

心潮



顾问：毛金文	主编：阳朝 魏来	副主编：高欣雨 李文静
文字编辑：刘跃 王世祺 胡文秀 蔡楠 李欣瑛		
主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心	校内刊号：JD1-11	

学校举行 2022 年 心理健康教育工作会议

11月17日，学校举行本学期第六次学生工作例会暨心理健康教育工作会议，党委常委、副校长刘利民出席并讲话，各学院（部）分管学生工作领导、心理导师和心理健康教育与咨询中心全体教职工参加了会议。

刘利民强调，全国上下正在深入开展党的二十大精神学习，我们要把党的二十大精神贯彻到学校安全工作中来，学生安全工作要持之以恒，要建立起长效机制，做到总体可控；要重视心理健康教育工作，做好心理普查和健康知识教育工作，解决好心理问题学生筛查、课程教学、专题教育、重点关注对象教育转化的问题；要充分调学校专业

人员包括专任教师的力量，学院（部）学生管理工作要与学交朋友，建立信任关系，要逐步引导学生到健康成长的道路上来；要形成家校联动机制，建立与学生家长联系；要加强心理健康教育工作队伍建设，进一步培训辅导员队伍，让所有的辅导员参与到学院（部）心理健康教育工作中，各学院（部）要守好自己的“一亩三分地”。

会上，心理健康教育与咨询中心主任简单介绍了学校2022年学生心理普查和心理危机干预工作的情况，艺术学院和医学部党委副书记分别代表本学院（部）进行了案例分享、讨论。

井冈山大学心理委员业务培训 2022年



为了提高心理健康知识水平，提升心理委员的整体素质与助人能力，加强心理委员队伍建设，进一步完善学生心理健康服务体系，我校组织开展了线上线下2022级心理委员业务能力培训，共138名心理委员全程参加了培训。

线上心理业务培训

线上培训时间为10月28日9:00—11月11日17:00。通过本次线上培训，在许多方面细化了心理委员

的职责与重要性，加深了新生心理委员对工作的理解，对后续开展工作有了初步雏形，也对心理委员这一角色有了更为清晰的定位。

线下心理业务培训

11月7日~9日，心理健康教育与咨询中心统一组织三场专题知识讲座培训，分别由阳朝老师、刘琨娜老师、魏来老师开讲。三位老师从不同的方面，深度剖析心理健康知识，对各班心理委员进行了培训。

6 栋心理宣泄室与心理沙盘室介绍

我们的心理宣泄室位于6栋c101，不仅为来访者提供宽阔的空间，还有很多放松使用的拳击手套和哑铃，以及拳击所使用的架子和橡胶人。在这里你可以毫无顾虑的发泄情绪，放松自我。

以及心理沙盘室位于6栋c203，可以为来访者进行心理治疗的场所，是让来访者在一个相对宽敞明亮的空间进行沙盘游戏心理治疗。房间中颗粒均匀圆润，手感舒适的海沙十分减压。三个沙具陈列架上摆满了沙具，各式各样且有你想不到，在这里你可以运用

自己鲜活的创造力，创造自我的世界。



本期导读

2022年12月11日 总第61期

- P₁ 学校举行 2022 年心理健康教育工作会议
- P₂ 谈谈梦想的实现
- P₃ 心向大海，驾梦远航
- P₄ 星星，宇宙与梦想

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

与咨询中心一直在你身边
你是否对大学生生活感到不适应？
你是否面临着巨大的求职和就业压力？
你是否还在为失恋、单相思而苦恼？
你是否在经历着种种内心自我评价和认知的矛盾和迷茫？
别担心，这里有你的良师益友——井冈山大学心理健康教育与咨询中心
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。我们用心倾听你的故事/我们用情陪伴你的成长/我们用爱接纳你的一切/我们用专业化解你的忧愁
我们为您提供免费的专业心理咨询服务：
一、电话预约：07968102020；
二、现场预约：南区6栋C座206。
三、打开企业微信工作台，在一网通办中搜索“心理咨询”点开选择老师和时间段即可预约。

2022年下半年心理咨询值班安排表

心理健康教育与咨询中心(6栋)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	晚 6:30-8:30	胡婷
2	周二	晚 6:30-8:30	刘琨娜
3	周三	晚 6:30-8:30	魏来
4	周四	晚 6:30-8:30	唐佳慧
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
1	周一	单周 晚 6:30—8:30	梁 焱
		双周 晚 6:30—8:30	戴富华
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	曾楚乔
		双周 晚 6:30—8:30	丁 超
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	郭检生
		双周 晚 6:30—8:30	朱丽丽
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	康积勤
		双周 晚 6:30—8:30	黄满琴
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
1	周一	单周 晚 6:30-8:30	张有文
2	周二	单周 晚 6:30-8:30	肖虹
		双周 晚 6:30-8:30	胡亮
3	周三	单周 晚 6:30-8:30	左子珍
4	周四	双周 晚 6:30-8:30	黄秀兰
心理咨询预约电话：(0796) 8102020			

【知识聚焦】

冲破梦想的实现

什么都无法阻挡
梦想的脚步

我们都有自己独一无二的梦想,要想实现梦想,设立目标必不可少。吉格勒定律提及,设定高目标等于达到了目标的一部分。不管一个人有多么超群的能力,如果缺少一个认定的高远目标,他将一事无成。因为他们缺少雄心勃勃、排除万难、迈向成功的动力,不敢为自己制定一个高远的奋斗目标。

