

心潮

顾 问：毛金文	主 编：阳朝 戴益信 魏来	副主编：沈文婷
文字编辑：张钰宁 易妮 牛梦仙 高欣雨 李文静 潘烨儿 肖智祥		
主 办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心		校内刊号：JD1-11

井冈山大学2021年心理导师心理健康教育培训班顺利举办

7月8日-10日,“悟思想,办实事,服务师生心理健康”井冈山大学2021年心理导师心理健康教育培训班在宜春顺利举办。学校党委书记、副校长刘利民出席培训开班仪式并讲话,各学院(部)心理导师、心理健康教育与咨询中心全体工作人员参加了本次培训。



刘利民希望,要以学修身,不断提高政治思想觉悟,勇担重任,成为学生前心理进的一面旗帜;要抓住学习机会,以问求真,提升解决问题的技能和本领;要以干促进,扎实推进学生工作,把所学、所思、所感运用到实际工作中,真正为学办实事、解难事。刘利民强调,做好大学生思想政治教育工作与心理健教育工作,使大学生成为有信仰有理想的人,不仅是党和国家对我们的要求,更是我们对自己负责的一种态度,一种有担当的表现。

本次培训学习为期三天,旨在提升心理导师心理健康课程教学、心理辅导及

与学生谈心谈话的技能,组织开展了3个专题讲座、1场活动体验课、1场讨论交流。邀请了江西师范大学应用心理学系主任、美国加州大学尔湾分校(University of CaliforniaIrvine)访问学者、博士、副教授、硕士生导师熊红星做了两场专题讲座,主题为《与大学生谈心谈话的技巧》。熊红星博士分析了有效开展与大学生谈心谈话的影响因素和技巧,通过学员相互讨论、交流、分享、演示,进一步提升了学员知识和技能水平。心理健康教育与咨询中心戴益信老师做了《团体心理辅导在心理危机干预中的运用》专题讲座,万露老师组织开展了《大学生心理健康》课程教学大纲讨论交流,刘俐娜老师带领学员进行了团体心理辅导体验活动。

培训期间,全体学员认真学习,广泛交流,对开展大学生心理健康教育与咨询工作有了新的理解和认识,进一步提高了学校学生服务工作水平。



《大学生心理健康教育》课程开展集体备课活动

9月24日上午,心理健康教育教研室组织开展了《大学生心理健康教育》课程集体备课,教研室全体教师参加了本次教研活动。

本次集体备课,各任课教师就如何讲好本课程线下教学的8个专题做了发言,大家分别讨论了如何组织教学内容、教学形式,如何激发学生学习兴趣,如何实现教学目标等问题。医学部唐佳慧老师分享了自己教学的心得,阐述了如何在《大学生心理健康教育》课上激发学生的兴趣;外国语学院郭检生老师展示了自己课堂开展的心理游戏“背背佳”、“优点轰炸”,强调老师在组织心理游戏活动时,要考虑条件和完成的难度,尽可能



亲身体验;机电工程学院黄秀兰老师谈了自己的教学理念,她说上好一堂《大学生心理健康教育》课就是让学生在课堂上和课堂后能保持心理健康,理论知识学习固然重要,但学生有体验和收获更有价值。集体备课过程

中,大家对课堂教学中存在疑惑和困难展开了分析讨论。本次教研活动,教研室布置了青年教师讲课比赛等事宜,对本学期教学工作提出了要求。(心理健康教育教研室)

本期导读

2021年10月29日 总第56期

P₁ 井冈山大学2021年心理导师心理健康教育培训班顺利举办

P₂ 正确对待情绪

P₃ 不要为“情绪”所控

P₄ 风,来过

健康人生 从“心”开始 ——井冈山大学心理健康教育与咨询中心一直在你身边

生活失去色彩的,不是伤痛,而是内心世界的困惑; 让脸上失去笑容的,不是磨难,而是禁闭心灵的缄默; 没有谁的心灵永远一尘不染。 也许学习的压力,是你难以承受的疲累; 也许莫名的烦恼,是你挥之不去的隐痛。 青春的日子里,我们有满溢的幸福分享,有满腔的心事倾诉, 在这里——井冈山大学心理健康教育与咨询中心 用沟通、理解、真诚, 陪你,走过成长的困惑;与你,共享人生的感悟;让你,面带微笑走进生活, 我们一起触摸心灵的脉动,洗净满身尘埃,拥抱健康,从心开始。 井冈山大学心理健康教育与咨询工作始于1992年,2013年学校设立心理健康教育与咨询中心,挂靠学生工作部(处)。中心现有个体心理咨询室、团体心理辅导室、心理测试室和情绪宣泄室等。 中心本着“真诚,保密,全心全意服务学生”的原则,致力于全校学生的心理教育工作,促进学生心理健康。 一、电话预约:8102020; 二、现场预约:南区6栋C座205。

2021年上半年心理咨询室值班表

心理健康教育与咨询中心(6栋)值班安排表				
序号	值班人员	值 班 时 间		联系电话
1	魏 来	周一	单 周 晚 6:30—8:30	18370873120
2	戴益信	周二	单 周 晚 6:30—8:30	15949680490
3	刘俐娜	周三	双 周 晚 6:30—8:30	15979666607
4	徐雨航	周四	双 周 晚 6:30—8:30	15079694675
5	阳 朝	周五	单双周 晚 6:30—8:30	18179650377
心理咨询预约电话:(0796) 8102020				

