

心潮



顾问：刘伟	指导老师：习萍		
主编：肖永红 戴益信	责任主编：杨帆	责任副主编：彭湘莹	
主办：井冈山大学学生工作处（部）		校内刊号：JD1-11	

本期导读

2012年4月25日 总第21期

P₁ 学第五届“5·25 心理健康教育宣传周”活动即将展开

P₂ 学会融入陌生人社会

P₃ 电影赏析之《触不可及》

P₄ 默然·感动

第五届“5·25 心理健康教育宣传周”活动即将展开

由学生工作处主办、各学院协办的“5·25 心理健康教育宣传周”活动将在2012年5月25日—2012年5月31日展开。此次活动面向井冈山大学全校师生。

为了保证活动顺利进行，此次活动要求各学院高度重视，按照《井冈山大学第五届“5·25 心理健康教育宣传周”活动方案》的要求，认真组织，逐项落实。各学院必须组队参加首届大学生心理素质拓展大赛，按照井冈山大学首届大学生心理素质拓展比赛项目规则和评分细则，认真准备，积极训练。另外各学院要组织50名学生

参加5月26日的启动仪式，在活动期间督促各班级心理保健员按照方案要求认真做好每行活动。这次活动本着提高学生的心理素质，营造大学生关注心理健康，协同互助、积极向上校园文化环境的宗旨，组织了“5·25 心理健康活动周”启动仪式、心理素质拓展大赛、心理健康教育进宿舍、主题班会、团体心理辅导体验、大学生心理健康教育专题讲座、联欢晚会等七个活动。

（心潮 郝学敏）



井冈山大学首届辅导员职业技能竞赛正式启动

为推动学校辅导员职业化、专业化发展，提升辅导员的职业技能和水平，贯彻《教育部思想政治工作司关于举办全国高校辅导员职业技能竞赛的通知》精神，3月22日下午，学校在办公楼四楼会议室举行我校首届辅导员职业技能竞赛启动仪式。副校长肖长春出席并讲话，各学院分管学生工作领导、学生科长、学管干部、全体专职辅导员及学工处相关人员参加了启动仪式。

肖长春表示此次比赛很有意义，无论是从内容、形式都紧密联系学生工作实际。他强调此次活动的目的，是为了进一步推动辅导员加强学习，掌握更多技能，提高辅导员的工作能力和水平。最后他预祝比赛取得圆满成功。

本届竞赛将从3月20日至4月15日，为期近一个月。包括PPT自我介绍与展示、基础知识测试、微博写作、主题班会、谈心谈话、案例分析等六个项目。各单项以百分制，最后按总分高低评奖，并推荐成绩最好者代表学校参加全省高校辅导员职业技能竞赛。

在启动仪式后，开始了第一项竞赛——“自我介绍与展示”。来自全校各学院的24名辅导员用PPT介绍了自己的个人情况，展示了自己的工作理念、工作特色与取得的成果。参赛选手们的PPT和演讲各具特色，创意十足，充分展示了我校辅导员的风采，对学生工作人员和辅导员们互相学习、交流提高起到了促进作用。

（学工处）

学生工作处举行2012年第一期班级心理保健员专业知识培训

3月22日下午2:30，学生工作处在5栋307教室举行2012年第一期班级心理保健员专业知识培训。参加此次培训活动的有学工处心理咨询科全体人员和2011级班级心理保健员共计100余人。

心理咨询科肖永红科长对新学期我校心理健康教育工作及5·25心理健康教育宣传周活动进行了简单介绍，并对近期表现

突出的班级心理保健员进行了表扬，他希望全体班级心理保健员能够认真履行好自己的职责，利用好与同学们朝夕相处的优势，认真做好心理健康知识的普及和宣传工作，发挥好在危机干预中预警作用，为我校的大学生心理健康教育贡献自己的一份力量。

心理咨询科于文军老师做了题为：“我的情绪我做主——情绪管理及压

力应对”的专题讲座，讲座向同学们介绍了情绪的概念、分类及其重要作用，并重点通过一个个典型的事例详细介绍了管理情绪的原则和方法及大学生日常学习、生活压力的应对策略。培训旨在提高班级心理保健员管理情绪、应对压力的技能和能力，期望为他们自身的心理健康以及更好地服务于同学提供有益帮助和正确指导。

（学工处）



首届辅导员职业技能竞赛项目之——

“谈心谈话”项目竞赛举行

3月26日下午，井冈山大学首届辅导员职业技能竞赛项目之“谈心谈话”项目竞赛在办公楼四楼会议室举行，全校23名参赛专职辅导员参加了竞赛。副校长肖长春出席，各学院分管学生工作领导、学生科长、学管干部观摩了竞赛。

竞赛采取现场模拟的

形式进行。参赛选手现场抽取话题，在工作人员的配合下，就学生工作中常见的学生资助工作问题、学习生活适应性问题、情感问题、学习指导问题等，在规定时间内与学生进行现场模拟谈心谈话，解决学生的困惑和实际困难。竞赛着重测试辅导员们的谈话技巧、相关政策

掌握、心理健康咨询等方面的知识能力掌握与应用。现场观摩的学管人员普遍认为，通过谈心谈话模拟竞赛，针对性地提高了做好学生思想政治工作的技能技巧，为今后进一步了解学生的思想动态，建立良好的师生关系，构建和谐校园起到了促进作用。

