

心苑



毕业焦虑？请跟我这样做

一颗心，等待另一颗心 / 希望

NO.110



主办

江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地

扬州大学心理健康教育中心

2020 2

2020/2 总第 110 期

顾 问：叶柏森 俞洪亮

编 委：（按姓氏笔画为序）

王松云 王 健 王惠萍 王 颖 卢佩言 成 杨 庄 凡
刘素珍 杨 晔 吴煜辉 邱 焯 张文静 张 玲 张 硕
张世兵 张晓霞 张彩霞 陈 尹 陈思雨 易 琳 周 玲
周 敏 赵 霞 姜 飞 姚 丽 殷世文 徐 晶 黄薇霖
鲁淑红 臧爱明

主 编：侯 燕

执行主编：邹 苏

编 辑：徐宇瞳 徐双荣 秦雪梅

主 办：江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地
扬州大学心理健康教育中心

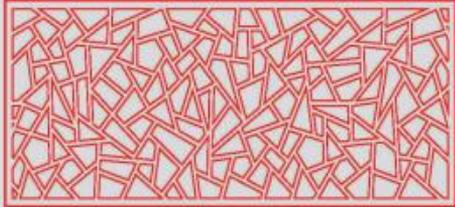
地 址：扬州市大学南路 88 号

邮 编：225009

电 话：（0514）87979012

E - mail : xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2020 年 06 月



· 卷首 ·

一颗心,等待另一颗心

文/编者

在这个特殊的夏天,众人都在真切地关心“粮食与蔬菜”,平安健康,已是平凡生活中触手可及的幸福。

当疫情蔓延,看到生命的脆弱藏在攀升的数据之后,来日方长这个词语被重新定义。日子一天一天,从凛冬走到了春暖花开,来到了烈日炎炎,而对未知的恐惧为我们设置了相处的防线,虽日复一日而不敢松懈,你我也曾在焦虑、茫然与无措中彷徨良久。是否你已察觉,我们与口罩相伴已有一百多天,望着窗前的绿植延伸的枝条,心也徜徉远方。是啊,本是“漠漠水田飞白鹭,阴阴夏木啭黄鹂”的美好时节,而当夏天的凉风吹来,草儿旺盛的生长,阳光一点点浓烈的时候,人群中不变的,还是匆忙的步伐与带着口罩的面孔……

是否,你曾在某一刻觉得,口罩只是没有感情的工具,横亘在你我之间,将你我向反方向推开,人与人之间也变得陌生而疏远。

你说口罩是一个外表沉静、不悲不喜的事物。

而口罩之下,也包藏着大的能量。

有人说,戴口罩提高了社交安全感。它不仅可以作为防护用品用来防疫,还可以遮蔽因各种原因产生的害羞感,为内向的同学提升了社交自信。有人说,佩戴口罩是责任感的体现,对自己负责,也对他人负责,不因为放松、疏忽而给自己或他人带去麻烦,敬畏每一个生命,希望每个人都能在尘世获得平凡的幸福。

其实啊,口罩并不具有攻击性,戴口罩的最终目的也不在于将自己与他人隔绝开来,这只是一种信号,一种活在当下,并期待未来的信号,这个信号是:我们一起戴口罩,在这之后,我们将相互拥抱。习惯了戴口罩,而不习惯疏离,口罩之下,还有一颗颗真诚的心,等你来问一声“你好”。

海桑曾写下“春天仍然没有舍弃我们/低飞的燕子、死去的亲人、和躲在墙角避雨的小狗/都让我活着不再孤单/春天竟如此鲜艳而艰难/抬脚出门,梅花杏花桃花/一个个都认出我来”。经历了茫然无着,经历了逆境中的坚持,经历了春花冬雪,便更加珍惜眼前的凡物与凡人。那些曾一起谈天谈地的朋友,寒假前还在宿舍笑闹的舍友们,依稀昨天还在教室上课的老师,线上线下认真倾听你的心理访谈员们……去吧,用带着笑意的双眼去告诉,告诉他们,疫情虽在,而我们不变,不管过多久,不管是否戴着口罩,我还是从前的我,我们还是从前的我们,我们不会更远,只有更亲近。

2020年的这场疫情,好像是全世界在提醒我们学会珍惜,而一张张戴着口罩的面容,提醒着我们别忘记真诚。阳光倾落的暮春,久未相逢的人,怎能不互道一声别来无恙?

人海里相逢,虽不能即刻相拥,虽看不到你的整个面庞,但只要想起、见到你未改的眉眼,眼中笑意而生的光,我们便又回到旧相识。



目录 CONTENTS

心理聊吧

毕业焦虑? 请跟我这样做

心理人生

苹果
严冬历尽, 万物生长
寄存在心里的光

心理讲坛

“第三浪潮”中最美的浪花: 接纳与承诺疗法

心理影像

光影人生: 《无问西东》
光影人生: 《超脱》

心桥指南

战胜焦虑很难吗?
——正念冥想另辟蹊径
遇到心理问题的你可以这样做

心情驿站

心海觅踪

群体思维下的口罩之争
“云”就业, 你做好心理准备了吗?

心理测试

心声絮语

当我离病毒很远时
希望
你想过思念的重量吗?

心育传真

毕业焦虑？请跟我这样做



作者简介

陈四光，心理学博士，扬州大学教育科学学院副教授、心理咨询方向硕士生导师，扬州大学心理健康教育中心兼职咨询师。加拿大卡尔加里大学心理系访问学者（2018年度）。

肆虐的疫情，猝手不及打乱了我们的诸多计划，尤其是毕业班的同学。他们本应忙着为毕业论文做最后的准备，忙着考编、考公务员、找工作等。可现在被困在家里，原来固有的流程都被打乱了。我已经在心理热线中接到三四个毕业生打来的求助电话，主要问题是焦虑、焦虑，还是焦虑。

一位毕业生同学是这样描述自己居家生活的：

论文进展特别的慢，特别的不想写。每天面对着电脑就是不想打开 Word 文档。顺手拿起手机，刷刷全球疫情、刷刷抖音，一不小心上午过去了。带着悔恨、焦虑吃了午饭，小憩一会。终于再次坐在电脑前，终于打开了文档，看着烦人的论文，想想还是赶紧改改简历，再查查有没有新的招聘信息。经过几次折腾，到了深夜看看一天下来毫无进展的论文，内心焦虑万分。又担心熬夜影响第二天状态。万般无奈上床却久久无法入睡，情不自禁又刷起来微博。第二天又重复这样的情况，只不过焦虑程度更严重了。

这种状况怎么破？

首先要澄清一点：焦虑是我们进化过程中出现的一种本能，没有任何办法可以完全消除一个人的焦虑。换句话说，一个人再也不会出现焦虑，肯定是有了严重的心理问题。所以，先让我们放下克服焦虑的念头。

有人会问，一直焦虑岂不是很糟糕？其实，也没有那么糟糕。我自己就是个易焦虑的人，特别是在一些公开讲座之前很焦虑，典型的表现是口干，感觉嘴巴里一点水分都没有，很难受。遇到这样的情况当然很烦恼，想了各种方法来克服它。比如不断喝水，结果是只要停止喝水，口干立即就再次出现。当然，这个方法的一个副产品是不断地上厕所，反而影响了正常的讲座准备。然后，我又尝试用舌头舔嘴唇，当时好像好了一点。可舔了一两天，嘴唇开裂，问题更严重了。但是后来发现，口干除了感觉上让我有些不适之外，它并不能真正影响我什么。我可以正常准备

我的讲座，正常地交流。一味的想着去克服这个问题，反而会影响我们正常的工作。

焦虑并不意味着我们什么都不能做了，我们完全可以“戴着镣铐跳舞”。带着焦虑，写好你的论文；带着焦虑，为考编考公、找工作做准备。

下面我们来做个小练习，让我们更好地“戴着镣铐跳舞”。这个练习称为锚定练习，分为下面三个步骤：

第一，接纳你的感受和想法。就如同我前面所做的，焦虑你无法消除，那就接纳它。

具体操作：

让我们安静地坐好，体验自己的想法、感受、情感、记忆、冲动。带着孩子般的好奇心，观察自己内心世界所发生的一切。这时，你也可以用语言把你的感受默默地告诉自己，比如：“我感受到了自己的焦虑！”“我感觉右腿在微微地颤抖。”“我很担心，担心自己的论文写不好。”

第二，和身体建立连接。焦虑往往是过度担忧未发生的事情，或懊悔已经过去的事情，唯独失去了与当下的联系。比如在论文写作中的焦虑，很多来源于担忧答辩时论文通不过，或懊悔之前自己怎么没多花点时间在论文上。可是，已经过去的无法改变，未来的结果完全取决于当下你的行为。让我们与自己的身体重新建立连接，为回到当下做好准备。

具体操作：

1.坐在椅子上，双脚平放在地面上。双腿稍微向下用力，感受脚底与地面的接触。

2.在椅子上坐直，感受臀部与椅子的接触。

3.伸个懒腰，感受身体的伸展。

4.伸出双手，手心相对。拇指对拇指、食指对食指这般五指互相顶住。然后稍微用力顶

住，感受手指接触的部分，以及关节的张力。

5.缓慢的呼吸。感受气流从进入鼻腔、喉部、肺部，再出来的整个过程，以及胸腔、腹部的起伏。

第三，关注当下。把注意力集中到你正在做的事情上。

具体操作：

1.环顾房间，注意5样你能看到的東西，仔细地观察它们。

2.注意你能听到的3种不同的声音。

3.注意你的鼻子能闻到什么气味，舌头能尝出什么味道。

4.注意你正在做什么。

锚定练习可以坚持每天都做，每次把三个步骤循环做两到三遍。练习时长十分钟左右。它可以让你平复心情，为后面的行动做好准备。

锚定练习之后，我们就得切实行动起来。但是行动之前得先确定个行动目标。对于目标的设定，心理学中有个SMART标准。

S——SPECIFIC，具体的目标

M——MEANINGFUL，有意义的目标

A——ADAPTIVE，适合自己的目标

R——REALISTIC，现实的能做到的目标

T——TIME-FRAMED，有时限的目标

有同学给自己设定了这样一个目标，“我要把论文写好。”这就是个很模糊的非SMART目标。而SMART目标是这样的：“每天根据老师的要求修改论文一章，并于当晚10点前发给老师。”心理学研究表明，越是具体的目标，越可能真正地完成。

沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春！愿大家走出瘟疫的阴霾，归来都是英雄！



苹果

文/扬州大学 新闻与传媒学院 广电 1701 班 刘天奇



桌上只还有一个苹果，这是家里最后一个苹果了。

她拿起这个已经不再新鲜——表皮泛着轻微干痕，摸上去还有点软塌塌的最后一个苹果，努力地回想自己最近最后一次出门是什么时候。

三天？不，五天……还是，更久？

“1月23号，腊月二十九……咳——”许是太久没说话，她的声音有些哑，忍不住清了清嗓子。北京的冬天还是太干了，她心里一边这样想，一边戴上她的老花镜翻看记账本，找到了最后一次购物记录。

七天过去了，最后一个苹果已经不再新鲜。

在北京已生活近四十年，她的面庞也不再年轻，她突然觉得自己就像这个苹果一样，慢慢在失去水分开始衰老，被风一吹皱纹就长了起来……她的嘴里一阵泛苦。

失去水分的苹果吃起来口感并不好，她慢慢地咀嚼着，心里默念：一天一苹果，疾病远离我。

这是当医生的丈夫生前常常讲的一句话，丈夫也喜欢吃苹果，大学恋爱时，这个家住北京密云的小伙儿送给她的第一个礼物就是一个又红又大的密云苹果，并且告诉她说：一天一苹果，疾病远离我。她接受了这样一个又真诚又亲切的礼物，并且相信苹果会给她带来平安健康的好运气。后来，这句健康口号成了他们家的健康格言。再后来，他们有了女儿，她希望女儿健康平安地长大，便给女儿取名叫平，小名苹苹，苹苹像他的爸爸，一笑起来嘴角有两个梨涡，她老家的老人讲，有梨涡的人命都好……

苹苹，苹苹如果也还活着，该四十岁了……

两滴泪划过她干燥的脸颊，滴在地上，无声无息地消失了。

这时，手机一条新消息提醒响起，打破了满屋的寂静和她的思绪。



“吴老师您好！您最近还好吗？最近疫情严重，您要多加注意身体！”

一周前，我去看望几年前搬到城西住的朋

友，路过他家附近超市顺便买点礼品。没想到就在这里，我会和我的大学老师吴老师再次相遇。

十七年过去了，吴老师鬓角已经有了白发，眼角也有了细纹。可是，在人群中，我还是一眼就认出了她，她正在挑选苹果。当她的面庞再次映入我的眼睛，一瞬间，那段难忘的记忆随之涌上心头……

2003年，我22岁，是燕大一名普通的大三学生，4月初的北京，春寒料峭，谁也不会想到，一场灾难就要降临。

我们最初听到关于非典的消息，并没有认为它有多么严重，可很快，各种消息在学校各个院系间传播开来，实或不实间，大家变得惴惴不安起来。当电视、报纸开始报道，北京今日已经感染了多少人，提醒大家注意预防的时候，学校里大部分北京本地学生早已匆匆离校。在我还在犹豫要不要马上离京回家时，学校宣布要封校停课了。

校园从没有过如此寂静的时候。宿舍里只剩下我和其他两个没有来得及走的同学。我看到，她们的眼神里有和我一样的不安，害怕和对一切未知的惶恐。

学校严禁学生外出，到处弥漫着消毒水刺激的的味道，每天我们要上报体温，喝苦涩的板蓝根，听电视广播报道哪里哪里新增感染多少人，死亡多少人，更多的时候，我们呆在宿舍，透过窗户呆呆地望着外面日益繁茂的绿色。

害怕，苦闷，担忧，思念家乡……

我们不知道疫情什么时候结束，也不知道我们能做些什么。

在一个午后，我听到窗户那里传来一阵“笃笃”声，是谁呢？我走到窗前，看到窗台上有一个红苹果，啊！是谁放在这里的？我努

力地探身张望，隔着玻璃和栏杆，看到不远处有一个身影在另一个寝室窗台前，正踮着脚把口袋里苹果放在上面，“好像是吴老师！吴老师——吴老师——”舍友小凡朝着那个身影喊起来。

听到小凡的声音，她向我们走过来，我看到了那只大大的口罩上面是一双笑起来弯弯的眼睛，她的额角有细密的汗珠，她用手指指苹果和窗台上被我忽视的一张纸条，然后向我们招招手便离去了。

我们都没想到，在这个时候，有人给我们送来了苹果！它不是那么红，也不是那么大，可是，对于我们来说，这是多么温暖的礼物！

我们带着无法言说的惊喜和感动分享了它，那天，我们都觉得，这是我们吃过的最好吃的苹果。

对了，最重要的是那张纸条上写着这样的一句话：一天一苹果，疾病远离我。



哦，这是学生尤晴发来的信息。

那个一笑起来嘴角两个梨涡的女学生。

时间可真快呀，一晃十七年过去了。那天在超市买苹果，身后有人突然喊她吴老师，她诧异地回过头，对面的女子快步走过来，亲切地握住了她的手。“吴老师，您还记得我吗，我是尤晴，燕大中文系01级一班的学生尤晴！”

她的思绪渐渐得远了……

那年非典，北京是重灾区，燕大封校后，有很多外省市的学生只能呆在学校里隔离。她是学校心理办公室的老师，留下来义不容辞，再者说，她心里也挂牵着这群留在学校里的孩子。

那天，她偶然收到一箱从家里寄过来的苹果，她马上想到了隔离在宿舍的学生，至少这几天一天给她们送一个苹果也好啊！也就是那天，她认识了尤晴，这个跟她女儿芊芊一样一笑就有两个梨涡的女孩子。

送完苹果的那天下午，她接到这样一个电话。

“吴老师您好！我是中文系01级一班学生尤晴，谢谢您给我们送来的苹果，是这样的，我听舍友小凡说您是学校心理办公室的老师，我想……”

没想到，这个女孩儿会和她提议成立一个校园义务心理咨询热线，她不知道这个女孩儿怎么想到的，她正在苦闷怎么帮助学生缓解压力，这个提议真的太好了！她怎么没有想到呢！

很快，她们的“平安暖音”心理咨询服务热线开通了，每天，她们接到无数电话，每天，她们听到无数声音，每天，她们听到很多故事，每天，她们感受很多情绪。

哭泣，焦虑，哽咽，坚强，微笑，不安……

很多次，她骄傲于自己学了心理学专业，接纳，共情，倾听，守护，协助……在那年那个苹果花再次绽放的季节，她分明领悟到一些以前从未感受到的生命的力量。

可是，这种力量完全消失了吗？



四

“国家卫健委发布截止到1月30日24时止最新疫情情况……”

