不拖拉,一开始就要把它做对,做好,这个简单的习惯可以节约大量时间。

将对 21 世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养,全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。21 世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪,面对如此纷繁复杂的世界,未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。21 世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此,就要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养,使他们真正懂得一要想占有未来,不仅要作思想品德、智能、体魄的储备,更要作战胜各种困难挫折的心理准备。从而引导他们科学地走出自我认识的误区,更新观念,突破时空,超越自我,唯有如此,方能在搏击中立于不败之地,走向成熟,参与国际人才竞争,迎接新世纪的挑战!



时间管理——成功的关键因素之一

大学新生活适应指南

亲爱的同学们,《心潮》报社征稿活动开始啦!只要您愿意与我们大家分享您对人生、对生活的真切感悟,《心潮》欢迎您的来稿。

小小说、散文、诗歌或随笔,只要情真意切,手法唯美,我们都将为您提供展现的舞台和表达的平台。字数800—1000字,还在等什么?赶快投稿吧!

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

生活中的十大心理效应

心理效应是社会生活当中较常见的心理现象和规律;是某种人物或事物的行为或作用,引起其他人物或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应。同任何事一样,它具有积极与消极两方面的意义。因此,正确地认识、了解、掌握并利用心理效应,在人们的日常生活,工作当中具有非常重要的作用和意义。

1.蝴蝶效应。美国麻省理工学院气象学家洛伦兹(Lorenz)认定他发现了新的现象:“对初始值的极端不稳定性”。又称“蝴蝶效应”,亚洲蝴蝶拍翅膀,将使美洲几个月后出现比狂风还厉害的龙卷风!蝴蝶效应说的就是“一件事”对结果的影响,就像只改动了一点数据计算的结果都会相差十万八千里。

2.木桶效应。一只木桶,里面可以装多少水,取决于最短的那根木板。这就是著名的“木桶效应”

3.羊群效应。一个羊群(集体)是一个很散乱的组织,平时大家在一起盲目地左冲右撞。如果一头羊发现了一片肥沃的绿草地,并在那里吃到了新鲜的青草,后来的羊群就会一哄而上,争抢那里的青草,全然不顾旁边虎视眈眈的狼,或者看不到其他还有更好的青草。

4.鲶鱼效应。挪威人爱吃沙丁鱼,在海上捕得沙丁鱼后,如果能让它活着抵港,卖价就会比死鱼高好几倍。但是,由于沙丁鱼懒惰,不爱运动,返航的路途很长,因此捕捞到的沙丁鱼往往一回到码头就死了。只有一位渔民的沙丁鱼总是活的,原因就是他的鱼槽里有一只鲶鱼。原来当鲶鱼装入鱼槽后,由于环境陌生,就会四处游动,而沙丁鱼发现这一异己分子后,也会紧张起来,加速游动,如此一来,沙丁鱼(下转 2、3 版中缝)

那些日子不再有

□人文学院 黄倩

打开留言册,看着每一条看似轻描淡写的话都有一种心跳的感觉,零零总总的记忆碎片潜伏在心头,漾起一层层涟漪。如果不是毕业照上一张张如花的笑脸,我想我不会相信,那些日子真的回不去了。

秋雨,泛黄了世界,而自己却无声地消失在迷惘之中。青春的印记留在校园的小路上,笑语欢歌徜徉每个角落里,每一处,都弥留着珍贵的友情,播种着我们的梦想,。我们也曾肩并肩,手挽着手,风里来雨里去,一同走过青春最美好的年华。高中三年匆匆而过,再回首,泪眼朦胧。我们曾经三五成群在一起诉说着,游戏者,是回忆,更是珍藏。

六月,高考如期而至。那些我们挑灯夜战,奋笔疾书的日子啊:试卷密密麻麻而来,红色的勾勾叉叉不断地挑拨着我们的视觉神经,成绩单一次又一次地磨炼着我们的抗压能力…多少个日日夜夜过去,终于盼来了高考,也最终等来了分别。三年的高中生活,我们累过、恼过、哭过却都没有放弃过,我们傲过、疯过、痛过却都没有堕落过。莎士比亚说:“时间会冲破青春的华丽精致,会把平行线刻上美人的额角,会吃掉稀世之珍。天生丽质,什么都敌不过它横扫的镰刀。”但我们的青春,是不腐的流水。

风华一指流沙,苍老了一段年华。还未来得及说再见,我就成了一个大学生,游走在大学的校园里,回味着我青葱的高中时光。高考是一段青春的结束,大学又是一段青春的开始。青春像迷,永远猜不透却又可以体会。时间一点点溜走,青春也在一点点溜走,只是我不知道散落在各个角落的你们是否安好。岁月安好,年华静走,留下淡淡的三者栀子花香的青春纪念册和抹不去那青涩的记忆。旋转的木马,落寞的斑马线,越走越远。闭上眼,一切仿佛就在眼前。