（学工处）

首届辅导员职业技能竞赛项目之——

“案例分析”项目竞赛成功举行

3月27日下午，井冈山大学首届辅导员职业技能竞赛项目之“案例分析”项目竞赛在办公楼四楼会议室如期举行，全校23名参赛专职辅导员参加了竞赛。各学院分管学生工作的领导、学生科长、学管干部观摩了竞赛。

竞赛采取现场抽题的方式，参赛选手根据题目要求，从案例背景、问题关键点、解决思路、实施办法、经验启示等五个方面进行分析阐述，主要考察选手分析、判断和解决学生工

作中的实际问题能力。选手们沉着应战，思路清晰，分析透彻，充分体现了我校辅导员们较好的整体素质水平。

据悉，本届辅导员职业技能竞赛还有微博写作和主题班会两个项目，将通过网络平台和录制光碟的形式进行评选。通过辅导员职业技能竞赛这个平台，辅导员和学管人员之间进一步加强了学习和交流，处理学生工作实际问题的能力也得到极大提高。

（学工处）

编首语：大学学什么？除了知识外,最关键、最基本的是人的能力,大学生应该培养各种能力如：人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要,伟大的革命导师马克思曾

经说过：人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的,他必定存在于各种社会关系之中,如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要,良好的人际交往能力以

及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系,形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境,将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快,竞争激烈的当今社会更是如此。

学会融入陌生人社会

20年前,你我也许都吃过对门大妈烙的饼、到邻居家写作业、“老熟人”围在一起话家常……可今天,这些温情的画面似乎越来越少,“不和陌生人说话”,成为人人信奉的生存法则。

一项网络调查显示,80%的国人不愿意主动与陌生人说话,近四成人表示生活中很少结识陌生人。就像美国知名学者弗里德曼所描述的,中国已由“熟人社会”进入“陌生人社会”:教育孩子“不吃陌生人的糖果”,叮嘱老人“不给陌生人开门”,买东西强调“不听陌生人的推荐”,社区门口

贴着海报“陌生人搭讪轻易别理睬”……就算面对陌生人的求助,心里也先犯嘀咕“不会是陷阱吧”。高楼林立的今天,人和人之间成了“绝缘体”,互不相干。

第一,生活成本增加、竞争压力变大,社会环境正在剧变,人们的自我保护意识加强,不得不将更多的时间和精力忙于工作、赚钱,保证自己的安全感。第二,从苏丹红到三聚氰胺、从房价暴涨到金融危机,加上层出不穷的精明骗术,“危机四伏”的社会使得人们的心理防备意识日渐增

如何改善你的不合群心理

1、学会关心别人

如果你期望被人关心和喜爱,你首先得关心别人和喜爱别人。关心别人,帮助别人克服了困难,不仅可以赢得别人的尊重和喜爱,而且,由于你的关心引起了别人的积极反应,也会给你带来满足感,并增强了你与人交往的自信心。除了关心别人以外,有了困难你要学会向别人求助,因为别人帮助你克服了困难,你的心理当然就会从紧张转为轻松,这不仅使你懂得了与人交往的重要性;而且由于你的诚挚的致谢,别人也会感到愉快,这就沟通了人与人之间的情感交流。

2、学会正确评价自己

在人际交往中,你对自己的认识越正确,你的行为就越自然,表现也越得体,结果也就越能获得别人肯定的评

价,这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

此外,人在评价别人时难免带有主观印象,结果常常因此而“失真”。比如,人们常常根据对方的一些个人资料(如籍贯、职业等)来推断此人的性格,如认为会计总是斤斤计较,小气万分的。这种错误的人际知觉,当然使你难于与人和睦相处。因此,只要你能认识到这些人际知觉中的偏见,并不为之所困,你就能合群了。

3、学会一些交际技能

如果你在与人交往时总是失败,则由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术,自当有助于交往的成功。例如,多掌握几种文体活动技能,如打球之

强,对外界的威胁也格外敏感。第三,手机、QQ、微博等先进的交流方式,让我们越来越习惯“虚拟化”,现实中的朋友越来越少,加上快节奏的生活,夺走了不少面对面敞开心扉的机会。

美国斯坦福大学的研究表明,一个人的经济收入,12.5%来自知识,87.5%是来自“关系”。多结交一个朋友,也就多了一份机会。如果过度自我保护,只会让自己的内心越来越彷徨。

感情是需要培养、交流与增进的。我们不妨学习西方国家的“陌生人社交”,见到左邻右舍,礼貌地主动打个招呼,轻轻握一下手,第二天也许就多了一个朋友。另一方面,可以找些机会,让社区的家庭共同参与活动,慢慢放下戒备心。

类,你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

4、保持人格的完整性

保持人格完整的最好办法,是在平素的接人待物中,把自己的处事原则和态度明白地表现出来,让别人知道你是怎样一个人。这样,别人就会知道你的作风,而不会勉为其难地要你做你不愿做的事,而你也不会因经常需要拒绝别人的要求而影响彼此间的人际关系了。

5、学会和别人交换意见

合群性格的形成有赖于良好的人际关系,而良好的人际关系始于相互的了解,人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想和态度上的沟通。因此,经常找机会与别人谈谈话、聊聊天,讨论某些问题,交换一些意见是十分必要的。