电视里，网络里，铺天盖地的信息接踵而至。

我想，我应该做些什么了。

我再次拿起手机，发送给吴老师这样一条

信息：吴老师，您还记得“平安暖音”吗？也许，你不知道的是，那年，在种种不安与迷茫中，您最先带给我勇气和力量，于是，我想出来您一直称赞的“好点子”，在您给我们培训后，我们的“平安暖音”产生了，很多人有了一个倾诉情绪，疏解压力的平台，记得不少人在“非典”结束后写信给我们表示感谢，不过我想，我们的初心并不是要感谢，而是在“患难中”用我们的心，我们的声音，我们的存在让另一颗不安的心得到“平安”，平安，这不正是我们每一个人所追求的吗……

我还记得我说了很多很多……

是的，我想要和我亲爱的吴老师时隔十七年后重启“平安暖音”。即使我们条件有限，可是我们依然可以通过各种网络平台传递我们的声音，让更多的人得到温暖和鼓励，陪伴和守护。

在点击发送信息时，那句久违的话语在我的脑海里隐隐约约清晰起来。

“您好，这里是‘平安暖音’心理援助热线，咨询师将恪守专业伦理，充分保护您的隐私……”



五

平安，平安……

她慢慢地抬起头，看向墙上挂着的那两张遗像，对丈夫李安和女儿李平喃喃说道，“春天又到了……”

那年，当她知道作为医生的丈夫和女儿义无反顾地奔赴前线，不幸被“非典”相继夺去生命的时候，她觉得那时起，她仿佛失去了全身的力气。

这么多年，她自认为自己深陷不幸的泥潭。

然而，当又一场不幸的灾难再次降临，当

她看到全国一批一批的医护人员义无反顾支援前线，她仿佛从中看到了丈夫和女儿的影子。十七年前，丈夫和女儿也是这样吧，在抗疫一线日以继日地工作中他们害怕吗？也许，怕再也不能回家和亲爱的人团聚，他们疲惫吗？也许，太多人被病毒折磨他们看在眼里痛在心里，他们疲惫吗？也许，身体的透支耗尽了他们的力气……

不，其实他们无所畏惧，他们心中不仅有“小家”更有“大家”的兄弟、姊妹和儿女，他们心比金坚，因为他们相信国家和社会各界给予的支持是每一个抗疫一线人员坚实的后盾，即使风雨，他们也无所畏惧，他们心中有爱，有责任，有担当，太多太多的情怀刻在他们心里，他们早已忘记了疲累，甚至生死……

她，终于懂得，也已经懂得。

现在，她觉得自己又有了一种力量，她想起了“平安暖音”，想起来了当年她其实也像丈夫和女儿一样，隔在抗疫前线，只是用另一种形式让他人“平安”。

两滴泪划过她干燥的脸颊，“啪嗒”一声，摊落在手机屏幕上，把上面那个“好”字

突显的格外大。

于是时隔十七年，又有很多人听到了这样的声音：“您好，这里是‘平安暖音’心理援助热线，咨询师将恪守专业伦理，充分保护您的隐私……”

几天后。

“吴老师！昨天听了您的心理健康知识普及，讲的真好啊！”

“是的，我们也听了，给您点赞……”

“谢谢吴老师！我们坚信，我们一定会渡过难关！”

看到“暖音”公众平台里的信息，她嘴角噙着笑，正在想怎么回复，突然听到播了保安喊，401吴意，有您快递！

是龙晴寄过来的，她打开了盒子。

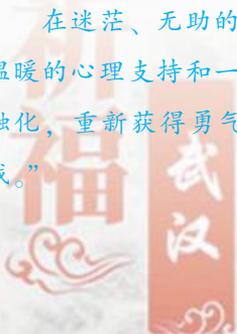
一个有大红苹果的苹果出现在她眼前，盒子里还有一张纸条，上面写着这样一句话——“一天一苹果，疾病远离我。”

这个苹果，真甜！

[苏中基地“逆境同行·你我同心”大学生心理健康教育心理征文特等奖]

【推荐理由】

在迷茫、无助的疫情期间，一个小小的、红红的苹果将给人带来味觉上的甜，也将给人带来温暖的心理支持和一连串温情的故事。希望在看完这篇故事后，你的不安与迷茫能被温暖的力量融化，重新获得勇气和坚定的信念。始终祝你平安健康，也请记住：“一天一苹果，疾病远离我。”



严冬历尽，万物生长

文/江海职业技术学院 刘臻鹏

一场突如其来的新冠肺炎疫情，使得小镇上严冬时节的萧条气氛愈加浓郁。受到防疫措施的限制，绝大部分居民都闭门不出。因此，即使是除夕将至，镇子上也不见多少烟火气。看的，只是一片孤单的树叶坠落在地面上发出的轻响，以及它带来的无限回声。

(一)

景浩是我从小玩到大的朋友。他比我大五岁，已毕业并且找到工作，但因为疫情的影响失业在家。家里的哈士奇窜上窜下地跳动着，发出捣腾的叫声，仿佛在对待多天不出门遛它表示抗议。忽地，我的微信响了一声，消息是景浩发来的。他说，他要去做志愿者了。我的心头一紧——做志愿者，意味着接触的人的范围大大扩张，被感染的可能性也会提高。曾几何时，我也想过做一名志愿者，但是正是碍于这个原因，再加之母亲的阻止，一直没有付诸行动。

由于进出小区需要通行证，我拜托了景浩帮忙看看父母开的小餐馆怎么样了。他粘了照片传给我。可能是因为许久不打理了，窗户外贴着的招牌菜图片已发褪色，连不起眼的角落也有了蜘蛛网。真是颇有些北风吹，雪花飘的凄惨了。

为了避免步入了更年期的母亲看到照片后急躁，我选择了不传给父母看照片。谁知道母亲也向景浩索要了照片。那一刻，我站在我的卧室门口，望着母亲的背影。她坐在沙发上，看着照片，久久凝视，久久沉默。尽管我看不到她的表情，但是这十九年来，没有太高文化水平的她将所有心血全部投身于这家小餐馆里。如今餐馆蒙了尘，想必她的心里，非常难受。

我的印象里，过得最安静的一个除夕夜来临了。没有敲锣打鼓的礼炮，没有欢声笑语的亲朋好友，有的只是父母煮的一些家常菜和春晚节目。父母面色凝重，想必还在为年后餐馆无法按时开业的事忧虑。

晚上，我打了一通视频电话给外公。由于他之前并没有用过视频通话，所以说话的时候就把嘴唇贴近摄像头，含糊地喊着说话。整个视频画面只能看见一张大嘴巴在开合。而听我说话的时候呢，他不停地开关着声音提醒功能，还是没有调试到一个合适的大，于是干脆就又把一只耳朵贴在了摄像头上。整个视频画面只能看见一只耳朵。最后，话题聊尽，该道别了。此时，外公茶塞头开，意识到了摄像头的存在，对着镜头不停地挥手告别。这样手的通话场景让我和父母忍俊不禁，原来死寂的气氛也活络了起来。

还记得外公说的最令人印象深刻的一句话是：“过年嘛，平安健康最重要。熬过了暂时的冷清，总会迎来以后的热闹的。”

可外公不知道的是，也令我意想不到的，年后的负面情绪，推迟开学，暂停开业等等一系列逆境挫折，当它们搅合在一起化作千头万绪的时候，是多么让人心焦。



(二)

收到消息，大学生因受疫情影响，推迟返校时间，故而采取线上教学方式。而我的自控力是不足的。在电脑面前，尽管不断提醒自己，注意力要集中在网课，但视线和手却好像不受我控制似的，不自觉地转移到了一旁的手机。听课姿势懒懒散散，笔记的字迹洋洋洒洒。这令我苦恼万分。我猜想，这是由于独自在卧室里听课，没有教室里那种朗朗书声的氛围。于是，我邀请景浩来我家做客，但他表示作为一名志愿者应当以身作则，所以不便串门。我事后思虑，觉得他做得对。

转眼间，父亲的生日来临，按照小区的防疫规定，我只能两天出门一次。我等到第三天，按照所学知识将口罩戴好，前往礼品店为父亲挑选礼物。路上偶尔遇到行人，我会远远地避开。买完礼物回到家中，我用了科学的“六步洗手法”。在沙发上躺了一会，我却感觉浑身乏力，头重脚轻。自我揣测——我可能被感染了。

我第一时间发送信息给了景浩。这是景浩第一次以志愿者的身份进入我的家。他首先给我量了体温，没有任何异常，但他仍然放心不下，领着我去做了检查，确保万无一失。我顿感轻松，长长地舒了口气。景浩亦如是。

景浩询问我为什么气色如此差劲。我说：“疫情带来的逆境太严峻了，我现在千头万绪，心理上快崩溃了。”景浩说：“我做志愿者以前学过心理学。你大可以把你遇到的挫折说来听听。”我说：“情绪上，我不敢出门，一出门就觉得自己快被感染了；学业上，我自制力不行，适应不了网课；父母那边，因为长时间餐馆不能营业，他们的脾气变差，常常对我摆脸色。”

景浩笑了笑，说：“你看，千头万绪，说到底也不过才三个问题嘛。首先，你既然做好了应对一切的防护措施，就该对自己有信心，不必焦虑与不安。诚然，若真感到身体不适，是可以去诊治的。第二，‘业精于勤，荒于嬉’，你应该有意识地积极调控自己的注意力到学习上。第三，餐馆那边，我或许可以帮点忙，至于怎么帮忙，先保密。但是建议你最好与父母主动交流交流，省得负面情绪在某件事上大爆发，那样造成的后果是难以想象的。”

他的话如春风化雨一般，在我干涸的心灵田地上浇灌。这已不是我第一次感觉到，他不像我的兄弟，倒像是一名润物细无声的老师。

离开我的家后，景浩在晚上发送给我一张图片——父母的餐馆在外观上被他打扫得一尘不染。我拿着照片与父母沟通，父母乐开了花，表示不该把生计压力施加到我的身上。景浩附上一句信息：“万事都会好起来的。”我回复：“一切小心。”

(三)

听从了景浩的建议之后，我如同季风过境，暗夜梦醒。出门之前，我会做好一切防护措施，再也不用过分担心被感染。我妥善利用好网上教学直播与录播相结合的优势，感觉对于学习更加驾轻就熟了。父母也体谅了我学业的难处，不再因为餐馆的事对我少言寡语。

除此之外，我为了给父母分忧，利用好自身在写作方面的优势，给各大报刊杂志投稿，赚了钱贴补家用，为拮据的开支增添了些鱼肉。看到父母雪后化冰般的笑容，我也喜从中来，因为在不经意间，我的写作水准也得到了提高。

在家中看新闻联播，我也看得心潮澎湃。诚如雨果所言：“灾难是傲骨的乳娘。”“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”火神山、雷神山医院的快速建成，标示着中国力量在逆境中的强大；治愈病例数字反超确诊病例数字，体现出医护人员在病魔前的水准；钟南山、李兰娟院士以及一切逆行者的贡献，彰显出中华民族压不垮的脊梁！

纵观中华民族近些年来的历史，遭遇的逆境可谓不少。1976年唐山大地震、1998年特大洪水灾害、2003年非典疫情、2008年汶川特大地震……然而，多难兴邦。“危机”二字，可以拆解成“危”和“机”，即在肃杀的危险中，我们也有了更好地成长的机会。正是因为我们在中国共产党的领导下越挫越勇，我国才站起来，富起来，强了起来！

尽管各行各业经济暂时受到了波动，但我坚信，凭借着中华民族在逆境中的韧性，更多元化的经济结构与更强大的反弹后经济正在应运而生。这正如学生的学业，尽管面授课程耽误了，但迎来的却是更加繁荣的线上教学的新纪元。

从小处讲，每个人都在逆境中默默坚守；从国家层面讲，那也是一个越挫越勇、越挫越强的神话。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”在逆境中的坚强与勇气，不仅局限于这次疫情，我相信，在疫情过后，它也将成为我一份面对逆境时长足的力量，一份难能可贵的精神财富。一如外公在电话里说的，“熬过了暂时的冷清，总会迎来以后的热闹的。”

盼望着，盼望着，返校的日子即将来临，餐馆也允许了外卖开业。而我主动报名成为了社区防疫志愿者。因为在这场防疫之战中，不知从哪一刻开始，我已经从逆境中的随波逐流转变为了激流勇进。我再也没有丝毫的退缩与胆怯，也许这是景浩带给我的力量，我将携手这份力量，在逆境中继续前行，并将其传递给更多的人。历尽寒冬之时，且看万物生长更盛。

(苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育心理征文特等奖)

【推荐理由】我们都一样，经历了史上最为特殊的2020——不断累计的负面情绪、推迟开学、暂禁开业等等一系列逆境挫折，搅合在一起化作千头万绪。但是，作者始终相信文中外公说的话，“熬过了暂时的冷清，总会迎来以后的热闹的。”从随波逐流到激流勇进，青年人的力量相互传递、砥砺奋进，迈过寒冬，我们终将迎来灿烂的万物生长之际。



寄存在心里的光

文/南京中医药大学翰林学院 顾颖异

伴随着叮咚一声，手机再一次亮屏。熟练地解锁查看，仍然是浏览器推送的今日疫情最新情况。看着新增的疑似人数，她顿感心烦意乱。

凌晨四点三十分，她翻来覆去，依旧毫无睡意。

前几日一起共事的小张发烧，办公室里的所有人不得不停下手上的工作配合检测和隔离。

除了小张外，其余人都是阴性，但是隔离 14 天还是不可避免的。他们一个科室的私下有一个微信群，刚开始几天还有人在群里有说有笑地聊聊天。毕竟这春节小长假延迟了那么久，复工后依然能享受假期待遇也实属不易。

也对，长期被加班“压榨”的一堆人自然是欣喜突如其来的假期。

可过了五天群里就不大对劲了，整日静悄悄的。她的心里有些压抑，就悄悄问了资历最老的玲姐。玲姐也不隐瞒，叹了一口气说道：“你看网上都在讨论薪资的问题。我倒不纠结隔离期间的薪水，现在停工一天公司的损失也大着呢。我就害怕裁员啊，我这上有老下又有小的。况且，老员工怎么能比得上你们这些年轻人有拼劲。”

她的心咯噔一下，讷讷地听着玲姐发过来的语音，一时间不知道该怎么回复才好。说实话，她更害怕裁员。她一个普通二本出身，工作经验不够，能力也不出众的职场新手，被裁掉的可能性也是何其的大。

她倚在窗边，窗外一片漆黑，没有星子，没有灯光。三月初的北方，晚风依旧是那么的凉。一杯白开水勉强维持着掌心的热度。

黑夜像一只无情的野兽，尽情吞噬着她的缕缕思绪。

她依旧能想起父亲双鬓已经花白的头发，略微有些佝偻着身子替她扛着硕大的行李箱。她明明记得他的肩膀那么宽大，容许她跨着玩风车。她依旧记得原本爱美的母亲的眼角又平添了几丝细纹，曾经那么精明的她如今却时常忘了物品的摆放位置。

她有些恍惚，求职市场深似海，她刚毕业那会儿投了多少简历都石沉大海。她不知道真的被辞退了要怎么向父母交代。虽然现在工资微薄甚至有时候入不敷出，可是咬咬牙日子还会能挺过去的。有工作在身边至少还有希望。让她去啃老，这是她万万做不到的。

在房东留下来的老式挂钟敲了第六下的时候，她突然回过神来，居然已经六点了。天空褪去了黑衣，东边天蒙蒙亮了，不知是谁家的鸽子在低空中盘旋，一圈又一圈，然后停驻在一块空地上蹦蹦跳跳，好是欢快。

屋外窸窣窣有丝动静，紧接着就是响亮地敲门声。

她透过猫眼发现是住在对门的房东夫妇。

“胡奶奶，怎么了？”门虚开半条缝，她问道。

“小王啊，这些蔬菜都是我自家地里种的，今天早上特地去乡下多采摘了些，你放心吃啊。另外我还给你捎了些饺子，我也不知道你喜不喜欢吃这个馅儿。你现在出不去，这些东西就收下，东西还是新鲜吃得放心。”房东奶奶一脸恳切地说着，一旁的爷爷则搓了搓手。她能看到老人的手冻得通红，早上的霜还是蛮冷的。