南区心理咨询室(19 栋 105)值班安排表				
序号	值 班 时 间		值班人员	联系电话
1	周一	单周 晚 6:30—8:30	黄满琴	13979693696
		双周 晚 6:30—8:30	魏 来	18370873120
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	梁 煊	18000268389
		双周 晚 6:30—8:30	张乐青	17779606308
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	戴富华	13907969117
		双周 晚 6:30—8:30	余树英	15979652530
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	朱丽丽	18279662005
		双周 晚 6:30—8:30	康积勤	15079669802
5	周五	单周 晚 6:30—8:30	郭检生	15070641988
		双周 晚 6:30—8:30	万 露	18779608816
心理咨询预约电话：（0796）8102020				

北区心理咨询室(30栋 127)值班安排表				
序号	值 班 时 间		值班人员	联系电话
1	周一	单周 晚 6:30—8:30		
		双周 晚 6:30—8:30	张有文	18679596559
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	胡 亮	13870644316
		双周 晚 6:30—8:30	戴益信	15949680490
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	刘俐娜	15979666607
		双周 晚 6:30—8:30	饶华萍	15879622295
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	黄秀兰	13970676758
		双周 晚 6:30—8:30	唐佳慧	15216292209
5	周五	单周 晚 6:30—8:30	尹秋莲	15216286119
		双周 晚 6:30—8:30	朱焕明	13576885870
心理咨询预约电话：（0796）8102020				

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。

从古希腊至今，历代思想家都试图在理论上解释情绪的产生。而当代情绪理论多注重经验主义研究方法，詹姆斯兰格理论就是一个实例，19 世纪 80 年代，美国心理学家詹姆斯和丹麦生理学家兰格提出了内容相同的情绪理论，他们强调情绪产生的原因是植物神经系统的活动。詹姆斯认为情绪就是对身体变化的知觉。他认为有机体先有生理变化，而后才有情绪的产生。当我们产生神经冲动时，冲动传到神经系统产生情绪。而兰格认为情绪是内脏活动的结果。他特别强调情绪与血管变化的关系。但詹姆斯和兰格的基本观点是相同的，强调情绪刺激引起生理反应，而生理反应进一步导致情绪体验的产生。虽然这种理论看到了情绪与机体的直接关系，但他们忽视了对情绪的调节、控制作用。

对于每个人来说，情绪的调节都是十分重要的，情绪的好坏对我们来说是一把双刃剑，正确对待情绪，才能对情绪进行调节与控制。在一些弘扬正能量的课堂里，有人扬言要摒弃抑郁、生气、厌恶、痛苦等负面情绪，要欢笑、追求快乐，要满满的正气。的确，积极情绪能让我们更好地享受当下的生活，能让我们扩展思维、增进人际交往、更健康、更坚韧、更

【知识聚焦】

正确对待情绪

有创造力。积极的情绪是一种主动的生活态度，对任何事都有足够的控制能力，反映了一个人胸襟、魄力。积极的心态会感染人，积极的情绪会使一个人变得阳光，开朗！

但这并不能否定负面情绪对我们的意义。负面情绪并非是我们不想要就能避免的。再说同一类情绪也有两面性。例如，抑郁令人悲哀沮丧，甚至会产生绝望与自杀的想法，严重的抑郁症需要药物和心理治疗。然而，忧忧郁郁的情感常能激发创作的灵感，许多闻名于世的文学、音乐、绘画、雕塑等都是文学家和艺术家们在忧伤情绪下渲泄而创作出来。怪不得有人说“悲情是创作的本源。”又如,我们常富有哲理地教育人们:“生气，往往是以别人的缺点来惩罚自己”,所以,生气是不值得的。不过,我们也应该知道“生气能推动我们改变世界,引发社会公义,为人权而奋斗”。

当我们告诫人们“厌恶会令人心理难受”时，我们注意到厌恶反应还能使人们避免陷入可能有害的活

动。“大笑”能促进健康，人们积极提倡“大笑”。但是，我们不要忘记大笑并非永远是正能量的，欺凌、侮辱弱者的暴徒们在使暴时同样会大笑，那种丧失良心的狂笑是卑劣的表征。

心理学家保罗·艾克曼说过：“情绪并不像盲肠，不是用不着而需要切除的累赘，情绪是生活的核心，使生活更有意义。没有人想要彻底关闭情绪，否则生活就会变得单调乏味无趣，甚至可能会较不安全。”对待情绪，我们需要辩证地去看待他，对于负面情绪我们不盲目否定，积极情绪不一味乐观，这才是健康生活，快乐生活的奥秘。



(上接 1、4 版中缝)
变成一种心理暗示。

大学生在慢慢学着成为大人，面对新的环境很可能出现不安情绪，自己一个人出入校园可能恐惧，和同学们的相处中难免出现摩擦而变得愤怒，在社团应聘和自我介绍中难免紧张，如果这些东西你没有合适的方法去克服，那似乎就输在了开头。