友情是在相互的施与爱之中生长的。孟子说得好:“爱人者恒爱之”。你如果能主动伸出善意的手,它马上就会被无数友情的手握住的。

尝试。”实际上,在安慰人的过程中,所提供的任何解决方法都很可能会失灵或不适用,令对方再失望一次,故而不加干预、不给见解,倾听、了解并认同其苦恼,是安慰的最高原则。

另外,陪对方走一程也是一种安慰。对方会在你的陪伴下,觉得安全、温暖,于是倾诉痛苦,诉说他的愤恨、自责、后悔,说出所有想说的话,当他经历完暴风雨之后,内心逐渐平静下来,坦然面对自己的遭遇时,他会真心感谢你的陪伴,也觉得是靠自己。

提到泡沫,大多数人的第一印象是:华丽但脆弱,来得快也去得快。在快节奏生活的今天,你是否注意到,自己的身边是否也正在被轻飘飘的“人际泡沫”所包围呢?

《生命时报》联合新浪网“健康频道”做的一项调查显示,80%的人表示自己交不到知心朋友。“手机里存了几百个电话,QQ能和十几个人同时对话,看着热闹极了。可真的伤心了、孤单了,却不知道找谁。”人们纷纷表示,认识的人越来越多,可大部分是披着友谊外衣的“空气朋友”,表面热络却无法交心,当随风飘散露出本质后,剩下的只是孤独。

自古注重人情往来的我们,为何今天人际关系会膨胀成“泡沫”呢?不得不承认,这是现代生活催生的产物。在高效率时代,人际关系往往建立在某种利益互惠的前提之上,比如,通过建立“友谊”为工作上打开局面、为晋升找到捷径等。在这样的前提下,人际交往变成了一种目的,而不是心与心的共鸣。其次,在信息发达的现代,人际联络变得相当灵活、简便,换张名片、留个电话、发条微博,也许就能认识新的朋友。可这些“朋友”,很多不过是点头之交、泛泛之辈,并没有共同的生活、成长背景,因此很快失去共同语言,沦为“泡沫”,也是正常情况了。最后,在竞争激烈的今天,人们普遍缺乏安全感、习惯性地保持防备心,虽然内心渴望友谊,却难以真正敞开心扉、彼此交心。

值得警惕的是,如果大家都在“打官腔”、“说套话”,花费大量的时间精力维系这些“人际泡沫”,只会牺牲内心的自我追求和愉悦。因此,从某种程度上来说,我们的心灵正经受着“人际泡沫”的考验。

为了让朋友圈实实在在,一方面,在结交朋友时,我们要努力找到彼此欣赏的地方,而不是单纯基于某种利益走到一起。另一方面,学着享受孤独,不要试图和所有人的都成为知己,如果和所有的人都能分享秘密,那“知己”也就失去意义了。最后,那些平时打个照面、一年联络一两次的“普通朋友”,同样是一种宝贵的人际资源,值得用心呵护。总之,关心是相互的,对周围的人付出越多,你的朋友圈就会越牢靠。

人际泡沫考验心灵

活动一：5·25 心理健康教育宣传周启动仪式

时间：5月26日上午8:00

地点：校北区体育场

出席：各学院组队参加,每队50人

活动二：心理素质拓展大赛

时间：5月26日上午8:40

地点：校北区体育场

比赛项目：七人八足、无敌风火轮、合力吹气球、过河拆桥、穿越电网

活动三：心理健康教育进宿舍

时间：5月25日下午15:00

地点：校北区宿舍

内容：
1.现场心理咨询。
2.现场心理测试。
3.发放宣传单。

活动四：主题班会

时间:5月份

主题：“自我接纳一小步,人生自信一大步”班级讨论

地点：各班自定

主持：各班班级心理保健员

活动五：团体心理辅导体验

时间:5月份

地点：团体心理辅导室

对象：2011级班级心理保健员

活动六：大学生心理健康教育专题讲座

时间：5月31日下午3:00

主题：大学生心理危机干预

对象：班级心理保健员

活动七：联欢晚会

时间：5月28日晚

地点：6栋演奏厅

对象：心灵服务队、心潮报编辑部、班级心理保健员



今生得缘遇见你

看完一直在思考给这部电影什么样的评价。因为它就像收到的一封私人的小诗，有些粗劣的文笔，却浸润着满满的深情，字里行间诉说着，我曾如此信任依赖的你。

它说的是友情，是刚开始或多或少的某种吸引，到后来的泪和笑，到慢慢的熟悉、理解、信任，以及最后的无条件的爱。

这是一部很纯粹的电影，说的也很简单：单纯的友谊。但电影的妙处却在于故事动人、感情真挚，毫不过分和故作。每一个小细节，每一个小笑点，都那么纯粹干净自然，却真真正正能让人笑得出来。譬如黑人男主 Driss 对女秘书 Magalie 孜孜不倦地追求，却最后发现她是女同志那一幕，真是让人忍俊不禁。可即便这样，当看到 Driss 走出 Phillip 家的大门，礼貌地叫人把车开走，教育"弟弟" 这是做人的原则，阔步走向自己命中注定的生活时，还是忍不住眼眶湿润。这就是友情，Driss 最开始或许是为了钱才和 Phillip 做朋友，可当他完成了使命，却仍旧谨记自己的作为朋友的原则的时候，这就已经不再是利益的驱动，而真正是友情让他产生的改变。