她隔着厚实的门大声地说了一句谢谢。然后目送着两位老人回到家才出门把那一袋子沉重的东西拎了进来。东西都是用保鲜袋和塑料袋一层层地包裹着，青菜和花菜居多，她甚至能透过保鲜膜看到水珠。

除此以外，她还发现了一小包医用口罩和酒精消毒液。从被隔离到现在，房东夫妇从未刁难过她，甚至几次提供帮助。老人的一双儿女都是医护人员，估计这些东西还是儿女给他们留着的，而现在这种情况下他们还能拿出来给一个没有几分交情的租客。她一时间感动的不知道能说什么。

疫情爆发的时候，他们的儿子请愿去了最危险的武汉。

对于老人来说，默默地期盼孩子平安归来这才算最煎熬的吧。

各家愁啊。

简单吃过早饭，她窝在沙发里刷了一会儿手机，满是关于抗疫的短视频。她尤其关注一则新闻，武汉归来的医护人员不被小区居民接纳。

眼神不经意间瞥到厨房外的蔬菜袋子上，她想到了老人。

电视里女播音员仍在强调戴口罩和自我隔离的重要性。底下滚过的小字她也清清楚楚看见了。

“截至到今日，本市又有5名新冠患者康复出院。”

并且确诊人数越来越少到今天的零增长。

她终于能松一口气了。

窗口外传来了声响，她走过去透出头才发现这两栋楼的居民几乎都在往外看。

天依旧灰蒙蒙的，时不时还有大风刮过。

一个看上去面容倦怠的男性风尘仆仆地走来，但是脸上仍然挂着笑容。就在这个时候，隔壁房东家的大门“吱呀”一声打开，房东夫妇二人疾步走到中间小花坛的边沿，老泪纵横地看着归来的儿子。

“爸，妈，我回来了，害你们担心了。”一个四五十岁的大男人在这一时竟然流下了眼泪，“但是危难在前，这么多人感染了新型冠状病毒生命危在旦夕，作为医护人员我真的不忍心不去前线支援。”言辞之恳切不由得让所有人为之动容。

“回来了就好，回来了就好。”两位老人相互搀扶，盯着儿子消瘦的双颊，不断重复那句话。

男人站在离花坛几米开外的地方给双亲鞠了一躬，然后才转身离开。

他有双亲有家室，他必须得继续隔离，确保家人的安全。

小区内一阵寂静，那几只鸽子也不怕人，围着花坛好一阵转悠，不时发出“咕咕”的叫声。突然从高处的阳台传来掌声，接着就是此起彼伏的掌声和喝彩声，甚至还有稚嫩的童声喊出“英雄叔叔”四个字。

她的内心百感交集。短视频上拍摄的对归来的医护人员的偏见只是少数，心存善良和正义光芒的人还是占据绝大多数的。

她浑然忘却清晨的忧虑，为老人高兴，为医护人员得到应有的尊重感到喜悦。

就在这时手机屏幕亮了，一条微信赫然出现在她眼前。

“@全体成员，疫情当前，安全为先。今晚八点我们开一个短暂的视频会议，讨论一下云办公的具体措施。公司有你们每一个人的组成才算完整，我们不会轻易放弃任何一位具有潜力的员工。”

微信群恢复了往日的热闹，就好像从来没有沉寂过一般，大家你一言我一语的阐述着对云办公的想法。

她的眼泪刹那间滑落，对于之前自己消极的所思所想，她甚至觉得有一丝好笑。

每一个人都在尽自己的微薄之力抵抗疫情。哪怕是居家的普通人也是为了在特殊时期不给国家添乱。

恐慌传播于猜忌的人心，可怕的从来不是疫情。

邻居们你一言我一语的隔空扯扯家常，被关了那么多天了，好不容易寻着机会和老友唠唠嗑，这感觉分外亲切。

七点，原本阴沉的天出太阳了，有一束光透过窗户洒了进来，照在她身上暖洋洋的。

她轻轻拭去了挂在眼角的泪水。

阴霾终有一天会消散的，因为光永远在心中。

(苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育心理征文一等奖)

【推荐理由】 恐慌传播于猜忌的人心，可怕的从来不是疫情。如果你在疫情下也曾有过不少消极的想法，请坚持一下，多看看周围那些和你一样正在努力生活的人，每一个人都在尽自己的微薄之力抵抗疫情。阴霾终有一天会消散，因为光永远在心中。



随着越来越多的人开始关注心理健康，种类繁多的心理疗法也逐渐为人熟知。不同于精神分析，行为主义疗法关注可观察和测量的行为。从以强化为特色的行为矫正技术，到以学习理论为基础的系统脱敏，这是风格简明的行为主义疗法“第一浪潮”。

后来的心理学家将心理治疗的视野拓展到认知领域，认为心理障碍的产生来源于来访者非理性的思维，认知方式或者错误的信息处理方式。认知行为疗法（CBT）被称为行为疗法的“第二浪潮”。

心理疗法	时间	理论基础	代表疗法
精神分析	20世纪初	人格三分,意识三分	释梦,自由联想等
行为疗法	第一浪潮 20世纪 50-60年代	操作心理学 刺激反应(S-R)学习理论	行为矫正技术 系统脱敏法
	第二浪潮 20世纪 60-70年代	ABC理论	认知疗法 理性情绪行为疗法
	第三浪潮 20世纪 90年代至今	关系框架理论	接纳承诺疗法 辩证行为疗法

上世纪90年代，一些卓越的心理学家的理论和实践工作，催生了行为治疗的“第三浪潮”。除去行为治疗共有的特点，它创造性地讨论语境与症状的联系，强调疗法在理论和程序上“主动，开放和觉察”的特点。其中备受关注的疗法是接纳承诺疗法（ACT），可谓是行为疗法“第三浪潮”中最晶莹的一朵浪花。

听起来是不是很棒？你可能想问，ACT究竟是什么，它真的有效吗？接下来就让我们详细了解ACT的理论假设和作用机制，并研究这些机制是如何起作用的吧。

ACT 基本假设

“人生总是这么艰难吗？还是只有童年如此？”

如果你也曾被《这个杀手不太冷》中少女的问题所触动，那你也会记得里昂的回答：从来如此。

人生的痛苦才是常态，这是ACT的基本假设之一。如果你坚持自己应该过一种完美的积极乐观健康幸福的生活，那么你可能永远不会成功。

ACT认为常人的大脑所具有的正常心理过程随时具有破坏性，可能给我们造成心理痛苦，而这些痛苦的根源正是人类语言本身！

为什么这么说呢？语言的出现对人类社会发展的意义再怎么评价都

文罗文俊

『第三浪潮』中最美的浪花 接纳与承诺疗法

不为过，何以它竟然会成为刺向我们自身的利剑？很简单，因为语言的伟大功能，我们可以符号化地表示情绪和思维，同时也具备随时想起痛苦的能力。

我们不可能抛弃语言来拒绝痛苦，因此ACT想要做到的事情就是，帮助你接纳那些你无法控制的，然后承诺采取那些能丰富自己生活的行动。具体而言，ACT的目标是提高心理灵活性，也就是说在此时此刻的情境中产生行为时，在改变和坚持之间保持一定的灵活性，既不随波逐流，也不硬拗人设，只看这样做是不是能够使我成为梦想中的那种人，从而实现有价值的结果。

神奇的大六边形

那我们如何才能具有这样的灵活性呢？具体的方法蕴含在六个关键过程中：

(1) 接纳 (acceptance)：用一种积极而开放的态度，去拥抱各种体验。

就像科幻小说《沙丘》中的一句话：让恐惧穿过你的身体。

(2) 认知解离 (cognitive defusion)：与自己的各种念头想象和记忆保持距离，退一步海阔天空。

我有一个想法“我是个失败者”≠我是个失败者

(3) 以己为景 (self-as-context)：当你在察觉、感受、思考和行动时，情景化的自我就是上帝视角的你。

我有各种各样的情绪和想法，而我不是这些情绪和想法。

(4) 此时此刻 (being present)：将注意力放在当前的情景与正在发生的事情上，而不是过去和将来。学会以一种非评价的方式感受当下的过程。

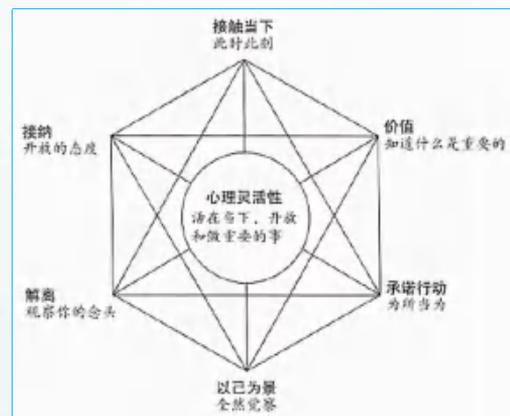
往者不可追，来日多烦忧，不如先关注当下。

(5) 价值 (value)：在生活的不同领域帮助来访者寻找生活的方向，建立有意义的生活。价值是你觉得真正重要的东西，激励你持续行动。

当我百年之后，希望墓碑上写些什么？

(6) 承诺行动 (committed action)：把价值落实到具体的短期、中期、长期目标中，并加以实践。

每一步，我都在更靠近自己想成为的那种人。



以上的六个机制相互联系，共同构成了一个心理灵活的整体。

ACT 如何起作用

方法原理

疗法评估的“黄金标准”是随机对照试验 (RCT)，通过把实验对象随机安排到不同的治疗组别 (等待组，安慰剂组，以及其他疗法组) 进行处理，我们才有信心根据统计结果做出疗法有效的结论。

而对于成百上千篇设计严密但结果不一的RCT研究，如果我们把所有符合要求原始研究进行整合，再进行编码纳入分析，对心理疗法的疗效我们是否会有更深的认识？元分析就是这样一种站在巨人的肩膀上的方法。

另一方面，在假设某种干预方法有效的前提下，我们又怎样去研究这种方法起作用的机制呢？这里就绕不开中介变量。中介变量是一个中间变量，用来在统计上解释自变量和因变量之间的关系。在心理疗法的作用机制研究方面，就是用来解释治疗为什么能产生效果，又是通过什么方式产生效果的。

要识别一个中介变量有非常严苛的标准，对中介变量的检验也有多种方法，其中结构方程模型广受推崇。而两阶段的结构方程模型则更进一步，减少了更多潜在人为因素的影响，获得更加稳定的模型估计。

那么在这样严密精准的方法评估下，ACT究竟表现如何呢？华中师范大学心理学院的任志洪等人（2019）就应用两阶段元分析结构方程模型对ACT的作用机制进行了研究。

该元分析纳入了50篇符合标准的文献，ACT疗法的核心过程的中介效应检验结果如下：

研究结果

接纳，此时此刻，和价值三个机制在ACT疗法与心理健康结果改变之间的中介作用显著，起着部分中介或完全中介的作用。

认知解离的中介作用不显著，以己为景和承诺行动这两项，因为研究资料较少而无法进

行作用机制的分析。

作为六大机制的总称，心理灵活性的中介作用也达到了统计显著。

那么ACT疗法相对于传统的CBT疗法，是否真有其优势呢？研究发现，相对于CBT，心理灵活性在ACT与心理健康改变之间起部分中介作用。

最后，研究者们还发现心理灵活性同样在基于网络传播的ACT和心理健康结果之间起部分中介作用。

希望坚持看到这里的你还记得研究者做着一大堆繁重的统计工作的目的。以上的结果说明了，心理灵活性、接纳、此时此刻、价值这些机制，是ACT与心理健康之间的中介变量，也即ACT通过这些机制对心理健康的提升起作用；心理灵活性假设，使得ACT相比传统CBT更具优势，也使多种多样的基于ACT的网络化干预方式同样有效。

没有哪一项研究是尽善尽美的，正因为研究内容和方法上的诸多不足的存在，心理科学才需要更多的人才投入其中，发掘和创造。希望这篇文章能引起你对接纳承诺疗法的兴趣，更多去关注心理障碍和疗法，关注心理科学。

文章来源：国民心理健康素养微信公众号

【推荐理由】

文章向大家介绍了行为疗法中的“第三浪潮”即接纳承诺疗法（ACT），讲述ACT的理论假设和作用机制，并研究这些机制是如何起作用。通过研究结果我们可以发现ACT通过作用机制对心理健康的提升起作用，我们要学会接纳自己的情绪，当我们出现情绪问题时，尝试运用ACT疗法。

光影人生：《无问西东》

文/扬州大学 园艺与植物保护学院 风园 1902班 陆子欣

这里有百子争鸣，可静坐听雨，能丈量核变，共天地俊秀。

他们的爱与风华，只问自由，只问盛放，只问深情，只问初心，只问勇敢，无问西东。

很久没有看过这样一部立意深远的影片了。

第一次看《无问西东》还是在高中时候，那时候懵懵懂懂，觉得枯燥乏味，不理解其中的深意。当我再一次耐心安静地看完这部电影，细细品味其中的曲折。却让我红了眼眶，又有了不一样的体会。

如果提前了解了你所要面对的人生，你是否还会有勇气前来？

吴岭澜（陈楚生 饰），出发时意气风发，却很快在途中迷失了方向。沈光耀（王力宏 饰），自愿参与了最残酷的战争。王敏佳（章子怡 饰）只是为了虚荣撒了一个小谎，命运却把她拖入被众人唾骂的深渊。陈鹏（黄晓明 饰）把爱情摆在了理想前面，他说，“我有人要照顾”，这意味着要和她一起被放逐千里。张果果（张震 饰），身处尔虞我诈的职场，“赢”是他的习惯。这几个年轻人，在最好的年纪迎来了最残酷的考验，并成就了永不褪色的青春传奇。

每个人都应该，也可以有更辽阔的生命价值。

四代人，四种不一样的生活方式，看似毫不关联的故事，却又交相呼应，都有各自的使命。将这些使命联合在一起，便是一部中国近代史。中国就是在这一代又一代人的接力与顽强拼搏中不断成长的。从清华学堂，到西南联大，再到清华大学，有辛酸也有激动。每一代人都在为更好的未来奋斗着，为国家贡献自己的青春。

有一群年轻人这样活过。

沈光耀下定决心，毅然加入空军；绕道为贫困的孩子们投食，在祖国危难时刻，与敌人同归于尽。陈鹏不顾文革前那个风声鹤唳的年代的规矩，毅然救起血泊中的王敏佳；李想心怀愧疚去支边，最终救了张果果的父母，自己冻死在冰天雪地中；张果果最终没有出卖 David，用自己的良心安置了四胞胎一家。

他们逆流而上、反其道而行，不顾时代的潮流，遵从内心，不后悔自己的选择，少年意气胸怀家国。

在那样的时代里，哪怕想站出来说一句很普通的人话、做一件很普通的人事，都可能要付出生命的代价。我们不会苛求这些被时代裹挟的小人物，他们都



心理影像

Xin Li Ying Xiang



是英雄。

因为我相信时代在变，人们心中关于良善的火焰是始终不变的。

不要放弃自己对生命的思索，对自己的真实。

吴岭澜面对梅老师的疑问，给出了自己的答案：“因为最好的学生都念实科。”而梅老师认为，他不应该把自己置身于一种麻木之中，而忽略了本身的真实。

他说，真正的真实是“你看到什么、听到什么、做什么、和谁在一起，有一种，从心灵深处满溢出来的不懊悔、也不羞耻的平和、与喜悦。”

我们或许应该追求真实，要扣问自己的心灵，不必迎合潮流，要遵从内心，从容且笃定。

正如泰戈尔所说：“世界于你而言，无意义无目的，却又充满随心所欲的幻想，但又有谁知，也许就在这闷热令人疲倦的正午，那个陌生人，提着满篮奇妙的货物，路过你的门前，他响亮地叫卖着，你就会从朦胧中惊醒，走出房门，迎接命运的安排。”

世俗是这样强大，强大到生不出改变他们的念头来。

对于我们而言，大部分人这一辈子犯不下大恶，也做不出什么至善的事。

世俗让你时常觉得自己不论是愤恨还是感恩，粗鄙还是高尚都影响不了这个世界，甚至掌握不了自己的人生。

张果果确实没有改变世俗，在面对 Robert 时，他只是淡淡地说：“我和他们不一样。”

