

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6月12日 总第22期

P₁ 校领导视察情绪宣泄室

P₂ 我校第五届“5·25 心理健康教育宣传周”开幕

P₃ 日常事烦心，我该怎么办？

P₄ 最忆是外婆

校领导视察情绪宣泄室



5月2日下午，桂国庆副校长、肖长春副校长到学生工作处视察新建的情绪宣泄室，两位校领导兴致勃勃地体验了室内的宣泄器材，并指出，情绪宣泄室是大学生缓解心理压力、释放不良情绪的好场所，学生工作处要加强管理，尽快投入使用，为学生服务。

（学工处）

大学生心理健康教育知识专题讲座圆满举行

5月31日下午，学工处心理咨询科戴益信老师在五栋教学楼307教室开展了主题为“大学生心理危机预警及干预”的大学生心理健康教育知识讲座，全校各班班级心理保健员到场聆听了此次讲座。

戴老师针对具体案例展开深入的分析，就心理危机产生的原因、表现以及怎样应对进行了形象的阐述。戴老师指出，预防及预知因心理问题引起恶性事件的发生是心理危机预警和干预的首要目的，而各班班级心理保健员的工作原则是认真地掌握和及时反映班级里发生的特殊事件，并能在心理危机发生后，保护好现场，做好同学的心理调节工作。

讲座结束后，学工处心理咨询处万露老师带领班级心理保健员到九栋教学楼前进行了一系列心理游戏，现场气氛十分热烈。

（刘盼倩）



吉安师范讲座 万露老师应邀到

3月16日下午，心理咨询科万露老师应邀到吉安师范学生报告厅作了一场题为《心理问题的主要表现及调适》的学术讲座。吉安师范学生工作处杨连洪处长主持，该校一、二年级学生近1000人聆听了报告。

讲座着重介绍了心理健康的定义、心理健康的重要性、心理健康的标准、常见的心理问题，并结合学生身边的实际案例教授了同学们自我调适的方法。讲座结束后，在场学生向万露老师提出了自己的困惑及心理问题，万露老师详尽、

深刻的解答使在场学生深受启发，赢得了阵阵掌声。

（学工处心理咨询科）

于文军老师应邀到 建筑工程学院讲座

4月19日下午，应建筑工程学院邀请学生工作处心理咨询科于文军老师在11栋B区206教室为该院第一期青年马克思主义培养工程学员及部分学生干部开展心理健康知识讲座。讲座从我校大学生日常学习、生活、工作等真实案例着手，重点介绍了压力应对的原则和策略，有效地帮助学生塑造健康心态、提升心理素质，促进自我健康成长！

（学工处心理咨询科）

我校参加赣州、吉安地区高校首届心理咨询案例研讨会



5月11日，在赣南师范学院举行首届赣州、吉安地区高校心理咨询案例研讨会。我校学工处副处长习萍，心理咨询科万露老师应邀参加了会议。

上午，赣南师范学院副院长胡龙华致欢迎词，学工处处长张小东介绍了赣南师范学院心理健康教育工作情况。接着，郭海峰副秘书长主持了案例讨论

会，我校万露老师撰写的《一例女生强迫症的案例报告》被大会选为第一个交流的案例。万露老师就案例进行报告后，其他在场专家围绕该案例进行了“what、why、how”的交流模式，大家利用专业知识从不同的角度去分析案例，各抒己见，这对心理咨询师拓宽咨询视野，掌握新的咨询技术与方法有极大的促进作用。

下午，省高校心研会专家舒曼主持了心理咨询师自我成长沙龙活动。心理咨询案例研讨会以案例讨论、咨询关系分析、个人成长探索为主要内容展开，旨在提升专业水平、促进生涯发展、强化专业认知。

（学工处）

心潮报社与心灵服务队联欢晚会顺利举行

井冈山大学学工处心灵服务队心潮报社联欢晚会于2012年5月18日在六栋演奏厅成功演出。学工处心理咨询科科长肖永红，副科长戴益信，心理咨询科老师于文军出席并观看此次演出。心灵服务队和心潮报社的各位成员共同参演本次晚会。