设立目标,带着目的性才能提高自己的效率,才会明白自己的每一步走向。梦想被拆分为一个个目标,每一个目标的完成就是靠近梦想的实现。有的忙,筋疲力尽却不见成效,到头来收益寥寥。带着目标去忙,才能避免穷忙,做事毫无目的,只是一味地蛮干,四肢勤快,思想懒惰,收获渺茫。

皮格马利翁效应指明,对人们的期望值越高,他们的表现就越好。可以理解为环境对一个人表现力的影响,

即对一个人传递积极的期望,就会使他进步得更快,发展的更好;反之,向一个人传递消极的期望则会使人

自暴自弃,放弃努力。在一个积极乐观,充满鼓励的环境中追求你的梦想,你自然而然的会表现的更好,创造出惊人的效益;反之,在一个消极的环境中,你只会越来越迷失自己,甚至极有可能一蹶不振。

同时,相信自己,相信自己的能力。“说你行,你就行;说不行,你就不行,行也不行”。要知道,你期望什么,你就会得到什么,你得到的不是你想要的,而是你期待的。充分发挥个人的主观能动性,带着积极的态度去面对追梦路上的困难。皮格马利翁效应告诉我们:当我们怀着对某件事非常强烈的期望时,我们所期望的事物就会出现。

马斯洛需求层次理论中,强调了自我实现的需要。要想实现梦想,得将个人的能力发挥到最大程度,表现为创造力、自发性、解决问题、接受现实能力。自我这方面,既要接受自己也要接受他人,提高自己解决问题的能力,善于独立处事,不受打扰。

接纳他人,使自己成为自己所期望的人物。

梦想很美,它是我们人类的心理需求。不同人有不同的梦想,只要渴望成功,并付诸行动,梦想是可以成为现实的。现实生活中,要拒绝惰性,让心灵到达梦想的彼岸,让身心充满力量,沿着心灵的召唤前进。也许有些事超出了你的能力,但这并不意味着你得放弃整个梦想,自己的潜能是无限的。

当然,我们要把梦想和幻想区分开来。梦想是建立在现实基础上的理性追求,结合了自己的实际情况,并对未来的美好设想。许多人把梦想变成幻想,想成一个不切实际的,无法达成的梦,这当然不可能实现。想要梦想成真,我们应在一个理性的梦想中,一步一步设立目标,相信自己,充分发挥自己的能力,切实可行的逐梦。

【参考文献】

《人力资源》2018 年 04 期

《中国健康心理学杂志》2021 年 06 期

《船舶》2021 年 06 期

没日没夜的忙碌让我们忘记了自己是谁,忘记了最初的梦想,而渐渐的习惯了这种忙碌。曾经你也不甘于平庸,勇于追求自己的梦想,忠于自己最初的信念,坚持不懈的努力着。但压力就像洪水,冲刷掉了最初的梦想,让我们最后变的平庸和麻木。一个人的梦想是一种精神和支撑和寄托,如果缺失了梦想人就如同是一只咸鱼。

但是无形的压力也会将人牵绊,当你的力量无法支撑梦想,你又是否会果断的舍弃梦想呢?到底生活哪方面的压力蚕食了你最后的梦想呢?是金钱利益,还是无法坚持呢?下面,我们就通过测试来看看生活的压力会成为压断你梦想的最后一根稻草吗?

测试方法,如:生活中遇到的烦心事你会如何排解呢?

无法排解,只会反复回想——5

去做别的,转移注意力——3

告诉自己,一切都会好转——4

若是选择“无法排解,只会反复回想”就请跳转到第 5 题上去,后面所对应的数字是题号,不是分数哟,小伙伴们注意啦!

测试题目:

一、日常生活中你会不经意的唉声叹气吗?

是的,经常——2

从来不会——4

不好说,偶尔会——3

二、生活中遇到的烦心事你会如何排解呢?

无法排解,只会反复回想——5

去做别的,转移注意力——3

告诉自己,一切都会好转——4

三、在怎样的情况下你会默默的自责呢?

因为自身原因给别人带来了困扰——6

不够努力而一事无成——5

从来不会自责——4

四、只要是自己喜欢的东西就一定要想办法得到吗?

是的——7

不会——6

不好说,看情况——5

五、你是否喜欢在无形中跟身边的人作比较呢?

是的,很喜欢——6

从来不会——7

不好说,看情况——8

六、和不太熟悉的人相处,你会有怎样的感受呢?

觉得很不自在——7

觉得自信随性——8

没有特别的感觉——9

七、自己的内心世界,你是否很关注呢?

是的——9

不太在意——10

偶尔会在意——A

八、每天你在哪一个时间段精神力是最旺盛的呢?

上午——C

下午——10

晚上——D

九、没事做的时候,你一般会做什么来打发时间呢?

玩手机——10

打游戏——A

逛街——B



十、以下几类人,你希望和谁一起共度余生呢?

懂你的人——B

能给你足够安全感的人——D

能给你殷实物质生活的人——C

测试结果:

A、生活的压力逐渐成为压断你梦想的最后一根稻草

生活的压力让你喘不过气来,你的梦想也已经快要奄奄一息了。你也知道在自己最困难的时候也就是离成功最近的时候,但是,你已经没有力气再等到胜利了。曾经你也是满怀希望,可能是你的方向错了,可能是你的梦想太过远大,又或许你的压力真的太大。当希望只有一线,你也会牢牢的抓住,但随着时间的推移,你的努力和辛苦也无法支撑起梦想。而生活中的点滴压力也会逐渐成为压断你梦想的最后一根稻草,但是你不曾后悔,至少自己曾经努力奋斗!