而面对以上情况，再怎么高喊“冷静下来！冷静下来！”反而会更加不安，借助戒指效应，可以有效地平衡心理。

踢猫效应

关于踢猫效应有这么一个心理故事：一位父亲在公司受到了老板的批评，回到家里就看到孩子在沙发上跳来跳去，就把孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫。猫被吓得逃到街上，这时正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边无辜的孩子撞伤了。

踢猫效应的案例在古今都很常见，属于情绪转移现象。人们一旦无法正常的宣泄和排解自己的不良情绪，就会想办法找到一个出气筒，把自己的不开心和气愤加注到无辜的人身上，而且还会找比自己弱的人和物，或者是等级低于自己的对象。这种情绪就像是个“恶性循环”，会产生连锁反应，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递。

仔细想想，任何人都没有责任和义务去接受别人的坏情绪，也许你的发泄在承受者心里会成为你们之间难以解决的刺。



【电影推荐】

控制情绪

战胜自我

恐惧让你沦为囚犯，希望你重获自由。——题记

《当肖申克的救赎》是一部经典到不能再经典的神级电影，至今没有电影打破它在豆瓣上的 9.7 的评分。即使没有看过，相信你也都听过这部电影。在它上映那一年的奥斯卡，它更是获得五项大奖的提名，在长达几十年更是影响一代又一代人。

主人公安迪是一个银行家，被诬陷杀害了出轨的妻子和出轨对象而被关进了一个地处肖申克的监狱。在监狱中，他认识了朋友瑞德，并通过帮监狱长洗黑钱而捏造了一个只存在于纸上的人物，历经 19 年，靠一个鹰嘴锄挖了一个通向外面的通道，在一个雷声的雨夜，他从在十九年间挖出的通道逃了出去，重获自由。在这 19 年的时光里，安迪每天趁着放风时间把自己挖出的土和石子从裤腿里撒掉，期间他还要忍受狱友的嘲讽和毒打，尽管安迪为此付出了数不尽的心血，但他甘之如饴，因为那是他渴望的自由。我认为，这部电影讲的重点，并不是说安迪最终终于逃出了肖申克监狱这一结果。而是在于即使他被判入狱，依然有着对美好生活的希望。并为之努力奋斗，这才是这部影片为什么被称之为经典。

影片中安迪对情绪的控制到了一个极致的境界，起初的安迪给人印象深刻的就是他清冷无话，直到一个月之后，他才开始开口。所有人生活的场景都仅限于监狱中，他们必须接受规范化的管理，每天固定起床、放风、吃饭、睡觉，甚至就连撒尿都要排队集中。可是安迪却和他人不同，如瑞德所说“他的一举一动和这里的人不一样，他闲逛着，就像在公园里散步一样，无忧无虑的活着，仿佛披着隐身衣，庇护着他远离这里的纷杂”。可如果没有异于常人的冷静慎重，他很可能死在了入狱的第一晚，甚至是日常的查寝也可能让他越狱的计划被发现。更不可能从这戒备森



严的阴暗监狱那种逃出去。

安迪深知只有他自己才能救自己。他的心智与情绪绝对不能紊乱。就像安妮宝贝所说：“高级的情感，最终形成精神和意识，低级的情感，只能沦为脾气与情绪”。一个人被囚禁是不可怕的，可怕的是他在长时间的囚禁中，连灵魂都失去了迈出高墙的勇气，这句话不仅暗示了监狱生活的无奈，还让很多普通人深思，如果是你，你被冤枉了，还被判了无期徒刑，在监狱中丝毫看不到希望，被欺负被虐待，你还能淡定吗？还能镇定地思考出路吗？你不会感到绝望吗？我想，一般人都会感到无助，感到冤枉，感到绝望，感到心如死灰。可安迪没有，他理智又清醒，它没有被情绪打败，没有一味的怨天尤人，而是保持冷静和克制，内心充满希望。

逃出监狱后的安迪张开双手迎接雨水的洗涤，真像瑞德所说，“有些鸟是不能关在笼子里的，它们的羽翼太夺目了。”安迪就是一只羽毛光亮的鸟，也许会暂时被关在笼子里，但他总会给自己制造机会飞出去。

但那也只是电影，真实生活中的我们，何尝不也是被困在笼子里的鸟。我们所遇到的困难挫折不就像是困住我们的笼子吗？有的鸟能够飞出去，但有些鸟始终飞不出去。要想飞出笼子我们要有良好的心态，内心充满希望，时刻告诉自己不要悲伤不要害怕，不要被自己的情绪打倒，多一些积极向上的情绪，少一些负面情绪。不能陷入情绪的漩涡之中，要爬出来，开辟一条新道路，才有机会飞出笼子。

就像影片所表述的，生活像一所监狱，而周围的一切都无时无刻不影响着我们的身心，从而形成我们各异的情绪，它是我们自我的产物，却又能左右我们。如果放任情绪的不管，终将沦为泛滥的洪水野兽。而我们拥有着做出选择和改变的权力，当我们紧握着希望，善意，理智与决心。那没有什么高墙可以关住我们的心，没有什么黑暗吞没我们的光。