电影让人想起《遗愿清单》，却走的更远，说的是基于不同而产生的更为强烈的化学反应。一个残疾富人，一个贫穷黑人，两个世界的千差万别，却因为友谊碰撞出各种玄妙的火花。这得益于法国人天生的浪漫艺术特质，故事讲述起来哀而不伤，反而满溢着幸福的微笑，这点说起来又好像《抗癌的我》，可是无疑电影的各个元素都还要更上一层楼，做到了精致完美。

不得不说电影的配乐，大量的钢琴乐优雅却富有情调，一点点撩拨人的心弦，在最后 Driss 为 Phillip 安排的海边餐厅约会处达到高潮。而摄影，也是一样美好，航拍的镜头配合音乐，将法兰西的美景呈于银幕之上，令人神往，再加上这一份坚如磐石的友谊，谁不会为之动容？

我想每个人都至少有这么一个挚友，你和他/她在人生的拐点遇到，惊叹于彼此的不同或者相似，有过不少平淡无奇却值得纪念的时光，ta 会将心比心，为你的哀伤扼腕，为你的快慰击节，更会在 ta 的心里，为你留下那么一块永恒的位置，任白云苍狗，风云变幻。

只叹今生，得缘遇见你。

如果没有遇见你

这是一部温情脉脉的电影，也是一部充满欢乐的电影，如果你觉得这个春天有点寒，那么这部近两个小时时间法国电影《触不可及》（Intouchables）所传达的情感可以让你心灵有一丝丝暖意。

这部电影在 2011 年东京电影节这部电影夺得了最佳影片金麒麟奖和最佳男主角两项大奖。影片由真实故事改编，一次跳伞运动事故后，一位富有的贵族菲利普下肢瘫痪，生活无法自理，在应聘贴身助理时，他找了黑人青年 Driss 来家里帮佣，而这个小青年是从监狱出来的。于是，两个不同世界的人有了交集。

白人贵族生活显然和黑人小混混的生活方式是不同的，一个喜欢高雅的古典音乐，另一个则喜欢听着嘻哈舞动起来。就是这样两个人，却衍生出了坚固的友谊。Driss 是个幽默自信的小伙子，他照顾起菲利普来也如是，他没有和他人一样，把菲利普当作是一个病人或者残障人士，而是把他视为一个普通人，如此这般，两人的距离自然可以拉

电影赏析之《触不可及》



近一些。

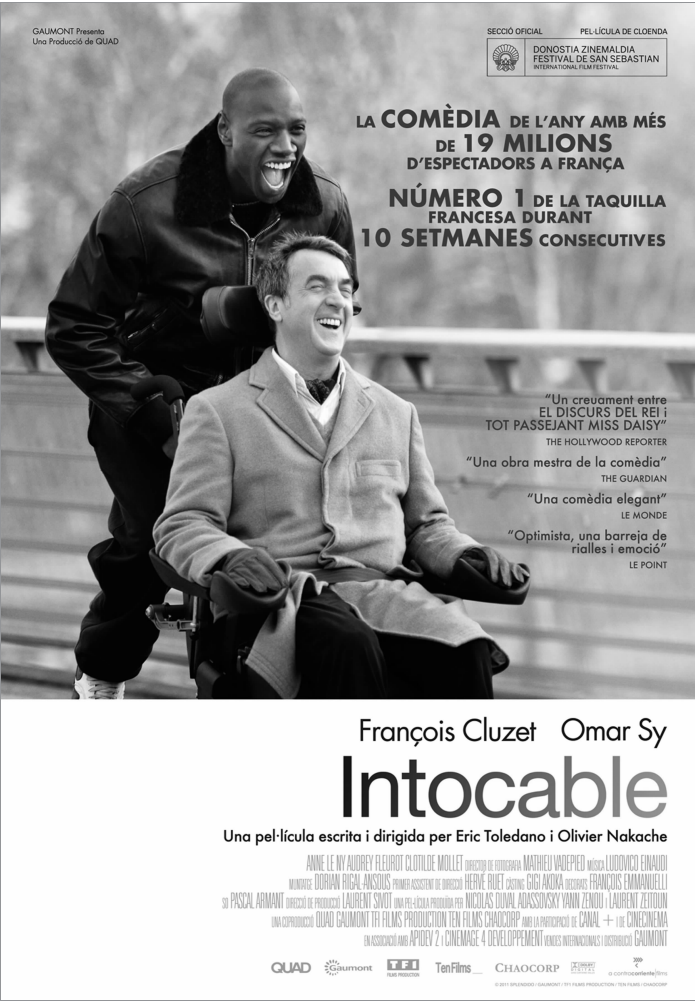
现代人多半无疑都是寂寞的，人与人之间仿佛通常都“止乎于礼”，没有更进一步的交流和了解，蜻蜓点水一般的交往是不是就如同“君子之交淡如水”呢？其实我们是害怕，怕被伤害被欺骗被利用…纯粹的友情在当下弥足珍贵，只可惜社会变得很可怕，每个人都貌似真诚却又“心怀鬼胎”，于是，我们便封闭了自己的内心；于是，我们学会了掩饰；于是，我们可以有很多朋友，却在自己内心焦虑需要和人说话的时候拿起电话找不到一个可以说话的人……

