



顾 问：毛金文	主 编：阳朝 万露 魏来	副主编：王星宇
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	

全国高校学生心理健康教育 工作推进视频会议召开

11月29日，教育部思想政治工作司组织召开全国高校学生心理健康教育推进视频会议，教育部党组书记、部长怀进鹏出席会议并讲话。教育部党组成员、副部长翁铁慧出席会议并宣读新一届高校学生心理健康教育专家指导委员会委员名单，各省教育厅和高校设分会场。我校党委书记、副校长刘利民在井冈山大学分会场出席会议，学生工作处、教务处、研究生处、心理健康教育与咨询中心部门负责人参加了分会场视频会议。怀进鹏强调，把全面加强和改进学生

心理健康教育作为培育担当民族复兴大任的时代新人的重要内容；加强源头治理，全面培养学生的积极心理品质；科学识别、实时预警、专业咨询和妥善应是做好工作的关键。会后，刘利民要求，各部门要认真贯彻落实会议精神，把科学研究与实务工作结合起来，查摆工作中存在的不足，深刻分析学生心理特征，精准帮扶学生解决心理问题。学生工作部就学校2022年心理普查和心理约谈情况进行了汇报。



2021 下半年团体心理辅导活动圆满结束

根据《心理健康教育与咨询中心关于面向大学生开展团体心理辅导计划的通知》（心理字〔2021〕9号）安排，依据学生自愿报名参加参与的情况，2021年下半年心理健康教育与咨询中心开展了“大学生恋爱心理成长”、“大学生情绪调控”和“大学生手机依赖心理改善”三个主题团体心理辅导活动，分别由戴益信老师、魏来老师和徐雨航老师带领，共计214人报名。团体心理辅导活动从10月23日开始到11月28日结束，为期38天，每个主题开展了5至6次活动，共计260人次参与。“大学生恋爱心理成长”团体心理辅导探讨了大学生常见的恋爱心理问题，帮助学生树立正确的恋爱观，正确看待和处理两性关系。“大学生情绪调控”团体心理辅导帮助学生掌握



本期导读

2021年12月13日 总第57期

- P₁ 全国高校学生心理健康教育推进视频会议召开
- P₂ 学习是如何进行的？
- P₃ 饿猫迷笼实验
- P₄ 何妨吟啸且徐行

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，是你难以承受的疲惫；
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：（0796）8102020；
二、现场预约：南区6栋C座205。

2021 年下半年心理服务咨询室值班表

心理健康教育与咨询中心(6栋)白天咨询安排					
周一至周五	上午		8:20——12:00		
	下午		2:00——5:20		
心理健康教育与咨询中心(6栋)夜间咨询安排					
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	万 露	周二	单 周 晚 6:30—8:30	18779608816	
3	刘琰娜	周三	双 周 晚 6:30—8:30	15979666607	
4	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 烯	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	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	刘琰娜	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					
井冈山大学心理健康教育与咨询中心					

学习是如何进行的？

纵观古今,人类的学习似乎从未停止。从最初重繁衍的母系社会到后来重生产的父系社会再到如今重科技的现代社会,教育的比重变得越来越大。尤其是在以科学技术为第一生产力的现代背景下,人才已经成了社会的急需品。它既是企业竞争力的主要来源又是国家综合实力的本源。基于此,几乎每个人从垂髫之年就开始懵懵懂懂地走上学习的道路。

如今,我们在学习的旅途上已经走过了12个年头,这12年来学习这件事情一直贯彻我们的生活,也影响着我们的生活。可学习究竟是什么?什么样的行为才算是学习?

在心理学发展的历史过程中,心理学家花费了大量的时间和精力对学习问题进行大量的研究,提出了众多的学习理论,这些理论都或多或少地从某些方面揭示了学习的本质,但由于这些理论大多以动物作为实验对象,当把这些理论运用到人类被试时,就暴露了它们的局限性。而对生物脑更接近模拟的联结主义认知心理学是认知科学和神经科学领域中的一个重要理论,它将人的认知结构看成是一个网络的整体活动。网络是由类似于神经元的基本单元或节点构成,也被称之为神经网络模型。联结主义往往通过模拟大脑结构及工作原理,利用神经网络模型来解释外部环境的学习与单元或节点之间的联系。基于此,它在解释学习这一认知过程的研究中取得了比较令人满意的成果。

联结主义把认知过程看作一个由简单又大量的加工单元组成的联结网络动态系统,认知的各个部分之间高度互动。信息处理通过大量简单加工单元的相互作用完成。这些单元组织成网络,并行进行处理,构建一种具有三种单元类型的“思维”系统,分为三个层次:输入单元层、输出单元层和内隐单元层。各层次单元彼此相互联结在一起。输入层的单元接受外界刺激,某些单元被激活,接着触发其他层次的单元,最后激活输出层的单元。各个神经单元之间存在大量的“联结”,这些