激情的舞姿，动感的舞步，美妙的歌声，由动感的开

场舞《oh!》瞬间点燃了现场观众的热情。搞笑幽默的双簧，感人温馨的心理剧，优美的恰恰，精彩绝伦的才艺展示贯穿了整个演出。观众的笑声证明了演出的成功。

最后晚会在手语表演《和你一样》中结束，这是一场心灵之约，是一场心与心的交流，我们共同成长，共同进步。

（张安琪）



我校第五届“5·25 心理健康教育宣传周”开幕



5月26日上午,我校第五届5·25心理健康教育宣传周启动仪式暨首届大学生心理素质拓展大赛在北区体育场举行。副校长肖长春出席了启动仪式并讲话,学工处处长刘伟主

持。参加启动仪式的有辅导员、学生等800多人。

在启动仪式上,肖长春代表学校党委、行政对本次活动的举办表示热烈的祝贺。他说,心理和谐是校园和谐、社会和谐

的前提,高等教育工作者应该准确把握大学生的心理状态与行为方式,探寻新时期心理健康教育的规律与方法,增强并改进大学生心理健康教育的实效。

政法学院10级政治班

的舒明艳代表同学发了言,她倡议同学们多学习心理保健知识、关注心灵健康,做一个人格健全的现代人。

启动仪式结束后,肖长春兴致勃勃地观看了学生的心理素质拓展比赛,他称赞,这种素质拓展项目非常好,让人耳目一新,突破了传统的模式,让学生在参与和体验中提升综合素质。

本届5·25心理健康教育宣传周,以“关注心理健康,拓展心理素质”为主题,活动内容丰富、形式新颖,有心理素质拓展大赛、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、学生联欢晚会。旨在通过一系列活动和心理素质拓展项目加强大学生心理健康教育,让学生们团结互助,在团队氛围中学会沟通与协作,促进果敢、顽强、自信等优良品格的形成。

(学工处 万露)



5月26日上午,我校首届大学生心理素质拓展大赛在学校北区田径场举行。来自各学院的15个代表队共计200多人参加当天的比赛。

本次比赛共有“无敌风火轮”、“过河拆桥”、“合力吹气球”、“穿越电网”四个比赛项目。进过激烈角逐,化学化工学院获得本次大赛的一等奖,体育学院和数理学院获得二等奖,人文学院、护理学院、外国语学院活动三等奖,护理学院、人文学院、体育学院获得优秀组织奖。

将心理素质拓展训练以比赛形式纳入我校心理健康教育,不仅能够宣传大学生心理健康教育的重要性,更重要的是能让学生在亲身参与的过程中,提高自我调整心理状态的主动性,增强学生的团队意识和协作精神。心理素质拓展活动不仅迎合了大学生心理发展的特点,也适应了高校心理健康教育发展的需要,为大学生心理健康教育提供必要的借鉴和参考。

本次大赛为我校第五届“5·25 心理健康教育宣传周”的系列活动之一。



我校举行首届心理素质拓展大赛

(上接1、4版中缝)

友当作话题。背后议论人总是不好的,尤其是议论别人的短处,这些会降低你的人格。

5.机会从不会“失掉”,你失掉了,自有别人会得到。不要凡事在天,守株待兔,更不要寄希望于“机会”。机会只不过是相对于充分准备而又善于创造机会的人而言的。也许,你正为失去一个机会而懊悔埋怨的时候,机会正被你对面那个同样的“倒霉鬼”给抓住了。没有机会,就要创造机会,有了机会,就要巧妙地抓住。

6.若电话老是不响,你该打出去。很多时候,电话会给你带来意想不到的收获,它不是花瓶,仅仅成为一种摆设。交了新朋友,别忘了老朋友,朋友多了路好走。交际的一大诀窍就是主动。好的人缘好的口碑,往往助你的事业更上一个台阶。

7.千万不要因为自己已经到了结婚年龄而草率结婚。想结婚,就要找一个能和你心心相印相辅相携的伴侣。不要因为放纵和游戏而恋爱,不要因为恋爱而影响工作和事业,更不要因一桩草率而失败的婚姻而使人生受阻。感情用事往往会因小失大。

8.写出你一生要做的事情,把单子放在皮夹里,经常拿出来看。人生要有目标,要有计划,要有提醒,要有紧迫感。一个又一个的小目标串起来,就成了你一生的大目标。生活富足了,环境改善了,不要忘了皮夹里那张看似薄薄的单子。