或许，敢于质疑世俗，不去淌世俗的“黑水”，便是不参与世俗的一种重要方式。

《无问西东》完美诠释出无论时代如何变迁，只要我们这群普通人保持善良，坚持正义，做真实的自己，生命就会变得有意义。

爱你所爱，行你所行，听从你心，无问西东，我们都能做到。

【推荐理由】 无论时代变迁，岁月更迭，人生中有太多的选择，每个人有不同的选择，每个人的人生也截然不同，但我们都在活出自我，保持善良，坚持正义。只问自由，只问初心，无问西东。

光影人生：《超脱》

文/扬州大学 医学院 医学 1901 班 张子健

“我的灵魂与我之间的距离如此遥远，但是我的存在却如此真实。”

电影《超脱》讲述了老师们与问题学生之间的故事。

为了避免和学生或者是自己的同事产生什么“情感交流”，主人公选择了做一个代课老师，在每个学校都只呆很短的时间，然后就离开。

这里的学生目中无人，教学工作极难开展。在此期间，他耐心与叛逆学生交流，在不突破自己底线的前提下，善用方法。尊重、了解、帮助学生，也因此渐渐赢得学生的尊重……

主人公作为代理教师来到这所民办学校，在面对学生的挑衅时，他展现了作为教师的品性。在课堂上，他努力引导学生学会思考，拥有自己的思想。

与学生和其他老师交流中，他发现，这不仅仅是学生自己本身的问题，因为社会风气的引导，父母的期盼，也会让本就脆弱的心灵更加不堪重负。



在班级中的一个胖女孩，在班级中因为身材被人歧视，但却善良待人，在主人公的开导下逐渐变得开朗；她喜爱画画，摄影，但在她的父母眼中，这些都是无用之物，这个年纪本该向那些能进入斯坦福的人学习，而且她的父母也对她的身材很不满意，在种种的压力下，她选择了自杀。

有些家长认为：孩子交给了教师，教师就应该负责孩子的全部。

电影中的有一段对话：

“嗯……我感觉很内疚。”

“对谁？”

“我们学校。听上去可能很奇怪，我一直觉得它是有灵魂的，它不是单纯的由楼房排列成的集合，它们是活的。不知道那些家长都哪里去了？”

“我也不知道。”

“在教室里待了两个小时，只看到一个家长。他们去哪儿了？大家去哪儿了？”

“不知道。”

“这不可能。没有争吵，没有警车，没有炸弹，这和往常不一样。偶尔有细微的说话声，然后重归安静。”

家长的漠不关心，也是导致孩子成长过程中叛逆的重要原因。

成人世界的压力，让主人公活得并不快乐，年少时目睹了母亲的自杀，现在又亲眼看到了学生的自杀，让他变得近乎崩溃。但是他还是选择继续生活下去。

每个时期的人都有自己的压力，不仅仅成人有，许多青少年也有压力，在重重压力的困扰下，许多青少年在明知是错误的情况下，却依然去做；即使明知是谎言，也会去相信。他们不在乎，肆意挥霍自己的的大好青春，却不知道自己的青春稍纵即逝；他们想要表达这个世界对自己的不公，也许当他们感到自己失败的时候，才会恍然大悟。就像电影中的一句台词：“一个人可以轻易地学会不在乎，但学习在乎却要付出百倍的勇气和努力。”

在和自己的同事、学生以及他从街上救回来的少女之间产生情感连接之后，他发现自己在这个世界上并不孤独，而且亨利还在这个看上去冷酷无情的世界中看到了美丽的生活和人性；然而社会的严重问题非一人之力可以挽回，前路漫漫，主人公也有困惑的时候。然而，心中有信仰指引着方向，在孤独冷寞的道路，毅然走向前方。

在那年秋季枯燥，灰暗而瞑寂的某个长日里

沉重的云层低悬于天穹之上

我独自一人策马前行

穿过这片阴沉的，异域般的乡间土地

最终，当夜幕缓缓降临的时候

厄舍府清冷的景色展现在我眼前

我未曾目睹它过往的模样

但仅凭方才的一瞥

某种难以忍受的阴郁便浸透了我的内心

我望着宅邸周围稀疏的景物

围墙荒芜，衰败的树遍体透着白色

我的灵魂失语了

我的心在冷却，下沉

显出疲软的病态

这个世界是残酷的，冰冷的，但同时又是善良的，温暖的。



只是当我们被压力蒙蔽时，会暂时迷失方向。就算生活再烂，这个世界也没那么糟糕。你失去和遗失的，都会在未来的某个时刻，用幸运和幸福，全数归还于你。我们要成为有信仰的人，向着我们的梦想，披荆斩棘、披星戴月地走过去。不负韶华，勇敢拼搏。

【推荐理由】

影片中我们可以看到父母对于孩子的教育、关爱的问题。每个人身上都背负着情绪问题，生活令人困惑，可是这篇文章让我们知道应该学会接纳、关爱、尊重与理解。

战胜焦虑很难吗？

——正念冥想另辟蹊径

文/任志洪

① 你我皆有焦虑时，行为和（或）认知改变皆适宜

哪怕你再厉害，都可能被焦虑打败过；你想战胜它，但或许永远不可能……

其实焦虑本身是一个中性词。焦虑很多时候是因为我们在乎。考试焦虑，是我们想考好；社交焦虑，是因我们想在人际交往中表现更好……适度的焦虑会让我们激发更高的成就动机，把事情做得更好。但我们这里讨论的焦虑，是焦虑症状，即焦虑障碍所表现出的状态。过高水平或不恰当的焦虑，不仅会削弱个体参与社交的积极性，损害其社交能力和技巧，还影响工作最佳水平的发挥，以及容易诱发各种慢性疾病。于是乎，如何“战胜”焦虑，一直以来都是公众和心理专家们共同关注的重要话题。

切题之前，自我暴露一下这几年来我与焦虑的“战斗”史。很久以前，很害怕考试，心慌、手抖，往往是越想考好，越是事与愿违，典型的考试焦虑。后来发现考前学着范晓萱，抖抖手啊抖抖脚啊勤做深呼吸，对考试焦虑居然有一定的缓解作用。不过，抖多了，旁人还以为是患脑血栓。那，有没有不那么霸气外露的缓解方法？当然有！每天醒来对着镜子喊一喊“我是最棒的”，想想自己考好成绩的经历，把考得不好的归因于试题变态，这下整个人好受多了，也就没那么焦虑了。

这些看似搞笑的应对方式，背后有科学的心理治疗理论基础，看似无厘头缓解焦虑方法，其实已不自觉使用了当今主流的心理治疗方法——认知行为疗法，即放松训练、自信训练、重新归因、认知重建等，行为或认知上的改变，都有助于焦虑症状的缓解。

可是，久之，毕竟这阿Q式的自我安慰，在面对现实检验时，不是每次都那么好用了。况且，即使“战胜”了考试焦虑，人生路还长，工作焦虑、社交焦虑、买房焦虑、结婚焦虑……各种焦虑接踵而至。慢慢发现，焦虑好像永远都无法被“战胜”，它如影随行。既然焦虑无法被战胜，那么如何学会与焦虑长期共处，就显得尤为重要。

② 改变焦虑方法千千万，正念冥想当下为新

正念冥想，就是这么一种无公害的心理干预技术，特别是针对焦虑症状。在学界对正念的定

心桥指南

Xin Qiao Zhi Nan

义繁多，较多人认可的是 Kabat-Zinn，认为正念是指的是通过将注意指向当下目标而产生的意识状态，不加评判地对待此时此刻的各种经历或体验。正念冥想（Mindfulness Meditation, MM），是一组以正念技术为核心的冥想练习方法，主要包括东方语境的“禅修”（Zen）、“内观”（Vipassana）和西方语境的“正念减压疗法”（Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR）、“正念认知疗法”（Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT）等。

那么正念对焦虑症状的干预效果如何？为此，我们做了一项元分析，系统考察其干预效果及影响因素，可为正念冥想干预焦虑提供实践指导。我们最终纳入东西方国家实证研究共 55 项（68 个独立效应量，4595 名被试）。结果发现，正念冥想对焦虑干预的整体即时效果量达到显著的中等到大效果，pretty good。但是，研究质量、国家地域、年龄、干预形式（团体练习 VS 个体练习）、家庭练习与脱落率显著调节干预即时效果，特别是国家地域变量对效果量影响程度最大，即，东方国家的正念冥想效果远高于西方国家！这是一个很有意思的发现。

③ 东方国家的正念冥想效果比西方好，此时文化自信可以有

那么，为何东方国家的正念冥想效果比西方好？这可能源于中西方对冥想和正念的概念理解存在差异。冥想一词是基于西方语境，和西方的天主教神学有某种联系，这个词大致相当佛学中的“止禅”，即将心专注在一个目标上；而正念更多地指向一种当下存在的状态，与佛学中的“观禅”是基本相当的。冥想和正念的脑科学研究，证明二者激活脑区不同，且心理学界和医学界普遍认为正念的功能更具有优势。正念冥想的核心在“正念”，西方长期混淆了二者的区别，可能降低其功效。

我们还探讨了文化因素与其他影响因素的交互作用。在干预对象上，东方临床样本的干预效果优于健康个体，而西方文化下则相反。临床样本常伴有躯体疾患，往往给患者带来诸多痛苦体验。正念冥想干预治疗的基本假设为，逃避会加剧痛苦，允许痛苦的存在，并接纳痛苦是练习起效的重要机制。这与东方佛教修行所主张的“苦受”是相一致的，即与痛苦共存。而西方文化则认为问题的根源在于“不用心”（mindlessness），需用实际的行为来改变问题。正念冥想对情绪的调节，旨在改变当事人的思维模式，即完成从“行动思维模式”（“doing” mode of mind）到“存在思维模式”（“being” mode of mind）的转变。因此，可以预见，相对来说，东方人临床样本在接受正念冥想练习后，更易于将痛苦当作客体，切断它与自身不适感的联系，实现正念冥想“存在思维模式”的预期效果。

④ 都说正念冥想好，努力奋斗也少不了

虽然只有少部分人会被诊断为焦虑障碍，但大部分人生活中难免会经历焦虑状态，而正念冥想这种几乎“无害”的心理干预方式，对个体身心健康具有长期的影响，它可以成为一种个体的生活方式。一方面它可提高个体觉察能力，降低焦虑，进而提升公民的心理健康水平和主观幸福感；另一方面，也使个体表现出更多的生态保护行为，保障了他人的生态福利，故对集体的幸福感也有助益。

（下转第 24 页）

遇到心理问题的你可以这样做

文/闫玉朋

近年来，大学生因为心理问题休学、退学甚至自伤自杀的现象时有发生。那么，大学生遇到心理问题该怎么办？

大学生常见的心理问题有哪些？

大学生心理问题的出现与其个人生理发育、心理发育特点、性格特征、家庭环境、学校专业和社会环境等都有着密切的关系。目前，大学生最为常见的心理问题分为以下几种。

1.适应障碍即面对明显的生活和环境变化，产生短期和轻度的烦恼状态和情绪失调，焦虑不安、神经过敏、轻度抑郁、自责无助、伴失眠，部分有逃学、游戏成瘾、抽烟、喝酒、斗殴等情况。

2.社交恐惧又称社交焦虑障碍，即在社交场合害羞、局促不安，害怕被审视，不敢演讲，回避社交，极端情况下可导致社会隔离。

3.焦虑障碍经常或持续出现过度焦虑，精神上过度担心、惶恐不安；坐立不安、头痛；心慌气短、腹泻、尿频等。

4.抑郁障碍无明显原因的显著而持久的心境低落，兴趣减退、精力下降易疲劳，自卑、悲观厌世，常有“无用、无助、无望”感，伴有脑力下降、活动少、食欲差、失眠等表现。严重者可出现自杀念头和行为。

5.进食障碍主要包括两类。厌食症患者总觉得自己太胖，害怕发胖，通过节食、过度运动、服用减肥药等，有意造成并维持低体重，可有明显消瘦、发育延迟和内分泌紊乱。贪食症患者则表现为反复发作、冲动性暴食，之后又因怕胖而禁食、过度运动、呕吐、滥用药物等。

6.强迫症控制不住地出现一种想法、冲动，如总是怕脏、反复洗手，总担心安全、反复检查门锁门窗，反复回忆，强迫性思考无用的问题，自觉没有必要，但是无法控制，给本人造成很大的痛苦。

7.重性精神障碍躁狂发作、精神分裂症等重性精神障碍均可在青壮年起病。躁狂表现为过分高兴或易激惹、话多、言语夸大、想干大事、忙碌不停等，但多虎头蛇尾；睡眠少、性欲食欲亢进，部分伴幻觉妄想。精神分裂症通常在青壮年起病，表现形式多样，通常有幻听、关系妄想、被害妄想、情感反应不协调等。

这些困惑你遇到过吗？

问：为什么每次有重要作业或者考试，我就会很纠结，一方面想要充分准备，另一方面又总会拖延，心里虽自责，但就是不想去做？

拖延其实是一种回避行为，它会让我们暂时不用去面对困难或烦恼的事情，减轻焦虑。但是，长远来看，会损伤我们的效能感，强化内疚、自责、焦虑和无力感。被拖延的任务往往是那种大而复杂的，很难一做就成，需要耐受不确定性，并且忍受一时的挫败感。而对有些人来说，做好一件件事情，是自尊和价值感的唯一来源，所以他们很恐惧“做不好”，那将是对他们整个人的否定。于是，他们很难忍受挫败感，甚至是挫败的可能性，一旦不顺利或者没有正性的反馈，便会回避拖延。

问：为什么每当别人向我提一些要求，即便我不想做，但仍然无法拒绝？

可能在成长的过程中，我们被过度的强调服从。过往的经验告诉我们，如果想保持关系和谐，避免冲突，就尽量顺从，满足别人的期待，忽略自己。也许我们曾经反抗过，但发现对方不能理解和体谅，反抗之后更难受，修补关系更累心，于是便不敢再生事端。过去的经历对我们现在的行为和选择都有深远的影响，我们一开始是意识不到的，随着心智的成熟和发展，才能逐渐看清当下面对的人已不同于过去，当下关系的性质也不同于过去，在新的关系中，我们才可以学着用新的反应来互动。

问：为什么见不到父母非常想念，但是一起待几天后又矛盾不断？

曾几何时，父母就是我们的一切，我们是那么需要他们，看到他们眼里的光和脸上的笑会让我们觉得整个世界是又亮又暖的。他们稳定、温暖的存在为我们注入了最初的安全感和连接感，这是世界上最亲密的关系。体会过这样的亲密无间之后，我们才能够如风筝般御风高飞。当我们灰心丧气的时候，也正是父母的接纳和支持为我们重新注入能量、渡过难关。也许长大后的我们会觉得和父母渐行渐远，互相有很多看不顺眼的地方，因为曾经的亲密一体要逐渐转变成两个既独立又相互连接的个体，这个过程对双方都是很大的考验，会有很多矛盾、激烈的情绪，也需要日渐成熟的我们，承担起更多的责任，接纳和引导父母，修复关系中的裂痕。无论遇到什么困难，亲子之间想要在情感上彼此靠近，连接的原动力是永恒不变的。

做到这六点可减少心理问题

1.规律作息。规律作息除了保证身体健康外，对心理和大脑健康也十分重要。建议早睡早起，每日保证7~8个小时的睡眠时间。

2.远离烟酒。长时间吸烟或饮酒对情绪有破坏作用，严重时会造成烟瘾或酒瘾，正常的脑功能也会受到破坏。可能有些人会问，偶尔的吸烟饮酒是不是没关系？比如以酒助眠？小酌怡情？这些理解是错误的。目前研究发现，吸烟饮酒是不良的减压方法，对身心健康毫无益处，饮酒带来的睡眠也不是正常健康的睡眠。

3.培养兴趣爱好。兴趣爱好可以拓宽生活的宽度，也可以发掘自己的潜能，帮助我们表达自我。研究发现，拥有个人兴趣爱好的人更容易保持心理健康。

4.学习调节情绪的方法。调节情绪的第一步是学着察觉自己的感受，明白情绪没有对错，逐渐了解感受背后的想法、需求与期待。学着探索适合自己的良性减压方法，帮助我们缓冲日常学习和生活的压力，提高自己的心理弹性力。推荐的减压方法有不同种类的运动。例如，接触大自然，艺术活动（如绘画、唱歌等）、阅读、写作、冥想等。

5.培养处理人际关系的能力。研究发现，和谐的人际关系可以提高人们的幸福感，对身心健康非常重要。大学时期，我们经常要面临很多相处的问题。比如，如何和不在身边的父母相处？如何和亲密的爱人相处？如何和朋友相处？如何和自己相处？有意识的学习相关的方法，可以促进我们的人际交往，促进自身健康。