B、生活的压力已经成为压断你梦想的最后一根稻草

面对生活你已经筋疲力尽了,也已经耗尽了己所有的力量,但这一切都已经不重要了。一个人是否成功的衡量标准有很多,既然最初的梦想都已经被耗尽,那就努力的过好现在,珍惜眼前。曾经的美梦已经醒来,你也彻底的被现实打败,当然也彻底的接受现实。你会主动的放弃梦想,重新调整自己,未来还有很多需要你去面对。你相信上帝为你关上了这扇门,就一定会为你打开另一扇窗,只要自己不放弃,是否有梦想并不重要!

C、生活的压力不会成为压断你梦想的最后一根稻草

生活不易,每一步都是那么的艰难,你也饱受的生活压力的摧残,但这一切都不足以让你改变梦想。你有足够强大的心理,就算现实无情,就算未来未知,就算压力无形,梦想就在你的心底,梦想就是你的方向。你有足够强大的成功欲望,你会为自己设定计划,会关注自己的每一步付出。你是一个有野心的人,当压力转换为动力,当困难被一个个的击破,当你到达了梦想的彼岸,曾经的努力就会成为下一次奋斗的经历,生生不息,勇往直前!

D、生活的压力与你梦想处于势均力敌的状态

梦想对于你来说就是信仰,支撑你的未来和方向。现实中的压力是残酷的,即使有很多不满意,即使你很疲惫,但梦想就像是影子,永远陪伴着你,是你的压力也是你的动力,不仅会鞭打你,也会成为一种鼓励。生活的压力和梦想成为了一种对立的局面,但你相信,通过自己的努力,压力会不断的增加,梦想也会不断的壮大,最后得以实现!

(上接1、4版中缝)

的画家,于是75岁开始学绘画,在她80岁高龄的时候完成了自己毕生的梦想:顺利地在美国最繁荣的地段纽约举办了个人画展,这一举措引起社会轰动。摩西奶奶活了101岁,在最后25年的艺术生涯中留下1600多幅作品。于是,心理学家将摩西奶奶的个人追梦经历,经过整理汇编,将这人间一些列老有所成的现象命名为“摩西奶奶效应”。

心理学学科对其定义为,每一个人的潜在能力是无限的,每个人生来具备某个方面的优势与特长,如果不加以挖掘,这种潜在能力将会自行泯灭,反之,如果肯挖掘与展现,它的潜力是惊人的,挖掘的过程与时间节点无本质性的关联。只要我们愿意开始,什么时候都不晚。虽然我们没有扭伤脚的意外转变,但是我们可以静下心来去计划如何实现自己的梦想。

跳蚤效应

跳蚤效应指跳蚤调节了自己跳的目标高度,而且适应了它,不再改变。很多人不敢去追求梦想,不是追不到,而是因为心里就默认了一个“高度”。这个“高度”常常使他们受限,看不到未来确切的努力方向。作为人类,有什么样的目标就有什么样的人生。

跳蚤调节了自己跳的目标高度,而且适应了它,不再改变。很多人不敢去追求梦想,不是追不到,而是因为心里就默认了一个“高度”。这个“高度”常常使他们受限,看不到未来确切的努力方向。自我设限”是一件悲哀的事情,跳蚤变成“爬蚤”并非自身已失去跳跃能力,而是由于一次次受挫后学乖了,习惯了,麻木了。我们在面对失败后,要善于自己分析问题,鼓励自己更勇敢地去超越自己。

心有多大,舞台就有多大;梦有多远,人生就有多远。我们在追求梦想的道路上时,要打破跳蚤效应,不要自我设限,也不要囚禁于自我惯性思维里,而是要把目光放长远,多给自己积极的暗示,勇敢地去追求自己的梦想。

酗酒、吸毒、贫民窟、破碎的家庭、无处可归的心灵,主人公丽兹就在这样的环境下长大,她知道,她生来就与别人是不一样的。在别的小孩扑进母亲怀里撒娇的时候,她却在街上捡残羹冷炙充饥。“我觉得世界仿佛被包裹在一层外壳之下,所有人都在这层外壳里生活”,不久母亲下葬,没有牧师、没有祷告,只有孤单的丽兹紧贴着冰冷的棺槨,似乎想从中得到母亲最后一丝体温。

而母亲死后,她再也没有家了,她需要为自己的命运做出一个抉择,是在贫民窟里挣扎着活下去,还是通过读书改变自己的命运。丽兹选择了后者,“我只是……只是需要一个机会,来爬出我生活的环境,进入一个全新的世界,在那里生活”,没日没夜的苦读,使她在两年内修完了四年的课程,并且成为了学校的第一名,获得参观哈佛大学的机会。

这是丽兹第一次来到哈佛大学,高大美观的建筑、和谐的人文环境、亲密

交谈的同学,“和你想象的一样吗?”“更好,无法接受的好”,丽兹的眼睛熠熠生辉,她似乎有了一个新的目标。“我现在离那层外壳那么近,我甚至可以触碰到它”,然而梦想并非空谈,首先摆在丽兹面前的便是学费问题,为

【电影推荐】

风雨哈佛路

此,丽兹更加拼命地工作,寻求一切能获得奖学金的机会,或许是自助者天助,丽兹又一次等来了她的机会。纽约时报付出高额奖学金,寻找一位能够讲述自己与磨难斗争过程的叙述者。

