

2019/1 总第 105 期

顾问：叶柏森 俞洪亮

编委：（按姓氏笔画为序）

丁月萍 丁越勉 王 健 王惠萍 王 颖 卢佩言 庄 凡
刘素珍 刘 燕 李 飞 吴煜辉 邱 烨 张文静 张 玲
张世兵 张玲玲 张彩霞 陈 尹 陈思雨 易 琳 周 玲
周 敏 赵 霞 姜 飞 姚 丽 顾 丽 涂冬侠 黄薇霖
鲁淑红

主编：侯 燕

编辑：张 硕 邹 苏 柳 青 王 欢 朱丽君

主办：江苏省大学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 3 月

心理访谈员寄语

施文洁：

当来访者和你比肩而坐，目光交流的那一刻起，我们已经共同依偎在你微启的心灵窗口前，你的自我感悟、自我觉察、自我提升，一定是我们共同努力探索的结果。我期待自己能用专业的目光关注你的心灵创伤，用同理的心聆听你的成长故事，用温暖的陪伴和你共同开解心灵深处不为人知的难解之谜。

龚 超：

尼采说过，其实人跟树是一样的，越是向往高处的阳光，它的根就越要伸向黑暗的地底。我们越是能够看到和接纳“坏感觉”，给它们足够的空间，我们的内心自然会朝着正向走。当你感觉很糟糕的时候也许明智的选择不是赶紧逃离或者沉溺其中，保持一个不要太远也不要太近的距离，静静地观察和品味你身体的感觉、心理的感受和头脑中的想法，这会让你真正活在当下，体验到丰富、深刻和平静的喜悦。

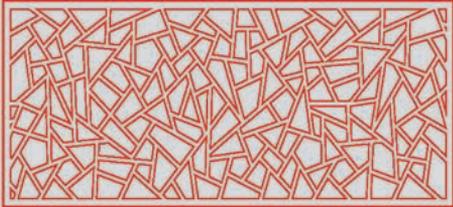
杭 晨：

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。

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。



· 卷首 ·

春天的颜色

一位老画家用上了所有的颜料，为了勾勒一幅春天的图画。远处连绵的群山披上了绿装，远处的小河边，野花开得烂漫，五彩斑斓……旁边的林子里，垂柳披下万千丝藤，桃花一片粉红，梨树落满了白雪。在画家的笔下，春天就是一个大染缸。到底什么颜色才是代表春天的颜色呢？一生研究丹青着墨的老画家竟给不出答案。

我要寻找春天的颜色。

在江南的崇山峻岭之间，薄雾缠绕在山腰，朦朦胧胧，像梦中的仙境。一群妙龄的少女，来回穿梭于青青的茶园之中，在茶树丛中搜寻着一缕缕新生的嫩芽，纤细的手不停的采摘着。据说江南清明前后的早晨，太阳没出来前，少女之手采摘的便是最上品的茶叶。山间野花万紫千红，然而只有那淡淡的黄芽，才是最吸引着少女的眼睛。好客的茶乡人，送上一杯新茶，轻轻抿上几口，满口的芬芳，常会想到在飘渺的雾中，仙女一样美丽的采茶姑娘。那股清新的香气更加沁人心脾，流到肚里，流进我的血液里，此时此刻，我与春天交融了。

在茶乡人们的眼里，那一抹淡淡的嫩黄，也许就是他们心中春天的颜色。

然而，女儿却告诉我：春天代表的颜色是粉红色。她常穿着粉红色的上衣，粉红色的裙子，有时还摘几朵粉红的小花插在发髻间；粉红色，是如春天阳光一样温和的色调，对于青春年华的女儿，富于观察和想象的年轮，或许她已感觉着社会的温和，人间的温情。当然，粉红色，又是春天美丽的颜色，桃花、樱花、粉百合、喇叭花……还有那黎明天际泛起的朝霞的粉红的光晕。是的，粉红色很美，粉红色的春天，就像灵动的诗，又像飘逸的梦，常勾起大家无限美好的想象。

但我总认为青色是春天代表的颜色，因为春天的“春”和“青”很相似，直到后来读了中医著作，这个认识才得到了验证。中医的五色与五季（夏天分为两季）的论述中，青色对应的就是春天的主色。告别寒冷的冬季，每看到一片青绿，心中总会升起一丝希望，感到一丝暖意，一种生机勃勃的力量油然而生。你看乡间的老农，走过青青麦地的田头，总是露出会心的微笑。