6.学会求助。大学生处于青年早期，面临很多的发展任务。比如，爱情的体验和经营，发展成熟的人际关系，自我身份和能力的评估定位，知识技能的学习和发展，职业的规划等。从以学业为主的中学跨入多元化发展的大学，很多同学会感到不适应和迷茫。

成长的路上难免有困境，希望大家困难时，不必独自承受痛苦，及时向身边信任的亲人、朋友、老师求助，相信“办法永远比问题多”，再困难的问题都可以解决。

文章来源：健康中国微信公众号

【推荐理由】

大学生在日常学习生活中会遇到各种各样的心理问题，如适应障碍、社交恐惧、焦虑、抑郁强迫症等。这些困惑你遇到过吗？面对这些心理问题，文章给了我们应对的建议，我们可以从规律作息做起，培养兴趣爱好，学习调节自己的情绪等方法入手，帮助我们减少心理问题。

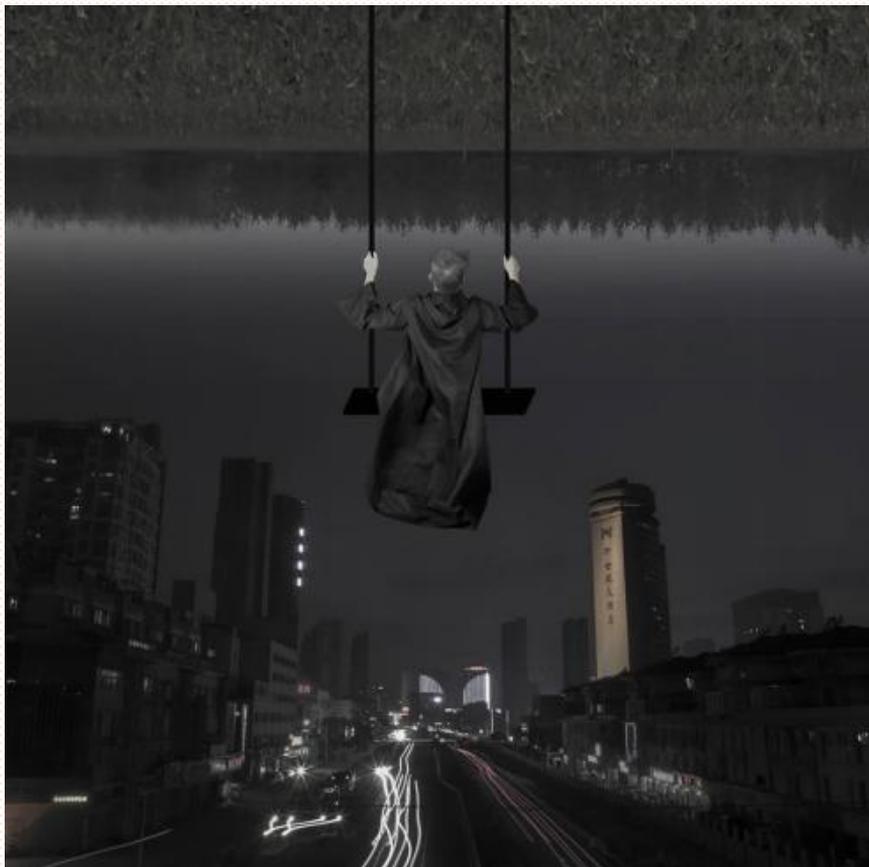
(上接第 21 页)

此外，值得注意的是，通过正念冥想接纳当下并不是结束，而是良性行为的开始。美国神学家尼布尔 1934 年写下了一篇堪称 20 世纪最著名的祷告文，其中有一句说道：“上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的”。简言之，就是接纳不能改变的，改变我们能改变的。正念，并不是如现在流行的“90 后佛系生活”，看似接纳现实，实则不奋起。如习大大所言，“幸福都是奋斗出来的”。焦虑只是我们奋斗过程的衍生品，我们可以通过正念，学会去接纳这种奋斗过程不可避免的伴生状态，进而能去改变更多我们能改变的现状，过有价值的生活。

文章来源：心理学报微信公众号

【推荐理由】

现代人的生活节奏快，难免产生焦虑，那么我们如何战胜焦虑呢？文章另辟蹊径，提出了以正念干预疗法。正念冥想简言之，就是接纳不能改变的，改变我们能改变的。这种几乎“无害”的心理干预方式，对个体身心健康具有长期的影响，我们可以通过正念，学会去接纳这种奋斗过程不可避免的焦虑状态，进而能去改变更多我们能改变的现状，过有价值的生活。



◀许沐岩 (《社会症候》) 扬州大学苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育原创作品摄影作品特等奖 (部分)



▲李辰屹 南通科技职业学院 苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育原创作品心理漫画一等奖 (部分)



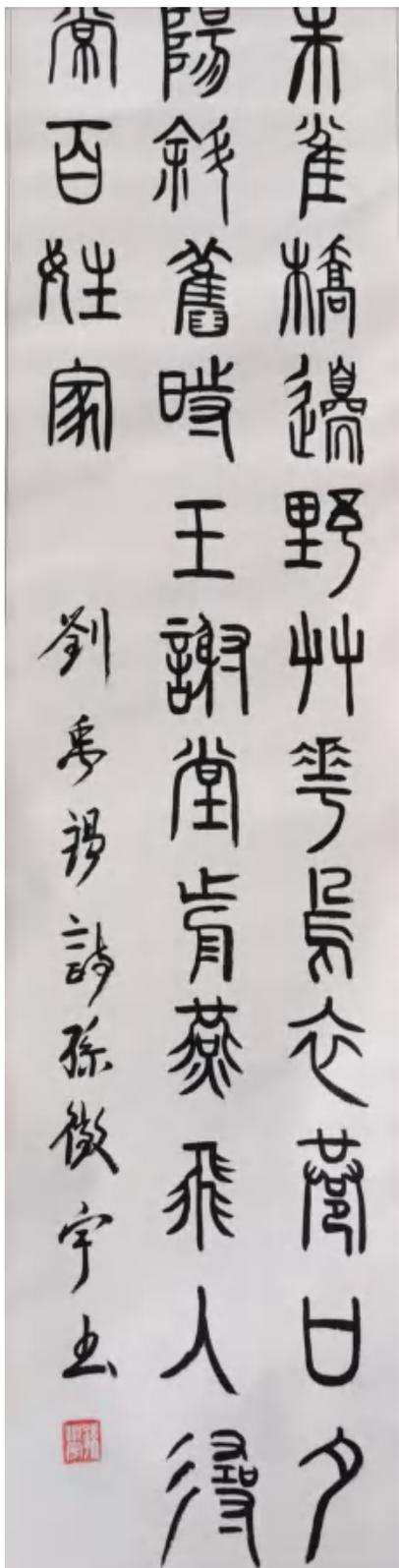
▲ 刘妍 常州大学怀德学院 苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育原创作品心理漫画二等奖（部分）



▲ 步琳琳 南通职业大学 苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育原创作品心理漫画二等奖



◀ 盛丽婷 扬州工业职业技术学院 苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育原创作品心理漫画二等奖

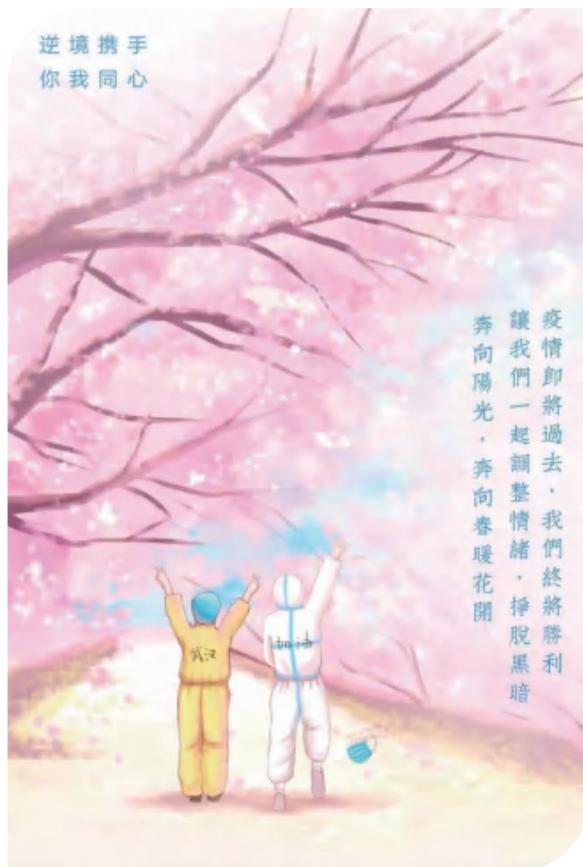


▲ 孙征宇 (《乌衣巷》) 南通大学杏林学院 苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育原创作品书法作品三等奖

► 冯晶晶 泰州职业技术学院 苏中基地『逆境携行 你我同心』大学生心理健康教育原创作品心理漫画三等奖



► 鹿童 江苏农牧科技职业学院 苏中基地『逆境携行 你我同心』大学生心理健康教育原创作品心理漫画三等奖



群体思维下的口罩之争

作者简介：

施文洁，扬州大学商学院研究生教学秘书，教育学（心理健康与咨询方向）硕士，国家三级心理咨询师，中国心理学会临床与咨询心理学注册助理心理师，连续15年在校心理健康与教育中心兼职心理咨询工作，曾接受认知行为疗法、精神分析连续培训、叙事疗法等系列培训，积累了丰富的心理咨询实践经验。



如果说2020年开年最热门的词是新冠病毒，排第二的则非口罩莫属了。很多同学一定都经历了奉劝自己的父母和长辈出门戴口罩不被接纳的无奈吧。一篇《武汉肺炎爆发后，300万中国父母拒绝戴口罩》的自媒体文章在朋友圈转，分分钟十万+。

为什么中老年父母会对疫情视而不见，听而不闻？这其实是当对病毒防控的新知识、新信息超出原来的认知范围，人们总是倾向于在接受新信息时，具有一种保护自己固有观念不被颠覆的本能。庆幸的是1月20日，国家卫健委高级别专家组组长钟南山院士在接受央视新闻采访时明确说“预防新型冠状病毒，戴口罩是有用的”，传达了最准确的信息。同时党中央做出了正确决策，要求各级地方政府采取了最严格的管控措施，让口罩一跃成每个人出门必备的通行证。

当中国全民禁足，集中全力支援武汉的保卫战取得阶段性胜利后，肆虐的疫情却无法避免地在全球蔓延开来。流传了一个多世纪最古老的防疫办法，戴不戴口罩就成了to be or not to be的事。在这种看似平常的争论中，使我们不得不重新审视心理概念“群体思维”的巨大作用力与反作用力。

名词解读：群体思维

群体思维（group thinking）是指高内聚力的群体认为他们的决策一定没有错误，为了维持群体表面上的一致，所有成员都必须坚定不移地支持群体的决定，与此不一致的信息则被忽视，即群体决策时的倾向性思维方式。群体中从众压力的存在，使群体对决策中出现的不同寻常的、少数人的或不受欢迎的观点不能做出客观的评价。

群体思维是社会心理学家贾尼斯通过美国政要对几大国际事件失败决策的分析发现群体对和睦一致的期望可能会压制异议的一种心理现象。特别是当群体成员强烈地渴望统一性，或是与相反的观点隔绝，又或出现从自己喜好出发做的决策的支配型领导，群体思维的温床便产生了。

二战著名的珍珠港事件便是最好的例子。1941年12月美国珍珠港被袭前几个星期，夏威夷军

事指挥收到了一份可靠消息：日本计划袭击美国太平洋上的某个地方，之后军事情报失去了与日本航空母舰的无线电联系，当时这艘航母正朝夏威夷方向前进。空中侦察队本应能侦察出航母的位置并发出警报。但自以为是的司令们完全无动于衷。结果直到日军对毫无防备的基地发动袭击，警报才被拉响。美军损失了18艘舰艇、170艘飞机、2400条生命。大家都认为日本不敢挑衅实力最强大的美国，但结果却错了。

我们或许现在还不能确定地球村的村民在选择面对新冠肺炎的防控是否戴口罩的标准答案是什么，但境外创新高感染人数急剧飙升的现实似乎又一次印证了贾尼斯的群体思维理论。

如果从心理学层面来解读，我们以一个亲历时代 COVID-19 疫情变化的观察者来好奇一下，从贾尼斯列出的群体思维症状来观察疫情防护中“口罩之争”的现实表现。

01 无懈可击的错觉

在中国疫情从发端到高峰到现在中国境内发病的基本控制，关于口罩的话题一直在网络热议。可以理解不同文化基因的现代人对戴口罩的行为有着不同的文化认知。

一类是认同戴口罩可以在人群中增强免疫，有效地防止人群中可能的病毒传播。另一类是由于传统的口罩文化观念认同只有病毒和细菌携带者，或者直接面对携带者的医护人员，在特殊环境下工作的操作人员才需要戴口罩。后者往往过分自信，加之对新病毒的认知不足，忽视潜在的危险信号。网络上时常会出现街头被采访的民众常常以嘲讽和揶揄的口气谈论戴口罩的可能性。

02 对群体道义无可质疑

口罩虽不能百分百保证防止感染，但是它们可以帮助减少感染他人或者自己感染病毒的风险。现实中人们也许更关注自己种族传统中口罩文化的逻辑自洽，从而忽视新情境下疫情发展可能出现的道义和伦理上的问题，无形中成为传染链条中的某个环节。

03 合理化

如果卫生组织不推荐戴口罩，专家即使承认口罩有用也不推荐戴口罩，媒体在没有宣传部门统一安排的情况下仍然口径一致的宣传没必要戴口罩，那么，找到合理的理由每个行为变得如此地合理化。

04 对对手的刻板印象

从疫情一开始，全世界的口罩已经被热爱中华的海外华人一扫而空，驰援重灾区湖北，口罩成了2020年最紧俏商品，一罩难求的现象屡见不鲜。与此同时旅居海外的华人戴口罩遭遇歧视的视频在网络上比比皆是，难以改变的依然是“戴口罩=病毒携带”的刻板印象。

贾尼斯的群体思维理论认为，当群体受制于追求一致性的压力时出现从众压力，自我审查、一致同意错觉、心理防御四种症状时，群体成员会抵制有疑问的人，压制自己的疑虑，潜意识的压力导致一致同意的错觉，突破心理防御，最终产生错误决策。无懈可击的错觉可能已经让重点疫情国家作出了一系列的错误决策，傲慢地忽视了他国经验而坐失良机。选手来自十几个国家的洛杉矶2.7万人马拉松在这样非常时期依然正常举行的聚焦性活动是否真比任何一次更应该载入史册？武汉万人宴，是无奈之下荒唐人的悲哀；洛杉矶马拉松，则是认知缺失之下勇敢人的悲剧。

群体思维下的泰坦尼克到珍珠港再到这次全球性疫情，无论社会怎样进步，错误决策似乎从未缺席！

COVID-19 在群体思维的温床上迅速滋长，全球的确诊人数直线上升到 60 万，世界在剧变，地球村的群体成员谁也无法独善其身，需要直面惨淡的现实，思维转型了。法国向中国订购 10 亿只口罩，到时候马克龙去医院看望医护人员不会再不戴口罩了吧？德国医师协会呼吁：请在公共场合戴口罩！3 月 28 日 CDC 修订了指南，提醒美国民众每天要戴口罩了。

有理由认为，欧美国家一开始认定疫情防控不戴口罩，是一项错误决策，这是比较典型的陷入群体思维决策陷阱，当然这种陷阱现在已经被快速填埋。

口罩之争的群体思维现象给我们的启示

突发事件决策是突发事件应急管理的关键，对减少因突发事件引起的损失，避免次生、衍生灾害具有重要意义。由于突发事件与突发事件决策团队的特殊性，加上各国不同文化的影响，使群体思维现象有不同程度的产生。

领导风格、团队情绪与群体思维三者之间具有一定的联系，不同的领导风格会通过团队内建立不同的情感氛围对群体思维产生不同的影响。哪种领导风格比较适用于突发事件决策情境，能够有效抑制群体思维？哪种领导风格会对突发事件决策团队情绪产生积极影响？团队情绪是否能够对领导风格与群体思维间的关系起到中介作用？这些问题都值得我们思考与深入研究。