投稿、笔试、面试,这个连面试要用的正式服装都买不起的女孩,却通过了层层筛选,成为奖金的最终获得者。“我有时会怀疑地球是否在转动,即使

你不在也是如此,情况不能像你希望的一样,有些人的需求,有些人的信念比你更为强烈”,丽兹这样对自己说。然而,丽兹做到了,她终于能够实现自己的梦想。回望过去,在最穷困潦倒的时候,她去便利店偷东西,在大街上漫无

目的地游荡,凌晨四点蜷缩在天台一角。即使是这样的情况,她的梦想也时刻在她心底闪光,也许一开始被压抑了,但是种子总会开花,灿烂地开,夺目地开,开在她的心上,绽放着她全新的人生。

“我想人们不知道生活困苦时会有多失败,所以人们久久围困于自己的失败”,有时候,我们对于所有能够成功的微小元素以及什么是成功视而不见,

从而失去信心,继而失去梦想。然而坚毅和执着是实现梦想的必要条件,人的潜能是无限的,为什么不放手去做呢,为什么畏畏缩缩呢,是什么阻碍了我们前进的步伐,是我们自己啊。

想象一下五十年后,你躺在床上,头发花白,双眼混浊,你回首自己的过去,一事无成,孩提时代的梦想,早已深深埋葬在心底,惟余叹息,想一想,那该是何等的悲哀。而现在,命运就掌握在你自己的手中,梦想还未蒙尘,未来依旧闪光,勇敢逐梦吧,趁我们正当年少。

即使身处黑暗也要仰望光明,很多时候,我们只是缺乏一个走下去的动力。别担心,天空愈暗,星星愈是熠熠生辉。梦想无论怎样模糊,总潜伏在我们心底,使我们的心境永远得不到宁静,直到这些梦想成为事实才止;像种子在地下一样,必须要萌芽滋长,伸出地面来,寻找阳光。努力向上吧,星星就躲藏在我们的灵魂深处,时刻为我们照亮着梦想。

毕业一年多来,小郭从一个一无所有的大学毕业生,到大胆建立蔬菜连锁超市的创业者,再到如今具有了4家连锁店的成功企业家,背后所付出的是数不尽的艰辛与流不尽的汗水。如今,每天取得的1万多元的营业额更让他愈加坚决了创业的信心。让小郭欣喜的是,他的创业给他身边的人也带来了就业的机会。小郭现在拥有了4家连锁店,共有员工20多人。

“梦是心灵的思想,是我们的秘密真情”。杜鲁门·卡波特对梦想是这样理解的。梦想作为一个抽象名词,但是在某些人身上得以具现化,案例中的小郭便是一个生动的例子。

根据我们对于梦想的理解,我们基本总结出了梦想的几种基本特征:

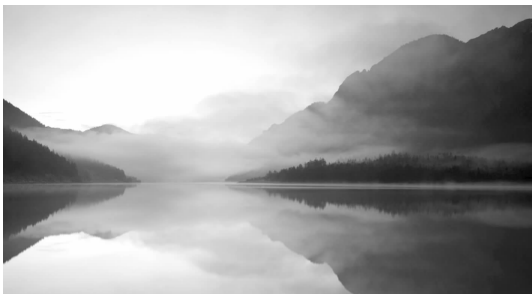
- 一、描述未来;
- 二、依赖个人经验;
- 三、有的梦想还具有虚幻性,与现实有差距;
- 四、也许会有一种驱动力;
- 五、一种目标,完成之后会非常有成就感。

心理学所定义的梦想,一般是自然状态下,被动的梦境。总的来说,就是人在自我意识中做出的不切实际的思想活动。从传统医学的观点出发,梦想,是人体机能的自然反映,甚至有调节身心的作用。人,不能没有梦想,没有梦想的人,是没有毅力的,也是没有前途的;即使我们的梦想,暂时没有实现,甚至遭到了挫折;我们也要勇于面对现实,总结经验、教训,严格按照心理预期,进行操作。

简单来说,梦想其实就是人“期望值”的变式。在心理学中,

【案例分析】

心向大海， 驾梦远航



有一个著名的定律叫“期望定律”。期望定律又称“皮格马利翁效应”,这是人类的一种普遍心理现象,旨在告诉人们:只要对某件事怀着非常强烈的期望,所期望的事物就会激发人类的潜能,所要做的事便会成功。因为期望定律的普遍性,所以在人们走向成功的过程中,它往往会发挥很大的影响力。美国心理学家罗森塔尔用实验也证明了这一点。这个实验发生在1968年,就是著名的“未来发展趋势测验”。我们根据这个实验便可得知,对自己的期望值赋予的越高,那么我们所获得成功的概率越大。

心理学家们经过研究发现:个人的梦想对个人的行为有很大的影响,无论生活中人们认为做某件事情的方法是科学、正确还是荒谬、无知,个人思想都会影响着他们的行为,这即是人的天性弱点,也是人的优点,取决于人们用什么思想去指导他的行动。人们在生活中能不能成功做好一件事情的因素不在于他个人能力有多大,而在于他对该事情所持的态度是否积极,是否

