

2019/3 总第 107 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

执行编辑：徐宇瞳 秦雪梅 徐双荣

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

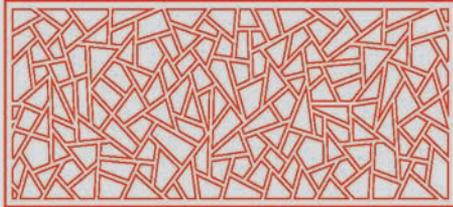
地 址：扬州市大学南路 88 号

邮 编：225009

电 话：（0514）87979012

E - mail : xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2019 年 09 月



· 卷首 ·

# 九月，一个远行的日子

文/新闻与传媒学院 邓杰教授

九月，一个成熟的季节

天下的农人挥汗如雨手捧稻谷的芳香

九月，一个远行的日子

天下的学子们高唱青春之歌扬帆远航

你说，我来自云贵高原

奶奶在远远地向我挥手，满头的白发在风中飘荡

你说，我来自长城脚下

全村的乡亲们拉着我的手一直送到村口的槐树旁

你说，我来自洞庭湖畔

带着指点江山激扬文字的豪情万丈

你说，我来自长江之滨

带着祖国母亲的嘱托千万百姓的憧憬与希望

你说，我深深知道我们这代人肩上的责任

你说，我知道眼前是一片神秘莫测的海洋

你说，我知道这一路不会是风平浪静

你说，我知道这一路不总是漫天彩霞

你说，我已经做好了准备带足了水和干粮

你说，我已经立好了坐标树立了永远的榜样

听了你的话，我欢欣鼓舞

我相信，有志者不忘初心

听了你的话，我倍感欣慰

我相信，好儿女志在远方

九月，一个成熟的季节

天下的农人挥汗如雨手捧稻谷的芳香

九月，一个梦想与行动的开始

天下的学子们高唱青春之歌扬帆远航

亲爱的同学们

请接收祖国和人民的嘱托

请接收历史与未来的考量

九月，晴空万里

九月，碧波荡漾……



# 心理访谈员寄语

## 杭 晨：

人们一生都在寻找自己生命的意义，会有迷惘，又不断调整。这一路上，不如意或挫败感并不少见，但大多数人在摔摔打打、磕磕绊绊中没有沉沦，而是更皮实、更耐挫，找到了自己内心平衡的方法。

心理建设是一辈子的修行，它助你我不断成长，只为活出自己可能的最好样子。



## 石文山：

在多年的心理咨询工作中，我深切地感受到“辅导即是陪伴”。在大多数情况下，我宁愿落后来访者半步，让她带着我一起去探索她的内心世界。因为我相信，如果来访者愿意静下心来“看”其烦恼，就一定能够从中“见”到智慧。



## 陈四光：

社会多以平凡为耻，以不平凡为荣。然而，我们绝大多数人都只是芸芸众生中一个平凡的人。对于平凡，我们不必把它像太阳镜一般戴在眼前；而是把它当做一片纸巾，轻轻的揣在你的衣兜里。

我们是平凡的，但，这不妨碍我们享受阳光的温暖！

我们是平凡的，但，这不妨碍我们绽放灿烂的笑容！

我们是平凡的，但，这不妨碍我们追寻自己的梦想！

我们是平凡的，但，这不妨碍我们书写不一样的人生！

平凡也有平凡的意义。



# 心理访谈员寄语

## 周莹：

世界很大，社会很复杂，让身在其中的我们觉得自己很渺小，难免生出挫败、沮丧、失望等不良情绪。允许自己暂时的失意，但不可沉溺，学会自我觉察，充分认识自己，探索自己的独特处境，你会从中寻找到解决问题的方法。



## 薛欣晨：

亲爱的你，勇敢地做自己吧。在大千世界里，每个人都是独一无二的，生命是个漫长的旅程，你要勇敢做自己，保持自己的本色。有些人光环围绕，有些人朴实素雅，接纳自己同时欣赏他人，才能真正体会人生的快乐与意义，发掘生命的美丽与光彩。



## 邹苏：

我往往能够从对方的行为中看出要么是因为恐惧，要么是在呼求爱。我说我们存在的本质是爱，你愿意相信万事皆有可能吗？你愿意去延伸你的想象力，去相信可能还有另一种看待爱、看待世界的方式吗？这种爱就像是真理，就像是宽恕的桥梁通往你柔软又坚硬的心门。此刻，让我聆听你的故事，感受你的情绪，让我们频率相遇。让我陪伴你一起穿越悲伤，做出选择，收获内在的平安。



# 目录 CONTENTS

## 心理聊吧

不愿上学的大学生

## 心理人生

我的大学

我就是很努力,有什么好笑的

## 心息速递

何以让你的朋友圈三天可见

你是否在用无效的方式应对焦虑

## 心理讲坛

为何总过度关注别人的想法

## 心路历程

别样体验

梅韵冷淬来

## 心理影像

贪执

## 心桥指南

配得感,影响你的一生

从我到我们

## 心语沙龙

“难”是生命中幸福的开端

## 心情驿站

逆风飞扬,拥抱阳光

## 心海觅踪

“打卡网红”为哪般

## 心理测试

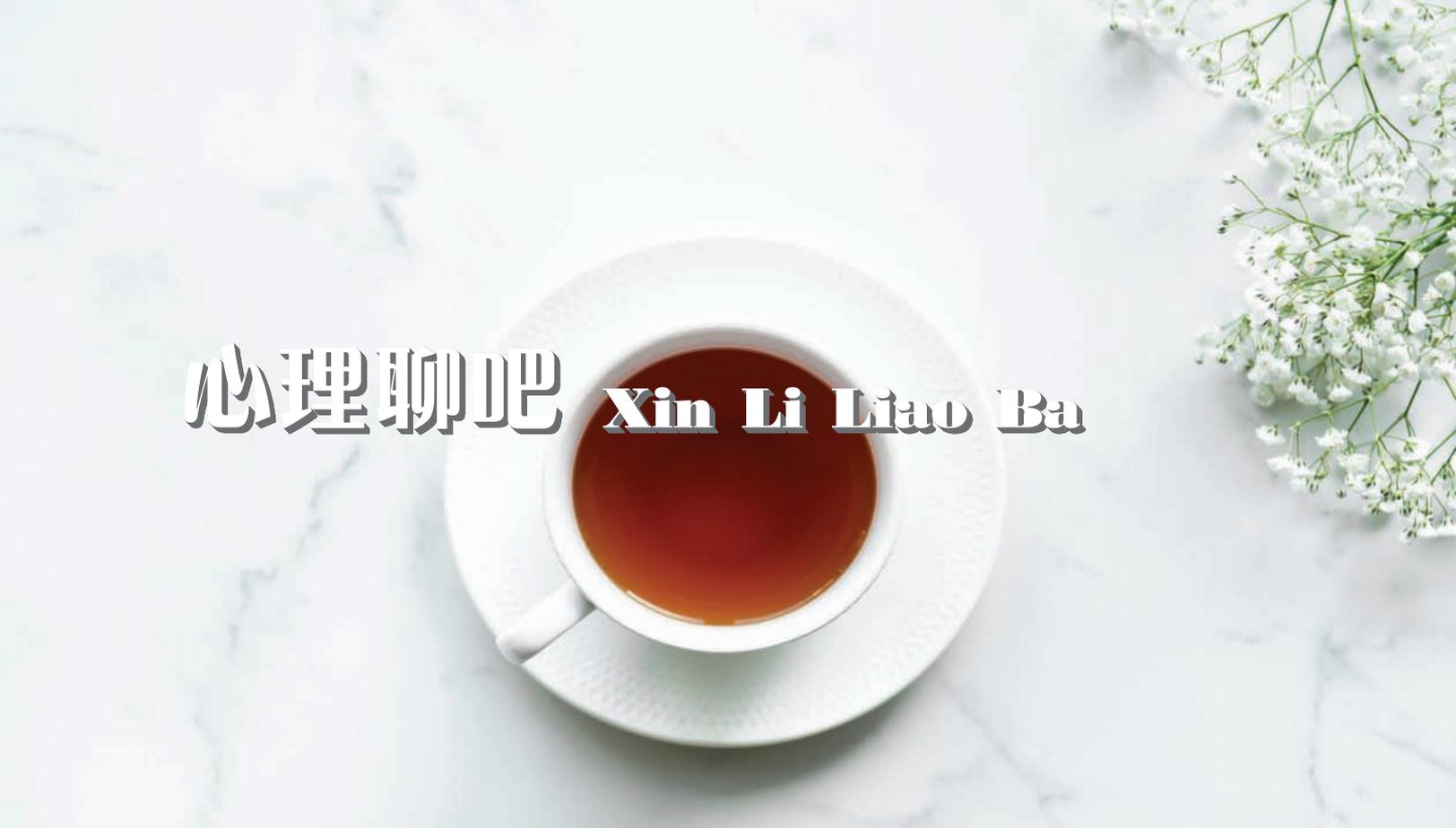
你是情绪型、理智型还是意志型

## 心声絮语

旁边还有路

## 心灵家园

## 心育传真



# 心理聊吧 Xin Li Liao Ba

## 不愿上学的大学生

---

我是一名大一的学生，上大学是我第一次离开父母，住到学校里。对于从小都是被父母宠着长大的我来说，宿舍生活是一个巨大的挑战。我和另外三个女孩住在一个宿舍，刚开始我只是做什么都比别人慢：别人穿戴整齐准备上课了，我可能刚刚把衣服穿好；到了食堂门口准备打饭了，我可能忘记带饭卡了；别人可能都准备睡觉了，可我还没开始洗漱……时间一长，她们不再愿意等我了，甚至有意疏远我，这让我心里很不舒服。而大学都是上大课，我和其他同学不认识，也不知道怎么和其他同学交朋友，只好一个人独来独往。没有其他人的提醒，我不知道去哪里上课，还有几次走错教室。我感到很孤单，也很挫败。

我知道我的自理能力差，我常常来不及吃饭，甚至来不及梳头洗脸就去教室自习了，有一次在教室自习还受到了同学的嘲笑。我不愿意出宿舍门，觉得自己好笨，都没有能力照顾好自己，也没有心思继续学习。周末回家，我也常常找借口不去学校。后来我不再去上课，更不跟老师同学交流，可一个人在宿舍待着也挺无聊的。于是我开始玩手机，玩游戏、看小视频、网购。爸妈发现了我的这种情况，只是觉得我是手机依赖症，我觉得很委屈，他们都不理解我，我不想上学了。

——丽丽

丽丽：你好

很高兴收到你的来信。

在初读你的信件时，我深深地感受到你目前的痛苦和迷惘，感受到你不被同学接受、孤单无助的心情，也理解你不懂如何与同学朋友相处的状态。其实，面对初入大学生活，很多人都不能很快的适应，或多或少会有一些心理落差，但是丽丽，请你要相信，风雨过后终会遇见彩虹，老师希望能够帮助你走出这段迷惘，而我也相信你能够走出来。

对你来说，你从来没有住过校，上大学，第一次离开家、离开父母，来到学校与同学们开始集体生活，你感觉到不适应，无法与同学们很快的融入在一起。一直以来，我们生活在父母的保护下，之前可能并没有遇到过类似的问题，当面对同学不理解、不理睬的情况时，难免会出现退缩、消极和回避的状态。但老师很开心你已经勇敢的迈出了第一步，你给老师的来信，说明你很想做出一些改变。

面对这样的情况，丽丽，你首先要清楚，这是很正常的，是可以改善的，在心态上保持积极向上、乐观开朗，不要刻意去想同学朋友间的相处。在大一时光里，你可以通过不断的尝试和学习来提升自己自理的能力，控制自己的情绪，增强自己的心理素质。

其次，我们也可以换一个角度思考，之所以感到孤单，是不是自己可以更积极地融入到新环境中呢？或许可以走出宿舍门，主动与同学朋友打招呼，主动向内务做得好的同学虚心请教等等，这些做法或许可以有效的帮助你适应大学生活。

当我们越发适应大学生活时，就越会发现在这里充满了值得我们去钻研和挑战的事物，去学习、去探索，你会发现自己的能量远远不止现在这样！

希望老师的回复可以帮助你，如果还有一些疑惑，欢迎你到我们的心理工作站，让我们一起寻觅内心的力量。

愿你遇见更好的自己！

——刘老师





# 心理人生

## Xin Li Ren Sheng

### 我的大学

文/新闻与传媒学院 邓杰教授

九月，一个浓的化不开的季节。

天下的学子背着装满书的行囊走进校园。

九月，一个梦想与行动的开始。

世间的读书人默默在心里立下坐标计划人生远航的日子。

四十年前，我和我的同学们也和今天各位学弟学妹们的心情一样，喜悦，兴奋，又忐忑，还夹着一丝的迷茫。

各位学弟学妹们顺利地进了大学，而且还是一所不错的大学，让眼睁睁巴望儿女成为人中龙凤的父母稍稍喘了一口气。也把黑色的六月七月抛在脑后，把曾经的寒窗苦读化作了一份永远珍藏的记忆。我为你们阶段性的成功而欢欣鼓舞，我真诚地祝福你们！

真的感谢新时代、感谢改革开放，不知道现在的你们是否拥有我们当年那种涌动的激情，那种面对知识的海洋而从内心所发出的向往，经历过文化饥荒的我们这一代所特有的如饥似渴。我相信，你们比我们更强更有抱负，因为，你们站在一个时代的高端，一个面向未来的新的起点上，你们的使命更崇高责任更大挑战也更多，这是历史的注定，也是你们这代00后的命中注定！

四十年前，我来到扬州大学中文系。临行时，父亲操着一口苏北话对我说：“能到扬州读书，好！扬州有个大书法家叫孙龙父，他的字有仙气哩！”父亲只读过四年的私塾，学徒出身却有些文化见识，整天用戒尺逼着我们读书写字。有时也绘声绘色地对我们讲故事，说王母娘娘如何点化王羲之的，说王羲之如何写出“山海门”的，还说公孙大娘舞剑与书法会通的故事，说郑板桥的字如“乱石铺街”却又如何的出神入化。其实，父亲自己并不善书法，却把他的书法情结顽固地扎在他的儿子身上。遗憾的是，我到底没有能够见着他所说的那位书法仙家孙龙父。就在我来扬州师院的那一年春天，先生已然安详静卧于万花丛中了。

记得那时也有人说，扬州出美女呢！回来时带个扬州姑娘啊！哈哈！我终于没有能够如愿，没有能够在扬州的雨巷遇见一个撑着油纸伞结着愁怨的丁香一般太息的姑娘，甚至也没有能够遇见一个卖栀子花的姑娘。

四十年了，回忆起我的大学，回忆起许多往事以及许多已经作古的老师，心中不免感慨，感慨里带着一份淡淡的余温。

我们那时不懂得什么叫做“时间管理”，但我们却懂得“一万年太久，只争朝夕。”那时最流行的口号是周恩来总理说的：“为中华崛起而读书！”那时我在心里立下的郑重承诺是：一定好好读书，将来一定要做个好老师！现在看来，我和我的同学们那个时候真是没有辜负青春的时光。毕业后，我被安排留校工作。也让我的父亲在人前增添了一点光彩。我的同学们也个个发展得好。

