

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	

我校教师参加 2011 年江西省高校心理健康教育工作会议



2011 年 12 月 7 日—9 日，2011 年全省高校心理健康教育工作会议暨省高校心研会 11 年会在南昌梅岭开幕。省教育工委宣传部部长、社政处处长汪立夏，副处长杨联愚，省高校心研会会长、江西中医学院党委书记刘红宁，全省高校心理健康教育与咨询工作教师代表共计 120 余人参加了会议，我校学工处心理咨询科肖永红、万露老师参加了会议。

开幕式上，省教育工委宣传部部长、社政处处长汪立夏出席会议并代表教育厅发表讲话。对我省高校心理健康

教育工作自 1998 年开展至今 13 年来的整体情况作了总结。他指出，应从教育主管部门抓规划、抓督导、抓重点、抓宏观；高校抓落实，解决财、人、制度办事的问题；专职心理健康教育机构抓师资队伍建设和几个层面来促进我省高校心理健康教育的发展。

省高校心研会会长、江西中医学院党委书记刘红宁代表高校心研会作 2011 年全省高校心理健康教育工作会议年度总结，对高校心研会一年来取得的成绩、检查与评估中发现的问题作了深入分析，并从学校、学术团体领导的角度

系统地探讨交流了今后高校心理健康教育工作需要找准的方向。

开幕式后，大会安排部分高校进行工作特色和经验交流，并开展心理咨询专业知识培训和素质拓展等活动。

此次会议增进了全省各兄弟院校的联系，相互分享和交流了心理健康教育的心得体会，提升了心理咨询的技能，明确了下一年心理健康教育工作的方向和思路，对于我校明年进一步开展心理健康教育与咨询工作具有重要的指导意义。

(学工处)

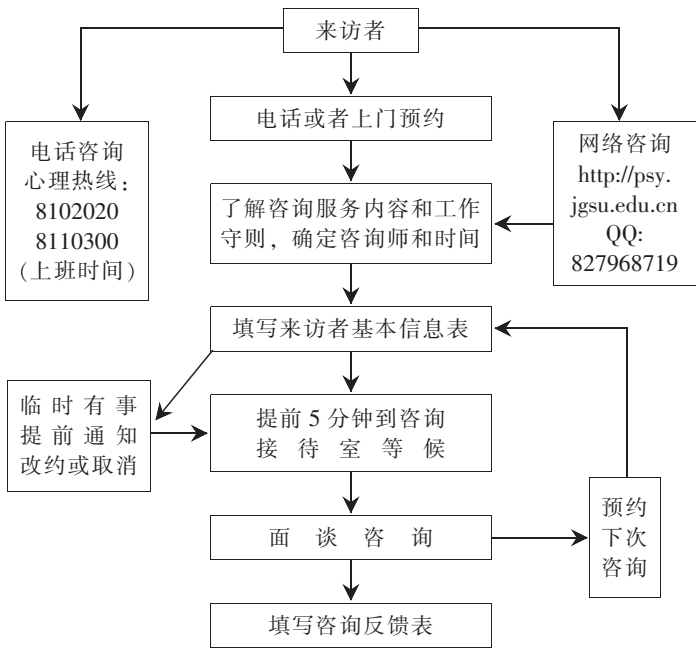
我校开展宿管人员心理健康知识讲座

11 月 23 日下午，我校学生工作处和后勤服务集团组织宿舍管理人员在 5 栋教学楼 403 室开展心理健康知识讲座。讲座由学生工作处心理咨询科戴益信老师主讲，后勤服务集团宿舍管理工作主要领导和各宿舍片区长共 30 余人参加了此次讲座。此次讲座的主题为“大学生心理异常表现及其应急机制”。戴益信老师强调了宿管人员了解心理健康知识的重要性，通过案例分析讲解了大学生心理异常的表现，并探索了宿管人员在心理危机的应急过程中的主要工作内容和求助途径。讲座进行了近两小时，取得圆满成功。

(学工处)



学生来访心理咨询流程图



本期导读

2011 年 12 月 12 日 总第 20 期

P₁ 专家、成功人士访谈顺利举办

P₂ 大学考试之怪现象

P₃ 电影赏析之雪场女孩

P₄ 逆着阳光看天



11 月 3 日下午，学生工作处在 5 栋 307 教室举行 2011 级新生班级心理保健员岗前培训。参加此次培训活动的人员有学工处心理咨询科全体人员、2011 级各班班级心理保健员共计 100 余人。