春天的颜色是青色，那么青色的春天——青春，人生最美好的年华。

你看，奔走的青年，一个个活力四射、气宇轩昂，为了事业和梦想，他们像追日的夸父，渴饮大泽，饥餐冰雪，日行不止，自强不息。你看祖国边疆的哨所，国家科学技术的前沿、社会最需要的岗位，无处不出现他们的身影，他们正以饱满的热情，昂扬的斗志，全面投身于伟大的建设事业中。我怀念青春，我怀念青春三更灯火的夜读；我怀念青春“不到黄河心不死”的执着探索精神；我也怀念青春那种傲视天下又波澜不惊的气度；我更怀念训练场上那气贯长虹的呐喊和鼓动着泼辣勇敢的拼搏。青春，像热血一样沸腾，像火焰一样燃烧。

“青出于蓝而胜于蓝”。是的，青年人是社会创新的先锋，青年人是推动社会进步的主要力量。

我想，春天的颜色或许就是每个人心灵上的颜色，每个人的心灵的颜色都不尽相同，每个人都会对自己喜欢的颜色有独到的倾心与感悟。

当你已经走过青春，或者正值青春，也许你对春天的颜色有不一样的认同。但是，你一定相信每一个人的青春都是火红的青春！

火红——这才是春天颜色之中的颜色！



目录 CONTENTS

心理聊吧

工作之初，我为什么无所适从？
冲出爱的“圈套”

心理人生

路漫漫其修远兮
你该做的不是降低要求

心息速递

为什么我们活成了自己讨厌的样子？
刷短视频根本停不下来怎么办？

心理讲坛

压力与适应

心路历程

你也在徘徊吗？
我们终会饶过岁月

心理影像

“不存在”之人

心桥指南

为什么一听到批评，我们会负能量爆棚？

心语沙龙

爱情，是否可以将就？

心情驿站

心海觅踪

重庆坠江公交：司机情绪智力引发的悲剧
“购物狂”越“剁”越苦恼

心理测试

发现你身上的优点

心声絮语

不忘初心，方得始终
以心为伴，以梦作翼，点燃心灵之美

心灵家园

扬子津西区心理工作站

心育传真

工作之初， 我为什么无所适从？

文/何 国

周老师：

您好！我是一名刚刚走进社会的青年，二十多岁的我被分配到一所中学任教。由于我性格较为内向，在同事面前总是无所适从，特别是在领导面前更加不知所措。我生怕这样会坏了我在同事和领导心目中的形象而惨遭下岗。于是，我整天忧心忡忡，唉声叹气，感到每一天都“危在旦夕”，我就在如此艰难的感觉中痛苦地挣扎。我曾经对生活有美好的憧憬，但在面临真正的生活时，我感到有很大距离。于是，我怕，我恐惧！我周围的同事们其实都很好，把我当小弟弟一样地看待。但我总觉得进入不了他们的圈子。有时我想，我是不是应该离开校园，到外面去闯一番，但又想，校园这么大的人际关系都处理不好，何况社会？我也想使自己坚强起来，但天生的忧郁和内向，使我陷入自卑的泥潭不能自拔。鲁迅有句名言：不在沉默中爆发，就在沉默中死亡。现在的我，感到好像不久的将来，我便会消逝于这个世界！

我曾经阅读一些有关的书籍，可没有多大作用。万般无奈，我写信求助了。请告诉我，一个初涉世事的青年怎样才能告别这种无所适从的困境？

一个困惑的青年 海锷

海锷：

你好！我很理解你的苦恼，因为我自己也经历过初入职场，也经历过初入职场时候的茫然，不过，看现在的你好像有一些“自作多情”“自寻烦恼”了！之所以这样说，是因为你的苦恼表面看来好像是怕下岗，其实，是你处在社会适应期，心理陷入了误区。

1是你的角色心理出了问题。你是个初涉世事的年轻人，就社会的角色期望来看，本来人们是接纳年轻人一些不适应表现的。换句话说，刚走进社会的年轻人有些幼稚，能力较差，不够干练，适应不好，人们是不以为怪的，人们是倾向于理解和接纳的。但是，你的自我角色期望过高了。也许，你感到和同事们



