

2020/3 总第 111 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

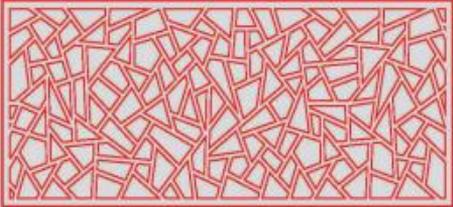
地 址：扬州市大学南路 88 号

邮 编：225009

电 话：（0514）87979012

E - mail : xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2020 年 09 月



· 卷首 ·

# 我们·在这里·相遇

文/编者

当池塘蛙鸣，穿堂风拂面而来时，有一个消息，从一座古城出发，含着笑意，带着它的美丽奔向你。那是一封红色录取通知书，那是多年努力和汗水给你的馈赠，它是祝福，是希望，是一场期待已久的相遇。

这场相遇，关于大学，关于青春，关于梦想。

无法掩抑此刻的心情，这是多么奇妙。一个人与一所大学，一个人与一座城就这样产生了联系。也许你来自天之南，海之北，有不同的乡音，不同的喜好，但遇见了，就是美好。“淮左名都、竹西佳处”，扬州古城有她不减的魅力，在代文人骚客的诗篇中，在古时月光的滋养下，温柔而秀丽。扬州大学就在这座古城的怀中，凝望着这片灵秀之地，在时间的流逝中积蓄着她的绵厚力量，舒展身姿，枝繁叶茂，培育代代学子。

而当你踏进校园，这里的一草一木、一楼一亭都与你有关。走过暑热，凉风习习，你可以留意身边的风景，朗月湖畔、梧桐大道，就连学院自养的动物、植物都格外令人欢喜；校徽在手，莫名温热，憧憬了好多年的大学生活在那瞬间照进了现实，此后几年，将与好友并肩行在繁星下、风雨里。是啊，多少年翘首以盼，终于坐在了大学的教室里。或许你欣喜兴奋，仿佛整个世界满是笑意，但朋友别忘了脚下的路还要继续走，愿你葆有追梦的原力，逐梦不息。而或许你也心有愁思，对即将开启的人生篇章感到手足无措，不要焦灼，新的环境需要适应，打开你的心扉，以纯粹真诚的心迎接老师、同学、舍友，以平淡从容的心迎接生活中的大小磨难，会发现其实一切都自然可爱。

亲爱的朋友，从高中校园来到大学校园，从异乡踏入这片土地，故事的开始也许陌生，但正逐步发展为热情温暖。凡此过往，皆为序章，在这里，我们会慢慢成长，初心不变。愿你收获知识也收获朋友，收获快乐也收获明天，而扬大与你同在，伴你成长，在青春的方锦上涂抹上属于我们的色彩。

故事的开始，有幸遇见你；

故事的发展，我们共同期待。





### 心理聊吧

被室友孤立了，我该怎么办？

### 心理人生

夜晚的音乐节

二十几岁

起起伏伏，是不悔的文学路

——记研究生生涯起点

### 心理讲坛

快乐或意义？哪个更让你保持持续的幸福？

### 心理影像

攀登

### 心桥指南

大学萌新收获成长方法指南

你是适应不良的完美主义者吗？

被他人孤立和排斥，何解？

### 心情驿站

厚脸皮的生活可太美好了

发朋友圈一定要懂得先抑后扬+明贬暗褒

### 心海觅踪

好的生活都是忙出来的

总是努力装合群的你，辛苦了

### 心理测试

看看你的心理成熟等级

### 心声絮语

遇见你 就是欢喜

燃烧，消逝了寂寞

嘿，那些回不去的时光啊

### 心理文萃

从今天开始

我期待……

我心向阳，终将灿烂

### 心育传真

# 心理聊吧

Xin Li Liao Ba

## 被室友孤立了，我该怎么办？

丽丽：老师，我不是本省人，宿舍四个人，三个都来自本省地级市，有两个高中是一个学校的，感觉融不到他们中去。有时候他们三个人用方言说话就尴尬了，有点被孤立的感觉。

老师：丽丽，本地室友互相以方言交流，不一定要孤立你。老师觉得，如果你的室友并没有什么其他的过分举动，单纯的经常在你面前用方言讲话的话，你可以不用太快地认定自己是被本地室友集体孤立了。

我们人是一种典型的社会动物，很少有心理十分强大的人，能够完全离开社会圈子独立生活，而且还能内心充实不感到孤独的。

而对于大学生而言，最重要的社会关系圈子就是自己的室友，这几个人基本就是你这几年里朝夕相处的伙伴。所以尽量和你的室友搞好关系，对你这几年能够过得比较顺心也是很重要的。

丽丽：老师，那我现在这样的情况该怎么办呢？

老师：丽丽，我想了解一下你室友之间的方言是不是到了让你完全听不懂的程度。如果说方言只要你用心听，还是能勉强听懂个七七八八的。这种情况下你完全可以不介意，时间长了适应了就好。如果你完全不能听懂，可以找个机会和他们沟通一下，相信他们知道以后会注意照顾一下他们旁边的你。只要你能够及时沟通，听不懂当地方言实际上也不会有很大的问题，你可以用普通话主动跟他们交流。

丽丽：老师，我的大学目标跟他们也不太一样，我平时很努力刷绩点，但基本是一个人，有时候会很孤独。

老师：你因大学目标和他们并不一样，很努力地刷绩点经常因此形单影只而感到孤独。其实只要你对自己有超越你所在群体平均水平的追求，感到孤独是完全正常的，这和宿舍的人际关系好不好完全无关。

事实上，你知道的每个能够在所在领域有所建树的“学霸”“大牛”，大也都经历过和你差不多的感受：想练出八块腹肌，就要忍受一个人在健身房举铁跑步的孤独；想在科研上有所建树，就要忍受一个人在实验室熬到凌晨的孤独；想大彻大悟追寻真理，就要忍受青灯古佛独自打坐的孤独。如果有人能理解你，那是你们的缘分；如果别人不理解你，那才是世界的常态。

丽丽：老师，我明白了，那怎么样才能缓解我在学习时一个人的孤独感呢？

老师：如果你足够专注足够强大，也会逐渐吸引到一群和你志同道合的朋友，逐渐形成自己的小圈子，或者加入已经形成的类似圈子，但这些圈子的价值就已经和一般宿舍舍友那种完全不一样了，相信你会在这种根据共同理想共同兴趣而形成的圈子里找到认同感和归属感。

丽丽：老师，听您解答了这么多，我好像明白一点了，那怎么才算真正的被室友孤立了呢？

老师：怎么才算真的被室友孤立了？老师觉得，必须得是集体对你有明显的敌对行为才能算。像一个宿舍四个人能建五六个微信群，每个群屏蔽的人都不一样，群里吐槽的对象和话题也不一样，而平时表面大家却还能表现地和和气气宛如没事。

但在大部分的宿舍里，一般来说假如有人真的被所有舍友集体孤立了，很可能责任并不完全归咎于舍友，我们或许也得反思一下自己的什么行为或者习惯让人如此反感。在你眼里是一帮室友集体孤立你，在他们的眼里，可能你才是让人无法忍受的“奇葩室友”。

丽丽：如果真的被室友孤立了该怎么办？

老师：这种情况下，你可以找室友里平时性格比较好和你的关系也没那么僵的，私下里约她出来问问，搞清楚到底是为啥你们的关系会到这一步的。找出具体问题，对症下药，及时解决矛盾，不当事态恶化。

如果你确定自己做的没毛病，只是与室友在生活习惯或是价值观方面有所不同，那就直接与室友“摊牌”，告诉他们你自己的底线和忍耐度，希望他们能尊重你的生活方式，不要挑战你的忍耐度和触碰你的底线。如果这样还是无法缓和矛盾，影响到了你正常的学业和生活，那就应该及时将问题反映给辅导员或相关老师，希望他们从中调解。

来源：大学声微信公众号

## 夜晚的音乐节

文/文学院 中文 1906 班 蒋婧妍

岁月不居，时节如流。度过兵荒马乱的上半年，脑海里大一清越的经历愈发清晰。

还未踏进校园前的每一天，我都在幻想校园的模样，是否有着小说中的色彩。校园里是否种着温柔而又清朗的树，便利店的灯光是否被傍晚的昏色打的颤颤闪烁，会不会格外有一种接近天上黄月亮的清丽，店里琳琅的商品是否既细腻又体贴。

是的，有。

道路两旁的梧桐悄悄在黄昏的篮球场上洒下细碎的光亮，留下的一颗一颗散落的砂金，在将尽的日光下反射出流丽的光。

就在这里，在这昏暗与光亮，冷与温暖交织的篮球场上，充满活力的大家开始了欢乐的音乐节。打架子鼓的少年尽性地笑着，我说那笑容过于明媚，比莺飞燕舞的江南春色还要明媚上几分，却又有着青年人特有的打马看花时的潇洒，上扬的眉尾和嘴角有最肆意最畅快的风刮过，眼里盛着一树的花和满江的水。

月儿悄悄挂上靛青色的夜空，星星跌进少年的眼，晚风吹过少年的肩，我看见世界喧闹拥挤，人生畅意。

也就在这一年，我遇到了让我欣喜的诗人薛涛。

她的文字是仲夏夜里星星点点的流光，从她笔下的万千世界里一点点漫溢出来，染风雪，诉岁月，悄悄落在我心尖上。她在《送郑资州》诗中写道：“南天春雨时，那鉴雪霜姿。众类亦云茂，虚心宁自恃。多留晋贤醉，早伴舜妃悲。晚岁君能赏，苍苍劲节奇。”竹挺拔清秀，傲然独立，人风恬月朗，行比伯夷。

她的笔下是山川和旧路，是信仰和救赎，从星系里迸溅出来，诉情深，引信仰，好似跨越了时间和空间的桎梏，携着鼓鼓暖风向我奔来。

时间仍在不停流转，而能围裹住我，踏过这世上所有阴霾，从夹缝里生出勇气的，便为她一份。

认真的生活呀，让自己身边充斥着橙子的快乐与活力，永远会对失落的人怀抱张开，按自己喜欢的来度过每一次人间。有失重感的时候就去做些疯狂的事情，去找回惬意，找回快乐。我一直记得李诞那句“你予你一个快乐的自己。”快乐是什么，快乐就是一直珍爱年轻明亮的自己，永远年轻有少年感，永远记得大学校园里透明的梓树叶，永远记得那个热烈而又美好的欢乐夜。

**【推荐理由】**夜晚的音乐节，打架子鼓的少年笑容明媚，让作者联想到了诗人薛涛笔下的诗，染风雪，诉岁月，都落在了作者心上。时光流转，我们都要认真生活，予一个快乐的自己，一直珍爱年轻明亮的自己。祝愿我们永远年轻有少年感，永远记得大学校园里透明的梓树叶，永远都记得那个热烈而又美好的音乐节的夜晚。

# 二十几岁

文/教育科学学院(师范学院) 教研 1902 瞿 铖

二十几岁，哪有什么平平淡淡。

二十几岁的我们，虽然又再次步入了校园，但对未来仍旧很迷惘。因为它看不见、摸不着，却又总是在前方叫嚣着，那么近，又那么远。

原本以为，只要安于平淡，就能安稳地过上一辈子。

然而，就在这次假期的一次云聊天中，高中班主任的一番话让我醍醐灌顶。他分享了他自身真实的经历：当年刚大学毕业的他，总想着朝下过日子可能会容易一些；但后来却慢慢发现，你越朝下过日子，遇到的人层次就越低，遇到的事情就越繁琐、越麻烦。朝下过日子，就越成了那种自己不喜欢的人，因为你身边都是这样的人，就会不同程度地“同化”你。反而，那些朝上生活的人，他们有了足够的经济基础，有了靠谱的人脉圈子，反而不容易为了一些小事情和别人发生争执，他们过得更加容易些。你以为，向下走日子更好过，其实越向下走日子越绝望。

是啊，二十几岁，哪有什么平平淡淡。

在当今这个优胜劣汰的世界里，二十几岁的我们只能用自己的双手去打拼出属于我们自己的人生舞台。我们和那些所谓的“富二代”“官二代”们不一样，可能他们的世界是风平浪静、一帆风顺的，而我们，只是二十几岁的我们。我们醉心于学术研究，抑或埋头于考公、考编，甚至是奔走在兼职的道路上，不都是为了给自己的未来添砖加瓦嘛。也许，你会选择“啃老”，那当你“老”“啃”完了，你也要学会自己动手、丰衣足食，不可能一辈子躲在父母长辈的羽翼下，做一只永远都不会飞翔的小鸟吧。

所以，二十几岁，怎会甘愿平平淡淡。

有时候，家里的长辈们也会心疼我们、安慰我们，“坐下来歇会吧，别折腾了”，殊不知他们自己的青春也是这么折腾的。我不禁思索，他们口中的“平平淡淡才是真”背后的含义。虽然他们崇尚平平淡淡，但在他们最年轻的时候，或多或少都经历过一些大事情，就像我的外婆，裹过小脚、受过批斗一样。他们的“平淡”，只是由内而外体现出的一种心境罢了。