此次培训目的是为了贯彻落实江西省教育厅《关于在全省高校建立班级心理保健员制度的通知》精神，加强大学生心理危机干预体系的建设，充分发挥学生在心理健康教育中的自助与互助作用。

在培训会上，心理咨询科肖

永红老师对《井冈山大学班级心理保健员管理规定》进行了详细的解说，明确了班级心理保健员的工作职责和任务、管理及考核，规范了班级心理保健员的管理。随后，戴益信老师对大学生心理测验及档案管理系统操作流程进行了讲解。

(学工处)

我校开展 2011 级新生心理测试与建档工作

2011 年 11 月 12 日学生工作处对全校 2011 级 4419 名新生开展了大学生心理测试与建档工作。

为保证测试顺利进行，学工处心理咨询科为每位同学准备了一张心理测试的操作告知单，其中详细介绍了登录系统的相关信息。整个测试过程，相关老师一直在同学们身边帮助指导。工作结束后同学们普遍反映良好，认为心理测试与建档工作帮助他们更好地了解了自己，认清了自己，同时找到了完善自己的方法，希望学校多组织类似的活动，帮助他们对自己进行提升。

此次测试是根据省教育厅相关文件精神，采用 SCL-90 心理症状自评量表对学生进行测试。学生工作处心理咨询科会及时将测试结果反馈情况到各学院，并对部分学生进行心理约谈和团体辅导，此次测试为我校开展大学生心理健康教育与咨询工作提供客观依据和理论参考。

(谢蓉蓉)



如何缓解考前焦虑

巧用音乐为心灵解压

期末在即，不少同学不免感到紧张和焦虑，严重者整天忧心忡忡，甚至失眠难寝。这些症状被称作考前焦虑。缓解考前焦虑症的方法很多，这里介绍一种“音乐疗法”来为心灵解压，有焦虑症的学生不妨一试。

音乐不仅能够影响人的情绪，而且不同的音乐对不同的疾病具有治疗作用，人们把这种用音乐来治疗疾病，增进健康的新型治疗方法叫“音乐疗法”。

音乐疗法在国外已经相当普遍，不同乐曲作用于人的感觉器官，由于乐曲的旋律、速度、音调等不同，可分别产生镇静安定、轻松愉快、活跃兴奋等不同的作用，从而能调节情绪，稳定内环境，达到镇痛、降压、催眠等效果。

这里有一些不同心情时选用的名曲：

先拿西方古典音乐来说。

感到抑郁时：可以听一听莫扎特的《b小调第四十交响曲》、西贝柳斯的《悲痛圆舞曲》、巴赫的《A大调意大利协奏曲》、施特劳斯的《蓝色的多瑙河》、比才的《卡门》组曲。

感到焦虑时：可以听海顿的《皇家焰火音乐》、罗西尼的《威廉·退尔》、鲍罗廷的《鞑靼人的舞蹈》；失眠的时候，可以听莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》……

如果你喜欢中国古典音乐，可选择具有舒缓、低回、轻柔、婉转、幽雅等特点的乐曲，比如《春江花月夜》、《月夜》、《南渡江》以及《病中吟》、《催眠曲》、《渔光曲》等。中国古典音乐中也不乏节奏明快、旋律流畅、音色优美的乐曲，可以振奋精神、愉悦心情，比如《流水》、《喜相逢》、《赛马》、《光明行》、《喜洋洋》、《百鸟朝凤》、《八哥洗澡》等。

应注意的是不同的音乐疗法适用的时间不同。一般来说，镇静性的音乐应在晚上临睡前听，有助于睡眠和休息；兴奋性的音乐宜在早上或上午听，使人精力充沛，意气风发；解郁性的音乐受限制较小，可在任何时间听。但音乐的秉性往往不是单一的，而是多种兼容的。人们可根据自己的情况，在专家指导下选择。

五条建议帮助你

缓解考前焦虑，心理专家提出了五条建议。

第一，充分复习。过分焦虑主要因为复习准备不充分，所以考前一定要全面、充分地进行功课复习。具体来说，要根据自己的基础和学习现状，有策略地复习；并认清自己的学习风格，不要盲目与他人比较，找出适合自己的复习计划。