日常生活中，我们很多的行为都是受到情绪的控制的。所以我们只有认清自己的情绪，并理性的控制它，才能够把情绪反应和实际表现均衡处理，确保情绪和环境相适应。今天的心理测试就是帮助大家了解自己在多大程度上受理智的控制，又在多大程度上受“本能”情绪的控制。回答以下问题，将每题分值相加的总和与结果对照，就可以确定自己的情绪状态与类型。

1. 如果你选择,你更愿意:
A、同许多人一起工作并亲密接触
B、和一些一起工作
C、独自工作
2. 当为解闷而读书时,你喜欢:

A、读史书、秘闻、传记类
B、读历史小说、“社会问题”小说
C、读幻想小说、荒诞小说
3. 对恐怖影片反映如何?
A、不能忍受 B、害怕 C、很喜欢
4. 以下哪种情况符合你:
A、很少关心他人的事
B 关心熟人的生活
C、爱听新闻,关心别人的生活细节
5. 去外地时,你会:

A、为亲戚们的平安感到高兴
B、陶醉于自然风光
C、希望去更多的地方?
6. 你看电影时会哭或觉得要哭吗?
A、经常 B、有时 C、从不
7. 遇见朋友时,通常是:
A、点头问好
B、微笑、握手和问候
C、拥抱他们

8. 如果在车上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历,你会怎样:
A、显示你颇有同感
B、真的很感兴趣
C、打断他,做自己的事

9. 是否想过给报纸的问题专栏写稿?
A、绝对没想过 B、有可能想过
C、想过
10. 被问及私人问题,你会怎样?
A、感到不快活和气愤,拒绝回答
B、平静地说出你认为适当的话
C、虽然不快,但还是回答了

11. 在咖啡店里要了杯咖啡,这时发现邻座有一位姑娘在哭泣,你会怎样?

A、想说些安慰话,但却羞于启口
B、问她是否需要帮助
C、换个座位远离她?
12. 在朋友家聚餐之后,朋友和其爱人激烈地吵了起来,你会怎样?

心

理

测

试

A、觉得不快,但无能为力
B、立即离开
C、尽力为他们排解
13. 送礼物给朋友:
A、仅仅在新年和生日
B、全凭兴趣
C、在觉得有愧或忽视了他们时

14. 一个刚相识的人对你说了些恭维话,你会怎样?
A、感到窘迫
B、谨慎地观察对方
C、非常喜欢听,并开始喜欢对方

15. 如果你因家事不快,上班时你会:
A、继续不快,并显露出来
B、工作起来,把烦恼丢在一边
C、尽量理智,但仍因压不住而发脾气

16. 生活中的一个重要关系破裂了,你会:
A、感到伤心,但尽可能正常生活
B 至少在短暂时间内感到痛心
C、无可奈何地摆脱忧伤之情
17. 一只迷路的小猫闯进你家,你会:
A、收养并照顾它 B、扔出去
C、想给它找个主人,找不到就让它安乐死

18. 对于信件或纪念品,你会:
A、刚收到时便无情地扔掉
B、保存多年
C、两年清理一次
19. 是否因内疚或痛苦而后悔?
A、是的,一直很久
B、偶尔后悔
C、从不后悔

20. 同一个很羞怯或紧张的人谈话时,你会:
A、因此感到不安
B、觉得逗他讲话很有趣
C、有点生气

21. 你喜欢的孩子是:
A、很小的时候,而且有点可怜巴巴
B、长大的时候
C、能同你谈话的时候,并且形成了自己的个性

22. 爱人抱怨你花在工作上的时间太多了,你会怎样?
A、解释说这是为了你们两人的共同利益,然后仍像以前那样去做
B、试图把时间更多地花在家庭上
C、对两方面的要求感到矛盾,并试图使两方面都令人满意

23. 在一场特别好的演出结束后,你会:
A、用力鼓掌 B、勉强地鼓掌
C、加入鼓掌,但觉 (下转第 4 版)

【案例分析】

不要为『情绪』所控

1965 年，叱咤风云的台球名将——路易斯·福克斯在赛场上比赛时，有一只苍蝇在他周围飞来飞去。路易斯挥手赶走苍蝇，可没过几秒，这只苍蝇又飞回来，落在母球上。三番四次下来，路易斯怒火中烧失去冷静，他用球杆向苍蝇打去，结果苍蝇没打着，他也因碰到母球，违反规则被罚下场。路易斯的竞争对手约翰·迪瑞把握住机会，最终逆风翻盘拿下此次比赛冠军。本来胜券在握的路易斯在绝望之下投河自尽，直到第二天早上才被人发现……

我们可能会对这种结果感到诧异，只是一次小小的苍蝇，为什么会引发这样的结局？的确，就仅仅是一只小小的苍蝇，一次比赛的结果，却将路易斯困在坏情绪里无法自拔。在他的意识里，这只苍蝇的出现是一切错误的开端。他因一只苍蝇而心生怒火，愈加烦躁，抑制不住自己的脾气，导致情绪失控，产生了对自己来说不能承受的后果，最终造成了一个悲剧。