首届心理素质拓展比赛训练掠影

万露老师组织指导护理学院同学进行训练:



体育学院同学进行心理素质拓展比赛训练:



遭遇心情低谷

X 同学：我的朋友因为遇到了一些很郁闷的事，对生活失去了热情，觉得干什么都没意思，什么也不想做，只是为了活着而活着，本来很开朗、工作生活都充满热情的他，现在变得郁郁寡欢了，我该怎么办帮助他呢？

吴连海老师：你朋友遇到不开心的事情了，你想帮助他，他能有你这样的朋友是一件非常幸福的事情。你要帮助他，首先要去关心他，有事没事的多陪陪他聊聊天，说说话。再者，要与他做一些开心的事情，你可以去引导他，因为他什么也不想做，这样下去有可能会更加消沉，所以你要动员他去做其他的事情，转移他的注意力。还有，伤口的愈合是需要时间的，也要给他自我疗伤的时间和空间。

面对公众,我的思维几乎停滞

X 同学：我觉得在我身上一直存在这样问题，不敢在公众面前发言，即使发言，思维也会处于几乎停滞状态；脑袋感觉老处于很木讷的状态，有点不转弯；昨天经过测试，我得了社交恐惧症，我该怎么去改变这种状况？谢谢！（说明一点，在众人眼中我属于高智商人群，国家重点大学毕业）



吴连海老师：第一，在公众面前发言，感觉紧张，大部分人都是这样。这种现象不仅仅存在你一个人身上，你不是一个特例。这一方面可能与个体的性格特点有关，在发言的时候过多地关注自己的内心体验，过分地以自己为中心，对自己的要求过高。另一方面也与缺乏在公共场合发言锻炼的机会有关，如果你说的多了，紧张程度自然就会降低。

第二，关于心理测试，要有个正确的认识，首先正规的心理测试（强调是正规的）对个人的成长具有参考价值，但是要记住一点，任何测试都是有局限的，有时效性和具体性。心理测试更多是具有参考价值，而不具有决定意义。

考研与工作,我该何去何从

X 同学：老师，你好。我现在已经大三了，正如其他同学一样，我也面临着考研还是工作的抉择。我本人倾向于考研，但是我的家庭情况不怎么好。尽管家里人也不反对我考研，但我总觉得再在学校里呆三年而不能对家庭承担一些责任很自私。这个问题一直困扰着我。

吴连海老师：你面临一个两难的问题，要做出选择是一件令你困惑的事情。但是当事情来临了，当我们面对选择的时候，就必须做出自己的决定。你现在很



日常事烦心,我该怎么办?

编首语：现代校园，涌动着一批批年轻的追梦人，也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说：大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多，但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上只有从校门到校门的生存背景，有人称之为“门内人”；同时，当代大学生正在经历着考学压力、生存压力、经济压力、就业压力等。因此，他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。而大学是人生非常重要的时期，将是奠定人一生发展的基础，在这样关键的时期，大学生却感到危机四伏，也许是因为他们身心都正处于剧烈的变化期吧。

下面，我们就随中国海洋大学心理健康教育与咨询中心专职咨询老师一起，帮助解决大学生常常遭遇的一些心理问题吧。 【策划人：杨海洋】

矛盾，你想考研，但是你又考虑家庭情况，觉得自己不能太自私，希望为家里做一点贡献，你是一个很有孝心的人，而且你的家人也很爱你，他们不反对你考。

其实考研和找工作不是矛盾的，考研在时间上是年前，而找工作则集中在年后。还有考研还可以增加你的知识能力，还是一种体验。我建议你考，至少要考考试试，不论成败，认真准备，这也是人生的一个经历。当然也要根据自己的实际情况作出合理的选择，工作以后再考也是一种选择。记住一点，不管做什么事情，都是要付出成本的。

分析利弊，学会选择，你才能更好地成长，才能真正为你的家人承担责任！

失眠,我该怎么办?