第二，心理暗示。考试前夕要不断地对自己进行肯定性的心理暗示：相信自己，一定能考好。

第三，适当休息。适当休息可使心理压力大大降低，压力较大时，不要闷在心里，找你信任的人倾诉苦恼。

第四，保证睡眠。每天要保证7~8小时的睡眠时间，晚上不要超过10点钟才睡觉。如果一时无法入睡，可躺在床上先不要闭眼，什么都不要去想，等情绪放松后，才自然地闭上眼睛。

第五，在考前感到焦虑时，可想像一下：在家复习准备的场景，教师宣布考试的场景，被第一道题难住时的场景以及时间快到了而无法交卷时的场景等等，这样，考试焦虑就会有所缓解。

李斌，食品科技学院副教授，2004年教学质量优秀奖获得者。大学时代常为同学考前勾画重点，他的秘诀——“并不是我和老师关系好，而是我很清楚老师上课强调的重点。”

我读大学的时候考试的形式比较死板，试卷很简陋，通常就一张纸，不像现在将试题和答题分开，也有分期中考试、期末考试，同学中也有考前两周突击的。我是向课堂45分钟要效率的人，上课非常专心，因为我觉得按照老师的思路听会很有意思，常常是老师讲完了我还不知道已经下课。那时候，考前头一晚都是我给大家划重点，特别是理科，并不是我和老师



编首语：对于大一的新生来说，第一学期已经在不经意间悄悄地进入尾声，而不可避免地，期末考试也要随之而来。或许经过一个阶段的学习，你已经适应了大学的节奏，或许你还徘徊在茫茫人海中没有找到前进的方向，但无法回避的话题是，期末考试即将来临，你准备好了吗？

大学的考试确实和以前有着很大的差别，在学长们眼里，考试就是检测下你对课本基本知识的理解和应用，如果平时认真听讲课后及时复习的话，取得比较理想的成绩基本上是没有问题的，但对于那些平时不怎么用功的同学在复习阶段就要多花点时间了，想要取得好的成绩，仅仅凭突击是远远不够的。

期末考试已经近在眼前了，你，准备好了吗？

如何对待大学里的考试

大学里的考试现状

目前，大学里普遍通过考试的方法，来检测学生掌握知识的程度和所具有的能力水平。大学里的考试形式多种多样。考试种类有随堂考试、期中考试、期末考试、毕业考试等；考试形式有口述考试、答题考试、提交论文、案例分析、技能展示等；考试方式有开卷考试、闭卷考试，但大多为闭卷考试，开卷考试为数极少。“如果你认为大学的考试稀疏平常，那么你就错了。紧张有序的期末考试，好比‘黎明前的黑暗’；英语四六级考试，实在‘想说爱你不容易’；而热门红火的考证，更让你‘考、考、考不完’……

这三种考试，以其重要性和影响程度，构成了大学考试的主题。如果你认为大学里的考试平淡无奇，那么你又错了。大学里的考试很酸，热门考证会让你左右为难；大学里的考试很甜，奖学金、证书会给你带来无数成功的喜悦；大学里的考试很苦，紧张的期末备考会让你整夜失眠；大学里的考试很辣，英语四六级让多少学子如芒在背；大学里的考试很咸，补考重修流下的是悔不当当初的泪水。酸甜苦辣咸，大学考试的原味。如果你认为大学里门门考试都是‘六十分万岁’，那么你还错了。不管你愿不愿意，不管你在不在乎，奖学金、出国、入党、保送研究生、评优评干……大学里几乎所有重要的事情都跟你的考试成绩挂钩。而毕业求职时，一纸漂亮的成绩单，基本含金量高的证书，更是你参与激烈竞争的有力资本”。

大学里一般是一学期或一学年，结业一门课，一般考试少，作业少，授课内容多，上课时间短，对学文科的学生来讲，如果没有养成自觉学习，独立学习的习惯，平时觉得轻松自在，到了期末

关系好，而是我很清楚老师上课强调的重点。一份优良的试卷，可能涵盖这门学科的重点、关键点、创新点、能激发学生思维的点，通过考试能锻炼学生的能力，扩充知识。考试有一种强制性的规则，这个规则就是你不及格，我就不认可你，通过这种规则来督促学生学习。老师出卷肯定会涵盖这门课的核心内容，就是要学生们学好这部分内容。