对于长辈们来说，十年八年不过是指缝间的事情；而对于二十几岁的我们而言，三年五年可能就决定了一生一世。二十几岁，还很年轻、一无所有的我们，哪有资格去“平平淡淡”？

(下转第 6 页)

# 起起伏伏，是不悔的文学路

——记研究生生涯起点

文/文学院 19级学科教学语文 徐倩倩

扬州大学里飘扬的柳絮，扶过风，摇缀出丝丝新生的绿意。

为了重新寻找生命的方向，我来到了扬州大学文学院，从秋到夏，那如火的梧桐叶由金黄幻化为翠绿，一股子文学写作的念头也开始在我的心头发芽，那么稚嫩，却又那么清脆，使我不时在心底里听见它的回响。

于是，每逢文学课，我便抖擞精神，既观察作品的写作方式，又学习老师的思维方式，随着时日的推移，那颗柔韧的嫩芽萌生了一片绿意。我由着本心，写就了几篇散文和诗歌，手捧着它们读了一遍又一遍，于我而言，那就是一个个稚嫩的婴孩，寄托了我无限的遐思与热爱，还有心底深藏的一丝不安与羞怯，毕竟，那是我第一次真正意义上的文学创作。

扬州的雨微微凉，细如牛毛而又沁人心脾，跌落在我深蓝的羽绒服上，逐渐晕染、放大，渐而又模糊成一团，就如同我那微弱的希望，逐渐找不到可以刺破苍穹的锋芒。

一份份稿件，颓然地斜躺在邮箱中，闻不到一丝生气，倒的确如同针尖一般，只是在投稿的大海里听不到一丝声响。不久之前，我还在热忱地幻想那些文字被印刷成铅字的时刻，一股书墨香已经溢满鼻尖，读者真挚的来信，也成为了酿造幸福的佳酿……

然而，这一切似乎只是幻想。

日子一天又一天，不留痕迹地从偌大的键盘缝隙间滑过，悄无声息中，它又在查看邮箱的无数次点击中溜走，一切都那么安静，漠然得连一丝声响也没有。周围的空气变得冰冷至极，邮箱里偶然的一封广告邮件，竟也能激起我全身毛孔的一次颤栗。然而，一切似乎都是徒劳，看到微信推送里一份又一份新刊目录，总显得那么陌生和萧冷，熟悉的题目与名姓，始终寻不见踪影。

一天，我百无聊赖地查阅报纸，明知毫无希望，却仍要“垂死挣扎”，那或许是一种失望至极之后的回光返照。“或许有我的文章呢？”，我在心里悄声嘀咕着。突然间，一个熟悉的题目映入我的眼帘，那么大，那么晃眼，一种久别重逢的感觉盈满我的心头。我顿时精神集中，全身腾起了一股热汗：“哈哈，是我的，是我写的文章！”我开心得不得了，再仔细一看，发表日期显示的是上个月，我不由得长叹了一口气：“原来文章发表也不一定会有邮件回复啊！”一次小小的惊喜，燃起的是我心底深处暗涌的无穷希望：继续吧，自己，谁说耕耘不会有收获，谁叹勤劳无所有，这篇小小的文章，就是我辛劳成果的见证！

夜空里一点星光的些微颤动，就是晦暗地面上勃然生发的契机，更是瞬间燃起心底希望的火花。长路漫漫，暗夜静寂无声，文学创作之路，遥远而漫长，但愿那点点星光，能够不时闪动，为我的研究生生涯，点缀一点点梦想的光芒！

创作之行，步履亦深亦浅，漫途悲喜交集，然而，每一滴洒落的汗水，定会散发梦想的清香，哪怕最终无功而返，也将收获另一番人生体味，以至于终久的无怨与无悔。

### 【推荐理由】

作者记录了自己研究生生涯的起起伏伏，一天天的日子在查看邮箱的无数次点击中溜走。终于，在一次查阅报纸的过程中，作者惊喜地发现自己的文章发表了，这是辛苦的见证！研究生涯的创作也许像文章中记录的这样常常悲喜交集，但是，哪怕无功而返，也将收获另一番人生体味，无怨无悔。



(上接第4页)

大自然从来都是残忍的，淘汰掉一些不求上进的物种，且从不原谅，这个高速发展的世界也不例外。无论在哪个年龄段，都会有人去选择做一些不同的事情、过不一样的生活，更何况我们这些二十几岁的年轻人呢？

世界本没有死角，舒适惯了，也就没有了活路。

也许，你还会羡慕那些叫嚣着平淡生活的年轻人，但你不知道的是，如若他们学不会从自己内部突破，外界的各种因素都会打乱他们原有的平静。

所谓的平平淡淡，一定是经历过大风大浪后的一种心境，是体验过人间冷暖后的一种境界，更是品悟过大汗淋漓后的一种平静。

故而，二十几岁，没有什么平平淡淡。

### 【推荐理由】

假期中和高中班主任的一次聊天让作者醍醐灌顶，我们曾以为，向下走日子更好过，其实越向下走日子越绝望。正如文中所说：二十几岁，还很年轻、一无所有的我们，哪有资格去“平平淡淡”？在当今这个优胜劣汰的世界里，二十几岁的我们只能用自己的双手去打拼出属于我们自己的人生舞台。

# 快乐或意义？ 哪个更让你保持持续的幸福？

文/莫凡 罗扬眉

此时此刻你幸福吗？也许你会回答我：“不不不，我姓胡。”姓胡的你也许正走在追求幸福的道路上。几乎每个人都想得到永久持续的幸福。那么，什么是幸福以及怎么获得快乐和幸福？哲学家们很早就有两种不同的观点：以阿里斯提波 (Aristippus) 为代表的哲学家们持快乐主义 (hedonism) 观点，认为人生目的就是体验最大程度的快乐和满足。例如，享受生活中的吃和远方，空调和床、或玩“大吉大利，今晚吃鸡”的游戏等，其基本特征是快乐性和自我中心；以亚里士多德 (Aristotle) 为代表的哲学家们则持实现主义 (eudaimonism) 观点，认为人的快乐或幸福可通过发挥个人潜能、践行美德等来实现，如挑战自我、帮助他人等，其基本特征是意义性。

那么，是快乐的活动还是有意义的活动使我们的幸福更持久呢？这是我们想要解决的核心问题。以往对这个问题有两个主要理论：“快乐水车” (hedonic treadmill) 理论认为，快乐型活动虽然给我们带来较高水平的快乐，但它很快随着多次接触很快发生习惯化，快速回到最初状态，就像水车一样，总在原地踏步。“实现阶梯” (eudaimonic staircase) 理论认为，实现型活动带来的积极情感体验就像阶梯一样螺旋式增长，能维持较长的时间。

尽管这两个理论解释的是快乐型和实现型情感随着时间动态变化的特征是不同的，但是很少有研究通过实验操控从因果层面考察它们在短时间内发生动态变化的特征。以往研究如采用日记法等进行研究，尽管生态效度高，但不可避免存在记忆偏差等混淆因素。并且，以往研究时间跨度很长，通常达几个月甚至几年。因此，本研究首要目的在于，在同一个研究中通过实验操纵，短时间内比较两种积极情感在时间上的动态变化特征。

为了研究这个问题，我们采用了情感习惯化的研究范式 (Leventhal et al., 2007)。譬如，生活中常常出现这样的现象，你最近刚买了一辆新车，当你第一次看到你一见钟情的新车时，你感到很高兴，但随着多次与新车接触，你体验到的快乐程度慢慢下降。这种现象就是情感习惯化 (affective habituation)。情感习惯化的研究范式一般是这样的：在一个试次中，我们让被试观看一张图片，随后被试通过视觉类比量表进行 1-100 的评定这张图片引起当前快乐的感觉。为了避免前

## 心理讲坛

Xin Li Jiang Tan



一个试次对后一个试次的影响，被试用 2s 的时间“清空”之前的选择和感受。每轮图片重复 20 次。

在实验一中，我们用习惯化范式研究积极情感。我们发现，积极情感的习惯化比中性情感的习惯化要快。然后，在实验二中，我们将积极情感又分为快乐型和实现型情感，进而考察它们习惯化的差异。对 20 次快乐度的评定构建了多水平模型，结果发现，与“快乐水车”理论一致，在短时间内，快乐型情感更易产生习惯化。在生活中我们经常会切身体会到这样的感受，你沉浸于“吃鸡”的游戏中，当你第一次获得第一名时，你无比的开心，但是当你“吃”几次后，你的快乐程度就没有第一次那么强了。然而，与快乐型情感的习惯化相比，实现型情感的习惯化速度较慢，能够给人带来持久的积极体验。譬如，你今天做了一件帮助他人的好事或者你实现了自己的目标后你感到非常幸福，当你第二次、第三次甚至第四次做这件事或依旧实现目标时，你可能依然感觉到有很强的快乐感。这可能是由于实现型情感的核心特征是意义感，给人们提供了一种归属感和社会联系。

我们进一步探究了抑郁与快乐型和实现型情感习惯化的关系。多水平模型结果发现，抑郁与实现型情感的短期习惯化有显著相关关系，而抑郁与快乐型情感习惯化无显著相关。并且，神经质人格在抑郁与实现型情感习惯化的关系之间存在调节作用。神经质倾向高的个体，抑郁水平越高，其实现型情感习惯化速度越快，但神经质倾向低的个体，抑郁与实现型情感习惯化不存在显著相关关系。

如何保持持续的幸福呢？我们的研究表明，最好是能够多从事一些有意义的实现型活动，比如帮助他人，挑战自我等。这些活动能够给我们带来社会链接感和自我价值，甚至能够摆脱抑郁的侵蚀。同时，避免从事过多单一的快乐型活动，比如玩游戏，饱餐一顿等。这些活动只会让我们很快产生习惯化。

### 【推荐理由】

你是否思考过，快乐的活动还是有意义的活动使我们的幸福更持久？本研究采用了情感习惯化的研究范式，探究抑郁与快乐型和实现型情感习惯化的关系。结果表明：相较于从事过多单一的快乐型活动，多从事一些有意义的实现型活动，比如帮助他人，挑战自我等活动能够给我们带来社会链接感和自我价值。



攀

登

文 / 江海职业技术学院  
刘臻鹏

### (一)

开学季，我早早来到了学校，一路上紧紧地抿住嘴角，只盼望着车的后面能升腾起火焰动力，像个在地面俯冲的火箭似的，飞速驶到学校。直到到了新宿舍，我看见宿舍里空无一人——三位舍友还没有到，我松了一口气——我可以睡在下铺。

追溯我只能睡在下铺的情结，要从小时候说起。忆及当时的惨状，我脑海里回忆时仿佛加了一层灰色的滤镜，灰蒙蒙的，几乎要让我的眼睛下起小雨。我爬到多功能玩具梯的高处，想从滑梯上顺势滑下，却突然失去平衡，整个身子像球一样从顶点滚了下来，鼻青脸肿。那种疼痛，刻骨铭心，至今念想起来，依然汗毛直立。从那之后，我患上了严重的恐高症，即便是上铺到地面的那段距离，也足以令我望而却步。再加之体型肥硕、四肢协调能力差，攀登到上铺成了一个蒙上灰尘的梦。

打理好属于我的下铺，我才有闲情逸致欣赏起校园美景。鸟儿歌唱，绿草如茵，秋阳当空，渲染出一片柔和的橘色。

首次体育课，老师进行基础体能测试。测试进行到攀登绳梯的时候，我对老师说：“老师，抱歉，我患有恐高症，不能攀登这个。”老师说：“为什么不愿挑战挑战自己呢？”我仰着头望了望绳梯，它在秋风中摇摇晃晃，令我胆寒。我无奈地摇了摇头，眼神里甚至透露出一点祈求：“老师，我真的完成不了这个项目。”老师叹了口气：“好吧。”

校园里的鸟儿依然在歌唱，好似从来不知疲倦，又叽叽喳喳地好似在嘲笑我的胆怯。

### (二)

我因为一些情况转了专业。转到新的专业、新的班级，我就要调换到相应的宿舍。来到新宿舍的时候，我错愕了。两个下铺已被新舍友早早使用。我只得向两位舍友寻求协调，询问能否调换上下铺。通过沟通我了解到，他们俩是校篮球队的，腿脚受伤是家常便饭，如果调换到上铺，对于他们来说是极大的不便。更何况，先来后到，不能因为自身问题而强行要求别人顺应自己心意的道理。

无奈的我只能一咬牙，一跺脚，何妨一试！我来到了上下铺的攀登梯面前，一只脚蹬上了第一个梯级，使劲想用另一只脚踏上第二个梯级，奈何，手臂一瘫软，导致力量调用不足，第二只脚只是跨上了同样的第一个梯级。至此，我求上不得，求下尚可。

心理影像 Xin Li Ying Xiang

我情不自禁地向下看了看，我两只肥硕的脚蹬在细短的攀登梯的梯级上，梯级随着我的腿脚的抖动，轻微地摇摇晃晃，看得我的心也像被一根绳子吊了起来，不停地晃荡着。我赶紧手忙脚乱地下了攀登梯，长吁了一口气。