X 同学：老师，我最近总是失眠，一直休息不好，感觉精神也不佳，晚上睡的时候只要知道有人没睡我就睡不着，一点光亮，一点声音都会受影响，越睡不着越燥热，然后恶性循环，我觉得这是心因性失眠，请问，怎么解决？

吴连海老师：虽然你认为是心因性失眠，但不要轻易断定自己得了失眠症，一般地，一个周至少 3 次失眠，时间至少持续 1 个月才能作为失眠症的时间标准。你说自己最近总是失眠，最近是多少天？为什么休息不好，仅仅是因为别人没有睡着，或光线和声音吗？自己最近有没有遇到什么不开心顺心的事情，有没有生病？生病也会影响睡眠质量的。睡眠姿势，时间，生活规律是否被打破等等都会对睡眠产生影响。

要克服睡眠质量不高，克服失眠，最重要的一点就是顺其自然。如果一直越睡不着越燥热，越燥热越睡不着，这样下去肯定是恶性循环。如果睡不着，就顺其自然，要相信身体，相信它是可以自我调节的。

学会放松。介绍一个简单的放松方法——心理放松法：平躺在床上，闭眼，自然呼吸。然后把注意力集中在双手或双脚上，全身肌肉极度放松，用沉重感来体验肌肉放松程度。默念自我暗示语句：“我的脚越来越沉重了”、“我的手越来越沉重了”、“我的全身越来越沉重了”。一旦意识到与四肢沉重感无关的意识，立即停止，把注意力集中到对手和脚沉重感的体验上。一般情况下能在放松中入睡。此种方法贵在坚持，坚持下去，就收到意想不到的效果。

课堂神游——其实这不是我所想要的

X 同学：老师，不知为什么，我总是不能集中精力，上课老打盹，我想问怎样才能集中精力，排除外界的干扰啊？

吴连海老师：上课打盹说明你的作息时间存在需要改进的地方，比如是不是睡的太晚，作息有没有规律；如果作息时间与规律，一般上课不会打盹。上课要集中精力，就需要在课前预习老师上课要讲的内容，带着问题去学习才能激发更大的动力和兴趣。你仅仅有想学习的心是不够的，更重要的事是要有学习的行为。也许你也知道要做，但是没有去做，所以还是不行的。不能总想什么，而是要去做点什么。这是大学生活中必须

培养的一项素质，如果你能把它形成一种习惯，化为自己内在的东西，你将终身受益无穷。比如如果你有读书的想法，就多去泡泡图书馆，在里面泡久了，我相信你一定会有自己的收获！

爱情，一个亘古常新的话题，以她魅力永存的深厚意境，牵动着少年的想像、青春的梦境和成年的心灵。爱情主题的存在，使人性中最温柔与最热烈、最细腻与最豪放、最微妙与最诗意的部分得以充分体现与施展，从而使世界更加色彩斑斓，使人类更加瑰丽动人。爱情的意义是：它是世界上最奇妙的东西，它带给我们最简单的快乐，它也让我们最痛苦地哭泣。爱情帮助我们更清晰地看待自己，认识到自己身上的各种缺点。即便最后可能没有结果，也留下一段美丽的回忆。在大学校园，爱情主题被朝气蓬勃的大学生演绎得更加淋漓尽致。

雾里看花——
象牙塔里的爱情,也许看上去很美

爱情，在大学里，不一定是不可或缺的，但却是不可回避的。青青校园里，是什么在考验着我们的爱情？

某大二女生：老师，你好！我是一大二的女生，这些天一直心情很不好，也不知道怎么回事。看者寝室里的姐妹们都有了自己的男朋友，每天都特别开心的样子，心里面很不是滋味；追我的人也有一些，可是我对他们都没有感觉，但是没有男朋友的日子真不好过，随便答应人家又很不负责，所以我很无助，不知道怎么办，怎么样才可以让自己两耳不闻天下事，一心只读圣贤书啊？老师帮帮我！

吴连海老师：这个问题也许困惑不仅仅是你一个人。看着别人恋爱，自己难免心有不甘，蠢蠢欲动，希望和他们一样，这是从众心理在作怪。这也是很正常的，能理解你现在的心情。最欣赏你的是没有随随便便去爱。青春是赌不起的，爱情也是非常美好的，不能因为别人去爱而跟着去爱。但是话又说回来，一旦爱情真的到来了，就要抓住。盲目的爱很危险，没有抓住爱也是很痛苦的。这就是成长的烦恼。也只有经历了这样的抉择，你才能真正地长大。