羡慕片子里菲利普遇到 Driss 这样一个真诚不造作的朋友，可以真正地去关怀他，了解他的内心。不像其他那些助理，都是穿着白大褂的没有人情味的白痴一枚，他们眼中的菲利普就是和正常人不一样，所以菲利普也被这样待遇的照顾弄的莫名的发脾气，他总觉得自己置身于精神病院，多荒唐。

其实身体残疾的人最怕被人“另眼相看”，他们多么想被视为普通人，别人异样的目光每每投射到他们身上都像是一把利刃一般。所以残障之后的菲利普变得不自信起来，而这些都因为 Driss 的出现而改观了不少。他变成了他的腿、他的臂膀，他让他严谨又了无生趣的生活充满了刺激和新鲜血液。

菲利普因为自己的身体原因而逃避了一次对他很重要的约会，Driss 深知

“ 剧情简介：因为一次跳伞事故，白人富翁菲利普 Philippe（弗朗索瓦·克鲁塞 Fran ois Cluzet 饰）瘫痪在床，欲招聘一名全职陪护。由于薪酬高，应聘者云集，个个舌灿莲花，却无法打动他的心。直到黑人德希斯 Driss（奥玛·赛 Omar Sy 饰）的出现才让他作出决定。德希斯刚从监狱出来，背负家庭重担，一心只想寻张辞退信以申领救济金，而且他明显对女助理的兴趣要远大于这份工作。但是菲利普还是一眼相中了这个小伙子。于是，德希斯开始了一个月的试用期。虽然舒适的豪宅环境让他倍感虚荣，但是他仍面临很多挑战：不仅要为菲利普作身体复健，还得给他洗浴、灌肠、拆信、穿丝袜等。起初，两人的思维方式与价值观大相径庭，但是，随着了解的不断深入，他们成为了朋友…… ”



这次逃避带给菲利普内心的纠结，影片末尾，他带着菲利普逃出了那个穿着白大褂助理的屋子，他给菲利普刮胡子还戏谑他，最后，他带着菲利普继续了未完成的约会。而见到了笔友的菲利普已是热泪盈眶，是的，他是懂他的。

如果他们彼此没有遇到，那会对此后的人生有多大的影响呢？影片最后说菲利普再婚了，并育有两女，而 Driss 成了一名成功的商人，多奇妙的化学反应，在两个男人之间。虽然他们各自开始了新的生活，但是我相信他们彼此已经深深的住在了对方的心里。

艺术是人们来到这世界留下的唯一痕迹

很久没有动笔写评论，但还是要为这部打动心灵的影片写下一篇。 电影过后，随着背景旋律那干净简单的钢琴节奏响起，帷幕落下时，心里有的只是一些意犹未尽，也许它并没有那些英式风格的诙谐，以及法国浪漫片的唯美，它甚至没有真正意义上的女主角出现，它也是少有围绕两个男人讲述的故事，但它却引发我对人性的思考。

Driss，黑人，他自信着，他面带微笑着，也许他的生活并不富裕，甚至在常人难看来有那么点凄惨，但他知道命运这样为他安排，就要从容去面对，他的几句玩笑，几份幽默，是如此的可爱。

生日晚会，他并没有和其他人一样听着那古典乐自以为是多么优雅。他的审美总是很独特，他听着小步舞曲说巴赫创作它时是多么暧昧。他追求的一种常人眼里有时所不能理解的，不平凡的快乐。但每个在气氛里的人都会被他所感染，跟着他世界里的音乐扭动着。他有时像个孩子，行动总带点横冲直撞，不过他一定是善良的孩子。恐吓又带讽刺般的把不耐烦的车主劝走，自己还心满意足微笑了下。他画着幼稚无比，却卖了 11000 欧元的抽象画，是难以言语的开心。他惧怕跳伞，胆小的表情和他魁梧的身材比起来，不禁又让人发笑。但他飞翔起来又是如此的幸福和满足，好似一个没见过世面的孩童。他微笑的同时，让我不得不为他那不为人知的一面而感慨起来，孤儿的出身，不懂事的弟妹，没有人在他需要的时候给予温暖，没有亲情的滋润，没有朋友的相助，但他却依然快乐，依然自由。

Philip，白人，他残疾，但他却有着 Driss 所没有的一切，漂亮带花园的房子，一套套尊贵的西服套装，一条条精致的领带，身边大大小小的仆人，摆满了一面墙的书架，爱着自己的亲人，不听话但至少还存在的女儿，即便有了这么多，但他或许并不快乐。

再奢华的生活，信用卡里甚至一生都用不完花不掉的数不过来的零。但他没有平常人能自由行走，照顾自己的能力，依然不会快乐。忍受的是旁人的嘲讽，或者被患者般的对待，这是对他自尊的伤害。

他很有钱有品位，但这一切美好却不能和一个最爱的女人共享，这所有对他来说又有什么意义呢。直到 Driss 的出现，让他重新找回了生活的乐趣和美妙，不在为自己是残疾而感到自卑，多的是勇敢接起电话一瞬间，说出那句埋在心底已久对爱人的眷恋。他很勇敢，不顾一切后果，坚持着自己的向往和喜好，做极限运动。终生残疾对一个平凡人来看，会选择自暴自弃，甚至自杀逃离世界，不过他依然心存那份仅剩的几分美好，痛在心里，但痛并快乐着。