有着浓厚的兴趣。无论是谁,只有从内心深处对某件事情充满期望,才会更好地付诸行动,有梦才会有希望,有希望才能获得成功。人生是一段很长的旅行,而梦想在其中扮演的角色就是旅行的目的地。当你踏上行程时,首先要确定行走的方向,只有方向确定了,才不会迷失自我,才能有充足的动力去克服旅程中遇到的各种艰难险阻。

在追逐梦想的过程中,我们会遇到各种各样的困难,但只要 we 保持乐观的心态,坚信自己的梦想,就能在挫折中激发自己的潜能,最终达到理想的彼岸。本文中的小郭在毕业后积极上进,不忘初心,始终坚持着自己的梦想并通过实际行动使之变为现实。小郭将梦想变为现实这一行为不仅使自己获得了成功,也为他身边的人提供了便利,为千千万万面临毕业的应届大学生做出了榜样。

邹金宏说“梦想是人们与生俱来的重要宝藏之一,它等待你的珍视与实践。”追寻梦想的道路上从不缺乏勇于探索的冒险者,而是否能找到名为“DREAM”的宝物并不重要,沿途遇到的风景便已足够美好。

【参考文献】

- [1]《皮格马利翁效应》科学发现与人生定律系列丛书(美)朱瑟琳·乔塞尔 机械工业出版社2011.1.
- [2]《工作与激励》维克托·费鲁穆 人民出版社1964.
- [3]《自卑与超越》阿尔弗雷德·阿德勒 中国友谊出版公司2015.7.1.
- [4]《人性能达到的境界》马斯洛1969.

统尼克松却因缺乏自信而毁掉自我前程。所以,我们应该有自信,有自信才能有信心,有信心便离梦想又更近了一步。

那么我们应该怎样培养自信呢?首先,我们要对自己有一个全面的了解,这个了解必须是客观的、清醒的。当你真正地认识自己的时候,你就会发现,原本你认为一些事情都不是十分的准确。其次是多做一些自己力所能及的事情。我们有很多力所能及的事情,如果我们能把这些事情做到极致,就能不断地给自己自信心,还会想着去做更多的事情,甚至挑战一些稍微有难度的事情。最后,多为自己加油,给自己鼓掌,要相信自己一定是最棒的。你自己才是自己最好的观众,你在人生任何的舞台上取得了成就,获得丰硕的成果,你的那个最忠实的观众永远是你自己。所以,多为自己加油,给自己鼓掌,要相信你一定是最棒的。

只有满怀自信的人,才能在任何地方沉浸在生活中,并努力实现自己的梦想。面对人生的进取,坚信“我能”!只有坚信“我能”,才会拥有自我,才会拥有成功,才会拥有辉煌灿烂的人生,才能触碰到我们的梦想。生命因自信而精彩,梦想会因自信而实现。

【参考文献】

- 哈佛大学积极心理学 腾讯新闻网.

【心灵导航】

拒绝自卑， 扬梦想之航帆



白岩松,毕业于中国传媒大学新闻系,现为中央电视台著名节目主持人,曾主持过《新闻周刊》、《焦点访谈》、《感动中国》等著名节目,但谁能想到,在节目、采访中侃侃而谈的白岩松年轻时曾非常自卑。因为他从小立志当一名主持人,所以白岩松从一个北方小镇考进了北京的中国传媒大学,上学的第一天,他邻桌的女同学第一句话就问他:“你从哪里来?”而这个问题正是他最忌讳的,因为在他的逻辑里,出生于小城,就意味着没见过世面,就因为这个女同学的问话,使他一个学期都不敢和女同学说话。很长一段时间,自卑的阴影一直占据着他的心灵,追梦的心也因此有过动摇。但庆幸的是白岩松面对自卑最终选择的是成长性思维模式,他的解决办法不是逃避而是选择直面,并且通过足球这一项体育活动慢慢地找到了朋友,也在球场上找到了他的自信,并且重新开始了他的追梦之旅。

通过不断碰壁后的坚持和努力,白岩松成功进入了中央人民广播电台,分配的职务虽然不是做播音员,只是在《中国广播报》做报纸编辑,但是,他还是愉快地接受了这份工作。在努力工作之余,他喜欢自己写点东西。他的文章发的越来越多,渐渐显露出了卓越的才华,正是这些才华为白岩松赢来了一个新的机会。中央电视台要开辟一个“东方时空”栏目,通知他前去试镜,由于平时的积累,再加上他的专业,他一次性通过了面试,成功入住“东方时空”栏目,也实现了他成为一名主持人的梦想。随着“东方时空”的成功,白岩松也渐渐为观众所熟知。接着,他又主持了“子夜”、“焦点访谈”、“新闻11”等栏目,还多次担当了春节联欢晚会节目主持人,荣获了“中国金话筒奖”、“第九届长江韬奋奖”以及“中国十大杰出青年”等荣誉称号。

白岩松的成功对我们青年有着极大的激励作用,反观,当今大学生是否也存在着内心自卑的心理问题?