在大学工作这么多年，对什么是大学也多有思考。

我觉得“大气”“大器”才是大学的特质。条件好也需要，师资强也需要，但这些都是手段，不是目的。大气或大器就不同了，它指向全体大学人，指向老师、同学、还有管理服务者。大学的每一个人都努力“大气”“大器”，才是真正意义上的大学。这里，学生的大气比老师的大气更重要。我们老师中也有一些很不大气的人，所以我们要学会识别，不要被他的光环和学问所吓倒。无良的大师有的是。真正的大师应该“德艺双馨”，不仅仅学问好。

我想和各位分享两位大师的故事。

一位就是我前面提到的孙龙父先生，孙先生不仅学问好，而且“诗书画印四绝”。我没有能够亲临教诲，而我的老师告诉了我一件事。我的这位老师曾是孙先生的学生，崇拜先生，每每美言有加。有一次，先生正色曰：“汝知我之不足乎？”学生愕然。“论古代文学功力，我不如蒋逸雪先生；论语言声韵之学，我不如王善业先生；论个人品性修为，我不如谭佛雏先生。”呀！言之谆谆，字字肺腑。先生力举他人，见贤思齐，如此的虚怀若谷，乃至真至善者也。所言诸位先生皆为当时中文系同仁，且年资相近。龙父先生能够如此的坦诚实为难能，尤其关于品性修为的自我检察则更为可贵！何谓大家风范？这就是大家风范！

另一位大师是国学大师任中敏先生，全国首批博士生导师，我们扬州大学的第一位博士生导师。任先生的学问了得，他是中国近代散曲学的奠基人，是唐代文艺的一代宗师，著作等身，学界仰望。他与朱自清是北大同学。任先生不仅学问好，更为可贵者是有学人的风骨。这里只说关于先生的两件事。

第一件事。

1930年，任先生任省立镇江中学校长。为镇江中学所立的校训：“一切为了民族。”

有一年冬天，天降大雪。体育课，一群学生操场跑步，却因怕冷一个个不肯脱下棉长袍。

“这成什么样子？”体育老师劝说再三亦不肯听从。

正巧，任校长经过这里，征得老师同意后训话：“今天大雪，滴水成冰，大家都说冷，可我们的血却是热的！”

说罢便脱去大衣、脱去中装、毛衣，甚至还要脱下背心。



“校长，不能再脱了！”。

“你不要管！”校长把手一甩。最后只剩下一件白衬衫。

寒风中激荡着校长尖厉而嘶哑的声音：“东北的义勇军现在就睡在雪中，吃的雪，喝的是雪，难道他们不冷吗？日本人不定哪一天会来镇江，我还指望你们当义勇军，要连风吹都禁不起，不是废物吗？国家还有希望吗？”

说时，先生竟声泪俱下。寒风鼓起他的衬衫象个灯笼，先生的头上却冒着热气。

同学们一个个笔直地站立在风中，惭愧地落泪。

“任校长的每句话每个字都像鞭子抽在我们身上，生疼而摄魄。从此，校风陡转，不仅体育课上的好，连国文、数学、历史、生物可都胜过往常了。”

回忆中的胡邦彦老人已经是泪流满面……

第二件事。

1937年，任先生任汉民中学校长。日寇打到南京，任校长不忍遣散学校，率全体师生逃难至桂林，在穿山脚下小东江畔继续办学。1944年，日寇又打到桂林。任校长不忍遣散学校，率全体师生五百多人逃难至贵州榕江山中，饥荒，洪水，困难重重，却弦歌不断，课业不辍，整整一年，无一人伤亡。

在逃亡贵州时，学生们与大量的难民抢着登火车，车顶上都爬满了人。善后的任校长赶上大部队后，得知此情形大为光火：“这不应是我堂堂汉民中学师生所为！”于是派体育主任和两名学生一道持学校公函返回桂林火车站正式道歉！火车站站长感慨不已，说：“这就是汉民中学的任中敏！宁可湿衣，不可乱步！”

任先生的故事很多，以后有机会再和各位分享。

我们可以记住任先生的著名语录：

聪明正直，至大至刚；

严格考试，严正做人；

永怀幹地排天事，各要千锤百炼身；

扬州人不是豆腐，抬得起头，过得了江！

任中敏先生的精神是我们中华民族精神的写照，任中敏先生是我们扬州大学的骄傲！

让我们一道怀念先贤，一道沿着先贤的方向前进！



# 我就是很努力,有什么好笑的

文/李 春

现在流行一种心灵鸡汤：你必须足够努力，才能让自己看起来毫不费力。

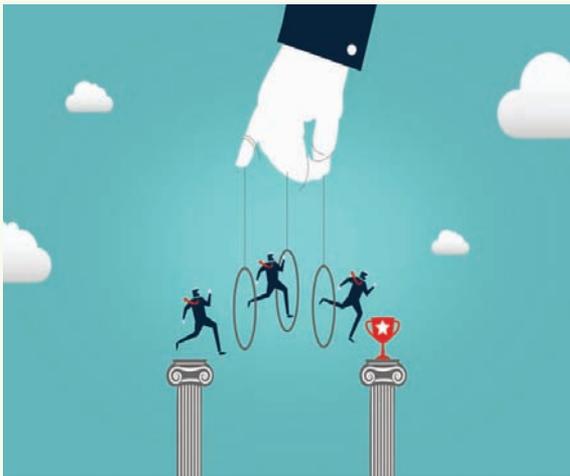
细思恐极，为什么要让自己看起来毫不费力呢？什么时候开始，我们这么害怕表现出努力？

我从小听过最多的一句话是你（我）怎么（要是学习）这么爱学习呀（肯定比你强）！我都会回答：对啊，我就是爱学习呀。

我是别人口中那个“学习好的孩子”，但我从来不和其他成绩好的同学一起玩，就一个原因：太累了。

好学生的圈子，大家学习都好，默认的规则是：如果取得同样的成绩，100%努力的人是书呆子，50%努力的人，就是天才。

就好像那个笑话：学霸之所以考100分，是他的实力只有这么多；而学神之所以考100分，是试卷只有这么多分……我高中在重点实验班，按成绩排座位。每天早上，坐在前两排的同学，讨论的不是昨晚的数学作业和物理大题，而是最新的电视剧。谁看的种类多，看的时间长，谁就



在这场无聊攀比中占了上风。

我前桌是个好胜心极强的人，每天变着法讲各种电视剧的进度。不仅如此，课间休息和午休总抱着一本言情小说“啃”，还逢人就介绍。

但事实上，她妈，也就是我妈的同事，向我们描述，她每天看书看到凌晨三点。

在我二十多年的好学生生涯中，遇到过太多这样的人。学霸们为了证明自己是天才，装作“不读书也能取得好成绩”，来打击和迷惑对手。

另一方面，他们可能也怕，如果努力却没有成

功，会遭到别人的嘲笑：“你看他那么努力，不也就那样？”

我懂这种心情，人总希望给自己留一点余地，失败的时候起码还可以说，自己只是“没有用功”，而不是“我不行”。

很多事情都是这样。INS上有一个博主，每天发各种美食图片，说自己从不刻意节食减肥，也不去锻炼，但依然能保持完美身材。后来被粉丝扒出：事实上她从来不吃高热量的食物，三餐控制得很严，每次拍完照食物不是分给同伴就是扔掉。每天去健身房，从不间断。

人们的潜意识里，“毫不费力”似乎比“拼尽全力”更高级。人们羡慕天生就拥有各种成功的人，所以拼命假装自己就是那样的人。

我相信世界上可能会有天生就瘦，天生就美，怎么折腾也不变样的仙女，也可能会有不努力也能比一般人厉害的天才。但是我觉得，靠努力维持住的好身材、好面孔、好成绩，一点都不逊

色。

郑秀文说她出道以来就没吃饱过，小S说她没有办法接受油炸食品，黄晓明说自己是易胖体质……为了实现目标而拼命克制口腹之欲，才是真正厉害的事。

比起隐藏自己努力的人，那些自己偷偷努力，还对其他努力的人冷嘲热讽的家伙，更过分。

我大学班里有个男生，每天在宿舍戴着耳机，打开电脑的视频播放器，让人以为他是在看剧。

实际上，他的视频永远是暂停状态，屏幕的角落里是各种学习资料。

有人经过的时候，他还会故意频繁敲击鼠标，装作在玩游戏。时不时转头问室友：“哎，你们不杀两把吗？”

看到同寝室的同学在学习，他还会忍不住吐槽：“你学习好努力好认真啊！”

看到室友出门，必定追加一句：“又去图书馆学习啊！”自己去图书馆碰见室友，立马解释：“来图书馆蹭会儿空调，顺便看看美女。”

这样做真的好吗？

自信的人，不会阻止别人努力，只会让自己加倍努力。不可否认人需要幸运，但更需要的是努力。我觉得躲躲藏藏不让别人知道自己有多努力，很不大方，这会让努力了却没有得到回馈的人感到不公平。

要诚实面对你获得成功的过程，同时也不要对自己的努力孤芳自赏。

这样才对。

---

**【推荐理由】**人们潜意识里，“毫不费力”似乎比“拼尽全力”更高级。人们羡慕天生就拥有各种成功的人，所以拼命假装自己就是那样的人。本文反其道而行，认为努力值得表现出来，做一个自信的人，诚实面对自己获取成功的过程，不对自己的努力孤芳自赏，这是一件很酷的事情。



# 心息速递 Xin Xi Su Di

## 何以让你的朋友圈三天可见

文/唐 忠

朋友圈是维护“中距离关系”的社交工具，身边的朋友无法见面时，朋友圈是能够让我们和关心的人保持联络的重要方式。但是，也就是在这个时代，朋友圈三天可见也成了用户喜爱的社交屏蔽功能。

那么，其背后有什么样的心理动因呢？让我们从心理学的角度看一看。

最近，关于“超1亿人朋友圈仅三天可见”的话题，引起了众多人的关注和讨论。

很多人戏称现在还保持朋友圈全部可见的人，可能是不知道怎么设置三天可见，也可能是微商。朋友圈设置三天可见的人也是各有各的理由，有人觉得过去的自己黑历史太多，有人不希望他人过多地介入自己的生活，有人只是想自己看起来更有神秘感……

我们身边也会听到类似的对话，“你朋友圈三天可见，咱俩还有加好友的必要吗？”“你觉得没有，那就没有吧。”

### 朋友圈三天可见， 是一种社交保护行为

复杂的人际关系，会给人社交压力，压力值升高了，自然会触发一种自我保护机制，激活了本能中的“战或逃”反应。大多数人会选择隐藏自己的个人信息，不愿意将自我的情况展示给别人，这是一种出于社交安全感的考虑。这其实无可厚非，因为社交安全感的基础是人际距离，全方位展示的朋友圈，会有过短的人际距离，从而给自己心理上造成一种不稳定性。

有时候，很多不法分子都是在朋友圈中获

得自己想要的信息，继而给朋友圈的主人造成不必要的伤害。国外的研究显示，一些有恋童癖的惯犯会在孩子家长的朋友圈中获取受害者信息。所以，如果单从社交安全感的角度考虑，在合适的时机选择“朋友圈只显示三天”，其实是一种朋友圈管理。

### 长期隐藏朋友圈， 可能会隐去社交存在感

一个朋友圈只显示三天的人，其内心的潜台词仿佛是：“我最近三天过得很好，至于过去怎么样嘛？呵呵！”虽无恶意，但是却也总给人一种他有意在隐瞒什么的错觉，其社交人物设定是让人琢磨不透的。

有时候这种隐藏朋友圈的距离感会给人一种安全感，甚至会让你得到一种通过社交距离而产生的“人际势能提升”错觉，说白了，其实就是高冷。

但是，就像约翰·多思说的“没有人是一座孤岛，可以自全。每个人都是大陆的一片，整体的一部分。”在这样一个依赖于“社交赋能”的时代，隐藏了朋友圈有可能会失去用自我呈现换取社交货币的机会。任何一次在社交场合中的撤退，其实都在切断自己和身边朋友的情感链接，当你在社会媒体中隐去时，你可能就在线上失去了一种社交存在感。相忘于朋友圈，也就相忘于江湖。

### 隐藏朋友圈， 也可能会失去自我认识的机会

当我们在朋友圈中隐去了过去的自己时，同时也失去了一次自我认识的机会。

心理学上有著名的“乔哈里视窗”理论，

通过“自己知道——自己不知”和“他人知道——他人不知”这两个维度，依据人际传播双方对传播内容的熟悉程度，将人际沟通信息划分为四个区：开放区、盲目区、隐秘区（又称隐藏区）和未知区（也称封闭区）。

隐藏的朋友圈是一种对自己的刻意隐藏，是一种在社交媒体中刻意扩大自己隐藏区的过程。选择将内心的秘密不公之于众，这本无可厚非，坦诚的人也会有秘密。但是，适度地打开隐藏区也有增加沟通成功率和自我认知的作用，在朋友圈社交中，我们依然以外部的反馈作为调整自我的依据。相反，不把自己的生活和观点拿出来接受检验，也就永远无法知道自己行为的对错。封闭了自我，很容易导致孤芳自赏，无端增加了很多自我盲区。

相反，开放的朋友圈，是在缩小自己的盲区，开放的过程，也是一个自我发现的过程，不断接受他人反馈，得以重新认识自己，看到自己的潜力和各种新的可能性。

即使过去的朋友圈会有一些“黑历史”，也不妨进行适度的展示，成熟的人应该敢于让身边的人见证自己的成长。如果涉及了隐私不能展示，也可以用朋友圈分组的办法来管理。

在日常的朋友圈管理中，我们还应该注意以下几点：

### ①不秀下限，保证朋友圈的纯洁性

朋友圈中类似“是中国人就转”这样的内容，一点开难免是传谣造谣，发这种朋友圈无疑在秀智商下限，应及时清理掉。不要把朋友圈当成宣泄情绪的领地，一时冲动发出负能量的朋友圈。此外，一些公认有问题的观点，比如近期流行的某些异端奇说，过分同意它们，就会显示出你的三观不正。

尽量保证朋友圈内容调性和你的社交人设一致，要防止“人设杂糅”，给人一种一身多职，不靠谱的感受。在大学中的教授，如果突

然分享了很多微商内容，可能引发“人设崩塌”，降低社交好感度。

### ②在朋友圈精耕细作，持续输出

持续输出是建立朋友圈个人品牌的关键所在，一次性的、简单的建立认知是不够的。在信息纷杂的今天，人们的记忆很容易在信息洪流中退化，你必须得持续地输出和传播你的品牌标签才可以。朋友圈管理的本质是对你想影响的人，进行认知建设，让人们接受你的定位，所以，你的表达和宣传要恰到好处、切中要害。