他学会了抽烟，他知道即便身体不行，但从从不视自己为特殊，最后如他所愿，他见到了六年未见，如此挂念着的女人。此时，他也许年过半百，没有了年轻的帅气和威风，不过最后那几秒我看得到他眼里的微笑的泪水在打转。

他的表情，是安详着，又幸福和惬意着的。

说了这么多，不是想把剧情里的每个细节都一一列举，不过是写些引起我心底共鸣的情绪和场景罢了。仅仅一部影片，让人想起人性的思考或许有些故作，不过我知道有种东西叫心存感激，感谢身边的一切。人在为一切所不能得到的物质，甚至温饱问题所困扰时，要感激自己还有一个健壮能够自由行走的身体，没有精致的生活品位，依然可以亲身前往任何想去的地方。

做想做的事情，走没去的国家，甚至玩那么一次降落伞。即便哪一天疾病的恶魔缠身，要感激失少还有亲人爱人的存在。即便自己丑陋不堪，旁人投来多么怪异的目光，依然要坚信自己存在的价值。看得起自己别人才会看得起你。上帝对每一个人都是公平的，它既然让你遭受了身体发肤之苦，就必定会在其他的地方给予你更多的快乐和补偿。

每个人的圈子和生活的界限就这么大，总会有人来，有人走，再美的日出也总会有黑暗来临的那一刻，欲望是痛苦的根源，对一切都看开了，不再有过高的不切实际的欲望，人会轻松，更会永远的快乐着。就像 Driss 和 Philip 一样，人不是完美的，但他们肯承认现实，面对现实，并微笑着，就是一种幸福，苦与乐，清与贫，就在一念之间。学会这种思考人才真正的自由。

默然·感动

□ 外国语学院

郭云 黄湾湾

流逝的日子像一片片凋零的枯叶与花瓣，渐去渐远的是青春的纯情与浪漫。搁浅的回忆如潮水般汹涌而来，打在生存麻痹了思想的礁岸，引起内心沉重的共鸣。与此同时，我在寻找这种共鸣—感动。

脉脉晨光透过梧桐叶的缝隙流泻于书桌前，斑驳的光影在我的笔尖跳跃，手指轻轻一触及，如水的心便如还浪般狂闹。眼泪滑落于光影之间，口中欲欢呼，然内心却已哽咽，已是为这晨光感动。我想感动便像这冬日里的一缕晨光，默然温暖了人们冷寂的心；感动亦如洒落在久旱的土地上的甘露，使心灵枯萎的人得到感情的滋润。

海伦·凯勒曾说过：“世界上最好的东西，看不见叶摸不着，要靠心灵去感受。”感动，一种无形存在于世界上的东西，也应当以心灵去感受。喜欢台湾女作家龙应台些写的文章，曾读到她的《目送》种有这样一段话：“我慢慢地慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只是不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远，你站立在小路的着—端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。”着种挥洒于文字种所谓母子情怀，久久的感动了我，原来，用心体会，尘世间最普通的亲情也如此感动于人。

穿越人海，于千山万水中遇上红颜知己，但不是每一份爱都承得起“山无棱，江水为竭，冬雷阵阵，夏雨雪，天地合，乃敢与君绝”的誓言；不是每一份情都经受的住“多情自古伤离别，更那堪冷落清秋节”的生离死别。涸泽—鱼，相濡以沫，这也是一种感动。

我曾于热闹的街市中与这么一群学生擦肩而过，他们是在为毕业两年后的患白血病的高中同学募捐，他们站立成—排，用尚且单薄的双手举着纸板，上面—张洁白的大宣纸上印着鲜红的笔墨，字字如血。两年前的六月过后，他们带着各自的梦想走向了不同的方向，两年后为着同一个生命回来，一群有着青春朝气的青年，因为友情，因为生命，泪水涟涟。从他们的泪眼中，不仅看到了悲痛，更看到了对生命的敬意和渴望。这刻内心疼痛，因为感动。

这世界没有人能完全定义何为感动，只有心可以感受到平凡之中这中内心震撼，心灵觉醒的情感。“千江有水千江月，万里无云万里天。”感动应该是你心中的一份禅意，悄然收藏起来，在默无语中相伴一生的花样。

我们总是会被一首动情的歌，一部悲情的电影，一件简单的小事所感动，感动的当时，我们的心情或许是心酸、感叹亦或是温馨，可感动过后的心会怎样的跳动？会像火车一样呼啸而过带给我们的仅仅就是那一阵猛风还是像父母的教导指引着我们努力向前把明天变更好？它究竟留下了什么？

我们被—首《父亲》感动的热泪满盈，它唱出了天下父亲对子女不求回报的爱

碎而温馨的生活小事，有关亲情、爱情及友情

甚至是陌生人之间的感动的事，都只停在了那一瞬间。何谓感动？不仅是“感”，更注重“动”。雷锋所做的一切是那么的感人，而为了动起来，便有了伟大的“雷锋精神”，也一直发扬到今天。我们是不是在听完《父亲》后更加关心我们的父亲，哪怕

总想知道什么是幸福，总是想追逐幸福，把握幸福，殊不知，幸福其实一直在身边……

“谁言寸草心，报得三春晖。”