在大学里，爱情是美好的，但不是全部。还有很多事情必须去做，学业上的进步，人际关系上的完善，学生活动或者工作能力的锻炼都可以转移自己的注意力。把精力放在这些方面也许对你有所帮助，但是要记住，现在大学不是一心只读圣贤书，大学的任务不仅仅在读书上，更重要的是对自己思维方式的训练，人格的养成，人际交往能力的培养，学会处理遇到问题的能力等等，这些对将来的人生更有帮助。

恋爱带来的压抑感——
爱情需要两个人换位思考

X 君：我女朋友对我很好，可是就是对我约束太多，依赖我太多，她需要我时刻陪着她。她说我如果不陪着她，她就做不好事。可我有时候也需要一点点自由的空间，一点男生的空间，她却常因为这个生气。我不想多吵架，我受不了，不管是精力上还是体力上，这样会影响两个

人，但如果分开了，我又不知道生活又会如何，我该怎样取舍？

牟宏伟老师：你好，同学。初涉爱河的你们有争吵、有误解这都是正常的现象，但如何处理这些矛盾，是你在爱情的过程当中会慢慢体验、学习到的。

你们矛盾的产生，主要是由于各自只是站在自己的角度，没有为对方考虑。不仅仅是在爱情当中，在我们日常生活的方方面面，这种情况都是屡见不鲜。此时需要我们的换位思考。比方说，你可以站在女友的位置，想想你就是她，然后想像一下你是多么依恋并深深爱着你的男友，你觉得和他在一起做什么事情都有兴趣，都不会觉得累……这样想来，你或许就能理解女友的举动了，而且有人这样爱慕自己，不也是你的一种幸福吗？然而，你的女友也应该用这种换位思考的方式来理解你，考虑到你需要的自由与空间。这需要你们两个人心平气和的沟通，找到一种两个人都能接收的方式。当你情绪较为冲动的时候试着转移一下注意力、缓冲一下自己激动的情绪。

其实，现在的挫折、困难都是一门课，会让你成长。在爱中学会如何去爱，希望你能尽快摆脱烦恼！

恋爱,需要资本?

X 君：大学生，有资本去谈恋爱吗？

吴连海老师：同学，你好。你这个问题提得很好，你也许正受到情感的困惑。在大学里到底该不该谈恋爱，而且大学到底有没有资格谈恋爱。要问这个问题，我想你问一百个人，可能就会有一百种答案。有人会说，在大学里不谈一次恋爱，大学生活就是白过了，所以要谈，且



不管什么资本或资格。有人也会说，大学里谈恋爱会浪费很多时间、精力和金钱，还是不谈的好。当然还有其他各种各样的答案。

大学生应该不应该谈恋爱和有没有资本谈，更多的是个人对感情的一种认识和理解，个人是如何看待大学里的爱情。还有个人是如何看待大学生活的，准备度过一个什么样的大学生时代？谈与不谈更多的是个人的选择，但是不管自己选择了什么，都是要为自己的选择负责。

这是大学时代一个值得深深思考的问题！

失恋,割裂人与人的正常交往?

X 君：老师，当我遇见自己以前追求过的但没成功的女生时，自己觉的很尴尬，不知道该说些什么，老想着逃避，其实我心里还是想和她打招呼的，但是……所以，我又想见她有害怕见她，我不知道该怎么办？老师，你能给我点建议吗？

老师：这样的见面确实是一件令人感觉尴尬的事情，为什么会这样，毋庸讳言，当然是因为恋爱的不成功，追求一个女孩子没有成功对你来讲确实是一个打击，或者说是一个很大的打击，这是痛苦的事情，再次见面尴尬的难免的，这也是人之常情，但是你心里又想和她打招呼，这也是正常的，你现在的心态是完全可以理解的。再次见面淡然一笑，也许是非常好的选择。

记住一句话，爱情不在了，要不就保留友情，要不完全离开，给对方空间，更给自己空间。

（文章来源《中国海洋大学新闻网》）

最忆是外婆

□心潮报社 刘盼倩

外婆，以后都不能把这两个字挂在嘴边，以后再也没有机会……

我现在真的很想写一些关于您的东西，因为我怕以后连您的音容笑貌也会变的模糊起来，像外公一样。你知道吗？在我的脑海里搜索不到有关外公的蛛丝马迹，也许我已经把外公彻底的忘记。您说，我多不小心，竟然连外公也敢忘怀。因此我不想再有第二个不小心了，我要认真的把有关您的一切东西记载下来。