内蒙古财经学院对新生进行的《大学生UPI人格问卷》显示,选择“缺乏自信心”的占有心理问题学生的37.96%;选择“感到自卑”的占有心理问题学生的23.27%,这两个选项均反映出在大学生中所存在的自卑心理问题。最重要的是自卑心理会严重影响大学生的发展,让许多大学生在追梦中踌躇不前或半途而废,这需要我们一起找寻自卑源头并解决这一问题。

在心理学中,自卑又称为自卑感,是指个人体验到自己的缺点、无能或低劣而产生的消极心态。在阿德勒看来,自卑是人类正常的普遍现象,源于婴儿弱小的无助感,所以不必为自卑而感到过于的羞耻。自卑会因为经常被打击、陷入习得性无助而出现,特别是中国的打压式教育,极易导致孩子产生自卑心理;没有建立清晰的自我认知,把自我建立在别人评价的基础上也是自卑产生的原因之一。

所以,我们要克服自卑就要积极暗示自己,时常鼓励自己,可以一边深呼吸一边默念“我做得非常好”。还要建立清晰的自我认知,首先对自己的身体、生理状态有正确的认识和评价,再清楚自己的优点和缺点,借鉴他人评价,并不断完善自己,从而更好地奔赴梦想。

一颗梦想的种子迟早会长成参天大树,不要让自卑阻碍你奔向梦想的步伐。直面自卑,悦纳自己,才能更好地扬起梦想的航帆。

【参考文献】

- 内蒙古财经学院《大学生UPI人格问卷》《骨子里自卑的人,主要来源于这三种经历》唐若.

【实验研究】

自信自立，成就梦想

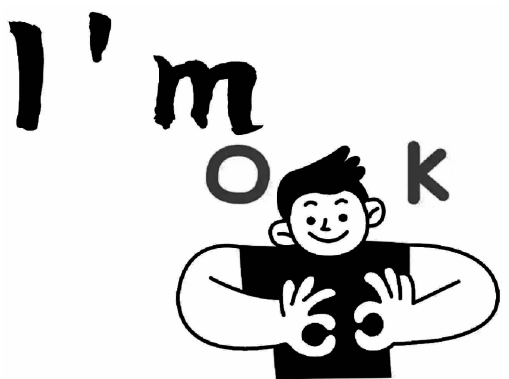
美国哈佛大学心理学家罗森塔尔曾经有一个很著名的试验。在加州一所学校新学年开始时,罗森塔尔让校长随意指定三位教师,并对他们说:“你们是本校最优秀的老师。因此特意挑选了全校最聪明的100名学生组成三个班让你们教,希望你们能取得更好的成绩。”之后,校长特意叮嘱他们:“不要让孩子和孩子的家长们知道他们是特意挑选出来的。”一学年结束后,这三个班的学生们的学习成绩果然排到了整个年级前面。这时,校长才揭开了事实真相:“其实这只是一个实验。你们所教的学生只不过是随机抽调的最普通的学生,而你们也不过是随机抽调的普通教师罢了。”

这个实验结果与博士当初预料完全相同:三位教师都认为自己是最优秀的,学

生都是高智商的,因此对教学工作充满了信心。也因此工作起来非常卖力,最终取得了教学事业上的大成功。

研究表明,信心可以让一个人更能取得成功。然而,信心源于自信,一个人有了自信,那么他就有了信心。这在我们追求梦想的时候也适用。自信心可以帮助人们充分认识自己的长处和潜能。追求梦想的路上不能缺少自信,有了自信才能产生勇气、力量和毅力。具备了这些,困难才有可能被战胜,梦想才有可能被我们实现。但是,自信决非自负,更非痴妄,自信建筑在崇实和自强不息的基础之上才会变得意义。过度自信的人,做事情的时候会太高估自己的能力。没有看到本质的东西,无法用客观的角度去审视问题,失败的可能性也就会增高,失败多了,自信心会受挫,梦想也难以实现。

没有自信的人会很轻易地放弃任何努力。如果我们没有自信,那将会拥有一个黯然无色的人生,也更难触碰到自己的梦想。居里夫人曾说过:“我们应该有恒心,尤其要有自信!我们必须相信,我们的天赋是要用来做某种事情的,无论发生什么事情,活着的人总要照常工作。”正是自信,她在堆积如山的沥青矿的废渣中寻觅到镭的踪迹。而美国总



□教育学院22小教1班 胡文秀



“我感到宇宙正流动在我的眼睛之间。”——题记

那个夏天，少年第一次遇见他的梦想。

彼时他刚上初中，在一个闭塞的小山村里长大，唯一的老师既教语文也教体育，而他下了课除了上山掏鸟窝便是下河摸鱼虾，天天如此，好不快活。直到有一天，老师布置了一篇作文，谈谈自己的梦想。梦想？这可真新鲜，他在想老师是否过于异想天开了，因为他从小到大听的最多的便是爷爷是农民，爸爸是农民，自己长大了也是农民，就是要种田的，梦想是什么，可以让每亩地多收一斤麦子吗。他不知道。可是，直接写自己想当个农民的话，老师会生气的吧。老师总说，你们还有无限可能，孩子们，走出这个乡村，去过不一样的人生。

他对笔杆咬了又咬，还是不知如何下笔，“放学后我办公室一趟”，老师不知何时走到了他的身后，轻轻拍了拍他的肩。他被耳边的声音吓了一跳，还没反应过来老师已经走远了。

放学后，他一个人来到了办公室门口，犹豫了一下，还是轻轻敲了敲门。老师从一沓试卷中抬头，扬起一个慈祥的笑容，“孩子，你来了”，他轻轻嗯了一声，手指不停扯着衣角，看上去很是局促，“孩子，不用拘束，我让你来没什么别的事，就是想问一下你，有没有兴趣和我一起看个星星？”看星星？老师怎么知道他喜欢一个人在晚上静静地看星星，他总觉得星星们在对他说话，他点了点头。