大学里除了要学习专业课程外，还要学习其他很多东西，学生要想把每门课都学好是不现实的。我认为聪

明的时候应该去抓住课程的主要内容，而不是纠缠于小的知识点，把时间用于更多课程的学习。

现在一些学生逃课、上课睡觉。其实，学生不听课是非常大的损失。往往最不聪明的学生就是自作聪明的学生。临时突击、死记硬背的方式，对学生创造性、积极性、自主性的培养十分不宜。

我是比较钦佩考高分的学生的，很多学生甚至考满分。对于这些学生不能理解为读书狂、书呆子，在这个思想开放的时代已经很少会有书呆子了。能考高分说明这些学生是有毅力的，思想上是成熟的。这些学生往往能把时间分配得很好，在其他方面也很出色，有的社会工作干得很出色，有的创新研究搞得不错。他们是很了不起的，值得大家学习。我喜欢那些在学习上野心、有魄力、有开阔的眼界的学生，这些真正爱学习的人走向社会，事业会做得很好，也会为母校添光。

我实验室的墙上挂着两句话：“空谈误国，实验兴邦”、“立大志，做小事”。这也是我培养研究生的主导思想，希望大家不做高谈阔论之徒，要先把小事情做好了，再做大事。把眼光放在科技前沿，和那些世界先进的研究比，找一个比你做得更好的人去学习、去超越。

起，就已经开始了。然而，另一方面，有相当部分大学生，连简单的请假条、申请书都写得不敢令人恭维。大学的学习，不能仅仅停留在老师课堂上讲什么，课下就看什么，背什么，一定要围绕老师课上讲的内容，课下多搜集资料，多读书，多观察社会发展实际。对所学知识进行认真分析、研究，真正达到理解、领会并达到融会贯通。将所学知识与实际结合，检验那些符合实际，那些不符合实际，那些需要改进，并尝试用所学理论知识指导实践。在现行的考试制度，还不能准确地衡量一个人的能力与素质的情况下，聪明的你应主动把知识学活，不断提高自身的能力与素质。实践中的能力与素质将决定着你的前途与命运，而不是分数。二是以诚实之心对待考试。孔子说：“知之为知之，不知之为不知之，是知也。”主张学习要诚实，知道就是知道，不知道就是不知道，这本身就是学习的态度。学习要用功，学习知识要扎实。有些学生平时学习不用功，不专心学习，待到考试时心急火燎，日以继夜地死记硬背；或依靠猜题、押题；或千方百计地从老师那里套题；更有甚者，在考试时，铤而走险，利用种种方法作弊、抄袭。因对考试纪律意识淡薄，对作弊的严重后果缺乏认识，作弊被发现后，又极度后悔。受到处分后，忧心忡忡，担心影响就业，影响前途，悔不当初，情绪低落，悲观失望，甚至引起心理问题。

大学生应以诚实的心态对待学习，对待考试，不投机取巧，不弄虚作假，通过考试来检测自己知识的掌握情况，哪部分已经掌握，哪部分还有欠缺与不足，需要改进、继续努力。平时上课认真听讲，课下认真预习和复习，围绕所学内容积极搜集资料，多读书，并将所学知识结合实际，做到学以致用。应以诚实的态度，对待考试，在尽可能答好卷、考好试的同时，要诚实，会多少，答多少，认真遵守考场纪律，听从考场工作人员的指挥，遵守考场规定，不做违反考场纪律的事，做一名诚实的大学生。

电影鉴赏之雪场女孩



剧情简介:19岁的Kim Matthews性格像假小子,曾经希望成为一名滑板选手,但为自己的家庭放弃了理想.母亲在一场车祸中丧生,对她造成巨大的心理障碍,而父亲又是生活不能自理的人,面对着这样的环境,她不得不独自一人来到渡假村打工,虽与围滑雪喝着香槟的人们格格不入,也遭到了他们一些人的嘲笑和轻视,但是她没有在乎,在打工之余玩起了滑雪而且Kim发现了自己滑雪的天赋,摆在她前面的是夺取一次赛季末大奖赛奖金的机会.为了得到奖金补助生活消费,也为了弥补最初的梦想的没有实现,接受了这项挑战,Kim用自己的执着和勇气,在好友米克和滑雪冠军塔拉还有那个所谓的神秘人的帮助下,Kim克服了自己的心理障碍,跨过了那道阴影,摆脱了多年来的痛苦的纠缠,而在这里又遇见了对她着迷不已却已经有女友的老板Jonny,两人不顾世俗的眼光在一起,Kim的爱也使得Jonny为了她逃掉了一场他母亲早已为她安排好一切他从不敢违背的商业婚礼,最终不仅实现了自己的滑雪理想,也得到了 一场风花雪月的美好爱情。