我仰望着那个属于我的上铺，就像仰望着珠穆朗玛峰。这没有夸张的成分在内，因为两个都是我难以攀登的目标。心理上积攒的恐惧，一如无人吹拂的灰尘，越积越多。

当天夜里，我去小商店里买了一个打地铺的垫子，睡在了地板上。舍友阿飞说，你不能这样子睡，会着凉的，而且若恰逢宿管叔叔查房，这样子不好解释。我叹了口气，攀登到上铺实在对我而言太难了。阿飞动了恻隐之心，说：“哎，我现在腿脚没有受伤，先给你睡下铺吧，我去上铺睡。等到我腿脚受伤，再另想办法。”我说：“不必，我自己面对的困难，我自己去解决。何况，我是目标专转本的人。一些本科院校上床下桌，那么我以后就躺在桌子上睡吗？谢谢你的好意。”

在地板上辗转反侧，我悄悄地站起身来，走到阳台上。说来也怪，夜里积累了很多云，深紫色的，遮挡住了所有月光与繁星。一如我的心境，见不到一丝光亮。在某个瞬间，我甚至想顺应了阿飞的意思，就这么向这难以攀登的距离妥协了。但是，我好似这二十年来一直都在妥协：晨跑的时候，因为筋疲力尽，选择了抄近道，最后导致体育成绩不合格；演讲的时候，借口发烧，避免了羞涩的尴尬，之后却连自我介绍都要惶恐三分；高考的时候，因为极度紧张，逃避式地瞌睡了，导致了那一门惨败……我不能一直都是在逃避艰难险阻。

但是，从何处开始改变呢？

### (三)

打地铺的第二天早上，许是大地之寒使我着了凉，我起床的时候整个人都在哆嗦。阿飞不知何时早已起床，站在我的地铺旁边说：“走，我带你去操场。”

阿飞来到攀登绳梯旁，说：“你不会就想一直留着这个心病吧？来，先拿这个绳梯练练手，你要是摔下来，我抱住你。”我决定一试。

我深呼吸，摩拳擦掌，开始攀登。爬上第一级的时候，不知道是否是我的心理作用放大了这种紧张，绳梯开始剧烈地晃动，好在第一级离地面不过四十厘米左右，我一跳便可安全着陆，所





以我并不过分恐惧。我继续手臂发力，向上蹬到第二级，破天荒地，我的紧张竟然消散不少，因为攀登上第二级的时候，绳梯反倒不怎么摇晃了。“欲穷千里目，更上一层楼”，我在第二级忽然有了长高了八十厘米的错觉，竟飘飘然起来，渐入佳境。我继续复制刚才的动作，上到第三级、第四级……

朝阳给秋风镀上一层光边，还裹挟了一阵操场上青草的淡淡清香，我慨叹道：“好美的景色。阿飞，你看。”无人应答。“阿飞，你在吗？”依然无回应。我低下头看，阿飞早已不见踪影。远方不知道品种的鸟儿神秘地“咕咕”叫了起来，我的后背袭来阵阵寒意。没有阿飞的怀抱这条保险杠，我的底气瞬间泄去了大半。我四下张望，绳梯似乎感应到了我的紧张，也随着我的身体剧烈摆动起来，

眼下，我若继续保持这个姿势，无疑是浪费体力，自取灭亡。我不得不迅速鼓起勇气，自己向下运动。恐惧将我的勇气逼到墙角，不曾想却被反过来吞噬掉了。我的恐惧，完全转化为了一蹴而就的勇气与行动力，出乎意料地，我莫名其妙就回到了地面，动作稳准快。

我擦了擦冷汗，却发现根本没有冒出冷汗。我居然在鼓起勇气之后，如此轻松地回到了地面。这时，阿飞突然窜了出来，我刚想嗔怪他，他却抢先拍起响亮的掌声。阿飞说：“我就知道，你绝对可以。”我说：“你知不知道，你消失那会我有多畏惧？”阿飞说：“凡事都有第一次。你听说过吗？相传画地为牢是一种酷刑，人在圈内不得出，即便一伸手就是自由，一抬眼便是阳光。你被恐惧禁锢在一个圈子里，束缚手脚，我看着也难受。只要把勇气的火把握在手里，便没有什么值得畏惧的。”

“没有什么值得恐惧的，除了恐惧本身。”这句小学就学过的至理名言，我怎么就忘了呢？我轻轻闭上眼，回忆起刚才爬到攀登绳梯顶部的风景。那时，风儿微微吹过，绿色充盈的枝头，一朵花随风摇曳，一只鸟在我的头顶盘旋，如诗如画。虽未穷尽千里目，但确实是别有一番风韵。我睁开眼，握住阿飞的手，说：“谢谢你。”

#### (四)

真正面临最终攀登上铺的挑战，是阿飞带着我看完电影《攀登者》之后。那群攀登珠穆朗玛峰的勇士们，面对莫大的挑战与空前的恐惧，亦能鼓起勇气，保持坚韧。最终，他们战胜挑战，

# 大学萌新收获成长方法指南

文/刘舒怡 @ 向阳花 ☀ -ARYA- 轲 阳

无论过去如何，作为新生，大家又重新站在同一个起跑线上了。告别家人，背上行囊，新的学习生活一点一点重新在我们眼前铺开。

好像，终于能拥有属于自己的时间了。

成长，是一个孤独的词，连个偏旁部首都没有。

成长，需要自己对自己耳提面命，审视对话。

面对新学期新起点，新一轮储蓄能量阶段到来之际，我们或兴奋，或彷徨，或无助……

到底怎样才能获得真正的成长呢？

希望以下四位过来人的回答能给你一点启发。

(接上页)

征服恐惧。那极长的一步一惊心的攀登过程，他们尚且熬过，面对这短短的上下铺距离，我有何理由再谈畏惧二字？

“只要把勇气的火把握在手里，便没有什么值得畏惧的。”我脑海里一直回想着这句话，声响刚正，回音袅袅。

阳光照射进来，洒在我的脸上，镀上了一层金边，我心里的积灰似乎被什么东西拂去了。我开始重新挑战攀登上铺的过程。我不断地提醒自己：这段距离很短，即便失足摔倒也不会有大碍；这个攀登梯也很牢固，能够支撑住我的体重。于是，我的信心如火一样地膨胀，我慢慢地爬上了第一级、接着直接跨上第二级，最后一脚踏上第三级，成功地登上了上铺。

我踩着梯级，稳稳地下了床。我和阿飞击了个掌。

至此，我真正完成了攀登的过程。事实上，我攀登的不是上铺这么简单，而是攀登过了一种不堪一击的纸老虎式的恐惧，攀登中得到的是我可以排除万难的信心。这比什么都重要。无论是自己的坚持、还是舍友的关怀、或是母亲的言语，《攀登者》的精神鼓舞，都给了我莫大的勇气。这种勇气，今日可以助我攀登到上铺，未来便可以使我燃起攀登珠穆朗玛峰的热情。

倘若艰险如探险者畏惧的森林，那么勇气便为火炬，我愿手持，照亮前行的道路。

体育课的期末考试。金色阳光大刀阔斧地劈开冬风的凛冽，将温暖照射进我身我心。体育老师还记得我曾经的恐高症，询问道：“你如果身体实在受限，就不要测试这个攀登绳梯了。”我微笑着望着攀登绳梯，笑出勇敢，笑出强大。

## ★★★01

## 最好的时光，不辜负自己

20岁的我刚好面临着人生规划中一次很重要的选择，当时我即将大三，读着一个我不那么喜欢的会计专业。我开始思考毕业后是去公司做会计？还是考公务员？还是考研？

家里人希望我可以考公务员，同学们鼓励我去考研，而我却一直没有考虑清楚自己的规划。

就在我非常迷茫的时候，考研机构来到学校做了一次宣讲会，然后推荐了我们去做了霍兰德职业倾向的测试。测试的结果告诉我，我是偏向于社会型，适合做教育或者心理咨询工作者。

心理咨询这四个字触动了我，从初中开始，就对心理学感兴趣。但是高考填报志愿时，我听从了家里的安排，选择了我完全不了解的会计专业。大学期间，完全对会计提不起兴趣，上课也是似懂非懂。

通过职业测试之后，我才意识到原来我是真的不适合做会计。宣讲会上也了解到大部分招生心理学的学校不限制本科专业，而我曾经的兴趣或许有可能通过考研成为我的未来的职业。

也就是从这时起，我决定从考上心理学的研究生开始，将心理学作为我未来的职业发展。

顺利的是，我成功跨专业考上了心理学研究生，现在也在从事着心理学相关的工作，未来也依然会将心理学纳入我的人生规划。

学习了这么长时间心理学之后，我想说规划好自己人生的意义在于它可以让我们有计划

有准备地面对未来那些不可预知的迷茫，它会让我们内心更加坚定和从容，不容易被现实的烦恼所焦虑。

## 那么，该如何规划好自己的人生？

我自己的人生经历也不算丰富，只能从个人的经验来和大家分享：

首先，了解自己，知道自己适合什么是最重要的。可以通过人格、职业类型测验来了解自己。

其次，根据自己的特点，设定一个小目标。比如：选择一个适合自己的专业或者职业。

然后，实践，完成这个小目标。如果发现完成不了，适时地调整目标也是很重要的。

最后，制定下一个新的目标。

希望我的分享可以对你的职业规划有些新的思考，也希望我们一起实现我们人生规划中那些小目标，打败路途中的小怪兽。

## ★★★02

## 如何不断了解自我，如何发展自我？

20岁左右的如何规划人生？

内容上涵盖了三大主题：生命、生活和生涯；时间上分为长期规划和短期规划。

## 长期：人生规划的步骤

第一：确立自己的人生观、价值观和目标观。人生规划的目的就是实现自己人生的目标。

第二：充分了解自己、分析自己。确定自己的性格特点、兴趣爱好和能力，即我适合什么、我喜欢什么和我最擅长什么。

第三：制定自己的人生规划，最好是细化到各个年龄段。并做好每一步，才会实现。

第四：在成长中磨练自己，及时调整自己的人生规划，因为没有什么规划是一成不变的。

### 短期：目标的 SMART 原则

有效的目标核心条件：量化、时间限制。  
S 明确性，M 可测性，A 可实现性，R 相关性，T 时限性。

我来以自身举个例子：

最近想学习一门心理咨询技术，买了一些书准备学习了解相关知识，但是由于拖延懒惰，迟迟没有开始看书。短期目标：认真看书，掌握知识。

S 具体完成什么项目？

一系列技术需要学习 5 本书

M 怎样证明掌握了？

能大致回忆书本里的知识和技术

A 目标难度如何？

书能看完，运用到实践，有挑战

R 目标价值大小如何？

看书简单，技术运用十分广泛

T 完成时间？

10 周，每 2 周考完一本

当然，制定规划会有很多压力，而且计划总是赶不上变化。当我们问“20 岁应该做什么”的时候，我们都是强化人生有一个标准答案。

因为它来自于我们脑海中存在一个“人生应该怎样过”的模板。

我们是应该追求有价值的人生，是应当不断自我充实和提升，但是什么样的生活是有价值的，什么样的做法是正确的，是由我们自己决定的。

对于选择什么样的工作，职业规划师，Marty Nemko 博士的建议是：随便选一个想做的就去做吧！去了解，去实践，你有的是机会和时间改变自己的想法和选择。

遵从自己的内心，无需刻意强求，若一旦开始了，那么请带上你的人生规划图去幸福生活！

### ★★★03

#### 18—25 岁发展亲密感克服孤独感 (埃里克森八阶段理论)

1、20 岁左右时，你是如何规划人生的呢？

我发觉现在大部分的年轻人都会有意识地开始思考“人生规划”或者“职业规划”这一议题，有些人很幸运，对自己也有足够的了解，已经能找到目前他想为之而奋斗的目标。

而大部分人还是沉浸在“不知道自己能干嘛”的情绪中。我的 20 岁时光，也在思考这个问题，甚至为这个问题很焦虑。

当时的我还处于大学期间，突然之间大学就过去了一半时光，而我还没做好要踏入社会的准备，回首过去，觉得自己浪费了大学的时

间。

不知道学到了什么，不知道自己有什么特长，不知道自己适合干什么。我虽然有意识地开始思考规划问题，但我没有系统地去规划，没有主动地去搜索资料，然后去实践，去挖掘、了解自己。

### 2、如果重回 20 岁左右，你最想制定的规划是什么呢？

如果能够给我一次机会重回 20 岁，我会：  
做各种测试，真正去了解自己是个怎么样的人；

不浪费大学时光，多去参加实践活动，实习，寻找自己感兴趣及擅长的事情；

将自己复盘、记录的习惯尽早养好；

在学习上对自己的要求严格一点，不要说很自律，但不要像现在这样那么懒散。

### 3、你想给大学里其他 20 岁左右的人什么样的规划建议呢？

我的建议是：

多利用身边可利用的资源，例如免费的测试（付费的如果价格是自己可以承受的也可以尝试），学校的职业生涯规划课程，向自己信赖的老师寻求建议（注意是建议，自己还是要思考）；