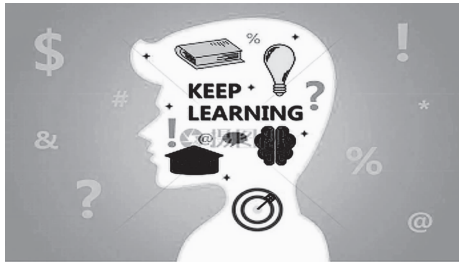
联结的强度或权重在加工过程中不断进行调整。而学习的过程就是不断调整网络的联结权重以使实际输出和期望输出相符合的过程。权值是表达单元与单元之间联结的强度。权值越高,单元之间的联结就越强。一旦联结网络中相应的单元都由适当的权值联结妥当,知识的表达和学习的过程也就此结束。

根据联结主义学习体系,可以将学习划分为以下四种类型:一是监督学习。这种学习模式采用的是纠错规则,即无论网络何时产生输出,导师均给其提供关于期望输出的详细说明。这样,就能使网络从导师给予的反馈中了解到自己的实际输出与期望输出的差距,然后运用一定的方法来达到所需单元层的权值。二是强化学习。强化学习是利用某一表示“奖惩”的全局信号,衡量和强化与输入相关的权重及神经元的状态的变化,只表示输出结果的好与坏。三是无监督学习,又称为无导师学习。在这种学习模式中,网络的权重调节没有受到任何外来教师的影响。由网络自身对其性能进行监控,在输入信号中不断地寻找规律,并根据网络的功能进行自适应调节。四是死记式学习。这种学习是指网络事先设计成能记忆特定的例子,以后当给定有关该例子的输入信息时,例子便被回忆起来。死记式学习中网络的权重值一旦设计好就不能再变动,因此,此学习是一个一次性的过程。

每一个理论都有它的局限性,联结主义理论也不例外。人类的学习是一个复杂又多变的过程,我们通过只有不断学习,不断补充自生的认知,才能不断升华,不为历史淘汰,不为社会淘汰。吾生也有涯,而知无涯,何以有涯随无涯乎?

参考文献:

- {1}曾凯. 联结主义理论对学习英语词汇搭配的启示{}
- {2}贾林祥. 联结主义认知心理学{M}



人们接受信息、进行学习,要借助不同的感觉器官,如凭耳朵听,用眼睛看,用手摸等。不同的人对不同的感觉器官和感知通道有不同的偏爱,那么,你在学习过程中哪个感官的比重最大呢?下面是一个关于学习类型的自我测试,感兴趣的同学可以试一下。

以下各项是否与你相符合? 有三个选项:(A)经常、(B)有时、(C)从不。

选(A)得2分、选(B)得1分、选(C)得0分。

1. 我喜欢乱涂乱画,笔记本里常有许多图画或者箭头之类的内容。
2. 我的字写得不整洁,作业本上常常有涂黑圈的字或者橡皮擦过的痕迹。
3. 对刚买来的电器或其他新产品,我不喜欢看说明书,我喜欢马上动手试着去用。
4. 我把事物写下来能够记得更清楚。
5. 我只要听见了就能记住,无须看见或者通过阅读。
6. 当别人给我演示如何做某事时,我的学习收获最大,而且我也会找机会试着自己动手去做。
7. 如果有人告诉我如何到一个新地方去,我不写下行走路线图就会迷路或者迟到。
8. 写字很累,我用钢笔或者铅笔写字的时候用力很重。
9. 我喜欢以尝试错误的方式解决问题,不喜欢以按部就班的方式解决问题。
10. 当我想记住某人的电话号码或者诸如此类的事情时,我得在脑子里“看”一遍才行。
11. 即使医生认为我的视力很好,我的眼睛也很容易疲劳。
12. 我在按照指示或说明去做事情

【心理测试】

测测你的学习类型

之前,喜欢先看一看别人是怎么做的。

13. 我答题的时候,脑子里往往能“看到”答案在书中的第几页。

14. 我阅读的时候,容易把结构相似的词弄混。如:马与鸟、请与清、them与then等。

15. 我发现自己在学习的时候常常中断下来去做别的事。

16. 我在课堂上听讲的时候,喜欢聚精会神地视着主讲人。

17. 我难以看懂别人的笔记。

18. 我不善于口头或书面表达。

19. 当有人在谈话或者有音乐声时,我很难集中注意力听明白某个人在说什么。

20. 如果让我选择是通过听讲座还是看书的方式获得新信息,我会选择听讲座。

21. 甚至在陌生的环境中我也比别人不容易迷路。

22. 如果有人给我讲个笑话,我很难马上明白过来。

23. 我对听来的故事比书上看到的故事印象更深

24. 当我想不起一个具体的词时,我会用手比划着帮助回忆。

25. 如果有一个安静的地方,我会把事情干得更好。

26. 一首新歌我只要多听几遍就会唱了。

27. 体育课中,我不喜欢听老师讲动作要领,而是喜欢自己先模仿。

“不管周围人怎么说你,都要充满自信地继续说出你的梦想的力量。”

【电影推荐】

垫底辣妹

——《垫底辣妹》。

《垫底辣妹》剧情讲述了长相甜美的高中女孩工藤沙耶加在家并不受父亲待见,父亲一心要把弟弟培养成棒球手,而疏于对女儿们的呵护。沙耶加所在的高中有内部升学的制度,因此她终日和小姐妹们吃喝玩乐,学习掉到了全年级倒数第一也毫不为意。温柔勤苦的妈妈经常被校方找去说教,她为女儿的未来焦虑万分,因此将沙耶加送到了坪田所开办的补习班。经过水平测试,沙耶加实际只有小学四年级的水平,不过开朗自信的坪田不以为意,他以特有的方式打开女孩的心防,两人很快成为好朋友。在坪田的帮助下,沙耶加队学习的态度逐渐浓厚,后来更立下了考取庆应大学的宏愿。