现如今，因情绪失控而造成不良影响的事件也不在少数。刚进入高校生活，面对多变复杂的新环境，受到多种多样的外界刺激，大学生的情绪波动差异明显。实际上，情绪不单单指“愤怒”，比如“快乐”、“恐惧”和“悲哀”，这些都是情绪的基本形式。在日常生活中，同学们会因生活上的点滴而感到快乐，也会因对学业和前方道路的未知而感到恐惧，或许从互联网中得知到一个可怜小生命的逝去而心怀悲哀，说不定一些鸡毛蒜皮的小事也会让人从愤怒中爆发。情绪非常奇妙，它能够通过人的行为状态而被他人“看”见，但却摸不着，你能感觉到它的存在，但却不知它从何而来。情绪通过人的行为举止体现出来，是我们人类展示内心世界的“工具”。但是，如果你不能很好的控制它，情绪可能会成为个人行为的“领导者”。当一个人的理智丢失，大脑被情绪所占据，就可能做出无法控制的举动，造成不可挽回的后果，无形之中就会伤害到他人，更会伤害到自己。

人生在世，七情六欲是在所难免的。其中，愤怒是非常常见的，并且，由于愤怒而造成的不良影响事件，在整个社会来看也

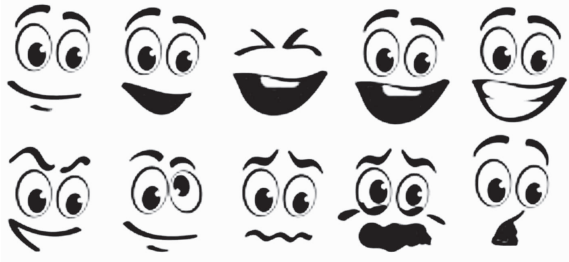
十分普遍。谁都没有办法去避免碰到一些让自己感到愤怒的事情。也许是在宿舍里那不合时宜的噪音扰得自己无法休息而导致的口角纠纷；也许是因学习工作上因个人分配不均而导致的争吵怒骂；也可能是新朋友无意间的冷淡态度而导致自身内心的自卑不满；甚至是父母来自故乡的关切询问也会因自身情绪的烦躁而变得聒噪难忍……这些情绪失控给我们带来了什么？是怒骂，是争吵，是斗争，是伤害了人与人之间的关系，也是导致后悔的源头。

情绪存在于所有人身上，不想酿成恶果的关键，在于你能否控制情绪。懂得控制情绪的人，遇到事情不会被坏情绪所绑架，也不会失去对事情正确的判断。要知道，所有坏情绪造成的后果都需要自己来承担，只有控制了情绪，你才能掌控自己的人生。

控制情绪，我们可以通过合理发泄、选择倾诉、自我减压、自我暗示调节这四种方式。第一，合理发泄。当感到情绪不稳定时，一定不能憋在心里，要采取合适的方式进行发泄。来一场痛快淋漓的球赛，躺在床上聆听让心灵平静的音乐，这都是很有效的方法。但请不要乱摔东西，也不要随意向周围的人吼叫，这些方式造成的后果对你来说一定是不利的。第二，选择倾诉。找人倾诉能够缓解情绪压力。父母，老师，同学都是常见的倾诉对象，正规心理咨询师也是很好的选择。第三，自我减压。接受自己不能改变的现实，要明白，世事并不都如人所愿，所以我们更应该乐观地去工作，快乐地去生活。第四，自我暗示调节。向自己输送积极信号，以此来调整自己的心态，改变自己的情绪。将愤怒，悲哀，恐惧转变为人生中不一样的体验，转变为快乐的心理情绪。

奥里森·马登在《一生的资本》里这样说到：“任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。”学会控制情绪，不要为情绪所控，希望各位同学们都能正确地管理自身情绪，成为情绪的主人，度过愉悦的人生。

(参考于百度)



【实验研究】

管理情绪 健康生活

自己的情绪已有了一定的控制能力，情绪亦趋于稳定，但同成年人相比，大学生相对敏感，情绪带有明显的波动性。同时，由于大学生正处于情绪表现的“动荡”时期，大学生情绪的两极性依然存在，易从一个极端跳到另一个极端。他们易出现高度的兴奋、激动、热情或是极端的发怒、泄气和绝望。他们可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情绪体验，甚至骄傲自满，忘乎所以。也可能因一时的挫折、失败而低估自我，甚至悲观失望。所以懂得如何管理好自己的情绪变得尤为重要。

既然负面情绪对我们有害，那么负面情绪就不应该存在吗？答案并非如此，有些人认为负面情绪是个不好的东西，它的存在就是错误的。它一旦出现，立刻就否定自己、压抑自己。但是，错的不是“情绪”本身，而是我们对待情绪的态度。负面情绪是我们真实的感受，是生理和心理的本能反应，是正常的。它是情绪在调动人的生命能量、解决生活中的困难、

【心灵导航】

远离抑郁 拯救不开心

2020 年 10 月 13 日早 7 时左右，大连理工大学化工学院一名研究生被发现在实验室身亡。通过其生前在微博发布的最后一条信息得知，这位学生今年研三，面临毕业的同时也在准备公务员备考。尽管满篇遗书都是诙谐调侃的语气，但正如网友所言，在他平淡的讲述之下，“无形的抑郁感扑面而来”。他的文字不长，却充满了妙趣横生的比喻。一个热爱生活的人，最终却被科研的压力逼上绝境。