多读书，多接触外界的世界，养成独立思考的习惯，不是说随大众不好，但在主流面前要有自己的观点和思考的能力；

学会制定计划，并养成完成计划的习惯，培养自己的自律能力，不一定要很严格，但该做的事情还是要做好；

看到自己感兴趣或适合自己的实践机会要去争取，不用左顾右盼，机会走了就不会回头；

最后，是不要叹息自己曾经浪费了多少时间，过去的事情就是过去了。要养成一种心态“现在开始，我还追的上，我还有时间。”要着眼现在，和未来。

## ★★★04

### 学会和压力与焦虑相处

### 自律就会成为很容易的事

首先恭喜你成功跨越“苦海”，即将来到一片“自由海”！

之所以说大学是“自由海”，是因为大学和中学最大的区别在于你的时间很大程度上是由你自己来安排。4 年以后大家的差距可能会很大！所以，我们会说到了大学，学会规划自我很重要！

### 那么大学应该如何进行规划？

有人建议参加学生会，有人建议参加社团，有人建议参加科研和社会实践，还有人觉得应该全方位发展自己的能力。

其实，如何规划取决于你给自己设定的大学目标！

参加学生会可以提高你的组织协调能力；参加社团可以培养更多的兴趣，拓展自己的朋友圈；参加科研可以夯实你的专业知识和技能；

在选择一项活动前，你需要思考你想从中获得什么？这项活动是不是你目前的最佳选项？当然，你现在可能最迷茫的是你并不知道你的大学应该设置哪些目标，以及你想获得哪些成长？

那么可以从这两个角度进行规划：

### 一、大学毕业以后是直接就业还是考研？

无论选择哪一个你都需要对自己的专业有充分的了解。专业课程的设置可以通过学校课表提前了解；

企业对你的能力及学历要求在各种招聘APP上都有清晰罗列；哪些课程最难最容易挂科可以多问问学长和学姐。

通过查阅和交流你可以从理性层面上很深入地了解你的专业。而感性层面上，就需要你认真去学习和体验你所学习的课程及专业。如果你喜欢你的专业，建议不要局限于课本，学得更加深入一些！

到了大学就要转变一个观点：你已经具备了相当的学习能力，今后老师只是引进门，更多的是需要你自己去学习。

另外，无论是否读研/保研，无论你是否喜欢自己的专业，都希望你把学习成绩（绩点）达到一个优秀的成绩。

如果你要保研，年级前5或10的成绩是基本要求；如果大一结束想转专业，学习成绩至少应达到年级前20%；

如果你要毕业找工作，好的成绩被视为学习能力强或自律的表现，都能体现你的核心素质。而这两项素质是企业尤其看重的！

### 二、保持一个开放的心态

国外的大学本科更加注重“通识”课程的学习，因为它们认为本科是在于培养学生的综合素质，打好基础，不能过多地局限学生的思维。到了研究生和博士生阶段再突出某一方向的学习与研究。

其实这还有一个好处，本科阶段也是自我探索和发现的重要阶段，有利于学生真正找到自己喜欢且想要深入进去的领域。

现在国内本科也在学习这样的培养模式，主要表现在很多名牌大学都开始大类招生，而且入校以后即使理工科也会学习文史哲的部分课程，就是为了突破单一思维的创新力匮乏。

所以，从进入大学开始，希望你在成绩保持优秀的同时，尽可能去尝试一些你感兴趣的事物。很多时候你在尝试的过程中可能会收获超过你最初对它的期待。

这也是你不断试错，不断了解自己的过程。在这个过程中，你会坚定自己努力的方向，学习和工作便成了“在自己喜欢的领域愉快地玩耍！”

所以希望你能够大胆尝试。在大学有限的时间里对自己进行充分的探索，也利用好大学里各种丰富的资源！努力成长！

至于大三要考虑考研的事项可以后面再去规划，不要一开始就把自己局限在某个方向而忽略了你可能真正感兴趣的领域。

来源：公众号壹心理

### 【推荐理由】

面对新学期、新起点，新一轮储蓄能量阶段到来之际，我们或兴奋，或彷徨，或无助……作为新生，到底怎样才能获得真正的成长呢？四位解答者从不同的视角给出大学生规划自己人生的实用建议。祝愿看过本文的你能尝试在规划人生的过程中不断了解自我、学会和压力与焦虑相处，获得真正的成长。



# 你是适应不良的完美主义者吗？

文/E+

我在复习考试的时候，经常在前一天晚上信心十足地写一个吓人的计划表：早上6点起床，之后每分钟都安排得很充实。结果第二天，一个不小心，睡到了9点。

有些人会选择，从9点开始继续下面的计划。而像我这样适应不良的完美主义者则会觉得：“哦漏！我完美的一天已经因为晚起而不再完美了，今天毁了。明天再开始吧。”

不用猜也知道，明天会发生什么。

每天早上我都带着满满的期待开始，而晚上拥着深深的悔恨入眠……

适应不良的完美主义者外表看上去有多光鲜，自己就有多痛苦。他们挣扎在自己所犯的每一个错误中，停滞不前。

## 什么是适应不良的完美主义？

完美主义 (perfectionism) 分为两个方面：第一，是对完美的渴望和追求，这一倾向在很多时候是具有优势的，这给予他们强烈的动机去努力达成目标。而另一方面，是对错误的规避。犯错、失误、哪怕是一点瑕疵，都是不能容忍的。

适应不良的完美主义，往往是在追求避免犯错，而不是追求完美。心理学家 Brene Brown 这样解释何为适应不良的完美主义：

“它其实并不是对于完美的合理追求，它更多的像是一种思维方式：如果我有完美的外表，工作不出任何差池，生活完美无瑕，那么我就能够避免所有的羞愧感 (shame)、指责 (blame) 和来自他人的指指点点 (judgement)。”

适应不良的完美主义通常有以下几点表现：

### 1. 拖延

完美主义和自我妨碍行为 (self-defeating behavior) 有很高的相关，尤其是过度的拖延。由于对与犯错和失败的恐惧，完美主义者们往往很难开始着手去做一件事情。一旦预期到中途可能会有失败，那么他们可能干脆就彻底放弃了。毕竟，什么都不做就不会错。

### 2. 容错力差

完美主义者容忍错误的能力非常差，任何事情只要有一点瑕疵，就全盘否定。但现实生活永远不可能毫无瑕疵，所以他们经常陷入沮丧和自我怀疑。

就像文章开头的那句话“要么不做，要做就做到最好”，听完之后，大家会误以为“这个人总能做到最好”，但现实却是：Ta 往往什么都没做/做不成。

### 3. 过于抵触负面意见

完美主义者对于他人的批评和挑剔非常反感，不允许任何反对意见。

## 是什么让一个人变成完美主义者？

### 1. 对于失败的恐惧

完美主义者好胜心切，常常把失败、或没能达到设定的目标，看做是自己能力不足所导致的，成为了证明自己无能、无价值的证据。因此非常害怕失败。

### 2. 全或无的错误信念

「非黑即白」(black or white)是一种典型的负性自动化思维，如果没有成功，那么就是彻底的失败。就像我们在开头说的那样，计划中的一环没有完成，整天的计划就都废了。完美主义者经常出现极端化思维，没有折中、凑合的状态。

### 3. 幼年缺乏安全感

完美主义的倾向往往是幼年就开始形成的。小时候，只有取得完美的成绩才会得到父母的关注和赞扬，这增加了他们变成讨好者的可能性。外界也一直传递给他们“理想要远大、要做最好”的信息。

因此，他们对于优秀的渴望是外部驱动而非内部驱动的，是遵从外界（包括父母、朋友、学校、社会）施加给他们的标准。只有通过自己的成就来证明存在感。I achieve, therefore I am.

## 为了“完美”，他们付出了哪些代价？

### 1. 被负面情绪困扰

因为错误、疏忽而自责，他们更容易出现焦虑、抑郁等情绪。并且，因为一点失误而完全放弃了整个任务，之后就会因为自己的不努力而产生内疚感，而内疚、沮丧的负性情绪会影响下一项任务的开始。这样的恶性循环经常发生在完美主义者的身上。

### 2. 亲密关系不良

有一些完美主义者不光对自己要求高，还对身边的人有不切实际的要求。因为身边的亲朋好友如果不优秀，也会影响他们自己的完美程度，而这种要求在某种程度上是会破坏关系的。

同时，完美主义者们由于希望保持自己的形象，也会避免向亲友暴露自己的真实情感、不足和不安全感，但其实这也阻止了亲密关系的发展。在亲友眼中，他们可能只是个陌生而优秀的符号，而不是个有血有肉有瑕疵的真实的人。

### 3. 严重的身心疾病

除了焦虑、抑郁等情绪障碍之外，完美主义者还有很高的风险患有进食障碍。因为追求完美

的体型（而世俗审美下的理想体型往往是越瘦越好），他们可能会采取极端的手段去折磨自己的身体，来达到目标。

另外，很多研究都显示完美主义特质和自杀风险有正相关。研究者对自杀者的亲人和朋友的采访中，有一半的受访者会追忆自杀者是一个「完美主义者」，或者描述他们是“对自己要求、期望高”“害怕失败”的人。

### 要如何缓解适应不良的完美主义？

完美主义的倾向给生活带来的负面影响其实是深远的，但却常常被人们忽视，而且经常被等同于强迫症，再顺便等同于处女座。

但如果追求完美的倾向严重到影响了正常社会功能，当你发现在生活、工作中，经常会纠结于自己犯的错，那么可能就需要试着做出一些改变了。

#### 1. 意识到并纠正错误信念

绝对完美是不存在的，谁也不可能永远生活在一个无菌环境中。所以完美主义者们要学会接受失误，建立现实思维（realistic thinking）。例如，设定较为切实的目标和计划，并且学会适当调整自己的行为。

#### 2. 行为上的暴露疗法

暴露疗法本身是一个比较痛苦的过程，是让自己面对最害怕、最焦虑的事物。当出现失误的时候，试着让自己容许这个错误的存在，能补救就补救，不能的话，就试着忽略它，不要让它影响之后所有过程。

可以从很小的事情开始练习：在一个精美的笔记本上写坏了一个字，不要扔掉整个本子！如果开始不能忍，试着先去撕掉那一页。慢慢地，就可以只划掉那个字，然后继续写。

#### 3. 寻求专业帮助

心理咨询师可以帮助来访者处理那些因追求完美而衍生的焦虑、自责、和消沉，帮助他们接受现在的自己。并且，咨询师就像一面镜子一样，来访者可以从另一个视角看到自己的问题，这是自救或自助所做不到的。完美主义者总是在仰望星空，而心理咨询会帮助他们脚踏实地。

---

### 【推荐理由】

什么是适应不良的完美主义者？他们或许外表看上去光鲜，但可能内心很痛苦。他们究竟是追求完美，还是追求避免犯错？读完这篇文章，或许你会对适应不良的完美主义者有更多了解。