### ③守住底线，让真诚成为社交标签

朋友圈分享的内容要守住真实的底线，切勿仅靠投机取巧取胜。

当今社会，信息的流动比以往更为透明，每个人都曝光在互联网之内。想要在人前闪光，首先需要踏踏实实地把事做好。

这就需要在朋友圈中分享真实的信息，不虚构，不杜撰，不过分夸张，最安全的建立个人品牌的方式是“裹着事实前行”。现在社会的信任成本逐渐抬升，公众对信息的辨识度也有所升高，朋友圈关于自己和别人的虚假、夸大信息会造成“永久拉黑”，得不偿失。

请记住无论是线上还是线下的社交，真诚才是疏通一切关系的不二法门。

愿你，我，我们每一个人的朋友圈都是一道亮丽的风景。

---

### 【推荐理由】

从心理学角度来看，将朋友圈设置为三天可见是一种社交保护行为，不仅可能隐去社交存在感，也可能失去自我认识的机会。我们不妨采用文章中所说的方法对朋友圈进行管理，使我们每一个人的朋友圈都成为一道亮丽的风景。

# 无效的方式 你是否在用 应对焦虑

文/刘 静

焦虑会让我们感觉不舒服。很多人会试图通过让自己忙碌起来缓解这种状况，但是，这种方式可能反而让焦虑更加严重。

## 这个冬天格外冷

刚刚入冬，气温还没有像往年那么低，单纯看路上行人的衣着你很难想象这已经是12月份。暖暖的太阳从窗户照进来，让人感觉异常的舒服。这时候，清脆的敲门声将我拉回现实，我还没有来得及回应，第二阵敲门声再次传来。即使没有见面，依然会感到一种莫名的焦虑。

木木穿着宽大的外套，戴着一顶厚重的帽子，她手里拿着自己带的热水杯，跟我描述起她最近的遭遇。

木木高考的时候发挥失常，只考上一所普通二本学校，学的也不是自己喜欢的专业。可以说，支撑她大学四年不断努力的最大动力就是通过考研实现自己重点大学的梦。皇天不负有心人，现在她终于如愿进入了一所985学校，选择了自己心仪的专业，还跟了学院专业水平最高的导师。好运还在继续，当她入学之后，第一次当上了班长，还遇到了一群很暖心的舍友。

原以为接下来的研究生生活会无比幸福和顺利，可是过了不到三个月，她发现自己开始不快乐了。

## 梦想实现后的困境

木木双手摩挲着热水杯，开始描述她遇到的难题。“首先是身体有点不太好，大姨妈自从我开学就没来看过我，脸上也开始长痘痘了，要知道我23年了都没长过痘痘。我今年明显比以前怕冷了，手脚一直冰凉，现在已经把冬天最厚的衣服都穿上了。”说着，她双手捧水杯不喝了一口热水，仿佛需要随时通过喝热水来维持身体的热量。

木木在生活上也遇到了麻烦。班里的事务、导师的任务，让她有点焦头烂额。“即使如此，还经常受到导师的批评。说我们学习进度怎么这么慢。”

因为木木是跨专业，学习上特别吃力。“除了非常困难的专业课，导师还让我们研究别的东西，还要学习计算机软件。我自己算了算，我需要学习9门从没接触过的东西。心里就特别慌。”

没有来得及让我插一句话，木木把身体、生活、学习各个方面遭遇到的事情都讲了一遍。显然，她是有备而来，在走进咨询室之前已经反反复复梳理和准备要聊的内容。

看到她着急的眼神，我知道她还有话没有讲完。

“我的舍友们就没这么大的压力，她们的导师没有给她们任务，所以她们只需要学习专业课就

好，所以有时候她们就一起出去玩，我觉得自己应该合群，所以也会一起去玩。但我心里也会觉得浪费时间。”

我好奇地问：“你觉得跟舍友一起出去玩是浪费时间，那你如果不跟她们出去玩的时候又是如何度过这些时间的呢？”

木木非常不好意思地笑了笑，回答说：“不出去玩，我会忙各种事情。比如去图书馆、参加社团活动，或者参加一些网络课程之类的。但是结果反而是原来的问题没有解决，又出现很多新的问题。或者有时候太烦了，就在图书馆玩手机，或者干脆在宿舍躺着啥也不干。”

显然，这种通过无效忙碌和拖延的方法并不能有效解决木木的问题，反而增加了焦虑。

### 确定努力的方向

我试着询问木木希望从咨询中获得什么帮助。她想了想，说希望了解一下有什么方式摆脱这种焦虑。

木木遇到的困境，一部分是客观因素造成的压力，这是心理咨询没有办法直接解决的；另一部分是主观上她的自我要求、认知方式、应对技巧等存在不足，这是心理咨询可以发挥作用的。但是让木木意识到这些问题，以及真正做出改变，需要一段时间。

我询问木木在咨询之前已经做出过哪些努力去应对当前的困境，以及效果如何。这种反思，一方面可以让木木看到自己的努力，另一方面也会引导木木看到自己存在哪些不足。

木木简单回忆了一下，然后回答说：“我尝试过放松自己出去玩了一天，也尝试过待在宿舍什么都不做，也和舍友谈过心，和大学的挚友聊过。我发现无论怎么放松，我都必须重新回到这个让我不知所措的点，这些都是我不得不面对的问题。”

### “问题”的理解与接纳

我点点头，肯定了她所遇到的困境与痛苦。引导木木看到当前各种身心状况背后隐含的积极意义，既能够降低她的焦虑，也能够更加理解与接纳自己遭遇的各种状况与体验。

我解释说：“像你提到的，长痘、闭经等表现都是心理压力过大情况下的一种在身体上的表现。这些表现都是相对常见的，不需要过分害怕，它们其实是一种信号，告诉你：现在要注意了，身体和心理超载了，你要注意了！”

木木点点头，没有讲话。我继续说：“所以，这种情境下，你忙各种事情，频繁刷手机、在宿舍待着，其实也是身体自动调节的一种方式——因为实在太累了，必须要有喘息的机会，否则身体和心理会崩溃的。正是有上面这些信号和自动的反应在保护着我们，才让我们没有被这么多的压力击溃。”

当我说出最后一句话的时候，木木非常吃惊，自言自语说道：“哦，好像确实这么回事。看

来还得感谢自己这些身体问题。而我经常浪费时间的表现也不是我的问题了？”我微笑着坚定地点了点头。

接着，木木提出一个非常重要的问题：行动力明明是一个很好的品质，为什么去图书馆看书、参加社团、学习网络课程这些行为没有帮助到自己，反而让自己越来越焦虑呢？

### 无效行动徒增烦恼

社会上有一种风气，会更加推崇行动的重要性。行动本身是有价值的，只是一旦过分重视，甚至忽视了理性思考的作用，容易出现无效行动，不但不利于解决问题，可能会让问题变得更糟糕。

我引导木木去思考，为什么她会选择去图书馆这种行动方式来减轻焦虑呢？

木木解释说：“去图书馆是因为那里学习环境好，我在那里可以认真看书。”只是木木发现，她去了图书馆并没有看多少专业书，更多是在看与专业无关的杂志，或者是玩手机。当离开图书馆的时候，木木回顾了一下这几个小时，反而觉得是在浪费时间。

与此类似，我们一起讨论了另外两种经常出现的行为。

木木参加学校活动，本想着通过运动和社交来获得放松，但是她过分重视在活动中的比赛成绩，以及别人对她的评价，这不但没有让木木放松下来，反而又增加了一层焦虑感。

虽然买了很多的网络课程，但是只有在付款的时候体验到放松的感觉——想象买了这课程之后每天可以拿出1-2个小时来学习，这样自己的专业课成绩就会突飞猛进。但是，事实上课程买了近2个月，除了第一周看过3次之外，之后就没有再认真学习过。为此，木木经常感到自责和内疚。

显然，盲目行动不可取。木木没有认真分析自己焦虑背后的原因是什么，单纯希望通过行动来克服焦虑。尽管从表面上看她所采取的三种行为都是“积极上进的”，但是最终的结果是增加了她的挫败感、焦虑感和内疚感。

当意识到这一点，木木恍然大悟，“原来我缺乏的是有效的行动，而不是大家认为对的行动。”在后面的几次咨询中，我跟木木一起客观分析了当前遇到的各种困境及其背后的原因，帮助她看到自己焦虑的根源。并且在这个基础上，一起寻找“具有针对性的、有效的应对方式”。她试着采用优化学习任务、改善与导师的沟通、积极寻求帮助，以及制定合理目标等方式来有效提升了学习的效率，并且也降低了自己的焦虑水平。

不管是认知的改变，还是行为上的突破，总是需要不断的努力和坚持，但是这些努力都是有意义的。

**【推荐理由】**焦虑成为大学中越来越普遍的问题，我们当中或多或少和木木有类似的遭遇。如果我们用无效的方式面对焦虑只会徒增烦恼，使焦虑更加严重，所以我们要学会理解和接纳问题，努力从认知和行为上寻求具有针对性的应对方式。

# 心理讲坛

## Xin Li Jiang Tan



## 为何总过度关注别人的想法

——“自我同一性”视角的理解

文/李海湾

“在人很多的场合，我不知道该怎么开口，这种感觉很难受。”这是最近在咨询室里，我遇到的一个学生所倾诉的苦恼。

美国心理学家埃里克森的人格八阶段发展理论告诉我们，人的自我意识发展持续一生，自我意识的形成和发展过程分为八个阶段，每个阶段有符合该年龄阶段生理和心理发展特点的个性冲突。而大学生处于两个阶段的交界——12—18岁青少年期和18—24岁成年早期，这两个阶段所经历的分别是自我同一性与角色混乱感之间的冲突，以及亲密感与孤独感碰撞带来的冲突。

### 关于“自我同一性”

“自我同一性”是发展心理学中关于人格成长的一个重要概念，但至今没有一个标准化的定义。大学生的自我同一性大多时候是指个体将自我的需要、情感、能力、目标、价值观等特质与现实整合为统一人格框架的心理过程。

从自我同一与角色混乱，到亲密感与孤独感，这正是我们的心灵逐渐成长，从观“自我”到观“他我”的过程，也是我们开始发掘人际交往的挑战和魅力、促使人际交往能力深化发展的两个阶段。

以这个来咨询的学生为例，她自述自己在人际交往中很被动，非常在乎别人怎么看自己。尤其和不熟悉的人相处，或有很多人在场的时候，自己总会体验到一种“复杂的心理压力”，感觉被什么东西压着、很害怕，害怕问问题，也害怕表达。但是如果只有熟悉的家人或朋友时，她也可以很爱笑爱闹，不似人多时候的沉默与内向。

关于自己都关注哪些人的想法，女孩虽也努力觉察，但得出的结论却十分模糊，好像是关注所有人，又好像只是在关注自己的表现。她在所有他人身上都能看到自己没有的令她很钦羡的特质，又在自己的表现中寻找着别人评价标准的影子——这就是“自我同一性”与角色混乱感进行整合的真实过程。

“自我同一”中的自我，可以理解为自己对自己的认识、自我形象，而对应的他我，即别人对自己的认识，他人印象，自我同一中有一部分“同一”就是将自我和他我整合到一致的水平上去。

### 关于“我是谁”

#### ——自我意识

就像女孩一样，第一次来到大学校园，也许是初与监护人分开，有了一次真正意义上自我探索的机会，迫切地想知道“我是谁”，用各种各样的方式去探索“我”这个个体是怎样的存在。

对于“我是谁”这个问题，有的人可能早就有了答案，便把生活做成“判断题”，不断用行为去试误，排除不符合自己角色的答案，强化对自我的认同；有的人可能仍然存疑，于是他们开始做“选择题”，在与他人接触、建立连接的过程中去寻找自己认同的观念和生活方式；然而还有更多人在做着开放形式的“主观题”，用自己的方式去探索个体与世界的关系，去寻求自己存在的价值，并在人际互动中将对自己认识的部分传递给他人。

无论哪一种路径，我们都期待着自我和他我的整合统一，因此我们在乎的也不单单是别人对自己的看法，更是自己对自己的看法，是“我是谁”。

当我们认识到我们最在乎的问题其实就是对“我是谁”的好奇之后，我们生活中所经历的和发生的一切事件都将是围绕这个好奇的，我们的所有表现和反应也都是在探索这个好奇，比如这个女生最常用的——“关注别人的想法”。

#### 探索自我的具体方法

精神动力学理论认为，我们现在所有的心理现象和行为模式都是为了满足内在的需要和渴望，包括我们所选择的探索自己的方法。那么怎样才能够了解到自己内在的需要和渴望呢？下面的冥想练习可以帮你寻找答案。（练习说明：建议先录下冥想词，语速慢一些，然后跟着录音来完成练习。）

让我们闭上眼睛，用鼻子吸气、用嘴巴深深地呼气、调整呼吸，感到足够放松后，在脑海中寻找一幅画面，那是最近一次让你感到过度在乎别人的看法的情景，仔细观察和感受，看看画面中的自己在做什么，和什么人在一起。现在回到呼吸，让自己更放松，感觉自己是飘在上空从另一个视角存在于那个情景中，试着去问问画面中的自己，你是谁？你为什么在这个画面里？在这个情景中你想要的是什么呢？而你要怎么做才能得到你想要的？当你觉得自己得到了答案，或者感觉可



以离开这个情景了，邀请你慢慢将注意力回到呼吸，深深地呼吸三次，然后在3、2、1倒数之后睁开眼睛。3……2……1……

这个练习我在咨询室里邀请女孩一起来做过。她发现自己在这样的情景当中会陷入对自己的遐思中去，比如“我不能无缘无故惹人在意”“我不想说错话”“我比不上人”，而这些遐思的影响力会拉她在外在表现上走向与她内心的真实需要和渴望完全相反的方向——比如想要表达观点却沉默不语，想要与老师自然交流却羞于开口，想要和同学搭伴学习却表现得心不在焉……诸如此类。而当我在咨询里只去提炼她想要的和渴望的那份目标，并把他们化作文字呈现在女孩面前时，她猛然抬头看我，眼睛一亮，说自己好像突然间看开很多。

不知道在上面的冥想练习中你们是不是都找到了属于自己的渴望和需要，无论每个人的渴望和需要有多不同、多有个性，我猜想你们一定不会是负性的（比如，没有人会认为自己想要的就是让自己陷到复杂的思绪当中，行动上举棋不定、停滞不前。）因为我们每个人的生命力会自然而然地推动我们去成长。因此，当我们真正意义上静下心来，去跟自己内心的需要和渴望对视，并相信自己有力量寻找到满足自己的方式之后，对于接下来要做什么，每个人都可以自行去寻找答案了。当然，如果你过度关注的对象是特别的、有意义的，那可能要针对具体问题去体验和分析。

“因此，问题本身不是问题，如何去看待和选择更为重要。生活当中我们可以带着对自己的觉察，去看待每一个事件发生的意义，去体验每一次相遇伴随的心灵成长。如果觉察到自己在人际交往中有些过度关注别人的想法了，就可以随时邀请自己回到内心深处，问问自己想要什么（或是想要成为什么样的人），寻找到的答案，便是将走下去的方向。”