其实沙耶加成为一名“垫底辣妹”与其家庭有着很大关系,或者说,与负责照顾沙耶加的母亲有很大关系,其母亲工藤明为人善良,关心与相信孩子,总是默默支持孩子。但是,作为一个母亲,她有着好的教育方向但却没有具体的教育方法,也间接致使沙耶加变成一个本性不坏却走入歧途的垫底辣妹。

直到她走进青峰塾补习机构,遇到因材施教的坪田老师,那个女孩才找到了出发的动力。当作为一个高中生连小学水平都没达到时,该有多惊喜被夸为无知族的女王;当接受着义务教育的学生身穿奇装异服,该有多惊喜被夸为潮流和时尚;当你的回答永远偏离正确答案时,该有多惊喜被夸拥有天才的想法……是的,夸者正是坪田老师,有言“师逸而功倍”“师勤而功半”,“师良而功倍”,工藤沙耶加在最美的时光遇见最好的老师。

“我会不断成长,经历风霜,经历挫折,一次次沉入深渊,一次次饱尝痛苦,更会一次次重新站起来。我不会认输,不会放弃。”吉本芭娜娜的《厨房》里这一句话,像是工藤沙耶加的自我宣言。她的逆袭是关于独立,关于梦想,关于勇气和毅力。是关于世界中一个不自然的童话。她仿佛以呐喊的方式告诉我们,无论是哪一天,无论人们有多辛苦,三千越甲最终吞吴,就算上帝关上了一扇门又一扇门,那又怎样,即使头破血流也要开他一扇窗。

最后放眼望去,这部“垫底辣妹”讲的是一个不学习的差生小太妹,通过一年奋斗考上名校的励志故事。剧情虽然老套,跟一般励志鸡汤片设定差不多,都是由“不可能”通过努力而成为“可能”;虽然毋庸置疑的是沙耶加以30分偏差值考入大学并不是一个容易的事情。但它展现了大量的学习镜头,冥冥之中也说明了逆袭没有捷径,学海无涯,漫长而枯燥的努力也不一定会上岸。

但从沙耶加的身上,我们看到了一个女孩的蜕变与成长,也更像是一场属于青春华丽的赌约,她赌她可以。

事实上,人生的每一步都是与天堂的赌约,赌约仍有无限的可能性,你的筹码是青春,是强大学习能力的头脑,是你那颗愿意为之搏的心。

亡羊补牢犹未晚。



倾向权重。

(1)视觉型

视觉型学习者善于通过接受视觉刺激而学习。喜欢通过图片、图表、录像、影片等各种视觉刺激手段接受信息、表达信息。他们将所听到的事情想像成图像,将所要说的话以形象来取代。他们通过观察所学到的,往往比从交谈、聆听或是实际习作中所学到的东西还要多。在学习上,他们通过自己动手涂写,要比阅读文字或聆听语言更有效。他们一般都很自信,而且具有很强的自制力,学习有自主性和计划性,有时还具有创造性。但由于过于认真而缺乏一定的表现力,举止呆板,书呆子气很重,由于过于自信,也表现出一种自负的倾向。

对视觉型学习者的学习建议:

由于视觉型学习者的学习成绩一般比较好,因此往往容易产生过于自信的思想,这时视觉型学习者应该设法扩大自己的视野,放下架子,多向别人学习和请教,并多找些课外读物和习题集等以丰富自己的知识范围。由于他们大多把主要精力都投入到学习了,因而有些人会对其他活动不太感兴趣,特别是动手能力的培养是这个学习类型的人一定要注意的一个方面

(2)听觉型

听觉型学习者善于通过接受听觉刺激进行学习。喜欢通过讲授、讨论、听磁带录音等口头语言的方式接受信息。这种类型的学生上课一般都能能力认真听讲,能够按时完成老师布置的作业,但是他们的劣势在于过多地注意原有的知识,有时可能会影响他们潜力的充分发挥。

对听觉型学习者的学习建议:

多培养独立解决问题(下转第3版)

(上接1、4版中缝)

到李家(藏书丰富)去借。为了能借到书,他陪李家的小朋友一起裁衣、玩耍。



每当借到一本新书,他如获至宝,如饥似渴地读起来,常常是通宵达旦。碰到好文章,连抄带背。就是靠这股精神,欧阳修成了文学史上的一代名家。

四、鲁迅

鲁迅自幼聪颖勤奋,三味书屋是清末绍兴城里的一所著名的私塾,鲁迅12岁时到三味书屋跟随寿镜吾老师学习,在那里攻读诗书近5年。鲁迅的坐位,在书房的东北角,他使用的是一张硬木书桌,现在这张木桌还放在鲁迅纪念馆里。