# 被他人孤立和排斥，何解？

文/刘畅

被别人孤立的日子总是充满着各种困境：  
舍友们相约聚餐，却偏偏不叫上我，要怎么打破僵局；

同事们愉快地聊天，却把我当作透明人，要怎么融入进去；

为什么被孤立的是我，是我哪里做得不好吗？

正在经历人际孤立的你，可能常常会经历以上的这些体验，并且不知道该怎么处理。我们希望下面有关人际孤立的心理学知识，能帮你更好地迈过这块人生的绊脚石。

## 01 感到自己被孤立时，我们的情绪会产生什么变化？

人际孤立是一种遭到社会拒绝的状态，而且这种拒绝往往是被动的。所以在被孤立后，我们可能会有以下这些反应：

### 1. 感到孤独和寂寞

当你被其他人孤立时，你也许会容易感到孤独。独自坐在墙角，或者空荡荡的屋子里，发现没有一个愿意与自己交心的人。

形影单只的你会觉得孤独寂寞，在昏暗的灯光下，在无奈与叹息中，独自品味这一杯苦涩的人生之茶。

### 2. 有真实的心痛的感觉

你也许已经被有意地排斥在某种社会关系或互动之外，这是一种典型的被拒绝的感觉。

人在被拒绝的同时，身体也许也会疼。正

在经历被人际孤立的你，可能会有心痛的感觉。

### 3. 身体会感受到寒冷

被孤立的你，可能会突然打了个寒颤，或者打了个喷嚏，感觉天气一下子变凉了。真的是你该添衣服了吗？

心凉，身子也会变凉。被人孤立的时候，人的身体会感到真实的寒冷。

### 4. 愤怒，容易敌视，攻击性强

TA们凭什么要孤立我？当你被孤立，也许会“气不打一处来”：不能加入TA们，何不揍TA们一顿！

甚至，对那些没有参与孤立你的“无辜”他人，也会有所敌视。

不知不觉中，你可能会感到愤怒，攻击性增强。

### 5. 时不时感到悲伤

被孤立的你，被排斥的你，落了单的你，怎会不曾悲伤？

TA们认为你无能而孤立你，你会愤怒；而TA们故意不给予你温暖而孤立你，你会感到悲伤。

### 6. 对人际威胁过度敏感

被孤立的你也可能对人际威胁的迹象更加敏感。例如，在面对陌生人意图不明确的行为时，你可能会认为对方是有敌意的。

### 7. 自尊心下降

人际孤立往往导致自尊心的下降。担心被别人拒绝和孤立的你，也许会更加顾虑其他人

对你的看法。

以上这几种这些情绪变化可能会让你痛苦万分，但你可能不知道，被孤立也会让你的行为和认知产生改变。

## 02 经历了人际孤立后，你的认知和行为也在悄悄发生变化

不知不觉中，你已经也许已经发生了一些变化：

### 1. 无意识地模仿孤立自己的群体内成员

被群体孤立，却又想要融入群体中的你，也许会无意识地模仿孤立自己的群体成员。这是一种高效而有效的尝试，你想借此重新调整自己在群体成员中的地位。

### 2. 对社交行为的记忆发生了变化

社交行为可以分为两种，一种是在社交中更关注自己，我们称之为“与自我相关的社交行为”；另一种是在社交中更关注他人和社会世界，我们称之为“非自我相关的社交行为”。

经历了人际孤立的你，对“与自我相关的社交行为”的记忆力更差，更能记得那些“非自我相关的社交行为”。

通过不关注自我，你可以潜在地减轻了人际孤立所造成的痛苦；同时，通过提高对他人和社会洞察力，你可以找到未来积极社交互动的最佳策略。

### 3. 创造力被激发

如果你本身是一个特立独行、觉得自己“与众不同”的人，那么经历了人际孤立后，你也许会表现得更具创造性。

因为这类人对人际孤立这类排斥行为的敏感性较低，他们的一些思维方式或与众不同的感受，使得他们在经历人际孤立后创造力提升。

### 4. 不再愿意帮助他人

赠人玫瑰，手有余香。但如果你被他人孤立，你还会怀有一颗助人为乐的心吗？

此时的你，共情他人的能力受到损伤，进而不能理解他人的需要和痛苦。因此，你或许不再愿意帮助他人了。

## 03 感到被别人孤立后，我们可以做些什么

除了一个人沉浸在负面情绪中，你还可以用下面的方法，帮助自己尽快地走出被孤立的阴霾，重获新生。

### 努力结交新朋友/建立其他社会联结

被一群人孤立，不代表你会被全世界孤立。世界上总会有人与你特征相近，志趣相投。

你可以在身边努力的寻找这样的人，发现自己与他们的共同点，并与他们成为朋友，形成情感依靠和联结，增强自己的幸福感。

朋友一生一起走，说不定新朋友会成为你一生的挚友，为你打开新世界的大门！

## 04 若你身边的人被孤立，你可以.....

### 1. 鼓励 TA，支持 TA，成为 TA 的知心大哥哥、大姐姐

只要是来自同伴的一点点的支持，就足以让 TA 重新振作起来，所以多多支持 TA 吧。

### 2. 鼓励 TA 进行正念训练

正念训练可以增强 TA 的自控力，在社交活动中变得更加接纳事物，不评价事物，进而减少人际孤立导致的攻击性行为。

通过鼓励正念，让 TA 以接受和不批判的方式对待人际孤立，建立起更积极的、能够自我支持的思维方式。

### 3. 帮 TA 建立归属感

比如 TA 在工作单位受到人际孤立，你可

以帮助 TA 在家庭中找到归属感——让 TA 认识到自己在家庭中的地位和重要性，相信依然有人关心自己、爱自己。

归属感是一种潜在的重要缓冲力，可以帮助 TA 抵抗同伴的不接纳和孤独感所带来的负面影响。

## 05 如果发现自己或身边的人遇到人际孤立后有以下情况，请及时寻求心理咨询师或专业医生的帮助

### 1. 社交焦虑

既想和别人接触和交流，又担心别人会对

自己做出负面评价，感到恐惧、紧张，回避大多数社交互动。

### 2. 抑郁低落

持续 2 周以上感到悲伤和空虚，每天大部分时间对所有的或几乎所有活动的兴趣显著降低。

### 3. 难以信任他人，对所有人都存有戒心

在手册的最后，希望每个陷入被孤立之痛的你，能够找到一把有用的匕首，划破黑夜的幕布，回到爱中，成为更好的自己。接纳陪伴着你，走遍人世间那些更美好的风景。



### 【推荐理由】

被别人孤立的日子总是充满着各种困境，我们的情绪、认知和行为都在悄悄发生着变化。若亲爱的你，或者是你的朋友受到了孤立，除了孤独地沉浸在负面情绪中，不妨试试去结交新朋友，去建立其他社会联结，回到爱中，重获新生。

# 厚脸皮的生活可太美好了

来源:公众号简单心理  
策划:野生好人  
插画:野生好人



你知道吗？你知道吗？经过我的不懈努力我终于成为了一个厚脸皮的猫



哎呀，我是跟你说真的

那你讲讲你怎么个厚法



我发现，厚脸皮的美好是我还是害羞猫时无法想象的。比如，以前就算迟到耽误事我也绝不会插队，心想就算后果严重也是我的问题，不能作为我插队的借口。



哈？！



我因为赶时间插了别人的队，开始和各种各样不认识的人聊天，在地铁里大声的喊话

你堕落了



但是现在我会去询问别人是否愿意帮我，世界就突然间美好了，我突然意识到我不该去替别人做判断



我康康



你听我说完，你这个肤浅的狗

你说，你说



还有，我以前遇到喜欢的有才气的人，从来不敢靠近交流



自我决定成为一个厚脸皮的猫后，哇塞太太好了，他们一点都不可怕，和他们沟通让我很快乐。



而且我发现当我是积极的交流态度时，会收获更多积极的反馈



听起来挺不错的状态，那你为什么突然间的改变呢？



我也没太想明白，大概想成为一个更自由的猫吧



## 发朋友圈一定要懂得先抑后扬+明贬暗褒

来源：公众号简单心理

策划：野生好人/酒鬼

插画：野生好人



快起来，快起来，快溜



再等等！





躲谁呢



听听这些是猫话么



羡慕



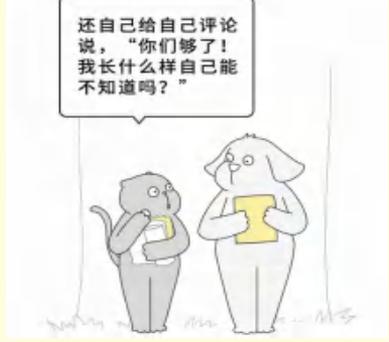
前几天认识的,隔壁小区的无毛猫



你再看看她的朋友圈:  
“今天又又被人在路上拽住说长得像宁猫,身材像缙猫,气质像万猫?这些人是谁?”



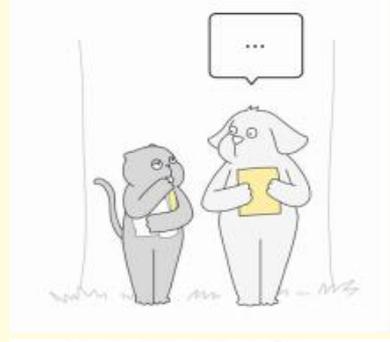
真羡慕你家能租房住啊,我家在北京有房就没法体验这种独立生活



还自己给自己评论说,“你们够了!我长什么样自己能不知道吗?”



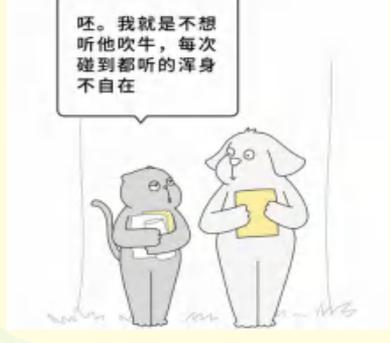
为啥,你恋爱了?



...



搞得好像很多人又在评论里夸她似的



呸。我就是不想听他吹牛,每次碰到都听的浑身不自在



哎,我这天生的无毛皮肤太烦人了,铲屎官每天都要帮我擦,我真是一点都不希望她这么宠我



唔,我大概懂你躲她的原因了...

显然她是在炫耀，  
还是看起来很谦逊的炫耀



我并不排斥炫耀，  
谁有了好东西都想炫耀炫耀



明明想炫耀，却又假装  
谦虚，但本质还是想炫耀。  
渴望得到他人羡慕的  
赞许，太过在意外界  
的看法，其实这也是一种  
自卑的体现，是自卑  
情结的过度补偿。



故作谦逊



炫耀只会让我感到  
轻微不适，但她偏偏还  
要不断强调自己“普  
通”，这就让我感到  
强烈不适，会有种忽  
然被judge的感觉



这种人一般也比较脆  
弱，很不愿意别人戳  
破自己。所以会找个  
不那么容易被戳破的  
方式来表达。



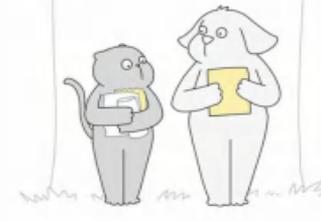
每次交流，我全程  
只需要说“哇”“  
真好”“真的啊”  
“好羡慕啊”就可  
以了



我太普通了，我  
只有1个爱马仕



嗯...



这倒是常见，我也总  
能看见很多炫耀自己  
的奢侈品，炫耀自己  
的财富，炫耀自己另  
一半的人，他们喜欢  
把自己的生活曝光给  
他人



对，就是  
这种不适



有好的东西，长  
得好，生活幸  
福就大大方方炫  
耀嘛



带着一种虚荣心  
理，渴望着得到  
他人羡慕的赞许



你这么普通，不  
就表示我连普通  
都不如，我为什  
么要受这个伤害



都是自己努力经  
营来的，有什么  
不好意思直说的





# 好的生活都是忙出来的

文/一 捧

## 把心放宽、把事看淡，欢喜常伴。

看过这样一段话：人生在世，虽然有国家、阶级、出身、财富这些先天的不同，但幸运的是，每人每天都只有24小时。怎么使用这24小时，就决定了你是活在哪个世界的人。

有的人分身乏术，还要挤出时间学习、运动，提升自己；有的人无所事事，任由年华虚度，朝暮流逝。

本以为闲适享乐的人生才有趣，但当闲散成了习惯，毫无节制的纵欲和循环往复的空虚成了生活常态，竟发现，忙碌才是人生的真谛。

正如山本耀司所说：“我从来不相信什么懒洋洋的自由，我向往的自由是通过勤奋和努力实现的更广阔的人生。”

## 闲着闲着，一个人就废了

有人说，废掉一个人最好的方法，就是让他闲着。

还记得《活着》中，那个游手好闲的富二代福贵吗？

他仰仗家财，成日里吃喝嫖赌、即便后来娶妻生子，也没有半分收敛。

终于，家产被他败尽，父亲活活气死，母亲一病不起，妻儿双双离去。

《颜氏家训》有言，习闲成懒，习懒成病。

## 习惯了闲散就会变得懒惰，习惯了懒惰就会生病

生病了，人就废了。

闲，并不是命运的馈赠，而是裹着糖衣的毒剂。

沈从文说：“我一生最怕的是闲，一闲就把生命的意义全失去了。”

学姐毕业后，凭借高学历和好外貌，很快嫁了个有钱老公，当起了全职太太。

她以为婚姻能保她此生高枕无忧，每天不是和小姐妹逛街下午茶，就是在家追剧打游戏。



# 心海觅踪

Xin Hai Mi Zong

可惜，世事并未如她所愿。

七年之痒后，丈夫厌倦了年老色衰的她，在出轨后起诉离婚。

法庭上，由于没有经济能力，孩子被判给了男方，她落得个净身出户。

尼采说：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”

忙碌可能会辛苦，但你能在内心感受到自身的成长，以及生命的厚重；

闲散可能很轻松，但当懒惰慢慢吞噬内心，最后只会剩下空洞和虚无。

总有人叹人间不值得，但其实，你随时随地都可以启程，活出想要的人生。

### 忙，是治愈一切的良药

常言道：闲人愁多，懒人病多，忙人快活。

疫情期间，当所有人都在家宅出情绪问题时，家住武汉的学霸闺蜜，却忙活得不亦乐乎：

周一到周五，5点起床，2小时冥想、听书、英语早读，7点吃早餐，8点起依次打卡9门网课，22点睡觉；

周末，6点起床，1小时冥想、听书，7点吃早餐，8点起开始学做各种烹饪，22点睡觉；

期间，学累了就看看电影、纪录片调节自己。

明明正处疫情中心，她却始终自得其乐，仿佛屏蔽了所有外界干扰。

《羊皮卷》中写道：“人真的忙起来，根本没有太多复杂情绪；人太闲，才会把鸡毛蒜皮当回事。”