---

**【推荐理由】**过度关注别人的想法，其实是我们期待着自我与他我的整合统一，因此我们在乎的不仅仅是别人的看法，更是自己对自己的看法。是时候静下心来问问自己：“我是谁？我到底想要什么？”或许你就会豁然开朗。

# 别样体验

文/文学院 帘纤小雨

有时候事情的发生往往像是人无法选择出生的家庭一样无法控制。庆幸有朋友圈等平台来供自己宣泄情感。有一天，我在朋友圈里写到：

可能有时候人难免要被扔到一个环境里，不知所措一下的吧。就像出生时的那一声哭喊，控诉着本不想来到这个世上的事实。（写于2019年3月20日22:25，设置为只有自己可见）

大学时候一位老师说过，“一个人能够平凡地度过一生就是个传奇。”心想因为你不知道你一生中会经历哪些考验、哪些磨难，熬过了就是个传奇。

研一那年，还不到十一假期，我接到爸爸的电话，说妈妈病重了，要我回去。在电话里我听到我爸爸在哭，可是又搞不清楚状况。不知道是不是我爸爸在瞒着我。因为姥姥那会儿去世，就是表姐在身边作陪。我当时就在想，两个结果：第一，妈妈病重，要我见妈妈最后一面，陪我妈妈度过最后的时光；第二，妈妈去世，爸爸怕我太难过，先不告诉我实情。

请假回家坐火车的路上，我瞬间理解了林黛玉进贾府路上能够因为思念刚过世的母亲，时不时就会哭泣的现象，那不是多愁善感，也不是假惺惺，而是谁都会面临的非常时期的真情流露。在火车上想了很多，但还是抱着希望，觉得可能妈妈还在，只是要我去照顾。

到了村口，给爸爸打电话，一路上问爸爸我妈妈的情况，爸爸笑着说：“你妈好多了。”我高兴地跟爸爸在小吃广场吃了米线，然后回家。一进门，舅妈在门口看着我，再大打开门，迎面就是个棺材，舅妈抱着我，告诉我说：“孩子，你妈没有了呀。”然后我就开始哭……那一刻，我震惊了，虽说有一定的心理准备，知道妈妈在暑假时候就病得很严重，但时至今日，还是接受不了。

因为妈妈是家里的主心骨，那一次，我觉得天都要塌了，我不知道未来怎么办。刚得知考上研的暑假，我和姐姐、爸爸在家照顾生病的妈妈，妈妈的情况时好时坏。坏的时候，担心好不了；偶有好转，又觉得是不是回光返照。各种担惊受怕，觉得日子过得无比漫长。本以为考上研，回了家会很开心地分享这个喜悦，可是妈妈的事让我怎么也高兴不起来。妈妈一辈子劳苦，没能住上新房子，为了贴补家用，到处给人打工赚钱。好不容易看着我姐姐成家，又生病，还伴有抽搐、失语，有时还昏迷。在我妈妈临去世的时候，有邻居家嫂子来看，说：“要是人这一辈子都活成我二姑（我嫂子对我妈的称呼）的那个样子，太可怕了。”

在学校里，时不时就会想起我妈，想起邻居家嫂子的那句话，觉得是不是一辈子都是苦，就不该来到这个世界上。有想过出家，最严重的，有想过如果生在旧社会，让我去给妈妈陪葬，我也义无反顾，即便我是接受新思想的人。

妈妈是一辈子过苦日子的农村妇女，第一次出去打工，是去养猪场给人喂猪，妈妈的工资从一开始的一天七块钱涨到八块钱，心里乐开了花。当我在学校做勤工助学，得知我一个小时就可以赚七块五毛钱，我很高兴，迫不及待地打电话和妈妈分享这个喜悦。（那时候妈妈生病了，人还在。）而当妈妈去世以后，我一边做工，想到妈妈劳动的辛苦，想到自己还没能报答妈妈的难过，一边忍不住哭泣。

在学校里，偶尔会见到打扫的阿姨，有的身材像我妈妈，有的神态像我妈妈，有的穿着打扮像我妈妈……那种急迫的感觉，真恨不得走到跟前，看一看到底是不是我妈妈，即便理智告诉我，妈妈已经去世了。

《论语》里说到“曾子曰：‘人未有自致者也，必也亲丧乎？’”，联系到自身的经历，再去看看一些现象会很不一样。跟朋友一起去看《诗家歌》的表演，看民谣演出。在特别冷的天气，演出人员喝完酒开始搞摇滚，你听不懂他们唱了些什么，但你知道他们的热情，一种非表达不可的内心的需要，你会情不自禁地跟着他们手舞足蹈。想到《毛诗·大序》里的话“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗，情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”当时只是觉得很经典，有了自己的切身感受，就想到底是怎样浓烈的感情使得这样发自内心的情思，用言语、慨叹、歌唱都不足以表达，到了手舞足蹈的自发表达阶段呢？突然觉得这样的对于诗定义的概括，真妙啊！有了这样的体会，在做兼职，给我的学生讲诗歌的时候，就要讲到诗的定义，先引用诗定义的那段话，紧接着告诉他们：

《毛诗·大序》中对于“诗”的定义告诉我们，诗歌中的一些情感是诗人不得不说的。情感的表达，可以用话语、慨叹、歌唱、手舞足蹈等方式，总之就是要将内心的情感努力最大限度地表现出来，然而还是会有言不尽意的苦恼。（摘自自己做的《寻梦者》课件）

我觉得在讲课过程中将诗歌与情感表达联系在一起，可以拉近学生与诗歌、诗人的距离，可以更加确切地明白诗歌创作的真相。

当然，亲人去世不是那么一件划算的事，单纯只是为了让自己情感迸发，只是为了让自己懂得一些平时没能懂得的话。如果可以做选择，一个是让妈妈留下陪我，一个是让我用自身经历体悟

诗歌，我会毫不犹豫地选择让妈妈留下陪我。所谓的“诗穷而后工”，心想如果诗人可以一帆风顺，谁都不愿意让自己漂泊，只是为了留得后世来看的好文章。

时不时地会梦到妈妈，奇怪的是，一次也没有梦到妈妈生病，都是笑着、忙着，跟我说话。梦里总是很欢乐的，可是醒来就要面对妈妈不在的事实。想到这，我情愿在梦中。大学时候，有过一次听老师讲到《红楼梦》中“假作真时真亦假，无为有处有还无。”老师说太虚幻境是假的，因为取名为“太虚幻境”，一个“太虚”，一个“幻”，假的无疑了。而贾宝玉生存的富贵簪缨之族也是假的，因为贾宝玉祖上的人最后都会魂归太虚幻境。那么什么是真的呢？当时觉得可能女娲补天是真的，大荒山无稽崖青埂峰下的那块儿顽石是真的。现在再一想，可能那些人、物、幻境





都是假的，只是情是真的，因为只有情可以达到永恒。它不随着亲人的去世而泯灭，它会在至亲的人心里永远留存。

于是在朋友圈里写到：

想念您，会在心里为您搭建一个大大的宫殿，当您来梦里找我，都会很开心，那是我们的约定。我知道您一直在我身边，和以前一样，难过着我的难过，开心着我的开心。我们从此永不分离。（写于2018年12月11日10:43）

这里的“您”就是我的妈妈，可是又不想直接说，那样显得太直白，也不想让看的人觉得我需要被可怜。写完之后就觉得内心特别满足。

每每想到妈妈省吃俭用，还生病去世，自己就难过到不行，因为才刚去学校，认识的都是新同学，没能把这个事儿拿出来，不想让他们可怜我。白天时候还好，有各种事情忙着，可以分心。晚上闲下来就开始想念妈妈。做梦梦到妈妈，有的时候是直接笑着笑着就醒了，然后内心接受不了妈妈去世的事实，就会躲在厕所里哭，等哭完之后再回宿舍睡觉。

有过一段时间，我常常在想，是不是妈妈这一辈子辛苦操劳从来都没有感受到过快乐？想着想着，自己就很难受。有一天，突然想到大学时候老师讲到余华的《活着》，讲到福贵悲惨的一生，以前从没有读过，到了现在，就很想去看看，想要知道福贵在面对那样的人生苦难，是怎样去调节自己内心的，是怎样活着的？在他心里这辈子到底有没有过幸福？也就是说妈妈这辈子有没有感受到过快乐？这恰恰就是我最大的苦恼。而且这个问题没有解决，将会影响我今后的一些选择。

看着《活着》，自己会深深地为福贵动情。当他作为一个浪荡子，嫖妓赌博，还让小姐背着去向他老丈人问好的时候，自己恨不得像他老丈人一样，拿着拐杖出来打他；当他经历了种种家庭变故，经历了自己儿子在医院为救老师，抽血过多去世，女儿凤霞生孩子去世，觉得自己跟那家医院有仇，自己家谁进了这家医院都会死的，我也跟着福贵悲愤难平。唯一陪自己度过往后余生的苦根也吃豆子撑死了，他再也无法承受，求别人去看看自己孙子是不是真的死了。得来的都是一样的答案，真的死了。看到这里，真的让人的泪水无法抑制。然而当福贵讲到自己的经历的时候，说到一些开心的事还是会发出发自内心的喜悦。

余华在他的序言中就说到：“生活是属于每个人自己的感受，不属于任何别人的看法。”看到这里，对于我来说，有了一语惊醒梦中人的感觉。要说妈妈这辈子有没有感受到过快乐，其实是有的。妈妈亲口告

诉我，说觉得培养了我和姐姐两个大学生，而我又读研，我和姐姐又很懂事，感觉很欣慰。按照我们亲戚们的说法就是，妈妈培养了我们，按理说应该可以享福了，然而在这时候去世了，可以说是很大的遗憾。我觉得余华的这句话可以作为我今后的人生信条，即要更加在意当事人本人的感受，而不是他人的看法。

有的时候会想，如果人在出生以前就预见今后要走的苦难生活，是不是还会来到这个世上呢？就像我的妈妈一样，还会来到这个世上吗？于是想到《红楼梦》中女娲补天遗留下的那块儿通灵的石头，他即便已经听了高人说那世间温柔富贵乡里有美中不足之处，他没有体验过，还是会想要来到世上，因为那时候他“凡心已炽”，任谁都阻挡不了的。联想到自己小时候看到爸爸还有姐姐都戴着眼镜，自己因为好奇，也想戴眼镜，觉得戴上好看。于是不听劝告，走近了看电视，直到自己戴上眼镜，再也摘不下来的时候，才觉得还是不戴眼镜的好。同样的道理，我们当初选择来到世上，一定是觉得好奇，想要来世上走一遭，即便有苦难，对于没有经历过的人来说也是幸福的，因为那多了一种体验。心想任何事情只有自己亲身经历过，才能够明白其中的酸甜苦辣，才能够让自己不枉此生。

慢慢的，会觉得妈妈是一个足够称之为伟大的人。自己在面对一些事情的时候，会自然而然的有了妈妈的判断。于是在朋友圈里写到：

一点一点理解您的自卑、您的倔强、您的骄傲、您的忍耐，您是我们永远的幸福源泉呀。（写于2019年2月1日20:06）

因为是自己的独家记忆，设置为了只有本人可见，觉得这是我的宝贵财富。

慢慢的，会觉得人生不易，要珍惜身边那些能够帮助自己的人。小时候，我们做了父母的掌上明珠，到了外面才越发意识到自己的普通，能有人无条件地去爱自己，真是一件幸福的事，怪不得都说妈妈是孩子的天使。

经历了一些事，会切身体会到人生的意义。

**【推荐理由】**子女和父母之间的感情就像树木，根系交错、水乳交融，即使生命有尽头，但情感无止境。这别样的体验混着泪水与思念，却也让作者切身体会到人生的意义，能够坚强、坦然地面对生活。希望读完这篇文章的你也有别样的收获。



# 梅韵冷淬来

文/音乐学院 音教 1701 郭雨翔

女娲补天《淮南子·览冥训》原文道：“往古之时，四极废，九州裂……於是，女娲炼五色石以补苍天，断鼇足以立四极，杀黑龙以济冀州，积芦灰以止淫水。苍天补，四极正；淫水涸，冀州平；狡虫死，颛民生。”晋·陶渊明《读山海经》诗：“精卫衔微木；将以填沧海。”北山愚公长息曰：“汝心之固，固不可彻，曾不若孀妻弱子。虽我之死，有子存焉；子又生孙，孙又生子；子又有子，子又有孙。子子孙孙，无穷匮也。而山不加增，何苦而不平？”可见，从中国上古时期起，我国劳动人民身上就散发着坚韧之美的光辉，不管是女娲补天，精卫填海，亦或是愚公移山，后羿射日，这种锲而不舍，百折不挠的中华民族精神被传承至今。

纵观全球，外国的文学作品也将坚韧之美表现的淋漓尽致。在《老人与海》中，桑迪亚哥虽然遭遇了数不尽的困难，即便在各方面他处于劣势，仍越挫越勇，他的这种顽强拼搏，永不言弃的人文精神也正是坚韧之美的体现，也正是外国人对坚韧之美的追求。何为坚韧，坚韧指在遭遇身体精神困难压力时，坚持而不放弃的忍受力，即面对危险与灾难时精神的坚定、坚强的耐受力、勇气和后盾，坚韧在我看来就是持之以恒、艰苦奋斗的精神。可见，坚韧，从古至今都被世人所追求与赞颂。

“坚韧”，这个词有两层含义，一是坚强，指一个人内心坚固强大，决绝而不动摇，果断而不犹豫。二是有韧性，指的是面对丧失、困难或者逆境时的有效应对和适应。这不仅意味着一个人能在重大创伤或应激之后恢复最初状态，在压力的威胁下能够顽强持久，更强调的是，一个人可以在挫折后得到成长和新生。在心理学上，坚韧人格是一种积极的人格品质。国内的心理学研究者卢国华认为，坚韧人格包含投入、控制、挑战和韧性四



个维度，是集认知、行为、情感为一体的一种积极向上的人格特质。具有该特质的人，会更经常的看到事物积极的方面，保持一种积极投入、乐观进取、坚忍不拔的认知情感状态，并且能够在面对艰苦或不利的情况时，表现出较强的预见和控制能力，能够将困难看成是一种挑战，是促使个人成长的机会。

世界的发展日新月异，很多的事物都在飞速的革新换代，时代进步的脚步一旦开始加速就不会轻易再放慢。越来越多的人感觉到，社会生存的压力越来越大了。其实，这是事实。有人觉得，每天都在打拼，真的是太累太累了。于是他们学会了用各种方式对自己进行慰藉，能混则混。去年有两个字变得越来越红火，一个是“佛”，另一个是“丧”。“佛”并非是原来宗教中的佛，而佛性的意思也不是劝人向善，而是不在争抢，丢了上进心。“丧”则是使人开始妄自菲薄，他们认为，成功就是千军万马过独木桥，像比尔盖茨、马云那样的人都只是少数，是冲过独木桥的将军，更多的人，百万军马都没有成功过桥，或是死在桥后，或是摔落悬崖。为什么会变成这样？是因为他们失败过，亦或是他们看到别人失败过。失败过一次就再也爬不起来，无法起身推开压在身上的巨石，起身过一次又被压垮，再也没试过换个姿势再起来。真正输的那一刻不是被压的时候，而是不打算反抗之时。这是因为他们的韧性不够强，韧性不够强使他们无法从失败、挫折中迅速得恢复过来，原本追寻的梦想在生活的重压下逐渐变得破败不堪。