鲁迅13岁时,他的祖父因科场案被逮捕入狱,父亲长期患病,家里越来越穷,他经常到当铺卖掉家里值钱的东西,然后再在药店给父亲买药有一次,父亲病重,鲁迅一大早就去当铺和药店,回来时老师已经开始上课了,老师看到他迟到了,就生气地说:十几岁的学生,还睡懒觉,上课迟到。下次再迟到就别来。鲁迅听了,点点头,没有为自己作任何辩解,低着头默默回到自己的坐位上第二天,他早早来到学校,在书桌右上角用刀刻了一个早字,心里暗暗地许下诺言:以后一定要早起,不能再迟到了。

以后的日子里,父亲的病更重了,鲁迅更频繁地到当铺去卖东西,然后到药店去买药,家里很多活都落在了鲁迅的肩上。他每天天不亮就早早起床,料理好家里的事情,然后再到当铺和药店,之后又急急忙忙地跑到私塾去上课。虽然家里的负担很重,可是他再也没有迟到过。



【实验研究】

俄猫迷笼实验

一百多年前的心理学家桑代克，他做过一个关于猫的实验——著名的俄猫迷笼实验：

他把一只猫被关在笼子里面饿了两天，在饿的是晕头转向时，再端来一盘鱼，把鱼放在了笼子外面，猫饿了这么久，在笼子里看到食物急的是团团转，不停的乱碰乱撞，急切的想要去吃鱼。而桑代克已经事先在笼子里面设置了一个能打开笼子的机关，猫在撞击的过程中会偶然碰到了那个机关，笼子被打开了，这只猫便能将鱼吃掉。

在第一次实验后，又反复重复以上的实验，最终发现，猫被放进笼子后做出的无效行为越来越

少，于是在最后一次入笼时，猫没有任何的挣扎，直接用一种正确的方式去开了门。以此他得出实验的结论：“学习的实质就是不断的形成刺激——反应的过程。”

所以桑代克认为学习的过程是刺激与反应之间建立联结的过程，联结是通过盲目尝试，逐步减少错误(试误)而形成的，因此他把自己的观点又称为试误说。

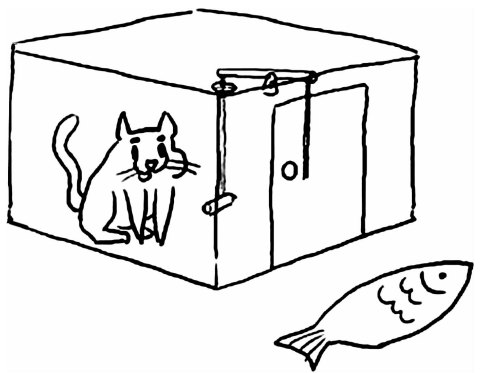
正如以上实验，我们应该知道的是鱼代表的是我们的核心需求，按钮代表的是我们达成核心需求所需要的条件和方法。那现在思考一个问题，如果猫没有被饿两天呢？失去了最核心需求的刺激，它还会不断地撞击犯错而触动机关吗？这是否就像映射着现实生活中衣食无忧的我们，因为眼下的安逸，不再被刺激去产生反应，是否也就失去了探索和认知呢？一口泉水若不再流动，那终将化为一潭死水，古人所云：“活到老，学到老。”当思想开始满足于当下的一切，生活便失去了刺激的端点，如何再次前进，如何继续学习？

首先需要了解自己，经营自己所热爱的。世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独特的存在，我们的生命也应该是独一无二的。我们要先了解自己的兴趣、爱好、性格等，当存有前进的欲望，“刺激”才不会减少。从我们热爱的事情中找到我们的目标。

其次学会改变，像猫一样不断犯错，改正。人非圣贤，孰能无过？一个人对待错误的态度，决定了一个人的命运。总结自己的学习经验。没有谁能在一开始就顺利前进的，我们在一开始可能找不到适合自己的学习方式，所以我们应该做好失败的准备，通过不断改变自己的学习策略，让自己通过不断地尝试，找到属于自己的一条路。

最后增加诱因，当核心需求的增加，也标志着自己不断前进。在学习过程中所得到的各种正或负的反馈意见会加强我们的认知，推迟满足感，尊重眼下一切，保持平衡。这样才能不断的进步，不断成就那更好的自己。

学习是一个漫长的过程，有人在其中失魂落魄，跌落谷底；有人在学习中漫不经心，纹丝不动；有人在跌跌撞撞中获益匪浅，满载而归。凡心所向，素履所往，生如逆旅，一苇以航。



小陈是一位来自山区，家庭经济困难的大学生，学业成绩一直非常优异。上大学后，发现周围同学们对待学习的态度比较随意，老师也不会时刻关注学生的学习情况，课后作业也很少……刚开始小陈像高中一样，刻苦刷题，每天都去图书馆学习，可是一个学期过去了，考试成绩并不理想，甚至还比不上天天玩耍只是简单学习的同学，这让小陈无法接受。小陈渐渐失去了对学习的兴趣，越来越看不进书本，还学会了打游戏。在学习上受到挫折，反而在游戏中获得满足，这让小陈更加沉溺于娱乐之中，无法自拔。生活上马马虎虎，学习上得过且过，学期结束，看着自己的成绩单，小陈开始感到对不起辛苦供养他上学的父母。陷入后悔、迷茫中。