的确，人生太闲，则别念窃生。

一闲下来，你就会无限放大身边的芝麻琐事，并为此心烦意乱，寝食难安。

只有忙碌，能将你的全部注意力聚集于手中的活上，使你在充实中感到安宁。

罗曼·罗兰说：“生活中最沉重的负担，不是工作，而是无聊。”

85岁高龄的齐白石，曾一天内连作4张画。

完成后，他批注道：“昨日大风雨，心绪不宁，不曾做画，今日补之，不教一日闲过也。”

大概，每个人的内心，都渴望为生活赋予意义。

若是闲过一天，没有任何收获和进步，你内心就会响起批评不满的





声音，让你因虚度时光而自愧不已。

只有忙碌与成长，才能使你内心的声音平息，使你对今日的自己满意，使你感受到生活的意义。

“人的一生应这样度过——当回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”

忙碌，虽然会很辛苦，但只有竭尽全力去度过，这限量版的人生，才能让我们在白首之际，甘之如饴。

### 忙，要忙出价值

知乎上有一段话：

“千万不要自己感动自己，大部分人看似努力，不过是愚蠢导致的。什么熬夜看书到天亮，连续几天只睡几小时，多久没放假了。如果这些东西也值得炫耀，那么富士康流水线上任何一个人都比你努力多了。”

诚然，不是所有的忙碌都有价值。

有的人熬夜加班，完成早该结束的工作；有的人早起学习，将烂熟于心的知识背了又背；

有的人拼命赚钱，却只是不断重复相同的内容，没有半点实质进步。

这些都是假忙，是为了忙碌而忙碌，是自我感动式的假勤奋，是没有价值的付出。

马云说：“做任何事，必须要有突破，没有突破，就等于没做。”

什么是突破？

比如，用半天时间完成原需一天的任务；

比如，从一部好电影中获得人生感悟；比如，学会一项新的技能。

真正有价值的忙碌，是花最少时间圆满完成任务，是突破你原有的认知储备，是让你收获成长的付出。

### 那么，怎么使忙碌更有价值呢？

给大家分享3个方法：

#### 1. 选择成长

人生是一次不断选择的旅程。你做的每个或大或小的选择，都决定了你会成为什么样的人。

同样是求职就业，你可以选择，接受亲戚朋友的帮助，守着一份稳定的工作，开始养老，也可以选择，独自一人，奋斗打拼；

同样是出国办公，你可以选择每次都花重金雇人翻译，也可以选择自己勤加练习，永久掌握这门外语。

看出差别了吗？

要想使忙碌更有价值，就主动选择那些更有利于你成长的忙碌过程。

的确，那些真正让你变好的选择，过程都不会很舒服。但请你相信，事情愈艰难，最终的成果也会愈发丰富。

## 2. 时间管理

清晨五点起床，晚上十点上就寝；

清晨几小时，集中精力完成重要工作；

随后，打理不需高度集中精力的工作，如运动、处理杂务；

日暮时分，不再继续工作，或是读书，或是听音乐，放松精神，尽量早点就寝。

做出你的时间规划，沉着镇静、实事求是地去执行。相信自己，你将轻易地、神不知鬼不觉地达到目的。

## 3. 远离干扰

《张居正》有言：事必专任，乃可贵成；力无他分，乃能就绪。

简而言之，专心，才能成事。

而远离干扰，就是保持专注的最佳途径。

当你忙碌时，尽可能使自己与外界隔绝；让自己独处一室，嘱咐他人不要打扰自己；

消除一切噪音，关闭声源或戴上防噪耳塞；手机静音，并放置在看不见的地方……

相信我，当你集中全部心力于一事一物，全宇宙都会来帮你达成目标。

《自祭文》有言：勤靡余劳，心有常闲。

竭尽全力辛勤忙碌，虽然身体会感到疲惫，内心却总是悠闲安宁。

这，大概就是忙与闲最好的状态。

学会忙里偷闲，苦中作乐。当你活在忙与闲的平衡境界里，才能俯仰自得，享受生活的乐趣，成就人生的意义。

共勉。

---

### 【推荐理由】

有一件事对所有人来说都是平等的：每人每天都只有24小时。但如何使用这24小时决定了你的人生。作者认为有一种智慧是保持有价值的忙碌，为生活赋予意义。但是，更为智慧的境界是保持忙与闲的平衡，“把心放宽、把事看淡，欢喜常伴。”

# 总是努力装合群的你，辛苦了

文/夏小糖

不知道你有没有试过这样：你跟别人说“我其实是个内向的人”，别人送给你一个大白眼：“你平时明明说很多话，内向啥呀”。

可实际上，你确实是比较内向的，只是因为交际的需要所以努力装出很合群的样子。

心理学认为，内向型和外向型的性格并不是非黑即白，而是有着长长的灰色过渡带。

在这条过渡带的中央，存在着一个神秘的群体，他们就是“外向型的内向人”。

这 15 件事，恐怕只有身处这一尴尬位置的你才能了解。

## a. 你有很多话想说，但却表现得很安静

你总是有很多想法，但又不知道对方想不想听，所以你选择保持安静。因为你希望借此了解对方，既然对方享受倾诉，那么你就负责倾听好了。

## b. 你喜欢跟人在一起，但这并不代表你想聊天

和人在一起很舒服，但讲真，聊天实在是件比跑步还耗费体力的事。我们就静静看着不说话。

## c. 比起一群人，你更喜欢小范围的圈子

你有几个亲密好友，你更喜欢一对一的交流，比起泛泛之交，你更期待走心的朋友。

## d. 你不常回信息，因为有时候你就是什么也不想说

你可能很久不回朋友的信息，这真的不是针对个人。只是在跟人接触了一天之后，你实在精力尽到不想再和人聊天，没错，微信也不行。

## e. 认识新朋友时你会提前准备，把自己调整成社交模式

你很擅长结识新朋友，不过你也承认这事儿有点累人。你需要提前做好心理准备，切换成社交 (zhan) 交 (dou) 姿态。

## f. 你需要独处，但这不代表你就不会孤单

你也会因为太孤单而想走出门，只是大多数时候，看看舒适的大床、填满的冰箱和桌角刚到的新书，就瞬间放弃了挣扎。

## g. 和你一起出去很愉快，但你真不是一般的难约

你实在太难约了！除了上一条的理由，你还会脑补无数场景：“如果不好玩怎么办？”“天气那么热估计干什么都没兴致”“还不如躺床上刷刷看书”。

## h. 你未必是人群中最健谈的，但冷场时你一定会最先站出来

没错，说的就是你，救场小王子/公举，但如果没有出场的必要，你总是更乐于惬意地藏角落。

## i. 有时你想被关注，有时你因为被关注而惊恐

和纯粹的内向人不同，你希望站在聚光灯下享受被关注的感受，但这种期待转瞬即逝，很快你又惊讶——居然有人愿意花超过 10 秒钟的时间在你身上。

### j. 他人说你很世故，你笑他人看不穿

你了解社交是生活的必要组成，所以你努力变得健谈、友好和人相处，孜孜不倦地点亮社交技能树。

### k. 你能否成功出门，80%取决于和谁去，而不是去哪里

这大概是你强迫自己出门的最大原因：向你的朋友证明你喜欢跟他在一起。

### l. 你喜欢咖啡馆这种地方，既置身人群之中又留有个人空间

你享受在咖啡馆的悠闲时光，你身处于一群陌生人中间，彼此陪伴，但又不用跟他们说话，真是太好了。

### m. 你拒绝无意义的闲聊

茶余饭后肤浅的闲聊，你是拒绝的。因为你更想了解一个人的观点和感受、家庭和朋友，而不是今天天气还不错。当然，如果对方执意如此，你也会妥协。

### n. 你其实没有“朋友圈”

什么人脉管理对你并没有意义，两只手就能数过来的朋友，你自己还是理得清的。你会选择少数几个人作为亲密的伙伴，并延续一生。

### o. 如果你喜欢谁，那一定非常喜欢

和人接触对你来说是耗费精神的事，所以挑选合适的人异常重要。不再把时间浪费在不值得的人身上，而是集中精力在对你重要的人身上，这是相当明智的决定。

如果你看完觉得说的就是你，那么你就是这类人无疑了。

而说到底，“外向型内向人”其实还是内向的人，或许你该知道做让自己最舒服的事，才是爱自己的表现。

总是努力装作合群的你，辛苦了。



来源：公众号壹心理

#### 【推荐理由】

心理学认为，内向型和外向型的性格之间有一条长长的灰色过渡带，在这条过渡带的中央，存在着“外向型的内向人”。外向型的内向人总是努力装作合群，辛苦了！一起来看看文章列举的15件事吧，你自己是否是这神秘的“外向型的内向人”呢？

# 看看你的心理成熟等级

心理测试

Xin Li Ce Shi

心理成熟不是圆滑，它是为人处世中，由内而外的一种行为习惯，被大众认可、让人信服；它能够保证行为主体，在生活和交往过程中保持平衡，从而达到一定的幸福度。你的心理年龄与实际年纪相符吗？看看你的心理成熟等级吧。



心理测试开始：

1、清晨是一天的开始，当你睁开眼睛，通常的感觉是以下哪种？

睡的香甜，心满意足——转 2 题

又是美好的一天，满怀向往——转 3 题

又要面临纷繁复杂的一天，满心疲惫——转 4 题

2、如果你突然接到一个邀请，原来朋友们聚餐，多出了一个空位，怕浪费故而叫你过去，你会作何选择呢？

早不想到你，直接拒绝——转 4 题

考虑一下，再决定是不是该去——转 3 题

果断答应，立马过去——转 5 题

3、当你听到，一些与你无相关的人谈起生活，说生活艰辛、赚钱不易，你会怎么想呢？

感同身受，确实如此——转 6 题

自己不努力，还怪生活难——转 4 题

人的一生运气很重要，可惜他没有——转 5 题

4、在你的记忆中，少年时代的那段时光，是什么样的呢？

时光飞快，充满快乐的元素——转 6 题

平平淡淡，没什么值得留恋的——转 5 题

毫无光彩，让人不愿提起——转 7 题

5、当你和许多朋友在一起时，他们聊起别人的闲话，你会很高兴的参与吗？

不太喜欢背后说人坏话——转 8 题

随便聊聊，无关痛痒——转 6 题

很感兴趣，滔滔不绝的说——转 7 题

6、当你一个人在家，衣服穿的很随意，朋友突然到来，一直按门铃，你会怎么办？

但愿他不要介意，热情招待——答案为 B

不开门，装作不在家——转 7 题

问明事情，希望他尽快离开——转 8 题

### 7、在你自己看来，你是一个什么样的人呢？

擅长倾听，是一个不错的倾听者——答案为 D

没耐性，话不投机半句多——答案为 C

喜欢说话，是非常健谈的一类——转 8 题

### 8、炎热的夏日，你迎来一次长假，你希望与谁一起出去旅行呢？

一个人出行，用心灵看世界——答案为 A

和一帮好友出行，热闹欢腾——答案为 D

和心爱的人出行，温暖有爱——答案为 B



答案在下方：

#### A、心理成熟等级★★★★☆

可以说你的心理成熟度，犹如下锅后刚刚沸腾的米，正处于半生不熟的状态；无论做人还是做事，你有自己的选择，常常会高度重视自己喜欢的人和事；而对那些有偏见的、或者没兴趣的，则很少表现出关注和友好。这种行为习惯，常常会影响别人对你的判断。

#### B、心理成熟等级★★★★★

在别人的眼里，你有活力、有爱心、也有足够的亲和力，你的情商很高、智商也够用，能够把事情完美的处理。你拥有充足的个人魅力，心理成熟度很高，让人信服、也让人称赞，跟你相处常常是一件轻松而快乐的事情。

#### C、心理成熟等级★★☆☆☆

你时常会表现出孩子气的一面，判断容易受到自己偏见的影响，这一点，让你吃了不少苦头；当然，人生常常是在磨砺中逐渐成熟起来，你有足够的聪明，来挽回自己犯下的错误，一定会逐渐学会如何处理事情。

#### D、心理成熟等级★★★★☆

你的行为表现，常常比同龄人成熟一些，主要因为你情商高、热心肠；在朋友中，你有不错的威望，常常是朋友们信服的那个人。面对突然而来的事情时，你有不错的应对能力；你的成熟度，常常给你带来好运气。

## 遇见你 就是欢喜

文/文学院 19级现当代文学 廖秋静

对扬州的初印象是从诗词里来的，“二十四桥仍在，波心荡，冷月无声”“嘹唳塞鸿经楚泽，浅深红树见扬州”……或许最著名的还是那句“天下三分明月夜，二分无赖是扬州”。一代又一代的文人丰富了我们扬州城的想象，它或许很小，它一定很温柔。

收到红色录取通知书的那一刻，我兴奋的神经几乎快雀跃起来，当我把明丽的校园风景、工秀的方块字、油墨气的纸页捧在手心，那种感受，是翘首以盼的惊喜遇上了穿越而来的温柔。

我兴奋、憧憬、盼着开学。

### ◎雨水

好像所有的风景都和雨有着天然的联系，又或是所有的特殊时日都会有雨作伴。开学那一天，还带些暑热，我从外地来到扬州，脑海中一遍遍勾勒着扬州景致和校园景色，抬起头，像是电影一般，周围的景色朦胧化，而我迎来了一场扬州雨。