生活就像航海，总会起波澜，敢于拼搏，不惧挑战，才有可能顺利抵达港湾。4月11日人类史上首张黑洞照片发布，有谁想过霍金先生当年对黑洞的预言，霍金先生一年前的离世是人类历史上重大的损失，作为现代最伟大的物理学家之一，他的一生靠着语音转化器才能与这个世界交流，全身仅3根手指可以移动。爱迪生说：“坚强者能在命运之风暴中战斗。”霍金就在这命运风暴中屹立不倒。他的《时间简史》是全球最畅销的科普书之一。一次霍金演讲结束后，一位女记者冲到演讲台前问到：“病魔已将您永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多吗？”大师的脸上充满了笑意，用他还能活动的3根手指，艰难地叩击键盘后，显示屏上出现了四段文字：“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱的亲人和朋友”…霍金的意志力令世人震撼，霍金就是诠释坚韧之美精神的最好的内涵。

不仅如此，时至今日，我也依旧记得我高中时期的彷徨与挣扎，高一时我的成绩不尽人意，一次又一次的打击使我喘不过气来。高二的时候，我在学校谈了对象，无果，继而成绩一落千丈，排名垫底，我不知道那段时日我是怎样挣扎着熬过来的，我甚至想到过自杀。我只记得在母亲的泪眼婆娑和我的大声呼号下，我走出了这段暗无天日的时光，然而，我的成绩确实无论如何挽救不回来了。我开始拼命追赶，这很像被蛛网缠住的飞虫在做最后的挣扎。这时，爸爸到处奔走想让我走艺考的道路。艺考，如独木桥，浩浩荡荡的大军都挤在这独木桥上，一旦踏上，是不归路，我站在这跟独木桥上，如沧海一粟。我学习的门类在艺考中算音乐学，再细化，是乐器类的古筝。这算是将我自小学习的一门乐器捡起来了，仿若半吊子般。爸爸给我找了全市最好的古筝老师，花了很多钱供我去上课，自此我开始了早六晚十一的生活，每天至少十五小时以上的练琴

时间让我每天骨头撕裂一样的疼痛，指尖上是厚厚的茧子，每天都是几万次的机械般的运作——触弦，拨弦，离弦。我清楚的记得在去老师那里还课时，老师对我说：“你这周白练了，没有丝毫的进步，这样下去，连 85 都考不到”，下课爸爸问我老师说弹的怎么样。我说：“老师说弹得挺好的。”然后我就在后座憋住嚎啕大哭的欲望使劲抹泪。艺考前夕，爸爸妈妈说：“考不上好学校也没事，安阳师范挺好的，离家也近，做爸妈的不就希望儿女离自己近点好照顾嘛！我们也不希望你考那么远。”话音落下我的大脑如同雷轰电掣一般，喉咙堵的说不出话来，如失音一般。在那一刻，我所有的隐忍，委屈，像浪潮一般翻涌又渐渐褪去。我知道在那一刻，我释然了。最后在校考的时候，我成功以省第一的排名考入扬大，校内统考以一百五十多分的高分可以让我任意挑选好的一所学校。回想这段时日，我在遭遇精神的沉重打击下坚持而不放弃，虽有过彷徨无助绝望，但都在家人的鼓励下意志变得如磐石般坚不可摧。我想，这就是坚韧的精神所在，是坚韧带我走向了成功，来到了扬大，我也将继续砥砺前行，不因一些失败而胆怯，乐观的面对未来。爱因斯坦说过，生活就像骑自行车，只有不断前进才能保持平衡。谁又能保证自己不会遇到绊脚石呢，总要记得把灰尘抖掉再起来。

我仍旧清晰的记得刚入扬州大学第一天，在晚自习上班委在班群里面发了扬州大学 AB 套试题电子版，上面清晰的记录着扬州大学简章。我打开电子版映入眼帘的是扬州大学校训：坚苦自立。“坚苦自立”，取自近代中实业家、教育家——张謇先生于 1903 年为其创办的通州师范学校（即扬州大学的源头）所立校训。一百多年来，扬州大学虽历经沧桑，屡经更迭，但“坚苦自立”的精神传统却在一代又一代扬大人身上传承延续，并不断发扬光大，历久弥新。正是这种精神传统，培育了扬大求是、求实、求新、求精的优良校风。

陈平忍辱读书，范仲淹断齑画粥，车胤囊萤照读。大地负载万物，而只有经历痛苦的万物，才能体会到坚韧之美，才能体会到坚韧带给你的乐观进取的精神，才能体会到坚韧带给你成长的动力。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。没有谁会一帆风顺，难免要经历些磨难，不管这些磨难都是什么，都有多困难，给了你多大的痛苦，都一定要勇敢地坚持下来。生命总是坚韧的。黄执中最为有名最坦荡的一句话就是：那些都是历练，历练嘛！

---

#### 【推荐理由】

近年来，有两个字很火：“佛”“丧”；还有许多人认为生活就是起起落落……但同样也有着这样一批人，传承着“坚苦自立”的校训，在艰难中负重前行，内心始终保持乐观与坚韧，体味“梅韵冷淬来”之美。从古至今，“坚韧”一词都值得每一个人好好体会。

## 贪 执

——千寻的神隐世界

文/赵海

多年前就听说过《千与千寻》这部电影，这些年来也经常听到电影里的主题曲，很喜欢，最近，终于有时间完整地观看了一遍。一个叫千寻的普通小女孩，在随父母搬家的路途上，因为爸爸看到了一条奇怪的路，好奇心驱使下他们一家执意走了过去，到了一个神秘的地方，空无人烟，却到处是好吃的东西。贪吃的父母不顾千寻的再三劝阻，埋头大吃，变成了毫无意识的大肥猪，孤独的千寻在这诡秘的镇子上由此开始了一次独特的旅程。她遇见了各种奇怪的人物，被拒绝、被控制、也被爱和支持，经历了一次又一次冲突和抗争，最终带着父母成功地走出了这个神隐世界。

整部电影流淌如水，又波涛相送，经久不息。我久久地回想着，突然，一个念头冒了上来：这讲的不是人们的欲望吗？

生活在世间，人总是会有各种需要，从基本的衣食住行到高层次的爱和精神。因为这些需要的满足，人能以人的形式活着。但是当这些需要膨胀起来，就成了欲望。若是让人陷入了欲望的世界，就成了贪执。

在贪执中，人们只看得到自己的欲望，而对其他的东西视而不见。比如千寻的父母，在看到一条不同寻常的道路时，固执地要探险，忘了要搬家的事情，更不理睬千寻的恐惧和拒绝。看到食物时，眼中也只剩下食物，最终，成为了猪。

猪，事实上就是贪执的人的真实写照。

千寻能够帮助父母离开神隐世界，唯一的原因就是她不贪。她有着普通小女孩的各种各样的小毛病，但是，没有任何一种需要能够膨胀为欲望控制她。由此，她得以看到这个神隐世界，知道自己需要什么，并积极努力去争取。这个世界也很好地回应着她，支持了她。

我相信贪执是人类的万恶之源。

我们有各种各样的贪。

物质的各种贪：金钱，汽车，房子，权力，女人，孩子，书本，工具，收藏品，等等，凡是存在的，都可能成为贪的对象。

心理的各种贪：一个温暖的怀抱，一个心心相印的朋友，舒适的环境，安逸的工作，等等，凡是心理需要的，都可能会成为贪。

精神的各种贪：贪恋被人爱慕，渴望被人认同，希望不孤独，等等，精神上的贪是所有贪的根源。

从某种意义上说，贪是社会进步的巨大动力，



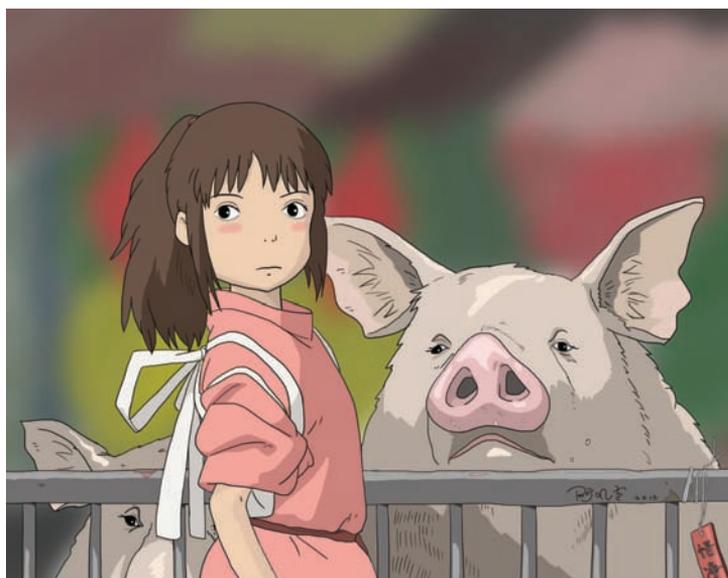
也是很多伟大人物的特质。但是，也是贪，造成了社会的分裂，还有我们的各种痛苦。

在贪中，我们强烈地想占有一个人或者一样东西，或者权威的认可。我们会认为，有了他们，我们就安全了，圆满了。但是，贪欲一旦张口，就再也不会合上。一个欲望连着一个欲望，一个贪生出新的贪，风起云涌，无穷无尽。更有各种贪之间的争夺抢斗，战事不断。

在这样的内在世界里，我们看不到天，看不到地，更看不到自己，当然也看不到别人。人们都在努力地做，却不知道是为了什么。无论言辞多么真切，爱都是不存在的。天长地久海枯石烂也只是自己的幻象，感动的只是自己。

如果没有对地可以分好歹，天可以勘贤愚的贪，窦娥就没有那么强烈的愤慨，也不会成为一个象征，流传千古。

如果没有对缺失的父爱的贪，女孩们恋爱时就不会选择一个和父亲一样糟糕的男人，也不会被有一些父爱品质的人诱惑。



如果没有对逃避困难的贪，我们可以不需要勇敢就能面对问题。

如果没有对做好妈妈的贪，我们可以不再把自己和孩子绷成一根弦。

如果没有对做救世主的贪，世界上就不再有那么多人作茧自缚，成为牺牲品。

如果没有对生命的贪，我们就可以勇敢地活，平静地死。

如果没有贪，所有的好坏高低都会消失，风平浪静，万里无云，回归事物本来的样子。我们可以从容面对问题，找到最好的解决问题的方式。

《千与千寻》中故事的背景设在了澡堂，可以清洗身体。神隐的世界，则是一个清洁灵魂的地方。所有来这里的人都要被拿走一个名字，如果你忘了自己的名字，就永远回不去了。如果我们忘记了自己的初心，那么，世界纵然繁花似锦，但有的只是贪欲，处于永远的黑白颠倒中。

当千寻走向离开神隐世界的隧道时，我好担心，怕她回头，怕俄狄浦斯的悲剧重演。但是，她纵然有所停留，心有依恋，依然向前走去。一直到隧道外，才回过头来。

对于贪执很重的父母来说，他们不知道自己发生了什么，更不知道女儿经历了什么。对于千寻来说，在这样一番经历后，她的生命会更纯净有力。

离开贪执的束缚，爱才能降临。没有负担地行走走在人世间，本身就是一种力量。

**【推荐理由】**人们陷入充满欲望的世界就成了贪执，我们在贪执中逐渐迷失了自己，唯有离开贪执的束缚，不忘初心，我们才能看到自己，成为自己，从容面对生活，没有负担地行走走在人间。

# 配得感,影响你的一生

文/刘芬

有的人总是觉得“我不够好”，她们往往会这样：

动不动就说对不起；

不习惯被赞美；

不敢光明正大地提钱；

不敢接受美好的感觉……

其实，这些就是“配得感低”的表现。

## 被生活“富养”的人，配得感都很强

最近经历了一趟很远的旅程，同行的友人和我搭同一班飞机。

出国旅游，将近20个小时的飞行航程，又有时差，我当然要坐公务舱以便能够躺下来休息，但是这位友人却选择坐经济舱。是的，是她的选择。

她非常富有（而且钱是她自己赚的，不是继承或是老公的），资产比我多几十倍都不止，连她的孩子这一辈子都用不完，可是她却想不开。

她有她的理由：公务舱比经济舱多一倍的价格，可以接受；但这个航程的公务舱是经济舱的三倍，就不划算了。

嗯，很有原则的人！于是，50多岁的她（个头还很大），就这样辛苦地坐“40个小时来回”的飞机出门游玩。

这也让我想起来小时候的一段经历。

我家一直都是比较穷困的，每个月靠爸爸一份单薄的薪水拿来付房租就已经差不多了，妈妈要辛苦地做手工来挣钱。

但是我没怎么吃过苦。

当时我喜欢弹钢琴，我们还没有房子，妈妈把好不容易储蓄的几万台币全部花掉，给我买了

# 心桥指南

## Xin Qiao Zhi Nan

架钢琴，我高兴得飞上天了。

然后，我也记得一个很奇特的画面：我和高中最好的同学去吃著名的桃源街牛肉面，她是名门望族的女儿，家里有钱的不得了；而我却是从如此平凡、拮据的家庭出来的。

可是我记得，当时我吃的是牛肉面，而她吃的是牛肉汤面。

女儿要富养，就是这个道理。我可以想象我的高中同学长大以后，就像我那位朋友，即使有了很多钱，也不会对自己太过大方，因为父母对待她的方式，日后会变成她对待自己的方式。

而我，一直对自己很大方（当然对朋友也大方），因为父母从小就对我很好。这是非常重要的——我觉得我“配得”，所以，无论有钱没钱，我其实都会过得不错。

因为“富有”只是一种概念和感觉，而金钱又是一种能量，如果你从小就觉得自己富足，那么金钱作为一种能量，就自然而然地会被你吸引。

### 配得感，如何影响一个人

就拿我另外一个朋友来说，她银行存款只有10万元的时候，她就想要一台特斯拉。

当时特斯拉还只是在预售阶段，缴10万元就可以订，她就把所有的钱拿了进去。她心里是笃定、有底气的，不是没头没脑地随便挥霍金钱。

到了交车的时候，她已经存了足够的钱买车，不过她想要升级款，但是钱不够。由于延迟交车，她就和厂商一直交涉，最后如愿以偿地把自己梦想中的车开回家。

我自己的赚钱经历也是如此。我发现，因为从小父母在金钱方面的支持，所以我很有底气，只要我真心想要的，觉得自己非常配得的东西，几乎都会来到我的生命中。

因此，父母教育小孩的态度非常重要。不是任由他们挥霍金钱，而是让他们觉得自己“值得过最好的生活”。

钱不是拿来炫耀的，而是拿来“使用”的。我就是这样身体力行地教导我的孩子。在金钱上我非常务实，不乱花钱，不买名牌，能省则省，但是以自己的喜好和舒适为优先。

我的两个孩子都看到我花钱的态度：以前比较拮据的时候，我花钱就比较谨慎，而经济宽裕时，我花钱的方式就会适当调整，和以前不一样，但是从来不会亏待自己。

务实的金钱观，觉得自己配得的价值感，是物质方面你可以给孩子最好的礼物。

### 修整自己，永远是最一劳永逸的办法

我另外一个朋友，有一次在我面前夸耀她的女儿有多乖——在美国读书，一个月零用钱不到200美元，从来没有买过20美元以上的衣服，不看电影，不做任何需要花钱的活动。回到北京来看妈妈，也需要买从香港转机的机票，为了省几百块人民币。