世界上有种人，和你在一起的时候，总是千万次嘱咐要多穿件衣。你觉得很烦，却也觉得很温暖。缺钱的时候，他总是会说赚钱不易之类的话来训你，边教训，边塞钱给你，这种人叫做父母。

第一个学会的词是“妈妈”。第一步学会的功劳是爸爸的帮助。从小到大，妈妈的叮咛，爸爸的教导，构成了生活中一段不可或缺或—缺的旋律。永远记得，妈妈在我睡着的时候轻轻替我盖上踢掉的被子；永远记得，爸爸在别人面前自豪的介绍我是他最珍贵的骄傲；永远记得，妈妈总是变着花样炒菜，只是为了让我多补充些营养；永远记得，爸爸总是在我生病的时候第一时间背我去医院，不管多晚，无论天气，永远记得妈妈每晚都在我学习很晚的时候为我送来—杯热牛奶，并嘱咐我早点睡；永远记得，爸爸总是在我遭受挫折时给我鼓励，

在我收获成功时给我肯定……然而，愚蠢的我曾经一度把父母的牵挂与关怀当作了一种负担，直到离开家，在外品尝了孤独的滋味后，才更加感激这种甜蜜负担，让我发现了幸福，学会了感恩。

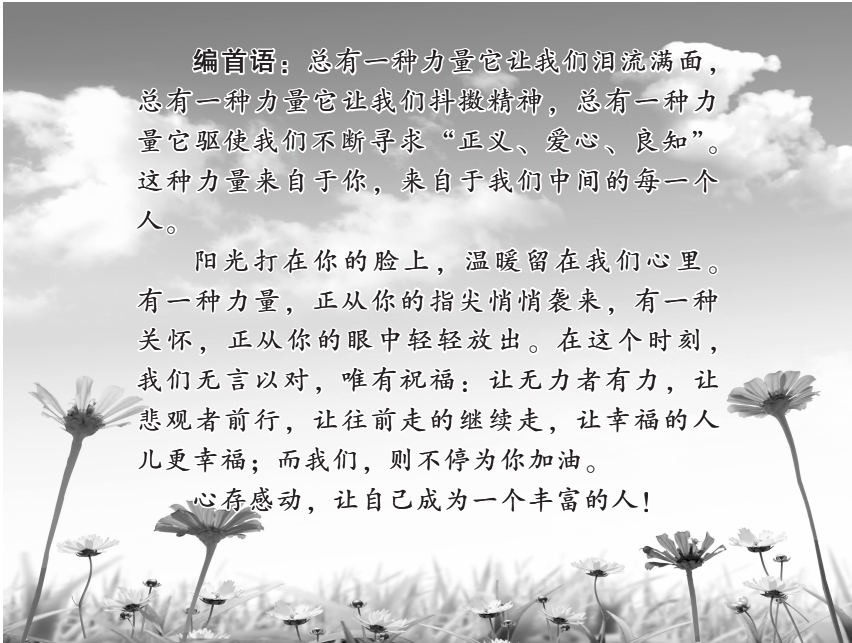
我的兄弟姐妹

世界上有一种人，和你在一起的时候，偶尔会和你打架，偶尔会和你斗嘴。他坏到总是能抢你的汽水，总是向父母打小报告。但也总爱护你比谁都多。你们有最亲密最亲密的关系。这种人叫做手足。

甜蜜负担 感恩幸福

□ 教育学院 姚玉芳

小时候，一直讨厌自己的哥哥，因为有了他，任何东西都得和他一起分享。而且还经常受他欺负，向父母哭诉之后，他得到了教训，但是，却也让我在今后的日子里得到的欺负与日俱增，可是，哥哥每次都在我被其他人欺负的时候替我出头，每次都把他的零食大部分都留给我吃。每次都用他的零花钱给我买书，买零食……如今，工作了的他，总



阳光打在你的脸上，温暖留在我们心里。有一种力量，正从你的指尖悄悄袭来，有一种关怀，正从你的眼中轻轻放出。在这个时刻，我们无言以对，唯有祝福：让无力者有力，让悲观者前行，让往前走的继续走，让幸福的人儿更幸福；而我们，则不停为你加油。

心存感动，让自己成为一个丰富的人！

我们感动父母为我们精心策划的人生旅途，我们感动爱人对我们专—，我们还感动挚友的坦诚相待，我们也感动陌生人对我们的一份理解，一个退让，一句话，或者我们旁观他们的感动。有人说，总是付出的人是会疲惫的，不管男女，他们都希望自己

也被别人也感动的事，我们曾经浪费了那么多被感动和感动他人的机会，而这些时时刻刻都在我们的身边，我们放眼我们的生活我们的世界，都可以找到远在天边的和近在眼前的感动，我们可以在感动过后留下一片云彩，然后用这片云彩给别人送去一道彩虹，让这道彩虹感染着所有曾经亦或是现在被雨所侵扰的人们，你愿不愿意用你的举手之劳赠送这个不足挂齿的彩虹？愿不愿意让这个世界都充满着一双含着因感动而流出热泪的眼睛？愿不愿意在感动过后，在感动的那一本书中留下你不曾留下过却一直想留下的一页？