雨不大，刚好适合漫步。

于是，在一次次雨中，我曾与二三好友并肩走在瘦西湖湿漉漉的石板路上，也曾在下课后骑车行过文汇路校区的宽平马路，也曾在细雨朦胧的晚上通过荷花池校区的大门……当然，不期而至的雨也曾给我带来我哭笑不得的瞬间，当一个正在艳阳下享受阳光的枕头遇到了突然袭击的雨，我百米赛跑的速度还是没能改变这个事实，那一刻，我才发觉，原来自己已是半个扬州人。这种感觉，奇妙却又温馨，这一场与扬州雨的赛跑，是我与扬州建立联系的难忘记忆。

### ◎气味

坐落在扬州大学里的扬州有着很浓的书香气。不少文人曾遥望扬州，路过扬州，客居扬州，长于扬州，又或是留在扬州的时光深处。他们的文字不朽，时时散发出迷人魅力，我想，那一定是古卷中的书香气。扬州城中坐落着多所大学，仅扬州大学已有八个校区，被绿意包围的楼亭，校园的动静风景，图书馆中静坐的少年，都让我感到一种由古朴之气、青春朝气而带来的香气。而当月悬灯亮时，守在城市不同角落的城市书房为夜色增添许多美丽，它们多在幽静之处，翻开的书页，暖黄的书灯，书本无香，而“书香”却让每个步履匆匆的人慢了下来，定了下来。“人间烟火气，最抚凡人心”。扬州还是个极富烟火气的城市，而光是扬州大学内就有好多让人心心念念的烟火气了。食堂里的阳春面里，有晶莹的小虾米；别的校区里，总有我们愿意奔赴而去的美食和美景；从校园马路路过时，动物植物长得令人心生欢喜；校门口的糖炒栗子一年四季都散着翻炒的香气；回宿舍的路边，总有最爱吃的香香甜甜的烤红薯；跨校区上课时，清晨的早点铺热热闹闹的，使你看了就心生暖意。这也许就是我与扬州，与扬州大学越来越感到亲近的原因。

(下转第37页)



# 燃烧，消逝了寂寞

文/文学院 19级学科教学语文 徐倩倩

**秋**风横扫，落下一地梧桐雨。放了短假的校园，竟也如同瘫痪了一般，寂静而又无序。零星几个行色匆匆的学生，在突然扑面而来的冷空气里，裹紧了上衣，惶惶前行，像黄透了的梧桐叶，纷飞离树，飘忽间苍茫落地，可是那金灿灿的绚烂颜色，依然止不住对生命追索的脚步。

一片梧桐叶凭借着秋风，如同一只金色的蝴蝶，晃晃悠悠地跟随着一位穿着红色风衣的姑娘，来到了图书馆的门口。那大张着的玻璃门，阻挡了金蝴蝶追随的脚步，它只好停驻在二楼的玻璃窗外，好奇地向里面张望。

图书馆里的人很少，因为放假，四周显得十分冷清，那泛着淡黄色的灯光，给略显寂寥的学生带来了些许温暖的憧憬。

原来这位穿着红色风衣的姑娘，是从外省远道而来的学子，因为家乡距此地太远，所以倘若不是长假，她便很少回家。金蝴蝶见她从包里拿出了几本厚薄不同的书，紧接着是几本笔记本和不同颜色的笔。她一会儿看看书，一会儿又拿起笔写着什么，并不时用手中的笔轻敲自己的脑袋，或许是在思考着什么深奥的问题。就这样，伴着初秋的晨风，金蝴蝶在图书馆二楼的窗外连续呆了几个小时，望着里面不时来往的几个学生起起坐坐，更觉周遭的冷清。而那位身着红色风衣的姑娘，却仍然沉静独坐，丝毫不为外在的事物所干扰，似乎在她的世界里，这孤独寂寥的时光，也消磨不了她日复一日求知的心。

蹦跳的雨滴，几次拍打着窗口，想邀约金蝴蝶一同到雨中嬉戏。“旋转、纷飞，那是再好玩不过的事儿，那样自由自在，畅享快乐的步伐。”可金蝴蝶却始终不愿离开窗前，它纳闷这穿着红色风衣的女孩为何日日都光顾这座寂寥的图书馆，难道假日的狂欢和聚会也无法打开她的心门？金蝴蝶继续默默地守候着，它想看看，这样重复难耐的寂寞，到底能否驱走那位姑娘内心的沉静。

金蝴蝶不知道，寂寞所能够驱动的，往往只是焦躁和空虚的心而已。

深秋的雨，一连几天飘飘洒洒，猝不及防的寒气带着清苍的薄雾，应和着人们透过口罩呼出的生气，迅速弥漫在每一条小径和每一片落叶之上。然而，这凌厉的秋风，却依然阻挡不了休假结束时校园里逐渐恢复的生机。

再次踏上熟悉的梧桐道，那只飘落已久的金黄的梧桐叶，和着犀利的秋风，迅速地盘旋起舞，在深秋的苍茫中，尽力展现绚烂而动人的身姿。因为它已经知道，冬的寒气正渐渐逼近，这预兆



着下一个生命的轮回，自己的生命已到最后一刻。这只金蝴蝶般的梧桐叶，想要将自己最动人的一面留在世界的往事中，它努力地拼尽所有的气力，挥动生命的美丽。

静立一旁的姑娘缓缓走近，她红色的风衣在身后轻轻摆动，像一对红色的翅膀伸展着腰姿。随之滚滚袭来的，是她伸出手掌时所传来的热切温度。金蝴蝶停留在姑娘的手掌中，也就是在那一刻，它突然感受到一种不曾有过的热烈，原来，那曾经沉静的日子所具有的源源不断的力量，是来源于她那一颗灼灼燃烧的心，她用青春的生命力，燃烧了孤独与寂寞。

时光流转，道道轮回，那只金蝴蝶早已不见了踪影，或许只有世界在回忆往事时，才愿稍许流露它过往的痕迹，毕竟它燃尽生命的美，诠释了震撼的含义。

穿着红色风衣的姑娘，翻开一本厚厚的书扉，里面夹着一片褪了色的梧桐叶，形状像极了蝴蝶。恍惚间，在这本书的封面上，似乎写着“红岩”二字。

---

### 【推荐理由】

时光流转，道道轮回。金蝴蝶早已不知所踪，那与红衣姑娘的几小时或许存在于回忆之中。在回忆中才能稍许流露它过往的痕迹，燃尽生命的美，向大家诠释震撼，正如求学的我们，燃烧生命的美，向大家诠释青春！

---

(上接第 35 页)



我来扬州已一年有余，而我仍能感受到它源源不断地，带给我惊喜与快乐。至今，我仍记得初入学时老师说过的话：

扬州城小，但很古老。

扬州城小，但很有魅力。

扬州欢迎你，扬州大学欢迎你！

---

### 【推荐理由】

天下三分明月夜，二分无赖是扬州。扬州是一座古城，人文气息十分浓厚，而扬州大学正是坐落于这座古城中，你中有我，我中有你。想必在这样的校园中学习一定十分舒畅。愿扬大学子们未来可期！



# 嘿，那些回不去的时光啊

文/商学院 工商 1904 王媛媛

但愿每次回忆，对生活都不感到负疚。——郭小川

## 嘿，我温柔的老师们

我高中在物化班 1605，我认识了可爱的语文韩老师，严谨的数学史老师，温柔的英语何老师，慢腾腾的物理张老师，还有知性的化学姜老师。

韩老师教了我三年语文，他告诉我们“奶胖不是胖”“出水才见两腿泥”……这些可爱的俗语告诫我们要时刻谦虚，实事求是，不断上进。

我的韩老师是个骄傲的人，他会在我们班勇夺第一的时候笑得合不拢嘴，却又故作严肃，像个小狐狸，在偷偷高兴。

这三年，我也一直跟随着史老师，史老师是一个非常严谨，看重规矩的人。我们认为她太过严厉，是个灭绝师太一样的人物，但是高考前一天，她看见路过的我，突然说了一句：“三年了，你长大了呀。”我一直以为那么严肃的数学老师可能都不知道她教了我三年，没想到她是记得我的。

高考前夕，我经常在数学课上睡觉，数学老师对我进行了考前三警戒，现在想来，还是要感谢史老师的严厉，那些我认为的不近人情，才是真正的为了我的未来。

虽然我与英语老师，物理老师，化学老师只相识两年，可是他们尽职尽责，把我们看做成自己的孩子，化学老师经常让我去请教问题，物理老师虽觉得我笨却还是认真解答我的疑惑，英语老师乐观开朗，像我们的好朋友……

## 嘿，我可爱的朋友们

高中对于每个人来说都是一次过去的梦。我还记得清你我的琐事，每一次的分数，曾经的同窗，还保留着一种感觉。谈不上青葱，说不上狂妄，就是怀念。

怀念每次下课发呆的样子，在书桌上一边索性乱划一边乱想；怀念天马行空肆意畅谈，眼神中都流露着骄傲与渴望。我们无知，懵懂，匆匆的来，匆匆的去。

我记得我上学经常睡觉，每个朋友叫醒我的方式总是不同。有人上课掐我，我的手上总是有同桌对我的爱；有人在我睡着时猛踹我的板凳，用着以为老师不知道其实很大的声音喊：“呀！别睡了！”

物理课，我经常因为睡觉站到后面听，后来，我站着站着就睡着了，醒来时发现前面的朋友



转过头学我点头睡觉的样子，自那以后，我一站着睡着，他就会学，然后一阵哄堂大笑……

还有呀，我有好多的外号，都是我那些可爱的朋友起的，那时候很气愤，现在想来，却又很可爱……

谢谢那些想尽千方百计要把我从睡梦中叫醒的小朋友，谢谢那些搞怪的外号，谢谢那些莫名其妙妙的赌约……

### 静思往事，如在目前

“考试结束，请同学们停止答卷。”

我的青春是为了那场考试，随着考试结束，我的青春结束，步入了另一个阶段。

人们都说，老了就会回忆往事，可我还没老，怎么想回到过去了？

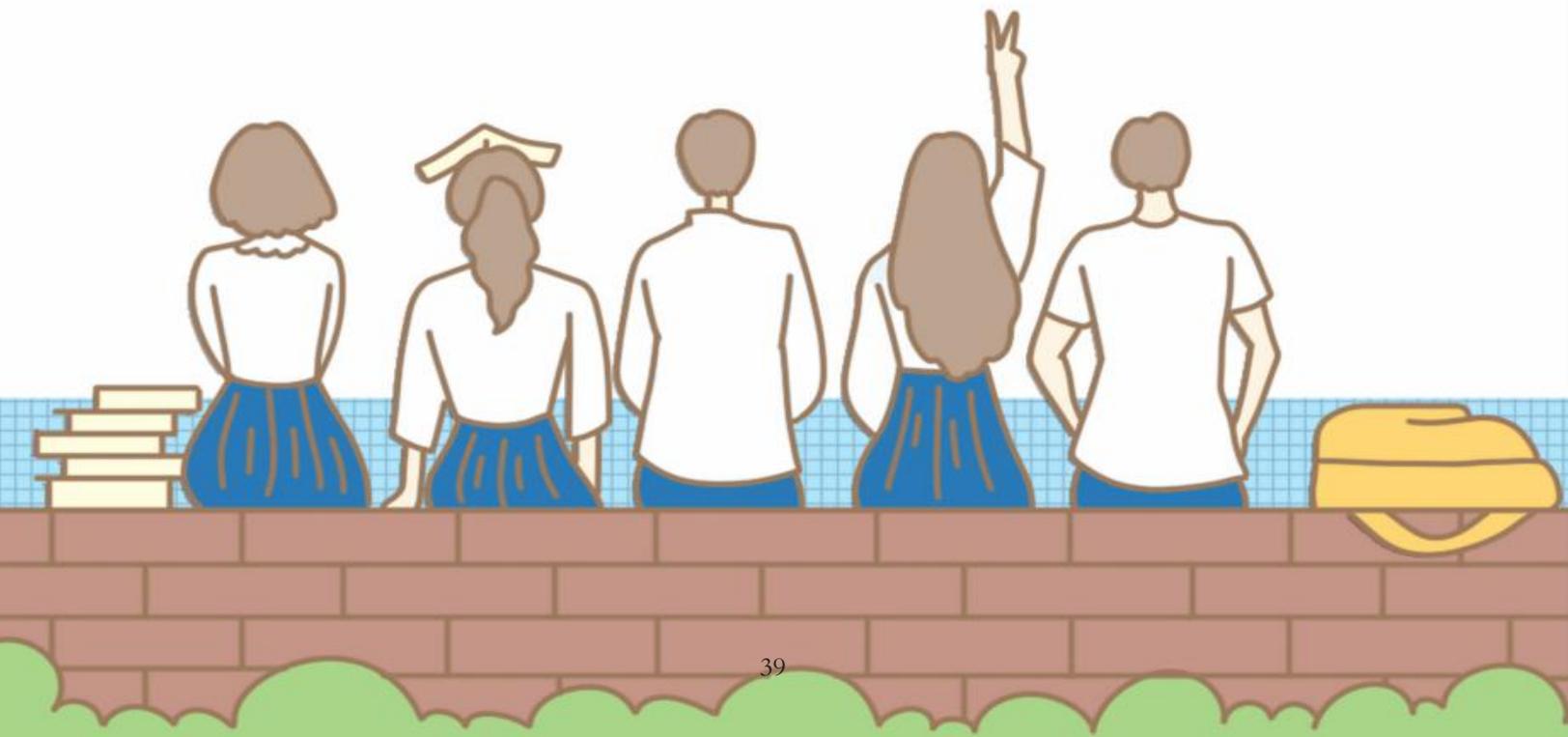
虽然辛苦，我还是会选择那种滚烫的人生，只不过，我会更加努力，不去伤害那些我误会的人，拼尽全力不留遗憾。