通过以上可知，小陈陷入的一种“高考后遗症”中。这种现象在现基础教育阶段不算罕见，无论是学校还是家长，基本是以高考指挥棒来评价教育的效果，这就导致学生们长期以一种目标——“以考取一所令好的大学”为动力目标前进。而当目标达成，学生可能像失去方向的信鸽，迷失在无尽的天空之中，许多学生可能因为目标定位不再清晰，也缺乏大学规划与生涯规划。而开始“随大流”，沉溺享乐。渐渐失去自己的主观判断力，盲目地和周围的人模仿，最后迷失自我。

郁达夫曾在书中说：“年少的悲哀，毕竟是易消的残雪”。青春蕴含着

【案例分析】

突破——曾经的自我

迷茫，这不奇怪，小陈的迷茫也是如此。我们在时间中一步一步学习，如何成长为人，如何成为完整的自己。而在大学这座象牙塔里，我们将第一次开始接触真实的自我。如果抱着在“别人做什么我就做什么”、“跟着别人做总是不会错得”，这样的想法去度日，那当潮流褪去，搁浅的将是那些看不清楚方向的人。

对于“高考后遗症”和学生目标定位不清晰，这均属于学习动力缺乏的表现，而我们要解决这样的问题，主要可以利用以下几个办法：

一、明确大学学习目标。只有自身拥有很清晰目标时，学习才会保持正确的方向和保有不懈的动力。当然，学习目标的设置应该恰当，过高过低都不行，过高达不到，易失去信心；过低不费力，起不到激励作用。

二、培养学习兴趣。大学生不再局限于高中，扩大自己的视野，学会多读、多听、多看、多动手、多参与。把握自我的学术动态，以激励兴趣。在操作中将理论联系实际，增长技能；积极参加学校各种科技文化活动，包括各种小发明、小创造活动，有条件的还可参与教师的科研项目，锻炼科研能力。

三、进行积极归因。要把一件事情的成功与否归因为自身的努力程度，而不是把成功归因为自己聪明或者运

气很好，也不是把失败归因为自己愚蠢或是运气差，这样，进行积极归因可以让大学生认识到学习的成败是掌握在自己手中的，学习的好坏取决于自己的努力程度，从而激励自己更加努力去拼搏。

“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。”这是伟大领袖毛泽东同志所说的话。学习是冲破黑暗的耀阳，你要通过它，不断前进，不停成长，最终成就不一样的自己。希拥有并保持一颗学习的心，不断地努力，让自己变得更加出色，成为自己心目中想要成为的人！



近年来，网上诞生了一个新词“内卷”，这个词不仅成为网络流行语，甚至还收到很多语言学者的认可。如今，我们在很多新闻事件里都能看到“内卷现象”这个词，与之相关的，还有各种高深莫测的解释。而内卷到底是什么？

人类学知名学者克利福德格尔茨出版了一部著作《农业的内卷化：印度尼西亚生态变迁的过程》，当中把「内卷化」概念用于了某种农业经济过程的概括。内卷化是指在土地面积有限的情况下，增长的劳动力不断进入农业生产的过程，也就是一个系统在外部扩张受到约束的条件下，内部精细化发展的过程。

这些看似抽象的理论之下隐藏的内卷的本质是一种因无序的不良的竞争而导致的没有发展、停滞的状态。处在这种状态下的人，既不能停止努力，也无法打破现有的竞争边界，无法实现突破性生长。就好像，你原本在公园里悠闲地散步，突然发现其他人都在跑步，而且不断地有人加入跑步的队伍，你就开始变得紧张起来，虽然不想跑步也会无意识地被「卷」进跑步的队伍。而且，跑了几圈之后，你感觉很累却无法停下来，因为没有其他人停下来。

而在我们投入内卷之中时，我们是否忘记了曾经的自我？我们被迫盲目着投身与内卷的大军中。想一想在自己内心中那一份沉甸甸的梦想：“我们希望我们自己成为怎么样的一

【心灵导航】

高效规划学习，拒绝内卷

个人”。如若迷失前方的道路，一切的努力是否还有意义？

因此，从心理方面来说，“内卷”是一把双刃剑，它会给我们带来积极向上的态度，但是一旦过度“内卷”，从而产生的内耗便会不断波及我们的一切。心理学家阿德勒认为，每个人一生中都在追求着一种优越感。单一的追求成功的价值观、物化思维定义下的「成功」，无疑会导致不良竞争的产生。当校园中的每个大学生都集中在单一的跑道上奋力奔跑，结果就是拉长了所有人与终点的距离。这便是大学生陷入“卷”的漩涡的原因。

或许外在的竞争环境带来的可能是内心可能会被他人孤立、超越的恐慌感，和想要抢占更多资源、赢得先机的危机意识。这种内心感受往往会导致我们在对大局、对自我缺乏足够的认识和思考的情况下，就无意识地跟随他人一起采取一些无效的努力。因此切勿把现状和近期目标当成人生目标，那不是人生的终点，而是起点。当内卷的目标只是你前进路上的一个阶段性目标