从哪里说起呢？您还记得吗？每次您来我家看我的时候，您都会塞给我一些钱，偷偷地，说是要我买一些学习用品或者吃的。但是，您看，您是多么的诚实，临上阵时还叮嘱妈妈说让我不要乱花钱，可是您知道这样做的后果是什么吗？那就是我的钱毫不保留的上交了……

外婆，有时候你真的很可爱呢！像小孩子一样吃肉会吧唧嘴巴；像个小孩子似的会做错事等待责罚；像小孩子似的倔强；像小孩子似的开怀大笑，像小孩子一样，那么的可爱，又让我有些许的心疼。

后来，我学习变得忙碌了听妈妈说，您偶尔会去您那些女儿家呆几天，然后便说什么也要回自己的家。其实，在我眼里，那已经不算成家了。一栋破旧的老屋，一条又大又长的裂口，像一条等待猎物上钩的巨蟒，但，它却是您的挚爱，一生的挚爱。

再后来，是亲身经历了，这年春节间看到您，您还是很健康快乐的，只是对人的分辨能力有些模糊了。我夹菜喂肉给您吃，向您对待小时候的我一样，我怎么也想不到，这样一些简单的事，以后却再也没有机会为您做了。是的，再也没有机会了。

最后一次见您，您安详的躺在床上，我却哭红了双眼。而后，您被小心安放在棺木内。我记得那棺木，是一次偶然机会，我爬上几乎颤抖的老房楼上，看到它横放在楼上，我惊讶，您却笑着说，这是为您准备的。您平静的微笑曾让我疑惑。但，那棺木终于是派上了用场。

七七四十九天后，天空下起了一场怪异的雪，这让我想起汶川大地震期间，马路边盛开白花，那种耀眼的白是同雪一样的洁白。我顿悟，那是上天送给外婆的葬礼服，这场雪是为您而下的，天也为您哭泣。可是您却再也感受不到这个世界的一切……

又是后来，但后来的故事里都没有了您，只是每次想起来你时，心里会袭来一阵阵伤痛。原来，您的离开真的有些苍白了我的世界，我开始认识到，您真的只是存在记忆里，真的再也不能出现在眼前。

可是，外婆，我是真的想您了。
像别人说的，从离开就开始怀念。

现在的这个世界很浮躁，所以连爱也很浮躁。现在在大学里爱情泛滥真情却不再。不知道这样的开头好不好，因为跟我的主题没什么关系。

我喜欢真实，实在的东西。

昨天的马哲老师，我很感谢他，虽然我不怎么爱听马哲课。但并不能不排斥我对马哲老师的敬爱，“敬爱”这个词似乎有点严重，但总之就是好。

因为他总是有意无意的撕开现实的一角，让我隐隐约约感觉这个世界的疼痛。像是被锁入深闺的薄凉的女子，既不妥协也不反抗。我由衷的信赖马哲老师，因为敢于把真实的难看的世界摆给我们看的人，是真正的担心我们，是值得用心去信赖的人。

其实我相信这个世界的有些美好是纸糊的。每个人都很有默契地精心地守护着纸糊的幸福，深怕被某个不知规则的傻瓜捅破了。当时的李鸿章不就说：清政府就像是什么来着，好像是座破房子吧，然后他努力地用精美的纸把这座破房子尽量糊的豪华漂亮。我一直对李鸿章有一种敬意，当然还有同情。原因是曾经看过的一部电视剧，至于是什么电视剧，因为年代久远，已忘了。只记得那个老头人真的很好。以至于我后来一直不喜欢历史书上说他的坏话。