其实，我只想问你一句，当感动过后，你留下了什么？



是会偷偷的给我零花钱，让我自己去买需要的东西，总是指导我该如何学习，如何生活，内敛的他不会用言语表达他的爱，但是他的举动却让我感受到了一种幸福。有哥哥的幸福，因为他，我的生活中出现了“假想敌”的负担，因为他，我的幸福里多了一丝甜蜜。

会长大的幸福

世界上有一种人，不见面的时候会一直惦记着她，见面时却又脸红心跳，什么话都说不出口。

他总能轻易地把你的—心揪住，让你无法忘怀，也能让你胡思乱想睡不好觉，但你仍然甘之如饴，因为你爱他。踏实你最甜蜜最甜蜜的负荷，这种人，叫做恋人。

人们常说：爱情是世界上最美妙的情感，他是友情的升华，是亲情的基础。是的，它很美妙，因为它，我的生活发生了变化，不再是一个人的精彩。有了喜悦，可以和他分享，受了委屈，可以和他哭诉：觉得孤单，他会陪我：每次迟到，他会等我。听到了好笑的笑话，想第一个告诉他，让他开心：—发生什么事，想告诉的第一个人也是他。从来都不羡慕轰轰烈烈的爱情，只钟情于细水长流的柔情脉脉。心中有了惦念。学会了付出。因而更加珍惜在一起的时间，他的包容，可以让我毫无顾忌的撒娇，耍赖，而不担心他会责备我。他的幽默，可以让我在愁云满面的时候立即晴空万里，他的体贴，可以让我感受到心理的温暖。当然，也会嫌弃他的懒惰，嫌弃他的散漫，嫌弃他的不守时，但是，他让我体会到了不同于亲情，友情的一种满足，一种幸福，他给予我负担的同时更让我得到了一份会长大的幸福。

朋友一生 一生朋友

世界上有一种人，知道你一些不为人知的小秘密。你犯错的时候，她帮你找理由：暗恋一个人的时候，她帮你传话，和恋人吵架的时候，你一定会伤心的跑着去找她。你很抱歉你总是遇到麻烦的时候才会想起他，但你庆幸生命中出现了这么好的一—个人。也许你们在一起的日子走的比恋人还要长久。这种人，叫做朋友。

不会忘记和你一起在放学后漫步回家，一路上留下我们的各种笑语，不会忘记和你一起在夕阳西下的美景前在河边捉小鱼的畅快，不会忘记我们窝在你的床上海聊，谈理想，谈未来，谈八卦，然后抱在一起进入梦乡。不会忘记每天两个人凑在一起吃饭，上下课，逛街。不会忘记在我脚受伤后你每天按时地接我去上课，不会忘记你在我出去求学后每周给我写信，风雨无阻……虽然你不是我的家人。但是你对我的关心和爱护让我感动不已，从心里就已经认定你是我的最可爱的家人了。虽然有时会受不了你的碎碎念，你的刀子嘴，但我知道，没有你。我才会真正的觉得孤单，觉得难受，因为你是我的最亲密的伙伴。

—直以为幸福在远方，在可以追逐的未来。后来才发现，那些人，那些事，那些情，早已构成了幸福。

轻松一刻

一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，他瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻—转，大锁就“啪”地—声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀，才能把自己变成—只细腻的钥匙，进入别人的心中，了解别人。

十种正常的异常心理

疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑）如面临高考，并随着事过境迁而很快缓解。

类似歇斯底里现象：多见于妇女和儿童。有些女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

强迫现象：有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。

恐怖和对立：我们站在很高却很安全的地方时，仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景等。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝或意外死亡后容易出现。经检查排除相关疾病后，能接受医生的劝告，属正常现象。

偏执和自我牵连：任何人都有自我牵连倾向，特别是对自己有不—利影响。如，走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一过性的，经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

错觉：正常人在光线暗淡，恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。

幻觉：正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”、“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学士称之为心因性幻觉。

自笑、自言自语：有些人独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。

感动过后，还留下了什么？

□ 教育学院 何晓新

和子女们无以回报的无奈。听着它，我们—边流泪—边无动于衷，从前怎样如今还是那样，只是心里多了些愧疚。我们被—部《泰坦尼克号》感动的死去活来，它演绎出了从—而终的爱情的伟大，在这个有太多花花爱情的花花世界里，人们羡慕的是这种可以为爱而死的爱情。看着他们，我们只是在我们心里增加了一种叫羡慕的滋味，花花公子花花公主依然到处可以遇见。那一件件琐

是一个电话—条短信？是不是在看完《泰尼》后对待爱情要更专—用心了？是不是在每个感动过后随之也小小的改变自己？

从小我们就努力做好我们每个所扮演的角色，子女就应该孝顺体会父母的苦心，对待爱情应该专—，朋友之间应该坦诚等等，我们的亲情，我们的爱情，我们的友情，哪怕就只是陌生人之间不经意的情，我们所有的情都有一个最基本的感动，

也能得到相应的回报，他们也需要有人来感动他们。是的，感动是要传递的是要相互的，—件感动的事情可以感动—个人也可以感动全中国人，别人对你做了一件让你感动的事情那么你也应该多少回报，让他们知道，我们不仅知道感动也知道让你们感动，让泪只因感动而流出我们的眼睛，流出我们的心。

那么多值得我们去感动的人和事，那么多值得我们