客观而言，群体思维既有催生正确决策的作用，也有限制正确决策的反作用，尤其在面对此次新冠肺炎这样重大公共卫生突发事件时，任何一项看似微小的决策，不但直接或间接影响抗击疫情的成效，而且无疑也在考验决策者的智慧与耐心。毫无疑问，除了宏观决策的影响事件的走向，群体中的个体，是否能够与正确宏观决策相呼应，与其社会阶层、文化鸿沟、生活习惯、心理屏障、固定思维等密切关联，所以在这个层面讲，决策执行的有效性始终存在隐性干扰因素。

在这场全球范围内与 COVID-19 交锋厮杀的过程中，防控疫情对“地球村”的每一个国家都是一次大考。这个世界上不同种族，不同文化背景的思维群体，在跨文化交流中回答都需要回答是否要戴口罩这条选择题，而随着时间的推移，它已经成为一道必答题。

结 语

随着复工开学的到来，我们会戴着口罩在校园里重逢。这一次我们不再是像小女生那样为了防寒、防晒、防花粉、防雾霾，而像是穿上了一件铠甲，共同抵御那些看不见的病毒杀手，保护你我的安全。口罩会隔离病毒，阻断不了我们内心渴望相逢的那份喜悦之情。疫情期间，我们都是口罩达人。

【推荐理由】 新冠病毒、口罩这两个词是近段时间生活中的热词。想必大家在春节期间也为让父母带上口罩“操碎了心”，相信大家看完这篇文章会有答案的！

“云”就业，你做好心理准备了吗？

作者简介：

张欣，扬州大学心理健康教育中心专职老师，国家二级心理咨询师，曾接受精神分析治疗、自体心理学等系列培训。

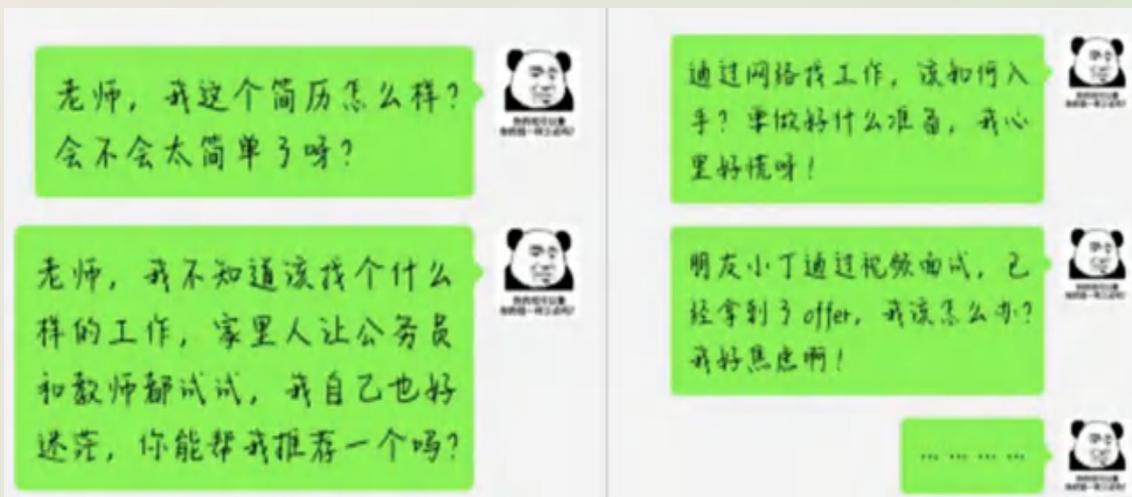


2020届大学生就业季早已悄悄来临，同学们即将迈入职场开启人生新篇章。

很多大四党不禁纷纷“调侃”自己，还没好好拍毕业照，还没完成毕业论文就要走向社

会这个“战场”了。

受疫情影响，毕业生就业面临更多挑战，很多同学都非常担心：



在求职过程中，总是或多或少的遇到一些问题，尤其是疫情期间，毕业生们只能网络招聘。网络招聘的优势在于跨地域强、信息扩散广、毕业生可以拥有更多的自主权，但同时也存在信息量大、网申门槛低、竞争者增多、信息不对称等情况，这样很容易出现一些不良心理现象。

1. 焦虑心理

焦虑是指个人对即将来临的、可能会造成的危险或威胁所产生的紧张、不安、烦恼等不愉快的复杂情绪状态。

“云求职”增加了学生的自主性，但对被动型同学来说是一次全新的挑战。看到其他同学求职成功，有的同学会很焦虑，盲目投递简历

职简历，成为“急嫁族”。

2. 自卑心理

自卑心理表现为对自己缺乏一种正确的认识，在交往中缺乏自信，没有主见。

“云就业”使得同一岗位的竞争更加激烈，一些同学开始时踌躇满志，期望大显身手，一旦应聘碰壁，就产生了自卑心理，低估自己的能力和价值，甚至进行自我否定或自我贬低，缺乏继续推荐自己的勇气。

3. 自负心理

自负心理就是盲目自大，过高地估计个人的能力，失去自知之明。

部分同学在择业过程中盲目自大，崇尚自我，对自己的评价过高，对用人单位的要求也很高，在求职过程中难免会出现心高气傲，自行设置择业障碍，使得自己就业选择面越来越窄。即使遇到困难和挫折，也不能正视自己的问题。

4. 自我认知不明确

自我认知是指人在社会实践中，对自己的生理、心理、社会活动及对自己与周围事物关系进行的认知，包括自我观察、自我体验、自我感知和自我评价等方面。

心理学家费斯汀格 1957 年提出了认知失调理论。该理论认为当个体的态度与行为出现不一致情况时，如做了一些与态度相违背的事或没做想去做的事情，这时就会产生认知失调。

毕业生在自我认知发展方面往往存在着一定程度的问题，如自我定位不明确、自我体验不深刻或是自我评价不客观等。

一部分同学在择业时不能清楚地认识自我，受到了老师、家长、朋友意见的影响，他们在就业时会首选公务员、事业单位、教师等

稳定体面的职业。大学生的成长环境、家庭环境及个人机遇都是各不相同的，所以在职业选择上应正确、客观认识自己。

以上为大学生常见的消极就业心理，这些不良的心理，都会影响到面试甚至就业。

那么同学们应该如何调整好自己，以积极的心态去面对就业呢？

以下有一些给毕业党的建议哦，建议收藏，赶紧用起来哦！

1. 全面了解精准定位

可通过网络媒介、学长学姐、教师了解专业就业形势，岗位要求、薪资福利等情况，结合自身竞争力情况，调整自己的就业期望值。知道自己适合什么岗位，地域选择是什么，这样才能在找工作时有目的性。

2. 合理认知了解自己

要对自己的期望有一个清晰的认知：我有什么优点、缺点？我想要什么样的工作？我比较擅长什么工作呢？我现有哪些资源呢？等等。只有在完成充分的自我认知以后，才能更好的对求职方向有明确的把控。

3. 合理规划全面准备

以网络面试为例，从细节做起，审慎准备不含糊：A.搜集信息。企业背景、企业文化、岗位信息、岗位技能等，知道越详细越好。B.确保设备。确保笔记本、手机等电量充足，并准备纸笔。C.适宜空间。寻找适于面试、安静整洁的空间，避免视频画面杂乱或受到杂音干扰。D.衣着得体。仪表要求与线下面试一致，切不可“顾头不顾脚”。（这是对自己、也是对面试官的尊重，再说，万一对方要求你展示整体形象呢？）

(下转第 34 页)

☆心理测试

人总得给自己找点趣味性的事情做，生活才不会乏味。而每个人都有自己特别的爱好，因为爱好，人们可以变得更加优秀，而同样因为爱好，有的人则会堕落。那么你会因为爱好而变好还是变坏呢。测试一下就知道答案了，下面我们就一起来做个趣味测试吧。

1.你喜欢户外型的运动，还是户内型的运动？

户外型→2

户内型→4

半斤八两→3

2.你能坚持一个爱好多久？

一两个月→4

一两年→3

很久→6

3.因为一些事情，你曾经放弃过爱好吗？

放弃过→4

没有→7

差点放弃→5

4.如果你的爱好要花费一大笔金钱，你会？

果断花钱→6

放弃→7

省点花→8

5.你对自己有着很高的要求吗？

有→7

没有→8

不一定→6

6.你会质疑自己的爱好是否真的有用吗？

会→9

不会→7

偶尔→10

7.你希望自己将来遇到一个很完美的另一半吗？

希望→8

不希望→10

都可以→9

8.你会因为什么一直坚持爱好？

纯属喜欢→C

打发时间→9

别人鼓励→10

9.你觉得自己是一个优秀的人吗？

是的→B

不是→D

不知道→10

10.你会选择以下哪种项目成为自己的爱好？

游泳健身→A

绘画写生→C

品味美食→B

通过以上测试，我们一起来看看你会因为爱好而变好还是变坏？

☆测试结果

A.你会因为爱好变得更好

你会因为爱好变得更好。不同的爱好反映着不同人选择的不同人生，因此单单看个人的爱好就能看出一个人的性格。而你所选择的爱好都是积极向上，能够不断提升自己能力的。在追求爱好的同时，你学到了更多的东西，也拓展了自己的能力，而在爱好的帮助下，你也会变得更加的自信，整个人充满了阳光。

B.你会因为爱好变好一些

你会因为爱好变得好一些。爱好能够改变一个人，只是也要因人而异，有的人就只是把爱好当做爱好，并没有被改变多少。而你就是这其中之一，在追寻爱好的同时，的确能够受益不少，对自己的人生或多会少的也会有所帮助。只是这样的提升还是比较小，不太显眼，还需要花更多的时间在爱好上才行。

C.你不会因为爱好而改变

你不会因为爱好而改变。爱好对你来说只是一种放松的途径，它和你的生活，乃至你的工作是泾渭分明的，爱好就是爱好，工作就是工作，二者不可混为一谈。所以爱好对你而言更像是一种娱乐，乐一乐就完了，并不会参杂进你的生活里，也不会对你造成多大的影响。而且是随时都可以抛弃的。

D.你会因为爱好变得糟糕

你会因为爱好而变得糟糕。过犹不及的道理大家都懂，任何东西都讲究适度，而你的自控能力不太好，一旦喜欢上某样东西，有了新的爱好之后，就会很快上瘾。为了满足自己，你会花更多的时间和精力，会没日没夜的投身爱好之中。而这就会打乱你的生活节奏，生活可能会变得一团糟。

(资料来源：第一星座网)

(上接第 32 页)

4. 保持良好心理状态

面对激烈的竞争，很多学生出现信心不足、紧张等多种心理现象也是正常的，接下来给各位求职面试的小伙伴几个妙招。

A.自我暗示法

自我暗示指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。自我暗示可以默不做声地进行，也可以大声的说出来，还可以在纸上写下来，告诉自己“我可以”“我是最棒的”“加油”等，通过暗示，增强自信心。

B.呼吸放松法

如果遇到紧张场合，或是不知道自己该怎么办、手足无措之时，不妨先做一次深呼吸放松。采用鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气 2 秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。

自己要配合呼吸的节奏给予一些暗示和指导语：“吸……呼……吸……呼……”，呼气的时候尽量告诉自己我很放松很舒服，注意感觉自己的呼气、吸气，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。重复做几次，就会使你欢快舒畅而又心情平静。

C.转移注意力法

把紧张的情绪转移到自己要回答的内容上，而不是放在面试官怎么评价我，对我形成什么样的印象上，其实答题的最高境界就是忘了自己，专注所说。专注自己的说话，其实也是注意力转移的一种方法。我们常常是面对面试官时会紧张，但自己说话不会紧张，所以将注意力全部放在讲话本身上，而无暇关注面试官，自然就会减轻紧张程度。

这些大家学会了嘛，虽然云就业不易，但是，只要大家积极调整心态，树立正确的求职观念，正确认识自我，了解、分析市场信息，做到“知己知彼”才能“百战不殆”！

祝所有的毕业生都能找到自己梦寐以求的工作。

【推荐理由】 疫情的突然爆发，让我们现阶段的生活方式发生了一些改变，特别是对于 2020 届的毕业生来说。云就业的出现虽然在一定程度上帮助毕业生拓宽了求职路径，但隐藏在毕业生心中的“情绪恶魔”藏在暗处蠢蠢欲动，希望这篇文章能给即将毕业的你带来帮助！

当我离病毒很远时

文/南通大学 杨钧舒

清晨起来一杯牛奶、一片面包，或者是一碗浓稠的牛奶粥，顺着肠胃输送带温度的早报，唤醒体内的细胞，接着站在窗前温柔的阳光里做舒展运动，准备上网课。从前，我不会想到日子有一天会变成这样，并且由复杂慢慢变简单。

我总以为这种生活需要计划，所以很爱把一天的日程填得满满的，这样每做完一件事，划掉，就可以带来成就感。可当我不断地压缩做一件事的时间，过分关注做事效率的时候，不曾想自己其实在抽掉每一段宝贵光阴的内质。时间被效率的标准一寸寸地丈量，变得棱角分明又缺乏温度。电影《寄生虫》里，父亲对儿子说过这样一句话：“没有计划就不会出错。”仔细想来，确实有道理。现在每一个坐在家里的人，谁在三四个月前能想到2020年的年味会被一场突如其来的疫情封锁，紧接着全球预警。电影院贺岁档电影下线，大超市限流，街道封锁，城市与城市之间，也暂停了人来人往。其中每一项都是临时的应变，是疫情之下不得已的布置，人们来不及提前计划，甚至连自己原本的计划都被打乱，一时间，全国上下亿万双眼睛聚焦在一件事上，焦虑、慌乱，生活跌入另一种水深火热。也是在这个时候，最容易通过人本能的反应观察出他的本相。

年初一那天，看了《釜山行》，我觉得应景。病毒的肆虐是天灾也是人祸，最可怕的就是它的神秘性。所以，在同一列列车上，有些人选择以一己之力保全大家，有些人却选择保自己而不管他人。正如从当年汶川大地震里走出来的范跑跑，他觉得自己的行为是本能，他有选择生存的权利无可厚非。苏珊·桑塔格说：“任何一种被作为神秘之物加以对待并确实令人大感恐怖的疾病，即使事实上不具有传染性，也会感受到在道德上具有传染性。”因为恐惧和无知，所以不再有耐心去品味细腻的情感，不再平心静气地关切身边的人，一个人沦为充斥着恐怖记忆的孤岛。但是，《釜山行》里的列车也给我们警示，在未知的病毒面前，每个人都没有任性的空间，谋一己之力甚至损人利己的结果，就是你只能以更大的寂寞、空虚和无能为力独自面对变异的庞大人群而无处可逃。

病毒虽是肉眼所不能见的，但它侵入人体，显不显出症状一目了然，相比之下，流言是更可怕的阴谋。每次打开微博，都会有某日辟谣重要信息汇总，我很疑惑哪来那么多谣言。虽不排除特殊时期对散播谣言者抓得更紧的可能，但其平稳且有规律的出现显得比疫情更加顽固，不得不让人寒心。李文亮医生走后，不少人疾呼“为众人抱薪者，不可使其冻毙于风雪”，并发言“一个需要英雄的时代是可悲的”，其实大家都懂得，越是呼吁和宣传正义，越是体现出正义的缺失，那么为何一定要用生命换沉痛的教训，为何所有的教训一定是在事后才得到总结陈词呢？鞭子还没有落下来的时候，人本来也应该有忧患意识，不管灾难会不会最终发生，每一个人的每一句话都应当尽量表达理性和真实，在尊重客观事实的基础上，发有定力的言论。当疫情遍布全国各地时，政府号召“宅家就是做贡献”，但这一号召并不表示支持人们无所事事和制造闲言碎语。在家里待

久了，虽有时会感到无聊，却并非不能习惯，等到习惯之后，又是一段日常，没有必要天天把自己的日子移向暴风眼。各市的疫情正得到有效的控制，许多地方的病例已经清零，在“停课不停学”的要求下达，我们进入网课模式后，我更觉得与往常一样的日子正在徐徐驶来。

这段时间，我关注到曾经讲述病毒、流感席卷全球的故事的文艺作品都一一被推上热门，成为了不起的预言。有如毕淑敏2012年的小说《花冠病毒》直接预测道：“20NN年，一种极其罕见的嗜血病毒——‘花冠’突然袭击燕市，这座拥有千万人口的都市，沦为猎物。”也有如加缪的《鼠疫》，韩国电影《流感》《釜山行》等直击疫情之下暴露人性的作品，我有机会欣赏一二。站在事情已发生的角度再去回望，我觉得作家或者制片人担忧的有理。我们或许不能继承这些创作者的视角，对未来做准确的预测，但却理应珍惜两样大家共同收获的东西，也就是加缪认为人类能在疫情和生活的赌博中赢得的全部东西：知识和记忆。