而我朋友，她在北京开了一家很棒的店，店里随便一个东西都价值不菲。因为不是太熟，所以我没有告诉她，她是如何“残害”她的女儿。

我们可以想象，这个可怜的女儿，以后就算运气好嫁了个有钱人，或是自己有能力，挣了很多钱，她也完全不会“享受”金钱带来的好处，因为那种从小养成要苛待自己的习惯和观念，是很难改变的。

说到观念，我们很少会去检视、挑战自己的“观念”到底正不正确。就像我那位坐经济舱的

有钱朋友，完全没有想到她精打细算的算法编程，是可以改变的。

当我们看到自己的观念和想法，阻碍了自己的幸福和舒适的时候，能不能去改变呢？

我的朋友可能认为她的想法代表着她身份的认同，也就是说，如果改变了这个想法，她的自我会损失一块，她就不完整了，所以她会紧抓着这种无聊的计算方法，宁可让自己吃苦，也不愿意改变。

每次看到这种状况，我都会反躬自省，看看自己有没有类似这样的情形，然后会试着去改变自己的想法。我的方法是：任何让我不快乐的人事物，都是因为我的想法有问题造成的。

以前我可能会用很多方法去“修整”这些外在的人事物，好让我自己觉得舒适自在。现在，也许我还是会做一些，但是我更多的是把精力放在“我有什么想法是可以改变的”上面。

因为外境是永远修整不完的，而且会很辛苦，最后可能会没朋友。

而修整自己，虽然一开始可能不舒服，甚至有自我死去的感觉（毕竟是你紧抓不放的一种想法），但它是一劳永逸的方法，让缠绕你的枷锁一个一个地退去，你会感到更加自由和快乐。

所以，我学会降低期待，改变自己应对事物的态度，或是加速我自己负面反应的过程，很快就能从不安、不快、不爽的感受中走出来。

当我走不出来的时候，我看到自己的念头需要改变，但是无能为力，我也带着谅解、同理的态度面对自己的无助和无奈。

而这样的态度，总是会让事物开始流动，也许是你的观念逐渐松动，也许是对方有所改变，或许是发生在你身上的事情也会改变。总之，就是一个正向循环的过程。

你的想法常常欺骗你，让你不快乐，让你不舒服，让你不能更舒适自在地做自己。

亲爱的，从今天开始，让我们好好面对它们吧！朝着“愿意让自己更加喜悦自由”的方向大步迈进！



【推荐理由】被生活“富养”的人，配得感都很强。这种“富”并不意味着可以肆意挥霍金钱，而是让自己觉得“值得过最好的生活”。配得感将影响人的金钱观与人生观，你的配得感有多少呢？

# 从我到我们

——谈谈大学生人际交往

文/徐 梦

人际关系的质量影响人一生的幸福感。从青葱少年走向独立成熟，大学生处在成年早期这样一个过渡阶段，在探索“我是谁”的同时，建立关系（包括室友、恋人、朋友）成为一个重要课题。除了学业就业方面存在的压力，人际交往的压力亦不可小视。

## 案例一

小安，19岁，大二女生，因为人际压力在学期初想退学，又下不了最终的决心，十分纠结。后决定前来咨询，在咨询师的询问下，小安说到，因为寒假换了发型，害怕开学后被同学问，从而不想来上学。咨询师带着好奇，问道，那么如果同学们真的问到了你的变化，会发生什么呢？小安说，我不想被他人关注到我的变化，我会不知道怎么回应。

咨询师：听起来这里面有一个不确定，那别人问的时候，你的第一反应是什么呢？

小安：木，还有些慌。

咨询师：哦，好，我们可以放慢一些，来感觉着这个木，还有些慌的感觉。

随着小安与自己的心去连接，她渐渐沉静下来。这时候，咨询师问，你觉得为什么会慌呢？

小安轻叹一口气，说到：我想起小学的时候，有一天我和同学开心地在聊天，刚好被我的妈妈看到，回家后，她责怪我说，其实同学不想与你聊天，你却那么热情……

听完她的描述，咨询师轻声问，那你当时的感觉是什么样的呢？

小安看起来十分难过，她说，我很吃惊也很受打击，不知道事情不是她说的那样。

接下来，咨询师就过去这一事件与来访者展开讨论，理解其在这个过程中丰富的感受。小安才想起来自己在想要回避关注的同时，很多时候也有想要融入他人对话的愿望，只不过不知道如何才是恰当的，当这个“不知道”背后的害怕被允许、被理解到后，小安慢慢地感觉到了放松，她从心中领悟到日常的对话没有那么难，在那之后，她自然地放下了退学的念头。





## 案例二

小白，20岁，大三女生，因为感觉到室友经常指出自己的问题，感到十分有压力，前来咨询。于是，咨询师让其多说说对于这类事件的感受。

小白：那个人好像高高在上，仗势欺人。

咨询师：那时候你的第一反应是什么？

小白：我很气，就像是一个炸毛的小动物。

咨询师：哦？什么小动物？

小白：一只小熊猫。

咨询师：说说这只小熊猫怎么了？

小白：小熊猫对面有一只灰熊，那只灰熊有些神气的样子，做出推搡的动作。小熊猫感觉很不舒服。

咨询师：哦，那小熊猫可以跟灰熊说嘛。

小白明显地愣住了，就好像她从来没有想过可以这样。当咨询师引导她开口把“灰熊，你这样对我，我其实挺难受的。”这句话说出来的时候，她开始泣不成声。原来，在小白的成长过程中，为自己去发言、为自己去拒绝都相当不易，甚至在童年时期有一些被家庭施暴的经历。在与人互动中，经常感觉到自己更弱势、他人更强势，一旦与人有了冲突便会做好关上心门的准备。

而后咨询师引导她来完成这个内心剧场中的故事，从灰熊的角度来感受这只灰熊：当灰熊听到小熊猫的话，灰熊感到很吃惊，没有想到小熊猫是这么难受，灰熊说，对不起，我只是以这样的方式来和你互动，可能我的力气大一些，伤到了你，我不是有意的……

在这个故事的最后，小熊猫和灰熊都放松了，它们成了朋友。

后一周的咨询中，小白告诉咨询师说，现实生活中与朋友相处也更加放松了，感觉到朋友对自己的关心。她甚至意识到，之前认为是室友挑刺，现在她了解那背后有室友对她的关心和在意，至于她要不要改变自己，最终将由她自己决定。

## 案例三

小凡，20岁，大三男生，和女朋友交往的过程中，屡屡发生冲突。女朋友认为他在人际交往中经常直接去提出不同的观点而没有顾及对方的感受。小凡因此留心观察，发现自己在与人互动中确实存在这样的问题，关注不到其他人，但是他不知道如何改变，因此觉得焦虑，从而前来咨询。

咨询师：如果你愿意，我们可以一起来感觉一下想要去反驳他人时

的那个状态。

小凡：感觉有些烦躁，有些冲。

咨询师：好，可以把注意力放在这个有些烦躁、有些冲的感觉上。

小凡：感觉到对外的攻击力，又好像如果我不这样，别人就不顾我的意志了。

咨询师：听起来有维护自己的意思，关于维护自己你愿意多说一些吗？

小凡：上大学前我都是一个多数时候愿意听从别人意见的人。

咨询师：哦，你觉得你是一个这样的人？

小凡：唯独高考填志愿这件事，我非常非常坚持自己的愿望，和家里差点闹翻了。上大学后，我的室友是一个很会和人抬杠的人，我们经常在一块，我也经常不过脑子就反驳其他人。

咨询师：如果不能维护自己，对你而言会怎么样？

小凡愣了一下，说到：会难过，也会害怕。

咨询师：听起来有些像是你的心中有个容易冲的人想去保护一个更弱小的人。如果你愿意的话，我们一起来感受和弱小有关的这个害怕。

小凡静静地不说话，咨询师引导他一边注意到这个害怕的情绪在躯体上的表现，一边引导他做放松，直至他能够放松地面对内心的害怕，他渐渐找到了一种更有勇气的感觉。因为面对外在更有勇气了、更放松了，在人际交往中也就更能看到别人的存在、别人的需要了。

走的时候，小凡说，现在我明白了难怪有人说大狗不爱叫唤，因为大狗更有安全感。

弗洛伊德曾经把健康的人定义为充满爱而辛勤工作的人，心理学家埃里克森更提出成年早期的发展任务是亲密对孤独的冲突。如果这一阶段的危机成功地得到解决，就会形成爱的美德；如果危机不能成功地解决，就会形成混乱的关系。

人际关系中有分享、滋养、感动和喜悦，同时也有分歧、妥协、让步甚至牺牲。大学时期展现出与他人亲密相处的能力，可能会是一项挑战。在本文的三个案例中，我们不难发现一个共同点，就是“什么是我”一定程度上决定了“什么是我们”，“我”过去的经历、过去的创伤、过去的反应模式都影响着我们将关系的视角以及我们对待他人的方式。人际交往中“失去自我”的恐惧，有时不易被觉察，会以别的情绪如冷漠或者愤怒呈现出来，在行为层面则或退缩或冲突，但慢慢地追根溯源，面对这个恐惧本身，就是稳定自我。

一次次互动，一次次稳定住自我，在关系中或进或退，或给予或得到，或表达或拒绝，心便能逐渐找到一种自然、自在的节奏。

---

#### 【推荐理由】

大学生人际交往当中，从“我”到“我们”是一个渐进的过程。“什么是我”一定程度上决定了“什么是我们”。在这个过程中，面对“失去自我”的恐惧，我们唯有在一次次互动中稳住自我，心灵才能找到一种自在的节奏去与人相处。

# 心语沙龙 Xin Yu Sha Long

老和尚带着小和尚去化缘。他们从深山中的寺庙出发，要翻过一座大山才能到达人们居住的村落。崎岖的山路上，乱石密布，荆棘横斜，每走一步都异常艰难。小和尚走着走着，便有了畏难情绪。他垂头丧气地说：师傅，山路这样难走，咱们还是回去吧。

老和尚呵呵一笑，摸摸小和尚的头，亲切地说：徒儿，咱们每向上走一步，都能看到不一样的风景，就离村庄更近一步。

听了老和尚的话，小和尚努力向上攀爬，果然，他每向上走一步，视野更加开阔，看到的风景也越来越雄奇壮美，小和尚兴奋得尖叫起来，他也早已忘记了攀登的辛苦。当他们翻过了大山，到了村子里，吃到了人们布施的丰美的食物，喝到了清澈甘甜的泉水。小和尚扬起小脸，对老和尚说：师傅，您说得对，难是到达幸福的必经之路啊！

是的，这世上的道路千万条，但是通往幸福却从来没有任何捷径可走，无不经历过最艰辛的跋涉，熬过最孤独的暗夜，流过最酸涩的泪水，体会过最凄凉无助的迷茫，才能抵达幸福。

朋友是一位中学教师，她兴趣广泛，喜欢诗词，曾经是一个全国著名论坛里的诗词吧的吧主。在教学之余，她与来自全国各地的文友唱和诗词，日子也其乐无穷。可是有一天，她的一位学生心理出了问题，从高高的教学楼上纵身一跃，葬送了如花的生命。看着殷红的鲜血染红了地面，看着前一天还生机勃勃而此刻却冰冷僵硬的身体，她的心很痛，很痛。她下决心，一定要为孩子们做些什么。

于是，她决定学习心理学。每一个深夜，当城市最后的霓虹灯火熄灭，当满天的星光璀璨绽放，她还在孜孜不倦地学习，做着笔记；每一个黎明，启明星还没来得及隐去明亮的光芒，清洁工还在被窝里贪恋梦境的芬芳，她已经起床在灯下默默背诵。

每当考完一门功课的时候，她的双手哆嗦着都不敢去查阅分数；每当老公告诉她考试通过的时候，她就激动得浑身战栗；如果考试没有通过，她会像一个无助的小女孩一样绝望得放声大哭。就这样熬过了三年，她终于拿到了国家二级心理咨询师的从业资格证。

这两年，她又给自己加了“难”：她和全国各地学校联系，通过学校和家长搜集整理青少年自杀的事前言行、事前人际关系、日记、遗书等资料，结合心理分析，找出其中显示性的、指标性的特征及其程度，完成了《青少年异常言行及其干预》的专业性、靶向性、操作性很强的学术论文，刊登于国家级心理学专刊上，引起教育界的广泛关注和重视。

现在的她，除了在学校里给孩子们上心理课之外，还在北京安贞区做起了专业的心理咨询师，她用自己的知识帮助了更多的孩子，让更多人走出了命运的阴霾困扰，摆脱了疾病的纠缠羁绊。她经常说的一句话就是：如果有人因我而受益，于我而言是最幸福的事情。（剩余内容转至第34页）