只想做个 Kim

我们每一个人，都有着属于自己的一个梦想，并等待着我们去实现，而在这追求的路途中不可能一帆风顺的，就像 Kim 一样，每天去练滑雪，甚至下雪天雪下得她无法去雪场滑时她只好在卧室里穿着滑雪板跳来跳去，这就是坚持，坚持做好那一件事。很多时候，我们都败给了坚持，败给了心血来潮，一时的激情结束后就忘记了当初的咬牙切齿的想着要达到的目标，比如清晨起来跑步，比如每天记上二十个单词，比如下决心不上网，比如减肥等等，生活中有太多需要坚持的地方了，而往往只有坚持到底的人才成就了梦想，也就成为了他人羡慕的对象，所以最后的 Kim 成为了别人恭喜羡慕的成功者，赢得了自己想要的东西了。从小我们就被教导，要树立目标，朝着目标前进，所以我们要保持那颗热情追逐梦想的心，心动才会行动，才会像 Kim 样在阿尔卑斯山上滑的那么完美得完成自己的梦想，不管这梦想有多远有多难，它永远只属于我们自己，只能我们用汗水和毅力坚持得到。坚持过的人才能知道那有多美好，才知道原来，我们活在最近的天堂里，路途中的眼泪完美了它的价值，不怕哭泣，哭后有更美的彩虹等着自己，我们看过了太多的风景，听过了太多的故事，所以，从这一刻开始，从 Kim 开始，我们开始拥有自己的故事吧，让自己成为别人欣赏的风景。

还记得马丁路德金的 I have a dream 吧，肯定不会忘记的，不仅仅是因为他那个梦想太伟大，太感人了，而且也是因为



他为了实现这个梦想而失去了那样鲜艳的生命,他这个梦也带动了很多人的心,很多人像他一样,为了此梦付出了一生,他们是伟大的.如今,世界不再是过去的世界了,我们过的是平凡的生活,时势造英雄,于是我们做自己的英雄,努力追逐自己的梦想,做自己就好。

爱情，是一个永恒的话题。生活中有太多的爱情故事，爱情歌曲，爱情电影，而《雪场女孩》里的 Kim 就是一个灰姑娘的故事，和过去的很多电影一样，它拥有一个完美结局，这就是一个简·奥斯汀式人物，为了自己的爱情，勇于爱，敢于爱，不管有多大的阻碍，只要是爱了，真爱了，就不后悔，即使最后不能在一起，那又有什么关系了呢？我们曾经幻想过自己能遇见一个王子或公主，然后构想着一个美好的未来，幸福得过了自己的一生……

如果我们真遇见了一个现实里的王子或公主，你会像 Kim 一样敢爱 Jonny 一样的爱吗？我们会在他本来已经有女友的情况下还坚决的爱上他吗？我们会在所有的人都不看好的情况下还是选择在一起吗？有太多的顾忌了，很大程度上会选择放弃的吧。不敢爱，怕爱。怕担不起这带来的一切后果，于是选择一条最简单也是最难的办法，就是放弃。事实上，现实中就是有很多这样类似的爱情故事，见惯不怪。我们只是可惜了 两个相爱的人却不能在一起的悲伤，自己悲伤，旁人看着也悲伤，于是，悲伤就真的逆流成河了。有首

歌唱到，“能遇见就是缘，哪怕就匆匆一眼，我们注定要相恋，不改变。”爱情总是那么美，总能打动我们脆弱的心灵，当我们看见了王子和公主在一起了，我们也因此开心，当他们因为众多原因失去了彼此，我们也会为此留下热泪。我们恨故事里的男主角或女主角为什么不再向前再走一步，我们总是说别人轻松，到自己了，却和别人一样了，如果是 Kim，不去管那么多，只把握现在珍惜现在，或许爱情的悲剧可能会少，可能带给我们的伤害也不会那么深了。所以，在她选择离开的时候，她也没有像现实中有些人一样，寻死觅活，生活还是在继续。爱情是一种体验，对于她来说，或许人生中有很多个体验，而每个体验只要用了心，全心全意的对待过，就不会后悔不会太难过，对我们的心理能比较适应，能保护自己，可是，我们不能。