高考结束后，其实我是想复读的，我对未来很迷茫，而且我不甘心，我觉得我可以更好。但终究，每个人都要迈入人生的下一阶段，我必须接受自己的失败，在下一个阶段更加努力，不留遗憾。

大风刮过，又一春。

### 【推荐理由】

高考对于莘莘学子来说都是难以忘怀的记忆，那是一个分水岭，后面是大家亲爱的老师，同学和朋友们，前面是大家可期的未来，不管面对怎样复杂的困难，都会过去。嘿！我亲爱的回不去的时光！愿我们都未来可期！





# 心理文萃

## 从今天开始

文/陈了凡

从今天开始  
我原谅自己  
不再拿我和你比较  
无论是你身上我喜欢的、完美的、我做不  
到的样子  
还是你身上我讨厌的、丑陋的、我害怕自  
己也同样出现的样子

从今天开始  
我放下了  
我放下了比较 也放下了控制  
我放下了优越感 也放下了自卑感  
我放下了完美主义

从今天开始  
我允许自己呈现出任何的样子  
我知道  
那些「样子」从来都不是我  
无论是我引以为傲的  
还是我引以为耻的……

从今天开始  
我放下自己 一定要成为什么样子  
也放下自己 一定不能成为什么样子  
我放下对自己的 控制与强求  
我也放下对自己的 厌弃与恐惧……

从今天开始  
我修炼 无条件地爱与接纳我自己  
无论我是什么样子  
也借此修炼 无条件地爱与接纳你和生活  
无论你和生活是什么样子……

从今天开始  
我把生命的主导权交还给生活  
我放下头脑的计算与控制  
顺应生活的安排  
我拾起心中的爱与慈悲  
专心地去做生活安排给我的每一件事情  
无论大小或「有没有价值」……

# Xin Li Wen Cui

我知道  
每一件事情都是有价值的  
假如我用心面对  
即使看起来再微不足道的事情  
也是我开悟的入口  
假如我无心投入  
即使再大的机遇  
对我而言 亦是负累……

从今天开始  
我打破「最佳选择」和「做到最好」的执念  
接纳每一种状况的发生  
如其所是  
无贪无嗔  
好奇探索  
认真应对  
不再患得患失

从今天开始

我打破「你应该怎样做」和「我应该怎样做」的执念  
接纳每一个错误的发生  
如其所是  
不批判不掩饰  
好奇探索  
寻找答案  
不再紧抓着故事不放

从今天开始  
我打开恐惧与罪咎的牢笼  
释放我心中不满意的你和我自己  
释放我头脑中悔恨的过去与担忧的未来  
释放一切  
宽恕一切  
理解一切  
迎接自由

从今天开始 我以这样的方式 爱我自己……

# 我期待

文/vita

当我自己发生期待时，  
我允许自己有期待，  
然后，  
我看看自己到底在期待着什么？

当这个期待没有被满足时，  
我允许这个期待没有被满足，  
然后，  
我看看自己发生了什么？

当我面临别人对我的期待，  
我允许他对我有期待，  
并对他对我的期待心生感恩，  
我知道，  
一切的期待都是来帮助我的。

我期待自己  
可以把这份珍贵的期待  
理解为信任和尊重，  
而非要求，  
更不是指责，也不是负担。

因为是我自己选择了  
面对这份期待。

我知道，  
如果我可以真的深知和接纳  
自己不可能满足所有人的各种期待，  
包括我自己的，  
我也就无需再畏惧和抗拒期待了。

他来就来了，走就走了，  
我知道，  
越抗拒 越呈现 越持续……

这中间我或多或少可能发生不舒服，  
我知道，  
这些不舒服只是暂时的，  
治病的过程，  
大部分都是不舒服的，  
暂时的不舒服  
换取的是长久的疗愈和真正的平安，  
这个代价，我愿意……  
我还想要 还原期待的本来面目！  
而不是把他添油加彩地  
描画成我心中畏惧的狰狞模样……  
期待，本身是个多么美好词啊！  
曾几何时，又为了什么，  
如今竟这般遭人厌弃了？！

有期待，  
本来是件多么美好的事啊！  
人生因有期待，而有动力，  
人类因有期待，而有进步啊！  
我们的老祖宗，要是不期待温暖，  
如今我们还没有火！……

所以，我到底在怕什么？  
我是在怕期待吗？  
还是怕自己满足不了别人以及别人满足不  
了自己的失落？

所以我就有理由要求别人「放下期待」、  
要求自己「泯灭期待」了吗？  
这又是不是一条新的「应该」？  
……

所以，  
今天，我只想做一件事，  
让自己与期待和解，  
无论是面对我自己的还是别人的，  
赞美他！并接受他的祝福！

# 我心向阳，终将灿烂

文/爱群

我是一粒种子  
向日葵的种子  
曾经我以为我没有那粒饱满  
没有那粒硕大没有那粒精致  
也没有那粒亮丽

胆怯  
纠结  
自卑  
渺小  
微不足道

我是一粒种子  
向日葵的种子  
曾经  
我不敢和其他的种子待在一起  
我不知道多远的距离才合适  
近了  
我害怕受伤  
远了  
我又觉得孤独

我是一粒种子  
向日葵的种子  
曾经我活在自己的世界里  
也观望着外面的世界  
我渴望成长  
渴望绽放  
因为我是一粒种子  
一粒向日葵的种子

我是一粒种子  
向日葵的种子  
曾经  
我害怕被评论  
被嘲笑  
甚至害怕被表扬  
因为我根本没什么值得被表扬的  
我害怕被看见  
又渴望被看见

终于  
我遇到了你  
如今  
我慢慢敞开  
如今  
我可以走上讲台

我是一粒种子  
向日葵的种子  
曾经我

如今  
我愿灿烂  
因为  
我心向阳  
因为  
我被温柔以待  
因为  
我回到自己





# 心育传真

## Xin Yu Chuan Zhen

### “‘疫’路同‘心’，共话成长” 心理辅导员工作实务培训班在扬州大学举行

8月25-27日，扬州大学举办“‘疫’路同‘心’，共话成长”心理辅导员工作实务培训班，来自全省80余所高校的120余名辅导员参加了培训。

本期培训结合疫情防控常态化要求，围绕“心理辅导员的角色定位和自我调试”“后疫情时期大学生心理特点与应对策略”“心理健康普查与约谈工作的技巧与方法”“心理辅导员共情能力的发展与训练”“一般心理问题与心理障碍识别的要点”“心理辅导员人际魅力的培养”“重点关注学生的危机预防与跟踪关注”等专题，邀请省内相关高校和精神专科医院专家授课，组织开展个案督导和交流研讨，



进一步提升了广大心理辅导员的专业素养与实践技能，为扎实做好后疫情时期大学生心理健康教育奠定基础。

扬州大学学生工作部（处）部长林刚出席开班仪式并致辞。

### 暑期实践活动 扬大师生“云端”出发

7月15日，扬州大学大学生心理协会组建了后疫情时期民众和谐心理状况调查社会实践团队。活动融线下线上为一体，线上问卷与深度访谈相结合，采取“云组队”“云调研”等网络形式，开拓了暑假社会实践新渠道。由专职心理教师、心理咨询师、朋辈心理辅导员和大学生心理骨干等32位成员组成的实践团队，深入民众之中展开了为期三周的调研活动。

本次实践活动旨在调研后疫情时期民众的心理状况与生活困境，深入探寻不同群体的心理体验、普遍特点、特别案例以及应对方式，为后疫情时期心理疏导提供依据。基于此，活动更为鼓励民众正视并积极应对心理健康问题，促进预防与干预体系的完善，助力构建和谐社会提供良好思路与实践范例。

## 扬州大学心友社开展“后疫情时期对医护子女情绪状况的质性研究与心理服务”暑期社会实践项目

---

暑期，扬州大学心友社召集主要学生干部组成“同心圆”心理志愿服务团队，聚焦疫情期间特殊人群的情绪问题，开展了为期一个月的关爱医护子女行动，累计服务医护子女共100余人次。

扬州大学心友社“同心圆”心理志愿服务团队以专业技能为依托，积极响应“助力疫情防控”，通过问卷调查、心理访谈以及团辅干预等方式，了解后疫情时期医护子女的情绪状况与心理健康水平，传递有效的情绪调节方式，帮助他们提升心理自助能力。本项目旨在通过暑期社会实践活动，表达对医护工作者最诚挚的敬意与感谢，以实际行动支持抗疫医护人员，为维护医护子女的心理健康贡献专业力量。

## 南通大学·苏州大学调研心理健康教育工作

---

南通大学学生工作处副处长张雪松介绍了学校心理健康教育工作的开展情况，并就《大学生心理素质教育》课程的历史沿革、“三位一体”的课程特色、课程教学内容及组织实施、课程资源建设、课程评价、课程教务管理等六个方面详细介绍了学校心理健康教育课程建设情况。

王清从苏州大学心理健康教育工作开展、大学生心理健康教育研究苏南基地建设、师资队伍建设和硬件建设等方面介绍了苏州大学心理健康教育与服务工作的基本情况。王清表示，本次交流学习对苏州大学下半年开设心理健康教育必修课程等工作启发很大，并希望两校进一步加强交流，协同推进大学生心理健康教育工作。

南通大学是全省较早将大学生心理健康教育课程开设为必修课程的高校之一。课程实施过程中，推进第一课堂教学、第二课堂朋辈团体辅导活动、课后实践训练“三位一体”的课型模式，确保学生将课程内容内化于心，外化于行。课程实施贯穿学生大一学年，高年级学生则以“走进心灵”心理健康教育系列讲座和团体心理辅导为补充，教学和实践环节注重学生的主动思考和活动体验，深受学生欢迎；对学生中全面普及心理健康知识，培养学生关注自身心理健康的意识，提高学生心理素质起到了至关重要的作用。学校《大学生心理素质教育》课程建设工作在江苏省内外具有示范作用和广泛影响。

南通大学心理健康教育服务中心专职人员及兼职教师代表参加座谈交流。

## 南通大学·江苏科技大学交流学生工作

---

南通大学学生工作处副处长张雪松向来宾介绍了学校的历史沿革和基本情况，并从基本

理念、主要成绩、具体做法、工作特色等四个方面全面介绍了学校心理健康教育工作开展情况。学生工作处副处长金翼从就创业工作与心理健康教育工作的结合、就业市场拓展、就业困难学生精确帮扶、本科生就业激励政策等方面介绍了学校就业创业工作基本情况。

徐晶介绍了江苏科技大学的基本情况和学生工作开展情况。双方就朋辈心理健康教育队伍建设、心理健康教育活动体系建设、疫情防控常态化背景下心理与就业工作的结合等问题展开深入交流。



### 南通科技职业学院开展 疫情下返校学生心理普测和普测后访谈

南通科技职业学院学工处心理教育发展中心于2020年4月以来，陆续对返校的五年制和三年制学生开展心理普测，全面了解疫情之下大学生的心理状态，实现参测率+普测后访

谈学生达到100%的普测覆盖率。针对普测筛查出的高风险群体进行心理约谈，提供安心处方，帮助学生渡过目前该校已完成五年制高风险学生群体（198人）的心理约谈工作，正在对三年制高风险学生群体（261人）开展谈心谈话工作，预计9月30日完成所有访谈任务。

### 扬州工业职业技术学院举办朋辈心理互助员云培训

9月14日，扬州工业职业技术学院学生工作处大学生健康成长指导中心成功举办朋辈心理互助员云培训，本次培训由中心李婷婷老师主讲，全校500余名心理委员、宿舍心晴联络员参加培训。

本次培训主要围绕三个方面内容展开，一是进一步明确心理委员、宿舍心晴联络员的工作要求、职责和考核；二是关于如何识别大学生常见异常心理问题；三是如何进行朋辈互助及危机事件上报流程。

朋辈心理互助员是学校心理健康教育工作中的一支重要骨干队伍，此次培训以心理知识为理论指导，以朋辈互助为出发点，以助人自助为工作理念，将有助于促进全校班级心理委员、宿舍心晴联络员在四级心理健康教育工作网络中发挥应有的作用。