## 「难」是生命中幸福的开端

文  
张  
峰



# 心情驿站

# Xin Qing Yi Zhan



山风夹着晨光，送我离开故乡的大山……

18岁的夏天，我结束了自己的高考之路，去往东部城市，开始自己的大学生活。



高考中我取得了不错的成绩，考入了自己心仪的大学。

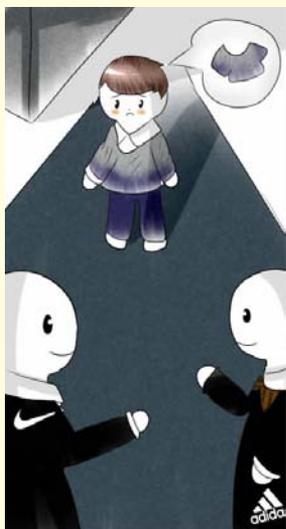
站在宏伟的校门前，梦想在我心中种下一颗小小的种子。

同学们的手指在智能手机屏上起舞，我却只能看着父亲用一个月工资给我买的翻盖手机。



但是，家境的贫寒似乎使我与同学们格格不入。

我遇到了一群有趣的伙伴，美丽的校园小径令我神往，精彩的课堂让我对专业充满热爱，食堂的美味是对自己辛勤一天的犒劳……



大家都穿着阿迪达斯、耐克，我却只能穿着妈妈织的已经起球的针织衫。

周末下午，舍友邀请我去看最新的电影，但生活开支已经不允许我有任何享受。



图文 / 外国语学院 西语 1901 孙达  
水利科学与工程学院 水工 1803 项正宇



生活上的失落感充斥了我生活的每个角落，以至于我无心投入学习。

期中考试结束了，看到成绩单的那一刻，我的心仿佛跌入了冰窟……



月底了，生活费也快用完了。

夜晚，我拨通了母亲的电话，索要生活费的话总是难以说出口的，母亲让我再等等。

我理解她的难，但我真的快坚持不下去了……

于是我想到了兼职。

后来，连及格线对我来说似乎都触不可及，我终于活成了自己曾经最厌恶的模样。

就在这时，老师看见了失落中的我……



于是我开始了我的打工生活。

白天我在一家餐馆端盘子、洗碗，夜晚回了寝室却对着繁琐的高数题愁眉不展。

结果到了第二天，我又因为昨日的劳累而在课堂上打盹。



老师看见了失落中的我，并把我带到了办公室。就在我以为自己要面临一顿训斥时，老师的话却出乎我的意料。

老师告诉我大学是一场长跑，短暂的失利并不会阻止强者撷取成功的果实，我并不是自己想象中那么糟，只是暂时迷失了方向。他还了解了我的家庭情况，告诉我人不能选择自己的出身，但可以用汗水改变自己的命运。老师给我介绍了学校的勤工助学政策，为我推荐了一个适合我的勤工助学岗位……与老师的交谈，让我找回了自己曾经的自信。



在校兼职,合理地利用了我的课余时间并且其报酬也丝毫不亚于我之前的工作。

因此,我有了更多的时间弥补之前落下的功课,我的成绩也得以稳步提升。

我知道,曾经的我快要回来了,一年后我以优异的成绩获得了校“优秀学生”奖状,面对着校长肯定的目光,我感受到了无穷的勇气和力量。

那晚的晚霞很美,而我也仿佛融入那霞光之中。

我知道:命运如掌纹,再曲折,也终究握在自己手中。

## 逆风飞扬, 拥抱阳光

图文 /

水利科学与工程学院 西语 1901 孙达  
水利科学与工程学院 水工 1803 项正宇

(上接第 31 页)

回想起曾经走过的岁月,她无限欣慰地说,当初承受了那样沉重的压力,忍受了那样多的艰苦磨炼,真该感谢当初的自己能勇敢地负重前行,战胜了懦弱,克服了困难,才成就了今天的自己,才得以让我与最美的自己相遇。无疑,那段时光是我生命中最光辉灿烂的日子。

我曾经无数次把朋友的故事给遇到的每一个年轻人讲起,听过的人无不热血沸腾,倍感振奋。是的,如果朋友当初选择了安逸,如果她当初没有逼着自己向前,如果她当初知难而退,她的人生又会怎样呢?可能留在心底的是无尽的遗憾和悔恨,是品尝不到成功甜美果实的落寞和失意,是无法挽救迷途心灵的无奈和自责。

### 【推荐理由】

蒋勋先生说:“难”绝对是生命中幸福的开始,“容易”绝不是该庆幸的事。我们每个人都渴望成功,梦想着自己的生命熠熠生辉皎洁如星辰,向往着激动人心的诗意和远方,那么,请让我们勇敢地面对眼前的“难”吧,接受它,亮出拳头,以决斗的姿态努力打败它,如此,才能开启自己生命中的幸福之旅。

# Xin Hai Mi Zong 心海觅踪



文/季宇

好友发出一条朋友圈，“排队三个小时，终于吃到了网红餐厅，打卡留赞”，然后配上了几张“美颜+滤镜”后的菜品，确实光彩夺目、让人垂涎。现在，我们身边常会遇到这样热衷于“打卡网红”的现象，不少人为了买一杯奶茶或一种糕点而排起长队，短的一小时，长的能到三四个小时，甚至还催生出了“奶茶黄牛”“排队饭托”等令人啧啧称奇的职业。在市场经济如此发达的今天，各种商品琳琅满目，早不是奇货可居、一物难求的时代，这样供不应求的局面实在令人吃惊。自媒体时代的“网红”现象已然给人们的生活、消费、审美带来了巨大影响，“网红”主播月入百万、“网红”店铺门庭若市、“网红”景点游人如织……我们不禁要问“网红”的吸引力到底何在？

当然，作为“网红”，自身要有吸引人的特色亮点，对人来说是有颜值、有才艺，对店铺来说则是创意、有风格，但这还不足以产生如此巨大的吸引力。深究其原因，我们可以用这样一句话来概括——“仙的接地气、贵的很亲民”，这正是“网红”吸引力的倍增神器。对此，可以从心理学上的两个理论来理解：一个是人际关系理论中的“接近效应”，一个是动机理论中的“驱力理论”。接近效应说的是人容易对和自己接近的人产生亲近感，这种接近，不仅仅是空间距离上的接近，还有心理距离的接近。而驱力理论则指出，目标具有实现的可能时，对我们的吸引力才会最大，也就是我们常说的“跳一跳就能够得着”的目标才会鼓动人们去努力。无论是草根出身的“网红”主播，还是城市街角的“网红”小店，都来源于平凡大众的生活之中。他们不像一线明星让你觉得高不可攀，也不是米其林高档餐厅让普通人望而却步，人们自然容易被吸引，“网红”的红，是接地气的“红”。

**那么“打卡网红”又反映出了什么样的心理动因呢？**

①“打卡网红”实现了谋求个性与遵从共性的统一。人具有复杂的社会性，我们既有与群体保持一致的本能，也有在群体中寻求自主独立的需要，“打卡网红”很好地满足了这样的矛盾需求。网红店铺或者网红景点具有典型的“小众”特点。到网红地去打卡，能给人一种发现了新大陆、自己品味独到的感觉，从而满足了自身个性独立的需要。同时，网红地又受到了小部分人的热捧，“有口皆碑”的选择总会让我们觉得也这样做不会错，这其实就是一种因为抉择困难而导致的从众。总的来说，“打卡网红”和追求潮流是很类似的一种现象，不从“大众”而从“小

众”，从而实现了自身独立性需要与归属需要的矛盾统一。这正符合了年轻人的心理特点，所以“打卡网红”的绝大多数是年轻人。

②“打卡网红”带来了满足“社交需要”的附加值。人本主义心理学家马斯洛将人们的需求分为五个层次：生理需求、安全需求、社交需求、爱和尊重需求以及自我实现需求。“打卡网红”，“打卡”才是关键。光自己体验到了还不够，人们希望把自己的状态、体会分享出去，这就带来了“社交需要”的满足。我们常常看到，有人到了网红餐厅，饥肠辘辘地排了很久的队，但是等到菜品上来，大家最先动的不是筷子而是手机。饭菜怎么样待会再说，拍个照、发个朋友圈或者微博才是真正的“开胃菜”。在满足口腹之欲的生理需求之上，打卡网红给人们带来了增强朋友圈热度的附加效果，甚至对一些人来说这种社交需求的满足，对他们产生的驱动力更强。所以，有时候当我们的朋友晒出了自己的打卡，不妨给个评论或者点个赞，这会有助于双方的人际关系发展。因为从某种意义上来说，这是他们发出的一个社交信号，他们是希望得到朋友们的回应的。

③“打卡网红”之后，人们往往会对回忆进行积极的重构。人们习惯性的看法是认为，记忆就是我们把经历过的事情存进大脑中的资料库，就像录像机一样准确。然而心理学研究却发现，我们的回忆并不总是对原有信息的准确回顾，反而加入了很多主观构建，尽管我们自己觉得确信无疑。也就是说，我们是用自身当前的感受和期许将许多不连贯的信息碎片整合起来，重构了我们的记忆。心理学家瓦利恩特就说过：“发育成熟的毛虫，最终变成了蝴蝶。然而，随着他们形态的变化，蝴蝶的记忆也逐渐走了样。他们只记得自己从前是只小蝴蝶，而不是什么毛虫。”这也就是我们回忆时的美化作用，心理学家形象地把它称作看待过去的“玫瑰色眼镜”。美国作家保罗·泰鲁也说过“旅行只有在回味时才是迷人的”，其实也正是这样的道理。人们“打卡网红”之前，往往带着很高的期待，为了成功打卡，付出了自己的时间和金钱，所以我们内心是很希望网红地点是“物有所值”的。再加上我们还要去满足自己心理的分享需求，便更会以一个“玫瑰色的眼镜”来看待自己的打卡经历。所以多数人发完朋友圈之后，被再问起打卡过的网红地点怎么样，他们的回忆往往好于实际情况。这倒不是在说谎，而是他们确实感觉如此，他们无意识地美化了自己的打卡经历。遗憾的是，这样就让他们给别人传递了不客观的评价信息，自己也倾向于继续打卡。

---

当然，“打卡网红”有很多益处，它能帮助人们发现生活里更多的精彩之处，给平凡的生活增添乐趣，也给许多有品质但没名气的良心好铺带来了机遇。不过我们希望大家注意的是，对待网红不能盲目，而要以一种更加理性的心态去选择打卡，珍惜时间、合理消费。

---

**【推荐理由】**在市场经济如此发达的今天，自媒体时代的“网红”现象已然给人们的生活、消费、审美带来了巨大影响。如果用一句话来概括“网红”为何产生如此大的吸引力，那就是“仙的接地气，贵的很亲民”。文章客观地分析了“打卡网红”背后的心理动因，带你从另一个角度看“打卡网红”这件事。

# 心理测试 Xin Li Ce Shi

## 你是情绪型、理智型还是意志型

### 测试导航

生活中你遇事或做决定是根据情绪而定，是要深思熟虑、小心谨慎，还是意志坚定、百折不挠呢？想要探知自己内心的秘密，就请开始下面的测试之旅吧！

### 测试开始

- 你在家忙家务，5岁的孩子哭着跑来，你一看孩子满脸是血，你怎么办？
  - 你马上想到是孩子跟小朋友打架受伤了，很快找到伤口消毒止血，然后决定下一步行动。
  - 你惊慌失措，吓得不知怎么办，和孩子一起哭起来。
  - 你起初有点慌张，但很快镇定下来，并尽快选择了最佳急救方案。
- 在热恋中向对方求爱的语言多种多样，文学作品中描写的男女青年热恋中求爱的语言更是丰富多彩，下面是其中三种，你比较喜欢哪种呢？
  - 请相信我吧，只有我能给你幸福。
  - 你是挂在我心尖上的一颗明星，没有你，我的全部生命将暗淡无光。
  - 此时我的心预感到你已踏上了我们共同建造的爱情之舟，如果是这样，我们就奋桨摇橹吧。
- 假若有位“神仙”能改变你身体某个部位功能的话，以下三种你可能首先会选哪种？
  - 力量
  - 漂亮
  - 聪明
- 一位漂亮女孩搂着男孩子的腰，乘摩托车在人流空隙中风驰电掣而过，周围的人有以下三种议论，你同意其中哪种？
  - 哼！不就是“追风”嘛。
  - 真棒！我也会这样。
  - 真威风，只是有点危险。
- 《红楼梦》中有很多惹人喜爱的女子，如果让你从中选择一位朋友的话，以下三位中你首先会选哪一位呢？
  - 史湘云
  - 林黛玉
  - 薛宝钗
- 一早你心里很高兴，因为你马上要去会你久别的朋友，可是你刚出门就被一个骑自行车的冒失鬼撞了一下，那么你是否还要去会朋友呢？
  - 就当没这回事儿，照样有说有笑。
  - 你想：“今天真倒霉，去了也没好事。”于是取消了会朋友的计划，或者即使去了也心神不安。

C.你照样去会朋友，去后告诉朋友被撞的经过，希望他（她）不计较自己的情绪。

7.以下的名人你最敬佩的是哪一位？

A.指挥千军万马的将军

B.表演艺术家

C.科学家

8.你拎着皮包到市场上买东西，很多小商贩把眼光投向你，并冲你高声叫卖，这时你买哪个小商贩的东西呢？

A.他喊他的，我乐意在哪儿买就在哪儿买。

B.到冲你叫卖最动听的小贩处去买。

C.你逐一观看，从质量、价钱等方面做出比较以后，再决定买谁的。

9.你可能有时想调动工作，换一个单位去上班，假如促成你做出这个决定有以下三种理由的话，那么你首先考虑其中哪个呢？

A.上下班不方便。

B.心情不舒畅。

C.不能发挥自己的专长。

10.你穿着整齐到外地去出差，下火车后还要转乘汽车赶路。你刚出车站就被几个衣衫褴褛的孩子围着乞讨，你怎么办？

A.你推开他们：“去去去！”然后匆匆赶搭汽车。

B.怪可怜的，拿几个硬币施舍。

C.你想这些孩子真没法生活吗？是否在骗人？

11.给亲友写信是沟通感情、交流信息的好方式，那你信写好以后按下面那种样式折起来呢？

A.没考虑什么样式，随便折起来就行。

B.左思右想，尽量别出心裁折出个花样来。

C.根据收信人的年龄、地位、性别等情况，折得整整齐齐。

12.你穿一件最满意的新衣服上班，你的同事看到后夸你“真漂亮”。此时你会怎样？

A.你真有眼力，说得不错。

B.脸红耳热，显得有点儿不好意思。

C.“怎么，你想让我请客吗？”

## 计分方法

请将以上各题中你所选的答案找出来，如果你选的多数是A，而B、C相对较少又比较接近，则为A型；如果你所选的多数是B，而选A、C的少又比较接近，则为B型；如果你所选多数是C，而A、B少又比较接近，则为C型；如果A、B多又较接近，而C选的少，则为A、B混合型，依次类推。

## 测试结果

**A 意志型：**这种性格的人，目标明确，积极性高，责任心强，一旦下定决心就会一直干下去，不喜欢拖泥带水；办事光明磊落，态度鲜明，深得人心。

**B 情绪型：**你热情似火，朝气蓬勃，对朋友心情的变化体验深刻，理解准确，又善于表达自己的感情。你是一个灵敏度很高的晴雨表。如果你五官端正、身体匀称又喜欢表演艺术的话，不妨投入演艺事业。你的不足是行为容易受情绪左右。在追求爱情时大胆而热烈，容易落入情网，要注意的是对恋人多做持续观察，即使对方醉心于你，也不宜急于下决心，你要知道，一见钟情多是开始心醉，继而心碎。

**C 理智型：**你聪颖稳重，处世的公式是智慧+生活。你善于用理智支配一切，在做出任何决定之前都要深思熟虑，不会做出没有把握的决定。

## 心理课堂

受情绪所左右的你要注意控制好自己的情感，不要一时兴起就做出决定或者发脾气，应先理智地进行分析，返回内心世界，重新自我审视，当一切想通了以后，事情自然有更好的解决办法。