在我们惋惜这条生命的同时，也要思考为什么科研的压力会把人逼上绝境，幕后黑手真的是科研吗？也许科研人的困境是让他走上绝境的一部分，但是主要的原因要归结于抑郁情绪。抑郁情绪主要是指人们出现的一种抑郁感觉，相比较于抑郁症来说，抑郁情绪会好很多。因为抑郁症是人们的心情情感持续低落为特征的精神障碍，是属于一种精神障碍的疾病。所以可能每个人都含有抑郁情绪，但是并不是每个人都会有抑郁症。人在各种时期遇到的问题不同，都会产生一些不开心的抑郁情绪，健康的人，可以缓解自己情绪。但是患有抑郁症的人可能很难走出自己的困境，可能还需要心理医生的帮助才可以慢慢缓解过来。

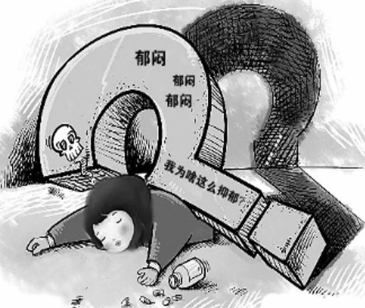
很多人并不了解抑郁，觉得离自己很遥远，但你的每一次积攒在里心的不开心可能就造成了长久的低落环境，使你的抑郁情绪越来越严重，最终引起心理障碍。在他的微博中，他的压力更多来自于自身。导师也没有 push 他，也没有不放他毕业，他也没有责怪导师，但最后自己却被压力压垮了。一个事情进展不顺利，这个事情其实有很多的原因，但留下了的是压力和负面情绪，是一件一件不开心的小事堆积起来让他变得绝望。让他一度怀疑自己，每一次的压力都加深了他的抑郁情绪，不断的把所有事情压在心里，最后就会失去表达自己的能力。但他紧闭嘴巴，活在了自己那个自我否定、恐惧、迷茫的世界。

那我们不开心的时候该怎么办呢？怎样来排解抑郁情绪呢？不开心的时候每个人都有，我们要明白这是一个正常的情绪。但是我们要学会区分“不开心”和“抑郁”。不开心只是暂时的，但抑郁会影响生活。判断人心理问题的一条标准是，有没有影响到你的食欲、睡眠。如果一个月吃不下饭、睡不着觉，那就是心理问题在敲响警钟了。我们要避免让自己身心处于长期压力状态，学会倾诉，让情绪有个出口。可以是家人，可以是朋友，可以是同学，甚至可以是导师。可以约着朋友一起聊聊天诉诉苦，就会发现大家都有自己的烦恼，自己也许就会轻松一点。或者我们也可以在生活和学习之外找到一件放松自己的事。可以是健身、运动、跳舞、乐器，加入某个社团，适当的转移自己的注意力，不至于全神贯注地焦虑。多亲近大自然，出门晒晒太阳，听听风声，感受雨落，这些体验都能带给我们充足的力量。

人生是丰富的，就像温暖有春夏，萧瑟有秋冬。生活有光明、快乐的一面，也有痛苦、阴暗的一面。一个人不可能没有抑郁的时候，没有生病的时候，我们要用平常心允许这部分的人生。希望现在的你，别害怕现状，也别试图强迫自己。世事无常，总要有一段日子是用来浪费的。你要挺过去，你要让所有的糟糕都变得值得。

【参考文献】

2020.10.15 中国生物技术网：又有青年学子不幸离世！高校学生心理健康敲响警钟



当的倾诉对象；在音乐中释放，吸引和转移人的注意力，改变或抑制现有的负面情绪，从而获得良好的心理状态。3.理智控制法：因人的主观想法不是固定不变的，当想法改变时，情绪自然就会改变，由于想法是自己的，因此，情绪可以由自己来控制和改变。4.培养积极的情绪，多一点感恩之心，多一点快乐记录。

情绪是人们追求美好生活的动机之源，是人的动机系统的重要心理因素。适宜的情绪活动还能够提高人们的免疫力，增强人们对疾病的抵抗能力，保持身体的健康水平。积极情绪能够激发人的活力，提高人们的工作效率，能够使人情绪维持在最佳的活动状态，推动人们实现工作目标。所以，积极的向上的情绪才应该是我们生活常态，为了自己也是为了他人，做一个能管理好情绪、乐观向上的人吧！

(参考于百度)



风，来过

□外国语学院 20 英教 5 班 吴亚林

当陪你的人要下车，即使不舍也要心存感激，然后挥手道别。

——宫崎骏

犹记那一年，她走了，悄然无息地，永远地离开了我。

初秋十月的一个周末，初三住校的我和往常一样，收拾好了东西等客车回家。天，渐渐暗了下来，不似以往傍晚的暗。坐在客车里，我看见车窗上多了许多雨点，空中一堆堆的乌云不仅让我周末放假的好兴致消减了大半，更是让我心底多了一阵突如其来的压抑感。快要下车时，我看见了好久没见到的小姨坐在我家门口，似乎是在折着一堆冥纸。没有多想，我一下车就开心地叫着小姨。而小姨却揽着我的肩膀，小声又带着安抚的口吻和我说：“你奶奶在医院医治无效，已经走了，你快去后面看看吧……”