我想用纸来糊的，那里面通常放着深邃的绝望，是拿来骗自己的然后再拿来骗别人的，这种方式很自以为是。当然也自得其乐，乐此不疲，疲于奔命，命中注定。肯定很可笑……

安迪说“人要么忙着活，要么忙着死……”跟庄子说的很像：“岌岌于生，岌岌于死。”该死，电脑居然不能一次性敲出来这一行字，看来世界真是很浮躁……



你接受了皇冠
你也接受了宝剑
你接受了金子
你也接受了爱情

我们，这样的相爱啊
这美丽的郁金香
从三五月，从地中海
从荷兰，从世界的角落
从人们开始做梦的春天

幸福课

□心潮报社 郭姗姗

《说谎》这首歌里唱道：“人生已是如此的艰难……”角川也说：“活着比死更艰难……”然后，把枪顶在太阳穴上“砰”的一声，滚进黑白的草丛里……然后另一个日本兵向他深深地鞠一躬。他也哭了吧，我隐约这样记得……然后小豆子边笑边哭的蹦、跳、跑向新生，让人很心疼，也很欣慰。刚在银幕上看到小豆子我就感觉真的很想亲一下他的胖嘟嘟的脸。

总要给人们一些美好的展望，也给自己……在网上听了两节哈佛的免费公开课：幸福课，讲积极心理学的。“Most men lead lives of quiet desperation.people are comfortable numb”意思是大多数人悄无声息地过着绝望的生活；人们习惯于惬意的麻木。讲到健康的问题：你之所以不健康，不论是心理还是生理的，是因为你的生命里没有健康的因素存在，是因为你没有追求那些使你健康的东西。讲到“幸福基因”的概念，我自己的理解是，幸福是遗传的。然而教授他反对，诚然，基因有它的影响在里面，通过对双胞胎的研究可得。但是更重要的是人们内心对这个世界的感知，是怎样的。即使一个人，有许多许多的爱包围着他，本来他应该是很幸福的了（俞敏洪说有事做，有人爱，有所期待是幸福的）如果这些他都拥有了，但他对幸福的感觉很迟钝，那么他就是不幸福的喽！所以注重自己内心是很重要的！

不管这个世界是怎样的，重要的是你是怎样的心态？如果说你是美好的，那么你的世界就是美好的；如果你是简单的，那么你的世界就是简单的；如果你是真实的，那么你的世界就是真实的……安妮宝贝说：“任何一件事情，只要心甘情愿，总能够变得简单，不会有任何复杂的借口和理由。”希尔德布兰特也说：“生活越纯洁，梦也就越纯洁。”虽然这多少有点唯心，有点自欺，有点像是纸糊的幸福，但仍不失为是一种美妙的生活方式……

这一年，毕业了

□心潮报社 董慧琳

绿色胀满眼眸
回味每处风景
稀稀疏雨，打湿最后镜头……

你应是 也去湖心亭看过
那些斑驳的柱子
那些黑夜里的 灯火阑珊
有着不知名的人，一首接一首的
弹着吉他曲
柳树轻摇
岁月静好

陈旧、内敛的五栋
发呆、无所事事的安逸课程
即将，成为更加昏暗的 照片
在这里，
最后扔起了学士帽。

那场 爱恋
就像眼前突的
绽开 一大片麦田
温暖、庞大的幸福感 惊喜的风浪
忐忑、细碎的小情绪 沉溺的光线
犹怜碧衣人 物是人已散
天下尽纷华 只叹路疏疏

痛哭的人儿，
你多少半夜不眠的谈话
迷茫的 成长的
怨恨的 感恩的
激动的 失意的
被触动 被打击
被压抑 被促就
那些不安 那些自我
那些羞涩生疏 那些熟练自信
都在，这一年，停顿。

这一年
我们，
毕业了。

亲爱的老父亲：
您好！

好久没有再以这样的方式和您交流了，儿子不孝，记得总共只给你写过三封信，小学、初中、高中，所有的都只为完成次次作文而写的，而现在，儿子就坐在自习室给您写信，不为别的，只是突然想起您，想到了您……

想像现在的您应该是在刚刚喂好那头陪伴我们十三载的老黄牛，给妈妈拿了药后独自推着自行车走在归家的小路上吧。记得以前你总爱用那辆永久牌自行车，载着我们看山那边架起的大桥，穿行有红绿灯的大马路，探涉蜿蜒青石板的小巷。尽管那时我们还不懂事，但坐在后车座上，吹着凉风，分明感受到了父爱的甜柔和分量。你还经常告诉我们：