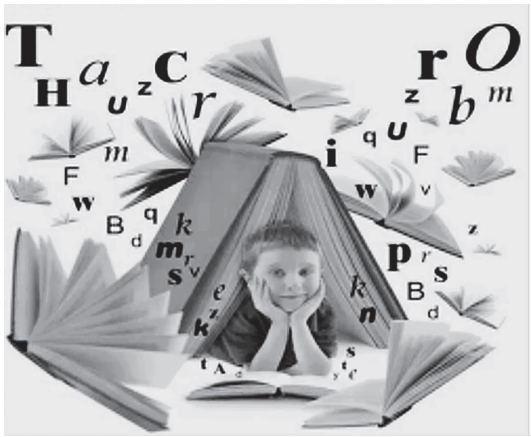
时，你便不会觉得这是一个内卷的过程。

也许世界的纷扰会扰乱我们的节奏，也许我们在前进的道路上走一段后发现收效甚微，看着别人的收获又会陷入怀疑，但坚定心中的方向不要动摇，依靠自己的方向，自己的脚步，自己的努力和自信，自己的节奏中便一定可以达到心之彼岸，水滴石穿，持之以恒，

因此，当我们面对内卷时，静下来，真诚的面对自己，聆听自我之音，回答心中的那个问题：“我想要变成一个什么样的人”这个答案只有你自己才能回答自己。那便是你的方向，是你面对内卷的勇气与力量！

【参考文献】

克利福德格尔茨出版了一部著作《农业的内卷化：印度尼西亚生态变迁的过程》（摘自百度百科）



（上接第2版）和处理问题的能力，遇到不会或不懂的问题不可急于向他人请教，应该自己多动脑筋想办法，或借助查字典、查有关参考资料去寻找答案，只有在实在无法解答时才可再去请教别人。要培养自己独立思考问题的习惯，因此，在平时的学习和生活中，要多问自己几个为什么，这样既开阔了自己的思路，又使自己对问题的认识更加深入。

（3）动觉型

动觉型学习者喜欢通过双手和整个身体运动进行学习，如通过做笔记、在课本上划线、亲动手操作等来学习。他们不喜欢老师整堂课的讲解和板书，也不擅长言语表达。他们往往在体育、自然、课外活动等需要他们动手操作、实验的学科中表现得较为突出。这类学习者往往比其他学习者有着更大的发展潜力。

但是由于他们的情绪不稳定，忽冷忽热，虽精力旺盛，但由于热衷于太多的事项，最后常常是一无所成。

对动作型学习者的学习建议：

这类学生在学习时宜采用分散法进行学习。因此注意力往往是不集中的，分段学习法就很适合于他们。为了集中自己的注意力，开始时可以先学一些自己感兴趣的学科，等情绪调动起来之后再

改为学习较难的或不大感兴趣的学科。这样交替进行学习的方式可以使学习者不至于感到太疲劳，并可以逐渐地对不感兴趣的学科也产生兴趣，从而提高自己的学习成绩。当然对这类学习者来说，周围的学习环境安静一些对他们是最有利的，因为这样可以最大限度地分散他们的学习注意力。

时代的脚步从未停歇,物换星移,时节如流,诚然,在这个挑战与机遇并存的年代,快节奏充斥着我们的生活,高速度鼓动着我们的的心灵,但冰冻三尺非一日之寒,春风渡雪非一日之暖,在学习之涯,何妨吟啸且徐行。

吾辈生逢其时,岂能驰于空想、骛于虚声?又岂能妄自菲薄、蹉跎年华?任自身在这高速发展的社会迷失了方向,迷恋于速成速学、一夜成名?不妨放慢脚步,静待花开。欲速则不达,细水方长流。

于徐行中待花开,慢慢来实为发展之本。“慢工出细活”是工匠精神的精髓,一砖一瓦嵌于廊中,一丝一线落于裳中,一字一句置于心中,无一不展示出工匠的实力,也是慢的魅力。学习又何尝不是另一种“工匠精神”的体现呢?我们追求“快”,但做得不精致不妥当,何不放下快的傲气,将学习的脚步放慢,于慢工中出细活,做到从一而终,在漫漫学习路上发展自己,助力国家发展兴盛。因而学习应当慢工出细活,欲速则不达。

何妨吟啸且徐行

人文学院 21 汉语 3 班 刘喜文



于平稳中求迈进,慢慢来方可致高远。曾有某校校训题为“慢慢来”,充分展示对学习的独特理解,其发扬稳中求进的态度,及行稳致远学习理念。然而,中国现阶段却将应试教育“贯彻到底”,这显然是不利于中国的长远发展。中国的实践创新思想实为强大,不断摸

索,德智体美劳全面发展稳步落实,向“慢慢来”的态度靠近,这般学习态度,学习理念,终将让中国成为学习强国。

于缓缓中提自我,慢慢来助力美好生。不妨学习古生物学家张弥曼专注于古生物学领域,82 岁获得“世界杰出女科学家奖”,证明了“成功有早晚,殊途可同归”,莫以成名早晚论英雄。我辈方为少年郎,学习之路依旧漫长,学习脚步从未停止,不必按下快捷键,只顾享受学习过程的快乐吧!骤雨势力强大,不过是一瞬;细雨缓缓微弱,却可经久不息。我们也要慢慢来,在慢的旅途中寻找机遇,发展自我,筑就美好世界。