界;开心很多,没有标准的创作着,一丁点的成就足以让我高兴的抓狂。当然,很多事情都高兴的莫名其妙,就像我会奇迹般地从小小变化

“海的童年”刺绣,兴高采烈地想要送给他,顺便炫耀自己在手工方面的进步,得意是很滑头的,我一踏上公交车,就瞥见到一挥舞浪,目光直视过去,是他,开心的忘言(事实上语言并不能让我们沟通),理所当然的走向他,一步一步,我的眼终于舍得望望他身旁那个文静的女生,我的脚瞬间扎根难以移动了,两人十指相扣,多么温馨,可是我可以说很刺眼吗?明智的我就近找位置坐下了,并拿出手机发送短信与他交流,淡淡地,该是结束所有联系的时候了,而我也不酸酸地,只是突然觉得没那么舍不得了还很期待待得以后的状态。对不起,那幅耗时数月的名叫“海的童年”的满针绣被我亲手遗弃在万人广场中,接受风雨洗礼,也许会有机会遇见那位真正赏识它的人而不是那么不负责任的我。

遗失童年,只是因为我不再进行专属童年的活动;丢弃“海的童年”,仅仅是我没有让这幅绣儿走上专属于它的轨道;放弃他,全是我没参与好处理感情的一波三折罢了。这统统都很像“外国文学史”课,老师像高中老师一样机械地念着教义,而我相当厌倦的就习惯性睡觉。可有一天,懒成猪的我,竟为老师擦黑板,还用抹布擦洗了讲台。你一定猜到我想说那天我就很认真地听课,不仅不打瞌睡却是听得津津有味。

梦想破裂了,都是参与这一环节出了错。而为了弥补这错误,该随缘的就别勉强,被称为遗失的美好的尽管是悲情的却是最珍贵的,因为这世界史矛盾体;而该认真的就使尽浑身解数,从小小的改变开始,以便参与的更好,最后一定也会参与的很好。

的叶子踩烦了,接着就赶往了桥上的旅程。在桥上蹦蹦跳跳着,得意的听着树叶脉络断裂声。一小段停顿后,灵敏的鼻子们嗅到了甜美的桂花香,并手舞足蹈的奔向了桂花园。“好香”,一小朋友如实说到,另一小朋友兴奋地建议道“我妈妈一定会很喜欢,摘点吧”,听完,所有的小朋友就摘够了一怀抱的桂花,兴高采烈地往回跑。虽然很珍惜,毕竟太匆忙了,前者的桂花散落了一地,后者就认真的踏过,乱的一团糟。那一路的桂花梧桐叶似乎是很好的朋友,难舍难分着,即便行走在死亡边缘。

桂花想,在盛开的季节,就被喜欢的摘下,生命是停在这一瞬,却感受过这一世界的热闹,虽没能经历花开花落得自然过程,但自己这次特有的经历也是值得赞颂的,实现了梧桐叶的愿望,也会完成“化作春泥更护花”的使命。最后还是可以与梧桐叶做表面的好朋友的,真的是很精彩的短暂的一生。梧桐叶在最后一刻,真正的闻到了桂花香,突然很后悔自己曾想要毁灭桂花,世上最美好的生命,但就有一念的瞬间让一切都顺其自然了。

而就这一念,让桂花与梧桐叶有幸一同风干在地上,待一少年路过,拾起,收作书签,成为时光的纪念。

也曾年轻过

□商学院 徐涛

我也曾拥有倾城的容颜,只是被岁月的沧桑遮掩。我也曾拥有柔美的身材,只是被现实的攀篱淘汰。我也曾拥有甜美的笑容,只是被风雨的摧残惊恫。

我也曾怀揣飞天的梦想,也曾相信希望。我也曾高挺自信的胸膛,也曾拼搏力量。我也曾挥动当前的臂膀,也曾渴望飞翔。

我也曾有过钟情的邂逅,有过羞涩的牵手。我也曾有过青春的誓言,有过激情的热恋。我也曾有过花样的年龄,有过浪漫的爱情。

我也曾美丽过,也曾欢笑过。我也曾梦想过,也曾深爱过。我也曾路经过,也曾年轻过。

遗失的美好——“海的童年”

□体育学院 张晓龙

每个人都有比较无忧无虑的童年,那是大多数心底里最柔软的时光,唯一的缺陷就是,我们与童年是进行“相向运动”的,遇见是一定的,背对背再也不遇见也是一定的。因为没有参与,没有热情,再激情澎湃的大海也会归于平静。