当时我才真正体会到电视剧中突然得到噩耗时的惊诧和难以接受是什么样的感觉。表情与四肢突然僵住，背上的书包和手中的袋子也不知道该安放在哪，最后是小姨接了过去，放在了某个房间。

悲痛？遗憾？后悔？无助？我已记不清当时自己心中夹杂着有多少种难以言说的的情绪，亦不愿再回想当时有多少的哀与泪。

伴我长大的她——与我最亲的人，在那个秋天永远的离开了这个世界。从此，落叶深秋再不见她慈祥的笑容。再不会有个老人会坐在木门前，目光望向学校的方向，每个周末牵挂着等待我放学归家，我也不能再用每个周末回家时用自己的零花钱买下的软糯的沙琪玛与棉花糖换来她欣慰又开心的笑颜。

再回首，只有泪不休。

时光的齿轮丝毫不理会人间悲喜照常转动着，倏忽间，四个年华已过。经历了初三，高三与一年大学生活的我才渐渐懂得宫崎骏说过的一句话：“人生就是一列开往坟墓的列车，很难有人自始至终陪着走完，当陪你的人要下车，即使不舍也要心存感激，然后挥手道别。”

是啊，奶奶陪我从襁褓婴儿成长为了青春少女后就下了车，但即使后面的旅程她不再陪我走下去了，我依然要心存感激，细细珍藏这十几年的点滴记忆。她给我的所有的爱与温暖，不应成为悲伤情绪的来源，而应成为化解这些情绪的溶剂，成为我继续生活，感受生活，热爱生活，努力前行的燃料。

站在偌大的校园不起眼的一角，看着秋天的落日，我知道，照耀人间一天的太阳在离开时留在天空的金灿灿的光辉不是想要人们感伤一天的结束，而是想要告诉人们：瞧，你们又度过了闪闪发光的一天！

请记住，你才是自己情绪的主人。即便风经过又离开的地方会留下遗憾，但你要记得，至少，风，来过。



青春是一本太仓促的书，我们含着泪一读再读。

——题记

岁月不居，时节如流，不早不晚，正值青春。我想，你记得。你记得，黑夜里也曾在被窝偷偷哭泣；你记得，在热闹的聚会里也曾独自感伤；你记得，在下雨天也曾想起或大或小的心事……

是什么，触及了你心底最柔软的地方？我记得，曾经的你，只有快乐。潸然泪下、忧心忡忡、心事萦绕……那些不愉快的情绪，似乎已成为了轻易的事情。但，人生须臾，不过尔尔，哭泣、难过只是生活的偶然事件，我们不应该让悲伤与消极的情绪占据自己的时间，如果你把它们当成了生活的必需品，你的人生该是多么黯淡无光、索然无味啊，我们应该去管理自己的情绪，我们可以寻找快乐。

“生命的长度无需受制于肉体自然的衰败，它应该是受你的心灵、你的美与快乐的需要而去确定。”你看，快乐是极其容易的事情。快乐存在于每一个不经意的生活小事里，只是你没有注意。去往图书馆的路上，映入眼帘的是姹紫嫣红、惹人欣喜的一片花海，不禁驻足，只因这片花海使你平静；还有当你与朋友相处时，相处的时间里带给你的喜悦感、帮助他人后心中油然而起的成就感、体育锻炼后内心的充实感……还有，炎热的夏日，或许冰冰凉凉的冰淇淋可以让你愉快，那就去吃吧！是吧，没有什么可以阻挡你快乐脚步，如果

我有花海

□商学院 20 经济本二班 许丽花

这些都使你开心不起来，那就去试试做其他有意义的事情吧，做诗、弹琴、阅读、或去外面的世界看看，看看美丽的美景，你听，那徐徐吹来的微风，似乎也在诉说着“悲伤，不值得”。你真正要做的，只是控制好自己情绪，放平自己的心态。

奥雷柳斯曾说：“如果你对周转的任何事物感到不舒服，那是你的感受所造成的，并非事物本身如此。借着感受的调整，可在任何时刻都振奋起来。”是的，无论何时，换个角度思考，就会有新的发现，不要沉浸在无尽的悲伤中无法自拔，如果改变不了，就放下吧，再悲伤与难过也换不回已经流逝的时光。就像丰子恺在《豁然开朗》中说的“既然无处可躲，不如傻乐。既然无处可逃，不如喜悦。既然没有净土，不如静心。既然没有如



大风吹过，焦虑就消失了吗？

□化学化工学院 20 化学 1 班 巫雨晴

所带来的后遗症会让人无比煎熬和痛苦，在那短暂的时间内，会让我们失去一些东西。可能会失去对知识的渴求、对食物的渴望、对生活的热情等等，因此又会变得更加的焦虑，日日忍受着无法言说的苦痛。

或许我们每个人都经历过情绪失控，这无可厚非，但它引发的后遗症：失眠，效率低下，暴躁将我们的身体变得疲惫不堪。那该如何去改变现状，寻求更健康的自己呢？

想同时做很多事，又想立即看到效果。美好的事物还没到来就已经开始忧愁怎样不会让它消失或许是一切焦虑的源头。

JUST DO IT.当想做一件事的时候，与其惶惶不安的考虑事情结束之后别人会怎样看待我们，不如放心大胆地去做，让我们的精力由焦虑转化为更有意义的事。即使之前的我们处于一片混沌之中，只要