吾辈青年为时代新人,譬如铅刀必实干将之志,复兴重任将至于己身,我们必将志存高远、牢记使命,在慢中奋进,慢慢走才能抵达远方。

何妨吟啸且徐行。在日常学习中,冲破快节奏的桎梏,以慢的姿态拥抱世界,唯有如此,我们才会在漫漫人生路上奔向更加美好的未来。

及时勉励 前路由我

化学化工学院 21 材化 2 班 易妮

有人说:“世上有件事最难做,最不容易做好,它不但需要人付出极大的努力和代价,甚至必须使出全身心的力量及奉献整个生命去完成,这件事就是学习。”作为大学学生的我们,从牙牙学语就开始了我们漫长的学习征途,与学习过招的十几年里,我们仿佛终于抵达大学的岸口,可这才是学习与你争斗的开始。

你是否坚定意志,隔绝纷扰。当我们查询到录取信息,收到那份沉甸甸的通知书时,

我们喜上眉梢,期待着那份属于自己的大学生活。大学生活属实让人向往。手机的“不离不弃”、多彩的社团活动、丰富的课堂内容、超大容量的图书馆……无一不吸引着我们。但是,在这之前,我们是否想过,要如何规划自己?要如何克制自己,不为周围环境而影响,不为外界的眼花缭乱而迷失,依旧坚定自己的意志,坚定的放下一切,两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书。



书。

你是否看清脚下,一步一印。大学强调的是启发引导,以教授方法为主,正所谓“授人以鱼,不如授人以渔”。大学在灌输知识的同时,更注重教会我们自我钻研,学会从提出问题、到分析问题、最后解决问题,将脑海中,课堂上那些理论知识解决实际问题,学以致用。我们要适应大学教育所倡导的自主性、专业性、多元性、创造性等要求,结合自身实际设计一个属于自己的学习方式。学习知识要靠一点一滴地长期用功用心积累才会见成效。走马观花式的学习别看学得飞快,其实这才叫费力不讨好,无异于把大好时光用作交付多走人生弯路的过路费。学习只有一条光明正道可以走,那就是勤奋、诚实、刻苦、坚韧、用功,这条路是通向领取成功专利大门的唯一途径。

你是否及时勉励,畅想未来。

当我们终于可以放下高考的重担,开始真正去追逐自己曾经的梦想;当我们终于可以离开熟悉的家庭生活环境,独立参与可能陌生的团体和社会生活;当我们终于可以不再单纯地学习或简单的背诵书本上的理论知识,而是有机会在学习理论的同时亲身实践;当我们终于可以不再由父母包办生活和学习中的一切,而是有足够的自由去处置生活和学习中遇到的所有时。我们要明白这样的自由只是相对且暂时的,勉励自己一定要学会学习,学会控制自我,让大学生生活在有序,丰富中进行,踏上由自己选择的路途。

漫步在湖心亭畔,当我被高大挺直的水杉拥护,看见地上的红色落叶,看见湖中的游鱼,湖面嬉戏的鸭群时,我不禁想起陶渊明的诗句,“及时当勉励,岁月不待人”,而我想说的是“及时当勉励,前路由我定”!

学习，为了什么

生命科学学院 21 环工 1 班 肖智祥

阳光透过窗户照于你的一页书角,伏案写作的你或许还在这暖阳中追寻着书中人物。当红日转动,那一缕光亮于眼中消失,你抬头看看墙上依旧滴答滴答的时钟,才发觉已一日过半……

你本非生于书香门第,但学习的兴致却又无比浓烈。早在年幼时,你便经常沉迷书中流连忘返,四大家族的兴亡衰荣让你魂牵梦绕,山海百兽的千形百态让你啧啧称奇,那时的你觉得书中的世界无比美妙的。

岁月流转不停,你也在时间长河中慢慢行走。当桌上的书从降妖除魔变成了数学公式,从环游世界变成细胞工程,你在抗拒,在反抗。曾经的暖阳变成令人烦躁的烈日,一晃而过的时间也变成无比煎熬的试炼。当快乐的时光变成强制的任务,这让你找不到学习的意义。

韦伯说过,人是自我编织的意义之网的动物。换成方便理解的意义便是:你总得给自己的生活一点意义,不是吗?学习的目的或许就在于探索未知的奇妙,去试图了解这个世界。学习这件事让我们从蛮

荒的茹毛饮血,走向今天的现代文明,走向未来的智能科技,将来也许走向未知的浩瀚的宇宙。

学习就像是大自然赋予万物进步与自我进化的能力,而我们人类不断的积累,继承。并改进前人的知识。它让我们的历史从混乱走向清晰。正是因为学习的重要培养我们的思维,即使未来我们的工作或许用不到学习的知识,但这份思维是放弃学习的人一定从未拥有的。

时间变化不停,时代在进步,科技在创新。我们或许不能从探索者变成创造者,但通过学习,就一定会在岁月流转时找到自己前进的方向

人类从不止于眼下的土地,我们探索未知,我们去探寻微观世界,创造一系列学科,医学,法学,商学,在文科,理科,人文社科……这所有的一切,是因为我们需要。人类擅长创造新的工具去实现曾经幻想,用双手去解释我们生活中的真理。无数的人类前仆后继地走在这条似乎没有