很多年以后，我们还会想起这个冬春之交，过年不许串门聚会，学校没有按时开学。同样也会记起逆行者和志愿者，并为自己无法加入他们而暗自羞愧。就是在这些没有办法预测的事情间，他们可以果决地选择付出，也成就了光辉的背影，我们部分人却在犹豫或者不关切的时候丢了特殊时期可以教给我们的生命的意义。

我一直记得在新闻上看到的那个追丧车的小女孩，她的妈妈患新冠肺炎去世，没有葬礼，不许亲人靠近，当即拉去火化。对于这个哭喊着为妈妈送行的小女孩来说，死亡变得愈发冷漠、可怕甚至荒诞。正如骆冬青所言，归于病毒的死亡“荒谬，偶然，无逻辑，无意义”——病毒会成为“意义的杀手”，会将一切打回原形。上班族减少工作时间，学生党不用去学校上课，这些处境都是由病毒带来，或者说需要从一只蝙蝠谈起。如果把此看作作乐的时机，那么就真的是在苟同甚至感恩病毒带来的无意义，这段全民抗“疫”的记忆也就毫无回忆的价值了。

在抗“疫”战绩背后，还有更多离病毒很远的人。他们的家人无人患病，就算是同地区有病例也早早被隔离。我也是其中的一个。尽管新闻报道、文艺作品让我们看到了疫情之下的世相，但都不如亲身体验来得刻骨铭心。所以，我们是除了患者以外，最有可能沦陷于无意义的人。但同时也最容易恢复本来的生活状态。

毕竟，风平浪静和大风大浪都是生活的样子，当我离病毒很远时，我还在自己的日子里，做着尘埃，等着阳光。

(苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育心理征文一等奖)

【推荐理由】疫情之下，虽然出现很多悲伤苦痛与感人事迹，但很多人都像作者一样，离病毒很远，你们是怎么想、怎么做的呢？可能大多数人一边关注着疫情，一边也过着自己平淡的日子，甚至可能沦陷于无意义。但是正如作者所说：“风平浪静和大风大浪都是生活的样子，当我离病毒很远时，我还在自己的日子里。”无论如何，心朝阳光，珍惜当下生活最本真的样子。

希望

文/扬州大学 王叶旻

岁月不居 寒暑流易
当春天越过凛冬姗姗来迟
已是人间四月天
等待的旅途似乎过于漫长
新一年动人的钟声仿佛还在耳边
满腔的欢喜与期盼宛如正是昨天
一声呼号却打乱了我们的心
2020年农历新年前夕
武汉，新冠肺炎疫情暴发
病毒肆虐 感染蔓延
小小的屏幕里词条滚动
新年的祝福变成安危的关切
暖心的问候变成生死的担忧
一封封请战书代替了烟花礼炮
划破凝滞的黑夜
八方震耳欲聋的宣誓
跨越千里 共援疫区

我不知道你的名字
但依然渴望记住你的样子
隔着口罩和护目镜
隔着我难抑的热泪
我试图用眼睛铭记你
即使遗忘的曲线会让记忆蒙尘
但你穿过恐惧黑夜和窒息的声音
始终刻在我脑海里
我知道你的名字
你是刘凯 是张盼盼 是周玲亿
你是每一个对我说加油的人
你是每一个奔跑在病房的身影
你也曾紧张害怕

蜷缩在角落崩溃痛哭
扛氧气瓶 穴位按摩 吸痰 拍背
厚重的防护服下
是你咬牙撑起的疲惫身躯
10个小时 12个小时 14个小时
腿麻了 手酸了 眼睛也累了
不敢后退不敢停顿
不敢让紧绷的心神放松丝毫
怕浪费身上的防护服
也怕浪费这宝贵的一秒钟
穿着成人纸尿裤继续抢救
竭尽全力地重复着动作
直到平稳的呼吸传来
拖着沉重的身躯回到休息室
红肿和压痕交织在脸庞上
头发也被层层汗水浸透
咽下早已冷却的饭菜
一墙之隔的战斗仍在继续
生命的脉搏在病房衰弱又复苏
你用漫画 便签 歌声和舞蹈
记录下新一天的平安与坚持
屏幕那头的人
终于放下了高高悬起的心
你肩负重担
与每一个逆行而来的人携手
即使身旁的战友倒下
擦去泪水
咬牙向前
不被时间和死亡打败
像星星点亮黑夜
点燃了无数生命的烛光

穿上防护服我就不是孩子了
逆风者方知迎风之妙也
只有在战场上，我才能安心过好年
我希望自己也能独当一面
像前辈一样去战斗
这是白衣天使们朴素动人的誓言
无论疫情如何
你们来，我就很安心
你是江苏队小可爱
我们真心感激他们
这是无数身处病房
居家隔离的人民的心声
人手紧缺，请求派我到一线
我感觉被整座城市守护着
让我更勇敢地坚守岗位
这是冲锋在前
守卫后方的青年生力军的答卷
人生自古谁无死
留取丹心照汗青
自驾奔赴前线
昼夜摆渡医务人员
捍卫逝者尊严
传播温暖而有力量“郑能量”
时速逆行 免费送餐
众志成城 共卫后勤
凝心聚力 雨衣公益
做前线战士们的专属“小仙女”
疫情排查 防疫宣传
物资运送 慰问孤寡
消毒灭菌 分流分拣
风雨兼程 维和维序
温暖相伴 心灵驿站
我们是司机 厨师 理发师
我们是警察 工人 建筑师
做社区村镇的“守门员”

做交通枢纽的“协管员”
做口罩器械的“生产者”
做点亮镜头的“报道者”
他们不计生死
前仆后继
我们不辞危难
奋勇相随

分析研判 壮士断腕
城池封闭 坚决隔离
一级响应在各地陆续启动
党中央举旗定向
“全国一盘棋”统筹部署
双线战役 慎终如始
疫情就是命令
防控就是责任
火神山、雷神山拔地而起
科研人员稳步突破
30架次空军运输机
80台ECMO紧急调配
86家定点医院 16家方舱医院
10000余名军队医护人员一线救治
4.2万余名医护人员驰援湖北
5.2万余支青年突击队
20万民兵每日奔走防疫
70万返乡大学生就近就便社区报到
170.4万志愿者投入工作
千亿元的支出为患者实行财政兜底
疫情之下，病毒之下
一组组数字牵引我们的心
触动我们血肉相融的灵魂
3月10日
武汉所有方舱医院休舱
4月27日
武汉在院新冠肺炎患者清零
这是举国之力的光荣战绩

从灯火不灭的中南海
到千军万马云集的武汉
从抗击病毒的一线前沿
到心系热土的海外游子
星星火光成为燎原战役
无数颗赤子心
无数捧爱国魂
这是文化基因 党性本色
这是大国担当 家国情怀
百年前的抗战路
三年的自然灾害
1976年的唐山大地震
1998年的特大洪水
2003年的抗击非典
2008年的汶川救灾
灾难从未击倒我们
每一次大考都让我们更加团结
每一次战斗都让我们更加强大
千百年我们都未曾后退
风雨同舟 多难兴邦

高峡平原 天路雪域
长风巡洋 飞船环宇
珞珈山华枝春满
希望的种子蓬勃生根
心中有碑永念前事故人
青春热血奔涌如浪潮

耳濡目染让我们勇敢
言传身教使我们认真
青年朋友们正学着前人的样子
一步步地踏上自己的征途
医护、军人、教师、消防员
平凡的岗位
不平凡梦想
他们传承百年 激荡岁月
他们心有夙愿 大任在肩
他们奋勇卫国 胸怀世界
山川异域 风月同天
鲸波万里 一苇可航
道不远人 人无异国
他们用稚嫩但响亮的声音
为祖国发声 向世界宣誓
青春最美的底色是奋斗
奔跑的岁月永不会褪色
国旗之下 国歌之名
是热爱 是坚持 是奋斗 是平凡
春秋有序人民不亏时彦
宇宙无极伟业尚待后贤
青春正好的中流砥柱
正高举鲜血染红的旌旗
向希望的征途高歌猛进

(苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育心理征文一等奖)

【推荐理由】

“文章合为时而著，歌诗合为事而作”。庚子鼠年已从寒冬过渡到炎夏，这次疫情给每一位中华儿女都留下深刻感思。王叶旻的诗中记录着疫情中的点滴，小爱与大爱交相辉映，中华民族的团结、不屈的斗志扑面而来，更折射出中华儿女的生活态度——敬畏自然，敬畏坚持，敬畏奋斗，更敬畏平凡！

你想过思念的重量吗？

文/扬州工业职业技术学院 师 慧

人的一生中，总是经历各种思念，与父母分离，与朋友分别，离开那片最熟悉的土地……而在2020年伊始的这一段故事，构成了我生命中独特的回忆。

在春节前的平静日子里，我与好友约定一同外出兼职，我们舍弃了春节的团圆，只为能更好地锻炼自己。经历了近20年学习生活的我们，有过期待，开心，但也没有躲开困难和挑战。我们终于体会到工作是悲喜交加的集合，而那时，我未曾想过思念会有重量。

那时候的思念是平常日子里的调味剂，即使想念家人，但因好友的陪伴，也不曾感到孤单。

慢慢的，生活似乎发生了不小的变化。人们纷纷戴上了口罩，街上的车和人越来越少，商场纷纷熄灭了常亮的灯光，荧幕中不断闪动着让人牵肠挂肚的信息。这场疫情的到来，让所有人都成为这场没有硝烟的战役中的一名战士，这里每一天都在上演着离别的故事。我们怀着担心和害怕，每天睁开眼的第一时间查看疫情数据，祈祷情况好转；有时因为焦虑而导致没有食欲；总是担心着家人的情况，每一次通话，我们将脆弱悄悄藏好，不让他们发觉。这些片段都在深夜的失眠中保存、重播。而与此同时，我又感受着这个世界不能忽视的温暖。无数勇敢的医护工作者脱下普通人的外衣，他们带着勇气和责任出发，带着善良和坚韧与病魔作战。他们脸上被口罩勒出的红色印记，就是他们辛苦的证明。一次又一次，他们给我莫大的力量，让我在几乎悬空的状态里找到后盾，继续前行。

我思念，想快点见到的家人；我思念，这个伟大奋发的民族。

在那段时间里，我误打误撞成为了一名工厂女保安。起初我每天的工作就是登记厂区进出人员，由于疫情愈加严重，后续的工作变得复杂起来。除严格登记员工信息外，每天要发放口罩，测量体温，督促大家做好消毒防疫工作。员工体温测量情况以及口罩等一些防护用品的使用数据，每天都要做好统计整理上交风险管理部门。起初的畏惧和对家的想念慢慢沉淀，变成了为公众服务的责任感，我不再害怕给别人测量体温。看到没有戴口罩出来的员工，也会第一时间发放口罩并进行沟通，告诉他们防疫的重要性。这些看似平常且重复简单的行动，却带给了我和他人更多的安心，满足感在我的心中油然而起。

有几个风雨交加的日子，我们需要轮流值班。在外面一坐就是半天，甚至一天，周围的环境越是复杂和困难，内心越是百感交集。和我一起值班的大哥很照顾我，他总让我去温度较高的保安室里坐着，而他则守在门口，等待着来往的人们。一次，当时我坐在外面的帐篷中，等待着员工们下班测体温，那时风很大，感觉随时会将帐篷吹起。我蜷缩着，抱住手臂，企图寻找一些温暖，但我的鞋子和裤子都湿了半截，手几乎冻僵。我在心里默默地给自己打气，执着着不想放下要记录数据的笔杆子。下班的员工当中好几个人都注意到了我：“小姑娘坐外面冷不冷啊，下次记得穿厚点啊。”这短短的一句关心，却深深地说在了我的心坎上，那一刻止不住的眼泪是最直接的反应。我不敢抬头，生怕别人看见。我用早已略显沙哑的声音说：“还好，不太冷。”而这

人的故事却远不止于此：一个并不是很熟悉的朋友放下一瓶热咖啡，就悄然离去；一杯温热的旺仔牛奶被递到我的手上，那位朋友走时还不忘记说一声：“趁热记得暖暖手，如果凉了晚点再给你换一瓶热的。”那时的我，未曾来得及说出我的感谢，心中却充满感动。在我离开岗位回家的那天，一位叔叔得知我要走，默默走向宿舍拿出十个口罩放在我的手里，他说：“丫头，收好了留着火车上戴。”这一次，我很认真地感谢了叔叔。在火车上，我将其中的一枚口罩赠予了急需的一位老爷爷，我想这是一份温暖的传递。

思念的重量是多少呢？大概就是那天的热饮和叔叔送的口罩吧。

我仍思念的，是人与人之间的善意；我仍思念的，是人与人之间的关怀。放下脚步吧，我这样对自己说着。慢慢地去感知身边细微的美好，慢慢地去接受成长中的好与坏。但仍不变的准则，是一定要勇敢和善良。



我是90后。记得有人说过，90后不是另外一代人，而是另外一种人。90后的我们学着成为一个有责任、有担当、有知识、有理想的青年。在这次疫情中，有许多90后挺身而出，他们卓越、辛勤、充满生机。曾经被全世界保护的90后，勇敢的站出来保护着世界。

当然，疫情还没有彻底结束。我们还要继续做好防疫工作，调整开学的心情。面对来之不易的今天，我们更应该对自己和他人负责。大学生作为青年一代的重要一部分，要肩负责任。钟南山院士说：“有国才有家，有大集体才有小集体。”特殊时期，做好“小我”，也是成就“大我”。我们难以忘却那个刚过去的4月4日。全国人民把这几十天的感恩浓缩在3分钟里。汽车、火车、舰船鸣笛；防空警报响起。我们向逝世同胞致哀，同时也向那些与死神不屈抗争的生命敬礼，向在生死瞬间仍茁壮生长的人间大爱致礼。我将日益变得多重的情感解封，在春暖花开的日子继续为明天祈福。希望未来的日子只有平安喜乐。

思念的重量是多少呢？是一个国家分发的口罩；是一个认真坚守的雨夜；是一个站出来承担的青年人；是一个充满希望的明天。

(苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康教育心理征文二等奖)

【推荐理由】

你想过思念的重量吗？对作者来说，思念的重量是一个口罩、一个雨夜、一个年轻人、更是一个充满希望的明天。思念就像一股绳，把我们的心扭在一起，就算经历了苦难的昨天，我们也将始终为春暖花开的明天祈愿——希望生活回归正规、希望所有人都能够平安喜乐。

扬州大学举行心理辅导员工作会议

4月27日上午，扬州大学通过QQ群语音会议的形式发起心理辅导员工作会议，心理健康教育中心专职教师、研工部负责人、各学院心理辅导员出席本次会议。

与会人员围绕各自学院返校学生心理健康状况进行汇报交流，心理健康教育中心负责人就疫情特殊时期重点关注学生摸底排查、5·25心理健康节活动安排等工作进行了部署。

扬州大学新冠肺炎疫情心理援助工作获省级表彰

近日，由江苏省心理学会发起的新冠肺炎疫情心理援助“优秀志愿者”和“优秀志愿者团队”评选结果揭晓，16支团队和77名个人受到表彰，扬州大学“扬老师”心理援助团队获评“优秀志愿者团队”、心理健康教育中心周敏老师获评“优秀志愿者”。

新冠肺炎疫情发生以来，扬州大学分发挥心理健康教育工作的专业、社区、班团、网络等心理场的优势，第一时间组织“扬老师”团队提供专业高效的心理援助，积极引导学校师生和社会大众做好心理防护，共克时艰。

扬州大学在全国“我班战‘疫’心故事网络大展示”评选活动中获得佳绩

近日，由中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组、全国高校心理委员工作平台联合开展的“我班战‘疫’心故事全国网络大展示”评选结果揭晓，扬州大学选送的《火柴人的一天》《待春暖花开时再见》《太极生活，强身健体，趣味无穷》《有议说“疫”》《疫情“心”故事》《樱花将灿，雾尽风暖》《我们班的抗疫生活》等7件作品获评“优秀作品”。