愿，不如释然。”你看，快乐也是一天，悲伤也是一天，何不让自己多快乐一天呢？

时间是治愈的，坐上这趟列车，看看沿途风景，见过无数的人，个人的情绪也变得愈平和。你曾经认为过不去的坎，随着时间流逝，待你回想时，也不过如此。那些曾被生活的不幸所淹没、在深夜里哽咽的日子并不算什么，那些没有把你击垮的事情，只能把你变得更加强大！那个能为我们驱散黑暗、从泥沼中救赎的人，其实就是自己，如果还是很难过，也不要流泪，不要叹息，不要郁郁寡欢，此路不通，你可以另辟蹊径，去找心理老师也是不错的选择。

但，你忘了，我亲爱的朋友，你正值青春，你拥有无数人都已用完的时间成本，你还有无限的可能，你现在遇到的事情都算什么呢？既然已经上了生活的“贼船”，就做个快乐的“海盗”吧！盗取一船清风明月，慢慢独酌，沁人心脾。

世界浩瀚盛大，去迎接你充满希望与爱的人生吧！



我们开始做了，那便是一个好的开端。

学会接纳自己，或许我们怯懦，懒惰，不自律，看不到自己的未来。但那没有关系，我们只需正视自己，找到让我们痛苦的源头，然后对症下药，一点一点地去改变，那么接下来的一切都会有柳暗花明的豁然开朗之感。

人生之路还很长，大可不必拘泥于一时的苦痛焦虑之中，山重水复之后，又会是一片花明柳暗。



事，时而十分克制。即使在很恶劣的环境下握起了拳头，但仍能从情绪中摆脱出来。因此，很少与人争吵，爱情生活十分愉快、轻松。即使偶尔陷入情感纠纷，也能不自觉地处理得妥帖。

70—90 分：冲动型情绪。是个非常重视感情的人。如果是女人，一定是眼泪的俘虏。如果是男人，可能非常随和，但好强，且喜欢自我炫耀。可能经常陷入那种短暂的风暴式的爱情纠纷，因此麻烦百出，想劝你冷静，简直是不可能的事情。这里有必要提醒你：限制自己。

(上接第 2 版) 得很不自在

24. 当拿到母校出的一份刊物时，你会：

- A、通读一遍后扔掉
B、仔细阅读，并保存起来
C、不看就扔进垃圾桶

25. 看到路对面有一个熟人时，你会：

- A、走开 B、走过去问好
C、招手，如对方没反应便走开

26. 听说一位朋友误解了你的行为，并且正在生你的气，你会怎样？

- A、尽快联系，作出解释
B、等朋友自己清醒过来

C、等待一个好时机再联系，但对误解的事不作解释

27. 怎样处置不喜欢的礼物？

- A、立即扔掉
B、热情地保存起来
C、藏起来，仅在赠者来访时才摆出来

28. 对示威游行，爱国主义行动，宗教仪式的态度如何？

- A、冷淡 B、感动得流泪
C、使你窘迫

29. 有没有毫无理由地觉得过害怕？

- A、经常 B、偶尔 C、从不

30. 下面哪种情况与你最相符？

A、十分留心自己的感情

B、总是凭感情办事

C、感情没什么要紧，结局才最重要？

评分：选 A 计 1 分，选 B 计 2 分，选 C 计 3 分

测试结果倾向：

30—50 分：理智型情绪。很少为什么事而激动，即使生气，也表现得很有克制力。主要弱点是对他人的情绪缺少反应。爱情生活很有局限，而且可能会听到人们在背后说你“冷血动物”。目前需要松弛自己。

51—69 分：平衡型情绪。时而感情用

奥里森马登曾

说：任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

在非洲大草原上，有一种吸血蝙蝠，总是在野马的腿上吸血。像极了叨扰人类的蚊子，然后吸血蝙蝠喝饱后潇洒离去，而一部分野马归于西天。

科学研究发现这种蝙蝠吸血量很少，根本达不到让野马致死的程度，那野马死因的真正原因又是什么呢？应该是野马的愤怒造就了它自己的死亡。中南大学叶湘虹教授说过，愤怒的破坏性表现有两种，一个是认知无能另一个是一失控足成千古恨。野马在受到蝙蝠的伤害后想着报复，然而报复无果最后胸闷郁结，草草离世。

在生活中就有这么一类人，对一些小事大动肝火，用别人的错误去惩罚自己，因此把自己变成了部分野马伤害自己的结局。

要想不活成野马结局，那就应该做情绪的主人，成为不受吸血蝙蝠影响的另一部分野马。

戒指效应

戒指效应，就是通过触摸手指的方式，让我们控制自己的负面情绪，做个成熟得体的大人。

如果周围的环境让你感觉到不安时，按摩大拇指就能平静下来；如果你感觉到恐惧时，就握住食指；如果你感觉特别愤怒时，就拉拉中指可以抑制怒火；如果你感觉到紧张时，摸摸小指头就会使你获得安定。又或者把戒指放到对应的手指上，也是个好办法。科学家表明手指的刺激可以(下转 2、3 版中缝)