与他相识,我拾回童年。没有语言交流,只有支离破碎的手写文字,勉强地为他与我建立了联系。那是秋季的一天,但阳光却非常灿烂,让我有出奇的好心情,竟然能在秋风冷冽的时段仍觉得心里暖洋洋的。你的口齿不清激起冲破你我交流障碍的热情,你的手语让我觉得好奇,你的舞蹈让我觉得欣喜,你的花样跳绳更是让我惊呆了,仅仅一瞬间的走神,你就在我的心里根深蒂固的长大了,宛如秋雨渐少河上干涸的那一片沙地上重获生长机会的杂草肆意地生长着。之后,当我再回到自己的世界,静静看书,课后自己宅着的时候,我竟惊慌的发觉很是无味。于是我开始学习手工制作,在这一过程中,好奇心很多,是有待探索的世

深仇大恨,就只差一根导火线。

桂花一小串一小串的生长着,阳光很温暖很温柔,雨水很爽口很滋润;而梧桐叶却被蹂躏得越来越黄了,树上之旅是时候打上强烈的感叹号以便可以心含不甘的随风坠落,而背地里是有什么已悄然黑得发紫了。

瞧,那一树的梧桐叶摇曳着自己轻盈的身姿迫不及待的冲向大地,以便与之来个虚情假意的拥抱。不出几日,梧桐树下已堆好了几尺厚的叶子了,惊讶的是,那座通向桂花园的湖上木桥上也覆盖着层层梧桐叶,那一袭拖地的晚礼服黄却仍弥漫着悲壮美。

一天,落叶实现愿望的那天。“冲啊”,一伙小孩子手牵手,围绕着梧桐树欢呼雀跃着,断没有发觉脚下的叶子断断续续的发出痛苦的声音却又有一种欣然接受的腹黑念想。一有了惯性就停不下来了,树下

一念之间

□人文学院 张香珍



漫走在校园的石子路上,挥舞着手指描绘着片片梧桐叶凋零的姿态,这一刻,落叶是有怎样念想?湖的那边青青草坪上,传来娇小桂花跳动的阵阵香气的浓郁,这一瞬,花香是抱着怎样心愿?徘徊在一念之间,不想这一路程已成了定局,欢喜或悲伤地上演着。

一阵秋雨一阵凉,梧桐叶更在秋风中瑟瑟发抖着,恐惧着这生命凋零的季节;而桂花却感激秋天的滋润,沉醉于生命生长的时光。这世界是绝对运动的,矛盾是随处可见的,这不连梧桐叶与桂花都产生了

诺贝尔文学奖的领奖台上,全世界目光的聚焦下,获奖者莫言却淡定的说道:“与其他学科奖项相比,文学奖没有那么多的用处,但是文学最大的用处也许就是他没有用处。”

也的确,至今为止能够改变社会,方便生活的学科一门又一门,但是与文学似乎没有一丝联系。也正是因为如此,人们才会一直觉得文学“虚假”,而往往忽视了文学才是伴随一个人一生的忠实伙伴。

人们之所以忽视文学是因为和它太亲近了。就拿一个人的一天来说,早晨出门前报纸上的每一个字,地铁中的每一块指路牌,你与任何人的交谈,回家后电视机中引得你哈哈大笑的相声,哪个不是文学的产物?离开了文字,你又能干什么呢?是不是又要回到那个用象形文字描述一切的落后时代去了?连正常的交流沟通、读报看电视都无法做到,也就更不用说做到与人侃侃而谈亦或是写下优美的诗篇了。所以说文学无处不在,不受国籍的限制、无论地域的阻隔。你发现不了它的伟大,只是因为它早已与文明融为一体,不可分离。

通过文学我们拓展自我生命的宽度。如果说交流沟通等等是文学作为一种工具最最基本的作用,那它还有作为艺术品的价值。没有人可以做到长生不死,但我们可以选择通过文学在相同的时间内得到不一样的精彩。我们无法回到辉煌的法国大革命,但雨果的《悲惨世界》将底层人民的苦难通过他的笔触传达给了我们。我们也许等不到那个挤满了克隆人的世界,而《美丽新世界》却将这份想像深深地印在了我们的脑海里。有了文学,我们感受到了雨后微风的清新,暴风骤雨的猛烈,秋日落叶的宁静,银装素裹的圣洁,就像是把生活中的每一处美都放大十几倍拉到你眼前给你看。净化你的心灵,拓宽你的思维,让你去观察别人不能发现的美,让你去注重那决定成败的细节。

文学不像其他科目一直是知识的累加,它是一场读者与作者的对话,交流。他不会告诉你什么是对的,什么是错的,他只提供一种观点,笔者的观点。通过这一观点来引起你的共振,刺激你的思想,改变你的思维。正所谓一千个读者就有一千个哈姆雷特,这就是文学的魅力。

给我一个文字,我能改变整个世界!

□人文学院 邱瑜