老师带他来到了一处屋顶，屋顶上还有一架他从未见过的机器，他的眼睛流露出大大的好奇，或许是看出了他的疑惑，老师笑着摸了摸他的脑袋，“这个是天文望远镜，是用老师几个月的工资才买来的，你喜欢看星星对吗，用这个机器，你会看得更加清楚。”说罢，老师便示意他去试试，带着一点小心翼翼，他把眼睛凑近小孔，他顿时惊呆了，无数明亮的“眼睛”似乎正在对他说话，浩瀚无垠的宇宙第一次离他这么近，近得像是在做梦。

那天晚上，星星似乎一直在梦里对他说话，他溢出几声呓语，面带笑意，沉沉睡去。

后来，他逐渐长大了，成为了一名宇航员，在飞船中，他把自己贴在窗舷上，看见了整个宇宙，这一次，他终于听清了那些星星在说什么，他们说，勇敢起来啊少年，去追逐自己的梦想，改变自己的人生。

原来那天晚上，不仅星星清晰了，他的未来也因此清晰了。

题记：成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

春暖花开，万物复苏。

轰隆——轰隆隆——几声春雷在耳边响起。她缓缓地睁开了眼睛，四周依旧漆黑一片，唯一不同的是上方透出了暗暗的红色，那是阳光吗？她想起了她离开时花朵妈妈对她说的话：“孩子，我们穷尽一生就是要去追逐阳光的。”

“那阳光长什么样子呢？”她仰起稚嫩的脸儿，好奇地问。

“阳光是世界是最美好的存在，它一出现，你就知道，那是自己毕生的梦想——沐浴阳光。”花朵妈妈看着自己的孩子，语重心长道。

周围好黑，好冷，只有上面透出丝丝缕缕的温暖。那一定就是阳光吧！她想伸出芽儿想攫取一分温暖，可是好像有什么阻隔了她和外界的接触。

她用尽全力，使劲向前钻，可是面前的“阻隔”却纹丝不动，凭着自己的毅力，一刻不停地向前撞去，她柔嫩的

芽儿变得有力，身躯变得更加强壮。可尽管如此，也仅仅是将这铜墙铁壁撞出了一丝裂隙。透过这丝裂隙，她可以看见阳光了，原来阳光不是暗暗的红，而是暖洋洋的嫩黄。她明明没有沐浴过阳光，却还是因为看了它一眼而不住兴奋地战栗。

她想沐浴阳光，想实现自己的梦想，但她真的没有力气了。她喘着粗气，要放弃了吗？她反问自己。不，决不放弃，她要在骄阳下肆意地开放。

她一次又一次向前撞去，仿佛不知疲倦。

突然，咔——咔——面前的阻隔碎了！

她喜出望外，迫不及待的走出了禁

静好岁月缓缓流淌，徜徉在清浅流年的光影里。绿芽的梦想是冲破土地的禁锢长成参天大树；溪流梦想是包容所有的一切，汇聚成汪洋大海；流星的梦想是划破那无尽的黑暗，留下瞬间的永恒。而我们每个人的心中，都有自己的梦想。年幼的我们被灌输着必须从小树立崇高的梦想，可是那无知的年代却完全不懂什么是梦想，哭哭啼啼追逐着那完全不适合的东西。

春去秋来，那一群孩子也渐渐长大了，也明白了自己为什么去追逐那些扼杀了他们所有纯真的那些遥不可及的梦想。或许人总是奢望于追逐自己所不能得到的吧，又或许这是梦想的起源。可是，一颗幼小的心灵能包含多大的梦想呢？或许人人都有一颗野心，蕴藏着一个改变世界的梦想吧。慢慢的，这些梦想由于心智成长而逐渐破灭，取而代之的则是新的梦想。

时光如白驹过隙，他们迎来了学生时代，被告知若要实现自己的梦想必须刻苦努力地去学习，考上好的高中，考上好的大



时光无言，岁月阑珊落梦，朔风卷落叶，我伫立在风中凝望着我与梦想的交集，曾经也迷茫无措不知怎样前行。人生路漫漫，追逐自己梦想，只要努力拼搏着，追梦的过程风景最美。

海阔任鱼跃，天空任鸟飞！也许，每个人的内心深处都珍藏着自己的梦想，或美好，或远大，或平常，然许多东西刚开始的时候想象很美好，随着时间的推移，慢慢地杳无音信，也没有了终点，曾经揣着的那份炽热的梦想，忽然间失去了之前的热情，放弃了原来的执着与信仰，淡化了最初的梦想，也许这就是所谓的“理想很美好，但现实很骨感”，也许自认为踌躇满志，

她却无法逾越现实。

梦想，犹如一幅画，描绘着绚丽美景，妩媚嫣红。曾经小小的少女心海，想荡漾出最美的浪花，想过当一名英姿飒爽的女警察，默默地为人民服务，想过当一名雄辩滔滔的律师，为追求正义的信仰而辩护，到后来，讲坛沥血铸辉煌，教书育人细浇花。老师，这两个字深深刻在我脑海里，成为我追求的梦想，然高考的失利，让我没能进入理想的大学，来到了另一所大学，为此我也迷茫过，彷徨挣扎过，然“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”，慢慢地我重拾信心，怀揣梦想，一路前行，让意气风发舞尽华年，绽放成旷野木槿，像轻盈的春燕，展翅追寻梦想。