要提醒理智型的你，做事有时需要勇气，冒一定的险，如果凡事都求100%的成功，那你做事一定会畏首畏尾，不求突破。

意志型的你，为了自己心中的目标，有时不惜付出任何代价，这固然是好事，可要注意的是，无论干什么事都要适度，应学会适可而止。



# 心声絮语

## Xin Sheng Xu Yu

### 旁边还有路

文\沈君

九岁那年，正月十五，我跟母亲赶集买烟花。

过了村外的小桥，便是通往集市的宽阔大道了。可是，路口却竖起一个木牌子，上面写着：前方正在施工，禁止通行。念完最后一个字，我明朗朗的心情顿时变得一片灰暗，一边埋怨母亲，『都怪您，人家小红和小香早就买好了，十五我放不了烟花了。』一边哼哼唧唧哭起来。

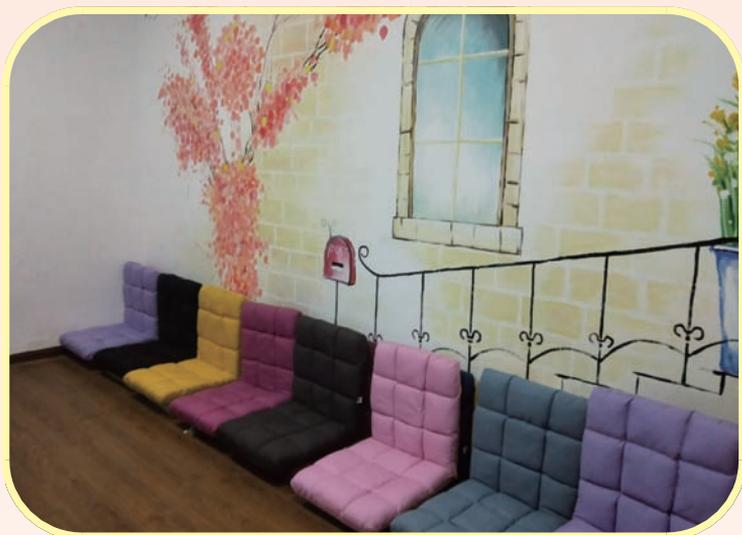
母亲说：『别急，咱们找找看，旁边应该还有路。』母亲是蹙着眉头说这句话的，我心里更加焦急起来，哭着不停地念叨，『十五我放不了烟花了……』

母亲牵起我的手，往东面的田野走去，田野前面是一片密集的房子，显然去不了集市。母亲拉了我继续朝东走，看见一片小树林。母亲停下来，嘟哝一句：『要不再往西面看看。』才要抬脚离开，忽而有个人从小树林里走出来，又走出一个人来，然后竟陆陆续续有人从小树林里走出来。母亲一问，原来树林边儿上有条小土路，一直通到集市上。我高兴地蹦起来，拉了母亲就走。母亲也很高兴，很是饶幸地说：『亏得没回去，要是买不了烟花，你还不得闹下天来。』母亲刮一下我的鼻子，接着说：『看来以后再遇见路堵塞的时候，不能想着退缩，要四下里望一望，瞧一瞧，就会发现，路的旁边还有路。』

事情已经过去很多年了。那天买了什么烟花，我早就不记得了。然而，母亲那句『路的旁边还有路』的话语却牢牢刻印在我心里。

后来，每当我陷入困境的时候，我就会想起这句话，就会振作起精神，寻找一条新的路。通过这样的做法，让我走出一个个寒冷萧瑟的冬季，迎来一个个轻风拂柳花含笑的春天。

今天,就让小编带领大家一览我们的瘦西湖校区心理工作站~



### 心——温暖 (团体心理辅导室)

瘦西湖校区心理工作站邀您进入宽敞、明亮的团体心理辅导室。这里有着温馨的手绘壁画、可爱的宣泄人、色彩缤纷的桌椅、自由不拘的活动空间。橙红橘绿与木质纹理营造出自然而轻松的氛围,给你温暖如故的轻松感受。在这里,你可以放松心情,放飞自我,感受人与人之间的温暖。

### 心——享受 (心理阅览室)

如果说你觉得世间纷扰,不如来这里,来一场透彻心扉的交流,安安静静,享受那一份独有的快乐;如果你想要分享,更要来这里,因为这里可以有一场心与心的碰撞,沙盘游戏、读书沙龙等着你。

在这一方小天地,家具的木质纹理、绿植的清新气韵让你从身体到灵魂都安定下来,空气中弥漫着书香的静谧、沙具的灵动。在这里,你可以跟随你的内心,诉说你的心事,获得心灵最纯净的享受。



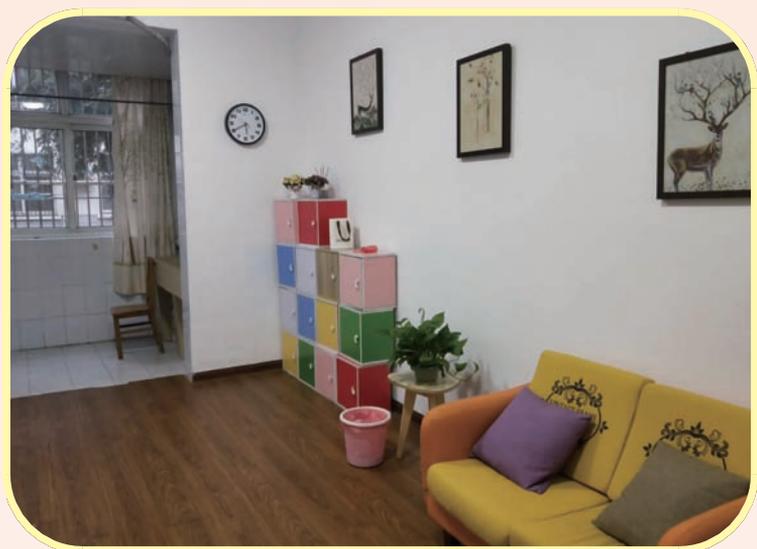
## 心灵家园

Xin Ling Jia Yuan

瘦西湖校区

心理工作站





## 心——倾听（心理访谈室）

我们，想要离你更近一点。无论你遇到了什么，这里都向你敞开怀抱，你愿分享，我们愿倾听，你要的温暖，我们有；你要的方向，我们有……和你的每一次触碰，都会很美好。

在这里，你会看到色彩缤纷的木质储物格、温暖文艺的装饰画，请过来吧，坐到姜黄色的布艺沙发上，和我们一起软软地陷进去，来一场心与心的对话。

## 心——飞扬（心协活动室）

在心协活动室，做回我们自己，这里色彩柔和、充满创意的壁画和有趣可爱的座椅将拉近我们之间的距离。

鲜艳的色彩象征着无限的活力，放飞个性，挥洒青春，是我们的代名词，这里最趣味的活动等待最有趣的你，也等待着最独一无二的你！



**瘦西湖校区心理工作站地址：**

**瘦西湖校区学生公寓 87 号楼东首**

### 心理咨询预约方式：

- (1) 工作日下午拨打电话 0514-87979012、0514-87971672；
- (2) 登陆 <http://zhxg.yzu.edu.cn>，点击“预约心理咨询”；
- (3) 登录“扬大学工”微信公众号，点击“预约心理咨询”；
- (4) 在各访谈室值班时间直接前往校区工作站登记咨询。

# 心育传真

## Xin Yu Chuan Zhen

### 扬州大学举办精神分析连续培训项目(第一期)

8月24日-26日,由全国高校思想政治工作队伍培训研修中心(扬州大学)、江苏省大学生心理健康教育与研究(扬州大学)基地主办,扬州大学心理健康教育中心承办的精神分析连续培训项目(第一期)在扬州花园国际大酒店成功举办。

本次培训为精神分析连续培训项目(第一轮)第一期,特邀首批中国心理学会临床心理学注册工作委员会注册督导师、北京安定医院精神科刘军主任主讲,省内外从事心理咨询与治疗工作的40余名学员参加了此次培训。

刘军教授围绕精神分析学派的基础理论和概念,结合案例分析与督导对学员进行系统培训和指导,学员们表示,此次培训收获颇丰,并期待后续培训。

据悉,学校将于今年11月下旬举办第二期培训。



### 扬州大学举行心理辅导员工作会议

9月12日上午,扬州大学在荷花池校区大学生活动中心N303召开心理辅导员工作会议。校学生处、研究生工作部负责人,心理健康教育中心专职人员,各学院心理辅导员出席本次会议。

会议就本学期工作进行部署,并对心理辅导员工作提出相关要求。



### 南通市大中专院校心育特色活动交流会在南通大学举办

9月24日下午,南通市大中专院校心育特色活动交流会在南通大学举办。来自南通地区11所大中专院校的心理健康教育教师、辅导员代表50余人参会。

会上,南通科技职业学院、江苏商贸职业学院相关负责人分别介绍了各自学校在二级学院心理健康教育特色活动方面的理念、举措、实践,打造“一院一品”方面的成功经验,以及学校心理健康教育新媒体平台的设计、运行和推广的相关做法。

南通市大中专院校心理健康教育专业委员会挂靠我校,2008年成立以来,专委会精心策划,组织开展了各种有益于大中专学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动,形成“心理微电影大赛”“心理趣味文化节”“千人手语”等心育活动品牌,活动覆盖面广,社会影响力大。

我校作为省级心理健康教育示范中心以推进学院“一院一品”工作作为重点,积极发挥二级学院心理育人活动在学风建设、专业教育、文化传承和学生行为习惯养成中的重要作用,经过三年的打造,形成了“21天飞跃计划”“解忧杂货铺”“社会测量团体”等院级品牌,为进一步提升学校的整体心理健康水平打下了坚实的基础。

## 江苏大学召开 2019 级本科生寝室长培训大会



9月5日晚，江苏大学2019级本科生寝室长培训大会在校大礼堂隆重举行。学工处谭成副处长、保卫处张文忠副处长、心理健康教育中心李晓波教授、学工处相关科室人员、2019级本科生辅导员、学生社区联络员以及1577名2019级本科生寝室长参加了此次培训大会。

新任寝室长培训活动是我校新生入学教育重要内容之一，对于增强大学生遵章守纪意识，提升“自我教育、自我管理、自我服务”能力，以点带面，促进全体同学安全文明行为养成具有重要意义。培训大会结束后，各学院还将继续开展寝室教育培训工作，心理中心也将对寝室长实施小班化、多专题的心理知识培训，帮助学生尽快适应大学学习生活，保障学生健康成长成才。

## 江苏大学举办“我心我宿——宿舍人际关系相处之道”9.20 新生心理教育周专题讲座

9月18日下午，心理健康教育中心专职教师曹韵秋在会议中心第一报告厅面向全校学生主讲了“我心我宿——宿舍人际关系相处之道”专题讲座。

此次讲座旨在帮助学生正确认识宿舍人际矛盾，引导学生在与舍友的相处过程中学会尊重和倾听他人的需要，学会换位思考，建立有效沟通，合理地表达自身需求，为建设和谐美好的宿舍而努力。

“江心”工作室于2018年正式成立，其中“江心”大课堂致力于为学生提供各种普适

性的心理健康教育讲座，“江心”工作室也将继续推出“江心”小课堂和“江心”微课堂。希望同学们能够从中学习到更多的知识和技能，不断促进心理健康成长。

## 江苏农林职业技术学院开展“以心迎新 爱在农林”第五届迎新心理交流会

9月14日，由心理健康教育中心主办、茶与食品科技学院承办的“以心迎新 爱在农林”第五届迎新心理交流会在北校区励志广场举行。



本次活动共有四个区域。“心”忆之墙区，通过展板展示了我院大型心理活动掠影、新生心理攻略和学生心育干部寄语，让新生更好地了解大学生活，做好适应准备。“心”火相传区，将学长、学姐们捐赠的各类生活物品转交给新生，表达他们对学弟学妹的一片爱心。“心”动时刻区则通过活动，让新生亲身体验设立目标的重要性和目标实现带来的喜悦，启发新生在人生道路上遇到困难和挫折时要积极寻找资源懂得求助。最后在“心”语寄托区，通过摄影、明信片的方式记录新生入学第一天最美瞬间，留下对同行父母亲人的最好祝福。

## 泰州学院辅导员心理工作坊第七期活动顺利开展

泰州学院辅导员心理工作坊第七期活动于9月19日在心理健康发展中心举行。本次活动邀请泰州市心理学会理事长、国家二级心理咨询师、心理学教授仲稳山为我校班主任、辅导

员老师主讲《房树人投射诊断技术初中级培训》。

活动期间，仲稳山教授仅用一支笔、一张纸，带领在场的老师亲身体验房树人作画。再根据老师们的作品，针对房子、树木、人物的形象作细致的讲解。活动内容充满趣味、贴近生活，老师们纷纷表示受益匪浅。

## 南通科技职业学院启动“新生助跑六个一工程”

为了帮助新生尽快适应大学生活，心理教育发展中心精心筹备、严格组织“新生助跑工程”，使所有新生享受到六项心理服务，即收到一个心理健康教育笔袋、聆听一场心理健康教育专题讲座、参加一次团体心理辅导、开展一次心理健康普测、建立一份心理档案、观看一部心理健康教育影片，全方位、立体化对新生进行教育，为他们的大学生活奠定坚实的心理基础。至今，心理教育发展中心已将心理健康教育笔袋送至每一位新生手中。

## 南通科技职业学院开展 2019 级新生团体心理辅导



9月17日至9月27日，在学工处心理教育发展中心统筹安排下，南通科技职业学院2019级新生团辅心理辅导顺利开展。心理中心的专职老师、各二级学院心理辅导员以及四名心理专业实习生利用午休以及晚上的时间，将有序完成全校2019级64个班共计2500名新生的团体心理辅导。本次活动以“坚韧之美，你

我同行”为主题，加强了新生之间的相互了解，增强了班级的凝聚力，使新生更快地适应大学生活。

## 扬州工业职业技术学院开展“大学新生常见的心理问题及对策”讲座



新生入学教育是整个大学教育的起点，是大学生入校后接受系统教育的第一课。9月11日上午，我校邀请了江苏旅游职业学院王道荣教授作新生入学教育之心理健康教育讲座，学生工作处大学生健康成长指导中心副主任张海霞主持讲座，4000余名新生参与学习。

在讲座中，王道荣以“大学新生常见的心理问题及对策”为主题，为2019级新生讲述了步入新环境后风俗习惯、文化背景的异同。并以9个生动形象的大学生故事会描述了新生容易遇到的心理问题，详细讲解了大学新生解决烦恼的口头禅、实现成长的小妙招，并以大学生化茧成蝶的九道关为愿景，期望大学新生们能够快速适应新环境，在大学校园里早日拥有属于自己的一片天地。

## 扬州职业大学7月-9月心理健康发展与咨询中心活动记录

9月12日下午，扬州职业大学心理健康发展与咨询中心对2019级新生助理班主任进行心理专题培训，关注新生心理健康。

9月下旬，扬州职业大学心理健康发展与咨询中心分批次组织2019级各新生班级开展了“携手起航——大学新生生活适应成长营”心理团体辅导活动，帮助新生尽快认识新环境，初步规划大学生活。