只要你们健康快乐，你就会永远高兴。而我们每天在你外出艰辛劳作奔波回来

后，还要骑在您背上，让你带我们在田埂、山丘上跑转，在您刚翻整过的菜畦上打滚，打土战。那时候我们总爱把那块土地当场游乐场，现在想来，我们那时是多么的幼稚与自私啊。因为当我们玩倦了之后，你又得重新把被我们踩得凌乱坚实的土地翻新整平，然后将睡在草丛中的我们背回家。我们犹如不食人间烟火的娃儿，一直不能体会到您在烤的令人窒息的炎炎烈日下耕田播种、除草撒药，引水施肥得艰辛与劳累。我们那时就是无忧无虑的小屁孩，不明白那时的您就是一把犁，耕耘着我们全家的

松虽弯，厚爱依旧

□心潮报社 邱慧明

衣食，撑起我们小家的天。可你却总说最喜欢那时的我们。

岁月真的很无情，我曾经那么的期待它流逝，为了盼望已久的长大。但是，现在的我恐惧于自己的长大，因为它有太沉的代价。何故岁月如此匆匆？当您像一只蚂蚁不停找寻奔波没时间抬头看天的时候，岁月的刻刀已经在您的额头深深写下苍老的痕迹；当您为我们没歇停的做活供我们读书的时候，我们却以一张录取通知书走出大山，留给足够压弯您壮实背脊的负担；当您不断祈祷盼望儿女们越来越出息、越走越远的时候，不经意两鬓青

丝已成刺眼的白发；当我们不断向您允诺毕业后要带您享福看看山那边繁华烟火的时候，您却还只能束缚在那越来越幽静死寂的小山村，束缚在那躬耕陇亩的贫瘠土地上遥遥无期……

然而，我知道，在您的心中，我们永远只是棵棵小树，而您却是罩着我们、荫庇我们的大树。您看着我们的心——年轮，一圈一圈的波纹荡漾开，还渴望在岁月春秋中打落更多的树叶，好更加滋润我们，好让您更加安心。

只是您不知道，现在儿子也希望您能够安好。能够放慢脚步，不再那么强烈的奔波忙碌；也能够有心情欣赏路边赏心悦目的风景，外面的风、天

边的云，也能够成为您脑海中的美丽；依然如故的春风，能够葱绿您的世界，而不再只有那生硬的土地；能够为自己而生活，把自己放在第一位。不再永远沉默却奉献着所有窗外夜又深了，寂静恬安，可现在在我的脑海，有多少个画面，多少次想念，多少次接触，多少条田埂，一时间纷至沓来，入耳牵心，仿佛那遥远而朦胧的呼唤，故乡的云，家中的老父亲，愿您安好！也愿世间所有孩子在有能力去眺望远处更青翠的山峰时，不要忘了回顾那一直托撑我们，而今却已不再伟岸的老父亲！

此致
敬礼！

您的儿子
2012 年 5 月 25 日

1.如果你不喜欢现在的工作，要么辞职不干，要么就闭嘴不言。初出茅庐，往往眼高手低，心高气傲，大事做不了，小事不愿做。不要养成挑三拣四的习惯。不要雨天烦打伞，不带伞又怕淋雨，处处表现出不满的情绪。记住，不做则已，要做就要做好。

2.每个人都有孤独的时候。要学会忍受孤独，这样才会成熟起来。年轻人嘻嘻哈哈打打闹闹惯了，到了一个陌生的环境，面对形形色色的人和事，一下子不知所措起来，有时连一个可以倾心说话的地方也没有。这时，千万别浮躁，学会静心，学会忍受孤独。在孤独中思考，在思考中成熟，在成熟中升华。不要因为寂寞而乱了方寸，而去做无聊无益的事情，白白浪费了宝贵的时间。

3.不要像玻璃那样脆弱。有的人眼睛总盯着自己，所以长不高看不远；总是喜欢怨天尤人，也使别人无比厌烦。没有苦中苦，哪来甜中甜？不要像玻璃那样脆弱，而应像水晶一样透明，太阳一样辉煌，腊梅一样坚强。既然睁开眼睛享受风的清凉，就不要埋怨风中细小的沙粒。

4.管住自己的嘴巴。不要谈论自己，更不要议论别人。谈论自己往往会自大虚伪，在名不副实中失去自己。议论别人往往陷入鸡毛蒜皮的是非口舌中纠缠不清。每天下班后和你的那些同事朋友喝酒聊天可不是件好事，因为，这中间往往会把议论同事朋