2021 年,正逢我们伟大的中国共产党成立 100 周年,很荣幸能同在此年,迎来我的下一段青春,步入新的起点——井冈山大学。

两个月的相处,渐渐地,对这座城,这所学校,熟悉了起来,褪去了初来乍到时的懵懂与羞涩。

不同的教学楼、第一食堂、温暖的宿舍楼、不同的田径场、菜鸟驿站……心中的定位早已能自动识别。周一至周五的课表,各个学科的任课老师、一天规定好的作息时,也早已如同年轮篆刻于脑海。印象深的还有教学楼里自带小椅子背书的学长学姐。他们认真专注的态度、早起背书的高度自律,仿佛自己重新置身于高中时光,激起了我内心深处对学习向往。

小时候便曾听闻家中读大学的哥哥姐姐们说:“大学是很轻松的,又没人管你,你想学就学。”但我并不完全赞同。

韩愈说“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”。意思是说学习是无止境的,我们需要用勤奋开辟出我们自己的天地。大一的我们,必然是懵懂,迷茫的,但我们需要尽快明确未来四年努力奋斗的方向。习近平主席在讲话中便强调:青年一代有理想、有担当,国家就有前途,民族就有希望。可能有些人会努力争取去同济交流学习,又或是目标为考研,抑或是想通过法考。而你呢,截止至今,是否还像无头苍蝇一样不知所措,丝毫规划都没有。

“静看庭前花开花落,漫随天空云卷云舒”。未来还很长,四年时光足够我们与井大共度朝夕。作为一名井大新生,我认为,我们应当把认真对待学业放在首位,而不是松懈懒散,认为大学真的可以轻松混过,恍恍惚惚过后,匆忙获得一份毕业证,就自我感觉大业已成。当然,我们刚从高三的“炼狱”中逃出,我们可以适当放松,但这也不能成为荒废大学美好四年的理由。大学之后便是步入社会,而我们若还是以幼稚可笑的思想态度去度过未来四年,可能临近毕业,我们都不知道这么多年,在这美丽的井大究竟留下了什么回忆。仅有的只是曾经的外卖多香,曾经的划水选修课,亦或是曾经那场轰轰烈烈、却又草草收场的恋爱。然而其他的呢?大学不完全是享受生活的开始,它更是需要我们用青春去谱写的一首赞歌。我们是新时代的新青年,应当向上走,成为鲁迅先生笔下的“萤火”,发光发热。“此后如竟没有炬火,我便是唯一的光”。我们是井大学子,便应当秉持“广学坚守,勤思敏行”的校训,弘扬好井冈山精神,用自身行动践行社会主义核心价值观。不负相传,不负盛世,无愧自我,无愧时代。

“恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒。”正值青春年少的我们,就应当以满腔热血,去奔赴大好前程,敢将日月再丈量,敢问天地试锋芒。

前途似海,我们来日方长。



尽头的大道上,他们穷尽一生的努力去证明与推导,燃烧自己的火光,始终不渝地前进才造就了今天这个世界。对于我们而言,我们正在身处这样的节点,身后这是前辈们创造的路,前方是星辰与深渊,未知的明天在等待着我们,去创造属于自己的精神财富。创造属于人类的辉煌。



学无止境

来日方长

政法学院 21 法学 1 班 李颖雅

中国古代关于古人的学习小故事

一、王冕

王冕幼年好学。他每次牧牛从乡学门前经过,听到里面琅琅的读书声,便停下来了,把牛拴在树上,在门外聚精会神地听个不停。有一次,他在乡学门外听课,一直听到天黑,竟把牛给跑掉了。父亲听说丢了财主家的牛,又怕又气,狠狠地打了他一顿。

但是并不“悔改”,以后出外放牛,路过学堂时,依然像以前一样专心地听老师讲课。有一天,王冕的母亲对他父亲说:“王冕这个孩子既然如此痴呆,索性任他去吧!”父亲点了点头,表示同意。



从此,王冕便到一座寺庙中,白天替庙里做些杂事,赖以糊口;到了夜晚,就一个人坐在佛像的膝盖上,借着佛像前面的长明灯光读书。由于王冕专心一意地刻苦学习,学问长进很快,后来终于成为一个出色的诗人。

二、司马光

司马光是个贪玩贪睡的孩子,为此他没少受先生的责罚和同伴的嘲笑,在先生的谆谆教诲下,他决心改掉贪睡的坏毛病,为了早早起床,他睡觉前喝了满满一肚子水,结果早上没有被憋醒,却尿了床。



于是聪明的司马光用园木头作了一个警枕,早上一翻身,头滑落在床板上,自然惊醒,从此他天天早早地起床读书,坚持不懈,终于成为了一个学识渊博的,写出了《资治通鉴》的大文豪。

三、欧阳修

欧阳修 4 岁时,父亲去世了。家里生活极其贫穷,母亲供不起欧阳修识字读书。欧阳修买不起书,就经常(下转 2、3 版中缝)