曾经问过好多人的爱情观，各种各样的都有，而都想有一段美好的爱情时光，哪怕只是回忆，所以要敢爱，去爱，才能有段回忆能让你去回忆，而不是空白，我们的年华总是流失的太快，体验生命的时间越来越少，而爱情确实更少，而很大部分时间放在了暗恋上，恋上王子亦或是公主，都勇敢的去爱，不爱你不会知道原来爱情什么，不爱或许你明白你不懂的一些东西，最后的是，不爱你肯定会后悔的，也许就在当时，也许是多年以后。与其看着别人的故事，不如自己也创建一个吧。做一个完美的 Kim，做自己想做而不敢做的，爱自己所爱的而惧怕爱的，让梦想的旗帜在你自己的手中扬起，让美丽的爱情之花在你怀里绽放，让我们成为简·奥斯汀式人物，和 Kim 一样，我们会幸福的。

每当我看这部《雪场女孩》的时候，我总想着自己总有一天会和人们汇合，和他们一起继续这美丽的生活，享受我的蓝天，也会站在美丽的阿尔卑斯山顶，看一次那边不一样的日出，滑起我不会滑的滑板，飞向山下，与我們的人生。

请记得她是 Kim

其实她只是一个现代版的简·奥斯汀式人物，对于 kim 来说她是灰姑娘，但是她的品质深深的感动着我们每一个人，处在一个已经缺少了母亲的家庭，怎么能挺过来照顾无法自理却深深爱着女儿的父亲？在应聘中仅仅因为自己没有钱来把自己打扮的比竞争对手更潮流就被淘汰的社会中还依然能在人群中不停息的穿梭奔波，在度假村被同事耍弄被别人嘲笑，被嘲笑着她因为不会开启香槟而弄的满身的酒，如此尴尬的境界，而 kim 毫不介意不在乎别人的看法嘲弄，走自己的路，让别人说去吧的韵味，这就是做自己，做自己想做的事情，这不是一切想自由飞翔的孩子们的梦想么？只是在做好自己，做好一切自己想去做好的事情，这就是 Kim 的个性，她是不会因为别人的一个眼神，就失去了多年来积累的信心，不会因为别人的一句话，从此带着阴影过着不愉快的生活，不会因为别人，她放弃想做而不敢做的事情，在那么一个高级的消费群体中，她并没有表现出虚荣与自卑，当代作家朱鸿说，他花了十年的时间来卸去他那颗虚荣的心，而 Kim 从一开始就从没自卑，从没追求奢侈的消费生活，只是在做好自己的工作，努力去挣钱，不让亲爱的爸爸担心。这就是 Kim 的坚强。所以对于她而言，一切都是那么简单，生活是有意义的。



一个 19 岁的女孩，亲眼看着母亲从她的世界消失，彻底失去了母亲的爱与支持，而 kim 并没有对生活绝望，失去原本的信心，依然在这个看似冷漠绝情的社会寻找出路，依然在父亲的支持下走向了阿尔卑斯山，终于走到了滑雪最后决赛的时刻，她战胜了她差点放弃了最初梦想的心魔，这一刻，她不仅看见周围朋友对她的支持与鼓励，她还看见了母亲依旧站在观众人群前挥舞着牌子，上面依旧写了，“Kim，加油！”母亲一直在身边。一直固执的坚强的不肯诉说心事的她最终还是说出了她心里压抑，减缓了 Kim 的心理压力，坐在阿尔卑斯雪山顶与神秘人的一场交流，释放了她的情绪，在她的眼泪还没有擦干和在太阳升起辉煌的时刻，他们早已从山顶飞向了下。她知道，她，一定会成功的。她走了自己的路，正如她母亲所教她的一样 “You have got brains in your heart,feet in your shoes,you can steer yourself in any directions you choose” 她的母亲是聪明的，于是教出的她也是个聪明的女孩，雪一样的女孩。而她的爱情和她一样，和雪一样，那么纯净，那么完美，敢爱，不会后悔。尽管自己是位灰姑娘，但是为了自己爱着的人，她毫不犹豫的爱了，不顾旁人的打击与反对。于是她得到了所有人的认可，也拥有了这段传奇式的爱情，爱真的需要勇气，她有，所以她有。