追溯历史长河，古往今来，有多少名人为追求梦想，坚持不懈努力，激情如潮水，穿云破雾，如陈景润几十年如一日向神秘的数学挑战，最终攻克“哥德

石头。

她再一次用尽全身的力气，企图顶开头顶的大石头。她开心极了，虽然身体已经极度疲惫了，但她依旧信心十足，相信自己可以出去。

可是，她突然发现阳光越来越微弱了。

她急忙加大力度，终于，她成功地出去了。但迎接她的并不是暖洋洋的阳光，而是落日余晖。

是她来晚了吗？她抱住自己伤痕累累的躯体，伏在地上委屈地大哭起来。哭着哭着，她疲惫地睡去了。

当她再次睁开眼睛时，迎接她的终于不是无边无际的寒冷与黑暗了。暖融融的阳光洒在她身上，她舒展开身体，贪婪地享受着阳光，她做到了，她真的做到了。

“快看，那有一朵花，好美，好像落入凡尘的仙子。”一个女孩指着她赞美道。

她沐浴着阳光，享受着他人的赞美，骄傲恣意地绽放在阳光下。

你我皆是追光者

□医学部22康复本1班 王世祺

学。只有这样，才能够成为一名有用的人，才能有实力去实现自己的梦想。无数道孤单、迷茫的背影在朝阳未曾冲破黑暗时，踏着沉重的步伐，脸庞被凛冽的风划过，匆匆赶往那个可以实现自己梦想的地方。那星星暗淡无光的夜空下，这些少年又迈着疲惫却满怀希望的步伐返回自己那唯一可以放松心灵的港湾。

高考，一个梦想征途的必经之路。无数个有梦想的青年，为此寒窗苦读十二载。在大众的思维里，只有通过了这道考验，自此诸事一帆风顺，梦想也不会那么遥远。然而现实却大相径庭。梦想的实现不只是通过高考，还可以是满怀热血的心腔。生活里，很多人会止步于高考，但是他们内心的热焰却没有因此而熄灭，心中的梦想一直砥砺他们前行。

每个人的生命轨迹都惊人的



相似，都是以生为起点，以无为终点。但那途中的风景，都是千人千色。每个人对自己的人生梦想也有不同的追求和意义，但我们始终不能放弃，遇到困难不气馁。梦想的道路上，总会有一下磕磕绊绊，并不是梦想离我们有多么遥远，梦想不是一句戏言，它是远方的曙光。你我皆是追光者。在茫茫人海中砥砺前行，奋力拼搏。所以不要害怕失败，用尽全力放手一搏。

以梦为马，不负韶华

□商学院22会计1班 黄璐云

巴赫猜想”，摘取了数学皇冠上的明珠，袁隆平院士，足迹踏遍祖国各地的山山水水，踌躇满志，躬耕田野，成为举世无双的杂交水稻之父，梦想是我们通往成功的地图，只要付出了行动，就算挥汗如雨，也仍然持续着昂扬的斗志，迈着铿锵有力的步伐，于高山之巅，方见江河奔涌，于群峰之上，更觉长风浩荡，既已编织美好的梦想，就要勇敢去追，终能登上高峰之巅，到达成功的彼岸。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

梦想是你生活的航标，是你美好的憧憬，是你理想的翅膀，是皎洁的月光，追求色彩斑斓的梦想，在风雨中蹦跳，将汗水泪水尽情挥洒，在荆棘中探路，在泥泞中跋涉，信心满满，勇往直前，闪耀青春的光芒，弹奏出青春之歌的悠扬，让追逐着梦想的那道光，闪耀在希望的田野上，让我们用青春之花尽情绽放，奏出动听的旋律，收获一路芬芳，到达梦想之城。

标签效应

美国心理学家贝科尔认为：“人们一旦被贴上某种标签，就会成为标签所标定的人。”第二次世界大战期间，美国心理学家在招募的一批行为不良、纪律散漫、不听指挥的新士兵中做了如下实验：让他们每人每月向家人写一封说自己在前线如何遵守纪律、听从指挥、奋勇杀敌、立功受奖等内容的信。结果，半年后这些士兵发生了很大的变化，他们真的像信上所说的那样去努力了。这种现象在心理学上被称为标签效应。

之所以会出现“标签效应”，是因为“标签”具有定性导向的作用，无论是“好”是“坏”，它会对一个人的“个性意识的自我认同”都有强烈的影响作用。给一个人“贴标签”的结果，往往是使其向“标签”所喻示的方向发展。

我们在追求梦想的时候大多数学生都曾遇到过失败和挫折，这些经历对个人的自信心会有不同程度的影响。几次失败后，有的同学就给自己贴上了消极的标签，认为自己就是这个样子。如果以后再遇到挫折，他们就会认为失败是理所当然的；即使遇到了成功，他们也很难借此机会来提高自信心。所以我们应该给自己贴上积极的标签，实施积极的自我暗示训练，这样我们可以有更大概率实现自己的梦想。

摩西奶奶效应

摩西奶奶，是美国弗吉尼亚州的一个农场的农妇，常年以农耕为生，就这样干了一辈子的农活。天有不测风云，她在73岁时不幸地耕地途中扭伤了脚，当初立即前往当地医院保守治疗，医生的建议为：由于年纪较大，骨头复合能力有限，从今以后不能从事高强度、高负荷性的工作，以免机体组织造成二次损失。

摩西奶奶索性提前给自己“放长假”，便开启了自己的养老生涯。从小就对绘画充满了强烈的兴趣，也梦想成为一名举世闻名

(下转2、3版中缝)

芽儿

□人文学院 21 汉语2班 蒋莉