据悉，来自全国高校的3201个作品参与了本次评选，点击量近50万人次。经中国心理学会心理危机干预工作委员会专家、全国高

校心理委员研究协作组理事专业评审，共评选出300个战“疫”心故事视频“优秀作品”。

扬州大学举办苏中基地“逆境携行 你我同心”大学生心理健康5·25宣教晚会

5月25日晚，扬州大学牵头举办江苏省大学生心理健康教育苏中基地“逆境携行 你我同心”5·25宣教晚会。本次活动通过B站网络平台进行直播，万余名大学生在线观看。

本次晚会以“逆境携行 你我同心”为主题，分为“心·倾听”“心·青扬”“心·凝聚”“心·成长”四个篇章，通过创意配音秀、手指舞接力、K歌大赛、微电影、连线心理老师等形式，传递同舟共济、顽强拼搏、乐观向上的心理能量，引导广大青年学生正确认识逆境挫折，提高心理弹性，实现自我成长。

南通大学多形式上好学生生命教育课

南通大学以“抗疫‘心’能量，生命新展望”为主题，推出形式多样、内容丰富的大学生生命教育系列活动，给全体大学生上好线上生命教育课。

从“敬畏自然篇”“健康生活篇”“生命记忆篇”“展望未来篇”四个方面开展15期“生命博物馆”活动。针对当前学生中存在的共性问题及其应对，推出“用声音拥抱你”——辅导员“心理FM”在线电台19期，活动利用辅导员语音辅导的形式，为学生提供“健心”服务，内容涉及心理放松方法学习、科学制定学习目标、如何看待生命价值和生活意义、学会感恩、云学习技巧、习惯性自律等方面，用声音传递关爱，用语言温暖学生心灵，用心理学知识和技能引导学生形成自尊自信、理性平和、积极向上的和谐心态。

此外，心理健康教育服务中心还招募“我的生命线”网络支持团体，为累计120余名有需要的同学提供了四期线上团体心理辅导；组

织推送疫情相关心理知识、常见心理问题及调适、学生自创抗疫图文视频作品等各类心理健康教育类微文近百篇。

学生工作处还将在调研学生需求的基础上继续开展多形式心理健康教育活动的，以增强学生尊重自然、敬畏生命、热爱生活、感恩社会的意识，积极应对逆境和挫折的理念，引导学生保持积极、健康、阳光的良好心态。

南通大学开展心理健康教育系列活动

4至6月，南通大学以“逆境携行，你我同心”为主题，组织开展了心理健康教育第一课、“战‘疫’话成长”心理聊吧、“走进心灵”讲座、主题团体心理辅导等一系列心理健康教育活动，引导学生在疫情防控常态化形势下，正确认识逆境与挫折，汲取榜样力量，及时调整负面情绪，以自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态主动应对当下的学习和生活。

心理健康教育第一课以《大学生复学后的心理健康调适》为题，在充分调研各年级学生返校后最关心的问题基础上，分享战“疫”带给我们的思考，帮助大家树立直面挫折、寻找契机、重扬风帆、再次启航的应对挫折的理念。

战“疫”话成长心理聊吧，通过“生命与健康”“独立与成长”“大爱与奉献”“挫折与契机”四个话题，以学生分享、师生互动、教师点评的新颖形式，用身边人讲身边事，用身边事教身边人。

“走进心灵”系列讲座邀请八位心理咨询师走进直播间，通过《学习中的幸福人生》《独处的力量》《熟悉的陌生人》等主题，为同学们在疫情防控常态化形势下如何管理时间、安排学习计划、学会与人相处、体验幸福和规划人生提供专业知识与方法。

“观影怡心，收获成长”影评活动，邀请同学们线上共赏优秀影片，通过发人深思的故

事情节、生动的人物形象引导学生体悟人生，感恩生活。“通大心语”推出“五一云游记”“特殊的母亲节”等30篇微文，分享心理学知识。“疫”同成长、焦虑情绪疏导、家庭关系等六大主题线下团体辅导为学生输送去了心灵大餐，在解除学生困惑的同时，滋养了学生的心灵，助力学生心理成长。

4月21日以来，学校心理健康教育服务中心还开展了全体学生心理状况调研、全校学生心理摸排等工作，及时了解学生心理现状，为需要的同学提供帮助，同时还开通四渠道个案心理咨询预约服务，通过线上、线下两种咨询形式，共计为学生提供个案咨询300余人次。



江苏大学出台返校后大学生心理危机预防与干预工作指南

“听说返校很高兴，但又很焦虑，既相信学校做好了充分的准备，又担心感染风险，矛盾的心理交织……”“返校后如果被隔离观察肯定很寂寞，也很难受，该怎么排解？”近期，针对“江小可”“江小爱”心理求助QQ上许多同学们近期的困惑，江苏大学心理健康教育中心积极响应，迅速出击，出台了《返校后与疫情防控相关的大学生心理危机干预工作指南》，为返校后大学生的心理疏导、危机预防和危机干预提供依据与指导。

据悉，《返校后与疫情防控相关的大学生心理危机干预工作指南》被推送给江苏省大学生危机预防与干预研究中心后，被江苏省教育厅采纳，用于制定《新冠肺炎期间江苏省大学

生返校后心理危机预防与干预方案》。江苏大学将坚决贯彻教育部、江苏省委省政府和省教育厅关于加强疫情防控工作的要求，形成有效衔接、运转流畅的心理工作体系，帮助学生科学应对心理困扰，实现心理“复位”。

江苏大学江心工作室录制系列心理微课助力大学生心理调适

随着信息化技术的进步，教学模式也在不断地改变，为提高工作室教师信息化教学水平，提高课堂效率，促进学生自主学习，江心工作室组织专兼职心理教师录制系列心理微课，助力大学生心理调适。

为顺应疫情恢复期学生网上自主学习的要求，有针对性地普及心理健康知识，帮助学生更好地调适心理状态，江心工作室就大学生普遍关心的学习、恋爱、大学生活适应、压力管理、职业规划等主题，共录制了15期心理微课。

此外，江心工作室还结合当下疫情以及高校生活实际，推出心理信息员校级培训相关课程，包括宿舍人际交往、常见心理问题识别和心理危机干预。

江苏大学举办2019级本科生心理信息员云端培训

从6月1日开始，江苏大学学工处心理健康教育中心利用腾讯课堂对2019级1590名本科生心理信息员开展云端培训。

本次培训的主题是“心理危机的识别与预防”，具体内容包括心理危机的基本含义，关于危机的科学认识、识别、评估与相应的应对策略。培训时间安排在6月1日-5日的晚间，由心理中心的专职老师通过播放事先录制的微课和现场答疑的形式开展。

“生命列车，你我同行”南通职业大学班级团体辅导活动点亮学生内心

5月15日—5月29日，南通职业大学在全校大一、大二所有班级中，开展线上“生命

列车，你我同行”班级团体辅导活动。学生工作处心理中心拟定活动主题、确定活动方案并组织班主任培训，各二级学院精心准备，认真发动，各班班主任组织并引导学生积极参与。

全校327个班、8400多名学生参加了此次活动，参与面达到96%。此次活动的开展进一步提升了学生对生命价值的认识、热爱生命的情感，启发学生在日常学习生活中用更积极的行动提升个人的生命质量。同时进一步推动了学校三级心理健康教育网络的高效运行，提升了班主任“心育”工作水平。

疫情之下，关注心理健康，南京理工大学泰州科技学院心理中心一直在行动！

突如其来的疫情，给我们每个人带来了不同程度的影响。加拿大心理学家的感觉剥夺实验显示，将一个人的身体置于与外界环境刺激高度隔离的环境中，会出现各种生理与心理的变化。更是清晰地告诉我们，在疫情之下，我们的身体健康受到冠状病毒威胁、生活方式突然发生了变化，同时心灵也在经历着巨大的煎熬。疫情之下，关注心理健康，不可或缺。

今天，疫情得到了很好的控制，而生活方式仍然受到了一定的影响，回想整个疫情的发生，南京理工大学泰州科技学院心理中心积极配合学校的科学防疫工作，开展着各项心理健康宣传与师生心理健康的关怀工作。

疫情之下，关注心理健康，学院心理中心一直在行动！

行动一：每周一次的心理支持服务。从3月底开始，每周利用学校师生提问上报系统进行心理排查，并针对有需要心理疏导的师生及时跟进与开展咨询服务。

行动二：从2月份开始，利用学校的微信公众号定期进行疫情相关的心理健康知识宣传，迄今为止已经发布了10余篇，从而有力的提升了全体师生应对疫情的心理调适能力。

南京理工大学泰州科技学院积极为返校大学生提供心理支持

5月，是全面推进疫情后复工复学的时候。南京理工大学泰州科技学院也在这个时候迎来了返校的大学生。4月29日，习近平总书记在中共中央政治局常务委员会召开的会议上强调：“要有序推进学校复学复课，压实学校主体责任，确保师生身心健康。”为了更好地对返校大学生提供心理支持，南京理工大学泰州科技学院心理发展研究与指导中心积极采取各种策略为返校大学生提供心理支持，确保返校大学生心理健康。

为了让大学生第一时间了解疫情心理调适方法和心理咨询热线，心理中心为每一位返校大学生准备了“心理中心给返校大学生的一封信”，并在返校报道现场发放给每一位大学生。

同时，辅导员是大学学生的直接管理者和第一接触者，为了提升辅导员老师帮助返校大学生进行心理调适的能力，更好地发现大学生存在的心理困扰，心理中心为所有辅导员准备了《大学生抗疫心理关怀手册》，并及时的发放到所有辅导员手中。



南通科技职业学院 逆境携行 你我同心——“战疫”心理话

4月21日，南通科技职业学院在首批学生开学复课后，立即组织专职心理老师、各二级学院心理辅导员，在前期开展相关心理指导工作的基础上，结合返校复学前后学生不同需

求，录制“疫情挡不住关爱，老师们有话对你们说……”的多集“战疫心理话”系列微视频。

7位心理专业老师和心理辅导员们重点围绕“疫情之下大学生返校前后常见的心理问题及应对”这一主题，自4月27日起，每周一期，共计7期，从如何寻求心理帮助、放松技术指导、缓解焦虑情绪等多个方面，开展了一系列话题式的微视频，具体主题包括：（1）疫情之下，如何寻求心理帮助；（2）有一种友情是舍友情；（3）疫情之下，安顿身心的小技巧；（4）疫情之下，如何调节过度焦虑；（5）遇见未知的自我；（6）高效学习；（7）规律运动。通过活动，为存在一定困扰的大学生出谋划策，引导大学生们学会在疫情背景下把自己的生活结构化，有意识地放松身体、稳定情绪、调整认知、启动行为，进而提升心理弹性，增强身心免疫力。

该活动受到同学们的广泛好评和积极响应，近万人次的大学生已参与学习与交流。4月29日，江苏教育新闻网报道了《南通科院推出战“疫”心里话系列短视频》，5月3日，江海晚报也报道了《南通科技职业学院推出“战疫心里话”系列短视频—精准“支招”大学生开学复课》。



战“疫”路同行 泰院“心”出发

为进一步提高泰州学院大学生自我认知能力和心理调适能力，以健康向上的心态面对新冠肺炎疫情带来的挫折和挑战，泰州学院于4月27日至5月30日开展了“5·25”大学生心理健康月活动，本次活动的主题为“‘疫’路同行，从心出发”。

活动重点关注疫情期间学校封闭管理所导致的学生心理不适现状，鼓励同学们打卡记录每日学习时长、合作设计创意手抄报、给心理电影配音、编写小故事倾诉心中所思所想等。同学们通过个性化的作品展现了自己应对挫折时的积极心态，新颖的活动方式和丰富的活动内容共吸引大学生近2000人参与其中。“泰院心港湾”微信公众号已对活动中的优秀作品进行了公开投票和展示。

本学期心理健康发展中心开展了“3·20”“5·25”等主题教育活动，创建了24小时“我在，你说”泰院网络问答QQ号，均为疫情期间心理健康教育探索的新方式，为构建我校“四位一体”心理健康教育工作格局作出的新尝试，为营造丰富健康的校园心理文化氛围发挥了积极作用。



泰州职业技术学院“逆境携行，你我同心”成长寄语活动

5月3日-5日，泰职院心理健康教育中心举办了“逆境携行，你我同心”成长寄语活

动，旨在引发同学们思考：在疫情期间，学校全封闭管理模式下，如何理解学校的规章制度，主动调节好自己的情绪，加强自律，科学安排在校的学习生活，实现逆境成长。第一批回校的医学院800多名同学参加了本次活动。

同学们回顾了疫情期间感受到的关爱和保护，记录了个人获得的自律、坚韧等优良品质和能力的提高以及个人心灵的成长，描述对返校后学习生活的适应情况，描绘了逆境中自我成长的愿景。

每一段文字都积极向上，真挚感人，充分表达了新一代大学生对家庭社会的感恩，对自我完善的追求和对祖国母亲的热爱。我们很用心地将同学们对逆境中自我成长的寄语布展在主教楼广场，以启发、触动、教育第二批到校的学生。当同学们看到承载着他们愿景的叶片装饰在一棵棵大树上，有了树根和树干的支撑，在阳光下格外生机盎然，立刻领悟到我们现在必须扎根学校这个大家庭中，依靠班集体，享受来自学校、班级、老师、同学们如阳光雨露般的呵护和滋养，我们的生命才能充满活力，我们才能不畏风吹雨打，茁壮成长！



江苏商贸职业学院举行第十三届“5·25 我爱我”大学生心理健康教育月云启动仪式

5月29日下午，江苏商贸职业学院举行第十三届“5·25 我爱我”大学生心理健康教育月

云启动仪式，学生工作处副处长施永丰、校心理中心教师、部分学生心理骨干参加本次仪式，启动仪式由校心理中心尹铎娟老师主持。

启动仪式上，尹铎娟老师简要阐述了本次“5·25 我爱我”大学生心理健康教育月的主要内容和要求，希望广大同学积极参与活动，提升心理健康意识，营造活动氛围，并带领学生心理骨干们共同观看了心理健康教育月云启动宣传视频，进一步强调自我关爱、自我了解、自我接纳的重要意义。会上，施永丰副处长结合本次心理健康教育月的活动主题对近年来的心理健康教育工作给予了充分肯定，同时对当前疫情防控特殊时期下心理健康教育工作提出要求。



本次“5·25 我爱我”大学生心理健康月活动以“逆境携行，你我同心”为主题，旨在通过开展一系列心理健康普及宣传教育活动，引导学生正确认识逆境与挫折，相互给予关爱支持，以积极向上、理性平和的健康心态应对当下的学习和生活。

江苏大学京江学院举办“我爱我，走出心灵孤岛”525系列活动

5月24日下午，江苏大学京江学院以腾讯会议为平台，成功举办了“我爱我，走出心灵孤岛”主题线上交流活动。本次活动由江苏大学京江学院心理协会主办，来自京江心协六个部门的同学们参加此次活动。

本次活动围绕疫情期间大学生在家抗击疫情的心理变化展开，总体上可分为三个部分，分别是与微笑作伴、种草拔草和正话反说。本次活动旨在加强心理协会成员之间的交流，增进心理协会团结情感；缓解干事的心理迷雾，增强自我爱护的意识；发现疫情下的小美好。525，让我们一起爱护自己，关心他人，增进感情，共克时艰！

扬州职业大学4月-6月心理健康教育与咨询中心活动记录

4月20日-5月31日，扬州职业大学大学生心理发展与咨询中心开展了“爱国 爱家 爱自己”主题教育活动。各学院通过发布《倡议书》、召开网络班会、征集征文书画等方式开展了形式多样的活动，帮助学生正确认识疫情防控形势、坚定战胜疫情的必胜信心，培育爱国、爱家和爱自己的情怀。

5月6日-5月31日，扬州职业大学大学生心理发展与咨询中心开展了“共抗疫情 静等花开”手抄报大赛活动。

5月6日-5月31日，扬州职业大学大学生心理发展与咨询中心开展了“解忧杂货铺”活动，线上针对同学们比较普遍存在的长期居家与父母关系、疫情期间维系恋爱关系、网课效率低下、就业迷茫焦虑等问题进行了解答。

5月6日-5月31日，扬州职业大学大学生心理发展与咨询中心开展了“一院一品”活动，各学院结合自身特色，开展了宅家运动短视频评比、宅家美食、最美瞬间美拍等形式多样的主题活动。

6月10日-6月31日，扬州职业大学大学生心理发展与咨询中心开展了“调整心态，扬帆再起航”就业心理辅导活动，缓解毕业生就业过程中出现的迷茫、焦虑、紧张等不良情绪。

开启你尘封的心门
清除你淤积的烦忧
解开沉沉的束缚
张开双臂
拥抱灿烂的明天



江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地
扬州大学心理健康教育中心



扬大学工微信公众号



扬大校心协微信公众号