亲爱的同学们，寒假即将来临，您或许有着各种各样的打算。抑或是待在学校，过着独处的生活；或是外出旅游，与家人共享祖国的大好风光；更或是在校外兼职，体验工作的酸甜苦辣。当你一人待在空空的宿舍，或许在某一时刻，你的心头蓦地涌出一种悲凉感，是思乡怀远、叹月惜人，还是大志未酬、悲郁愤懑？当你与家人登楼望远、面山临海、品茗饮雾时，你又是是否若有所思，觉出生活的无穷乐趣？而在你拖着疲惫的身子，发完一天的传单回到住处时，回想在晚秋萧瑟的夜幕下，你又是是否隐约感到了生之艰辛？

也许你骨子里就是一个文学爱好者，脑子里常常会窜出一个又一个优美的句子，即使是在学业最繁忙的阶段，也会在深夜或是课堂上，偷偷地把它涂在纸上。你曾告诫自己，在人生最重要的阶段，你要克服这一“不好”的习惯，但是你管不了自己，你的脑子并不听你的使唤。你不把它们写下来，你便浑身不自在，甚至是在深夜的夜晚，仍旧辗转难眠。

亲爱的同学，无论你是否经常提笔写作，只要你深爱着文学这一方净土，在寒假期间，对人生、对生活有着真挚的感悟，学院网站和报刊都将为你提供一个展示自己的舞台、一个便于交流的平台。假使你有写作的爱好，心潮报将是你最贴心的知己，陪伴着你共同成长。倘若你正有写作的想法，心潮报将帮助你踏上文学的征途。

稿件体裁不限，小说、散文、杂文、诗歌皆可，要求情真意切，不矫揉造作，不堆砌辞藻，不作无病呻吟之文章。对于不善阐理的作者，我们也欢迎单纯的记叙文章，记叙真实、描写生动即可。字数要求在800—2000字之间。

本报刊主旨：传递心理知识，倡导心理健康。为了使广大学生在心理咨询和心理健康方面有更深的了解，本报长期向全校师生征集稿件。本报设有“心理咨询”、“心理健康”、“心情故事”等栏目，欢迎大家踊跃投稿，投稿一律发E-mail至邮箱：xinchaoaoshe@163.com，或电话联系：15970236729(谢)

逆着阳光看天

□11级教育学院 袁林燕

窗外阳光很明媚也很耀眼，这与我曾经历的黑色六月形成了过于强烈的反差。太阳的刺眼的光芒灼痛我敏感的双眸，终于我学会了逆着阳光看天。

黑色的六月很肥沃，我精心培育下的种子长出饱满的嫩芽，美好梦想的花朵却夭折在绽放的前夜。这成为我心底的一块硬伤，每当夜深人静之时，伤痛便如潮水般涌来。

太阳每年只在南北回归线之间来来回回，我一直注视着未来的地方却不在北回归线以南。我心驰神往的天堂就在太阳来回移动的地方，我向往那里明媚的阳光、曲折的海岸、宽阔

的沙滩……我愿把这向往比喻为向着阳光看天。那时候，我像上了发条一样地早起晚睡，每天摇动着不知却也不能疲倦的笔杆，做完一沓一沓的试卷……我时不时会迷茫，却也经常目光炯炯，路再黑，梦想却在发光。梦想过无数次的海南岛、椰子树、珊瑚礁……那些镀着太阳的金色光芒的美好在我心底构成一幅最美的风景画。每当迷茫彷徨之时，它就是我心底一轮火红的太阳，给我坚持下去的理由，给我源源不断的力量和希望。

那时候的我，向着阳光看天，忙碌却乐此不疲。

高考如期而至，黑魇魇的朝圣路上顿时洒下万道金光。始料未及地，多少人的梦想纷纷坠地，融入泥土，化为尘埃……他们或昂首挺胸毅然决绝地退回到出发的地方选择从头再来，或委曲求全去那没想过要去的地方……我愣在原地，不知所措。

眼前的强烈的太阳光灼烧着我失

望的眼睛。我努力靠近它的时候，它却忽的退出好远。又冷又硬的阳光砸得我生疼，欲哭却无泪……不管怎样的伤心欲绝，路还要走下去。再苦再难，也要坚强，为了至爱亲人殷切的眼光。面对不一定最难受，逃避不一定躲得过，这样想想就释然了。放过自己，只在一念之间，就像向着阳光看天和逆着阳光看天只是那么一转身

的差别。逆着阳光看天，看见宽广明亮的天空，也看到投在地上的阴影，我们的心态便平衡了许多。当我漫步在这个普通却也美丽的大学校园里，也感到了宁静与平和。轻轻地捧一本书，轻轻地读着，心底的安然就无限蔓延开来，终于感受到这种逆着阳光看天的力量，这是一种懂得迂回的前进，让人恢复战胜死亡的年轻。

这时候我逆着阳光看天，内心明媚而坚强。



那些只懂得痴迷的人儿，一辈子徘徊不定流连忘返。喧嚣里有没有遗忘，倔强的眸光闪烁，分分钟合的日子里，亲爱的我们快快长大。那些，曾经，赤裸裸的爱恋，自生自灭在岁月里。听闻关于你的风月，诧异风一般淡然。唯独，意外，哼着那熟悉的歌谣，奇怪的走了调。让那些自动屏蔽的不快乐，偷偷躲在角落，

狠狠地快乐。

晚华避开什么戏曲情节，春帆避开什么对联情节，从嘉避开什么国破情节，照风避开什么玲珑情节。口十心思，言身寸谢，愈是挚爱，愈是逃避。逃避有你的流言，逃避有你的经典，逃避有你的君怜，逃避有你的红颜。

你的剧本里我是配角，我的世界里你是过客。逃避逃避再逃避，是你给的，无奈的逃避情节。

逃避情节是没有谱曲的歌

□10级心理本一班 张淑娜

大一，我的成长

□10级教育学院 姜军怀

今秋，我看到了新一届的学弟学妹们，一样的笑脸，一样的憧憬，一样的初秋，一样的灿烂明媚……在徐师一年来的点点滴滴，特别是那段初来乍到的记忆，不经意间就闪了出来。

20天的军训，挺苦挺累，特别是对于安逸了一个暑假的我们来说。站军姿，踢正步，一天下来，迷彩服里常常结了一层厚厚的盐霜，将衣服泡进水里，狠狠地搓洗，晾起挂高，远远就能看见一片军绿色，在阳台上随风飘荡。心情有时就这样突然轻松了起来，想的是，终于又熬过了一天。

现在回想起来，时间并不长，一个恍惚，军训仿佛就过去了。阅兵那天滴滴答答下起了雨，心情却阳光明媚，连踢起的水花都好像特别的可爱。十一放假回家，家里人都说我勤劳懂事了，忽然才发现，原来两个月养出来的懒惰习惯，一场军训就拔得干干净净。

终于开始了正式的大学生活。奔一间一间的教室，上一门一门不同的课。往返于不同的院系，过着与高中相比完全是悠闲的学习生活。

然后，不可避免的，在这个新的校园里，迷路并且迷茫了。

迷路，因为偌大的校园，初来乍到的我们总被相似的十字路口难倒，分辨不清楚了方向。

迷茫，因为崭新的生活里，我们被人生华丽的风景迷惑，一时迷失了目标。

偶尔，起床晚了，迷蒙地睁开眼，闹钟显示已经七点四十五了，犹豫下，倒头继续睡下，回归梦乡前还犹然安慰自

己，“恩，大家都逃课的。”

偶尔，被难题难倒了，揉揉一头乱

发，捅捅身边的人。“额，能不能借我看看你的作业？”一回生二回熟，接连几次以后，连一开始的羞涩都不见了。

偶尔，上了次网吧，一开始也许是为了查找资料，然而见多了网络的花花绿绿，游戏的有声有色，于是，就不由自主地沉迷了。

……还好，路走熟了，就不会再迷路了。最初的新鲜和放纵过后，清醒了的我们也会发现更重要的事情，那绝不是玩乐和放纵。

我们踏进大学，是在为了进行走上社会的预演。我们在这里学着自己成长、成熟、成才、成人，抵御那些不良的诱惑，学会为了最重要的事情，斩断其他的旁枝末节，枝枝蔓蔓。

开始认真地听课，记笔记，做作业。在没有人监督，没有人催促的环境下，自理自立。

我想，我是真的在大一一年的时间里长大了。懂得了未来是我的，握在我的手里，是握紧、抓住，还是放手让他溜走，在于我的一念之间。所做的选择是对是错，在于的也是未来我是否后悔了，遗憾了。

所幸，大二的我，坚持的还是大一时候的选择。