比起来，能力、水平、经验以及人际交往等等各方面都有一定的差距，你感到很多问题处理起来都有点力不从心。于是，你对自己的角色扮演产生了怀疑，出现了自我认知的矛盾和混乱。一面觉得自己有了自主的能力：我应该主宰自己的生活了；另一面又对自己产生了怀疑：你为什么这样软弱无能？青年的自我认知常常陷于这样的矛盾，一面是自我扩大：觉得自己了不起，一切都好；一面是自我萎缩：觉得自己很差劲，什么都不好。于是，就出现了如下的心态：本来我可以干得更出色，但我的能力不强，性格不好，这样我就可以心安理得来接受自我，免于痛苦。这是在运用一种心理自我防卫机制。但是，这样的心理防卫并不能使现实的自我角色有满意的定位。于是，你对自己更加怀疑。而且，通过心理投射的作用，你觉得似乎别人真的很瞧不起你。于是，你感到了无所适从。

2 与你的性格有关。正如你自己所说，你有明显的自卑性格。你知道自卑意味着什么？自卑的背后是变相的极端的自尊。你对生活的“美好的憧憬”透露出来的是一种极端完美主义倾向，潜意识里你期望自己处处很出色，很优秀，很完美。可是一个刚刚参加工作的人，哪里会有那么多的优势，哪里会有那么完美？于是，你越发体验到了一种劣势感。于是，极端的自尊需要反而加剧了你的自卑心理，使你找不到自己的位置。于是，你感到了无所适从。

3 你的人际交往方面需要尝试着去做一些改变。由于你的性格内向，很可能一直都存在着人际交往方面的小问题，而面对一个新的环境，体验就更明显了。你感到面对一个新的人际圈子，一时难于找到“我们感”，而存在明显的“他们感”。其实，这也是刚到一个新环境的正常现象。但是，你选择了自我封闭。人际交往是一个互动的过程。一旦封闭自我，你交流的需要就没法满足了。而你不是一个以孤

独为乐的人，于是，你感到了无所适从。

你该怎么办？

很简单，就是别再“自作多情”“自寻烦恼”。一是对自己来点平常心。调整对自己的角色期望，接受自己工作初期这样那样的不适应的表现，丢掉完美主义。这样想：一个新来的“小弟弟”，不论哪方面，我不幼稚谁幼稚，我不差劲谁差劲？如此，你的自我认知就有了现实性，既不自我扩大，也不自我萎缩，对现实的自我就有了更多的满意。二是理解别人对你的角色期望。就一般情况说，很少有人会和“小弟弟”在什么事上都较真的，大家不会因为你的不适应而排斥你，特别是你先“让人三分”了，人们更会接纳你的诸多不如意。三是发现自己的优点。你不妨多找找自己的长处和优点。单是从你的一封来信，我看就有很多优点：你的字写得挺好，语言很有文气，同时也可以看出你很爱读书。如果从生活中再去找，你会找到更多的优点。看到了自己的优点，就会通过积极的自我心理暗示作用，逐渐地找回你的自信。四是专心于工作。一个年轻人，无论你怎样在乎自己的形象，也不会多么地完美。而你一旦专心工作，这本身就是一个“小弟弟”的最好形象。就是真的论起下岗，有了专心工作这一条，作为一个年轻人也就有了最大的资本。五是每天和同事们多说一句话。你一旦这样做起来，你就会感到融入你生活的人际圈子原来并不难，就会感到找到了“我们感”原来真的很幸福。

当然，从生活的各个方面，积极地重塑自己的性格是最为重要的。前面的办法已经包含了这样的意思。

当你进行了如上的认知和行为调整之后，你也就会在新的生活中找准了自己的位置和感觉，也就不再为无所适从而苦恼了。相信你会很快地走过社会适应期，走上充满希望的人生之路。

周老师

冲出爱的“圈套”

——客体关系视角解读恋爱魔咒

文/申 芸



校园恋情最为纯情美好，花前月下，你侬我侬，避开了很多世俗纷扰。然而，来向我咨询情感问题的大学生并不在少数，他们多是女生，无论是纯净的初恋少女还是热情洒脱的姑娘，无一逃得过感情的劫数。按理说，相互吸引是令人激动和愉悦的，这是爱情本来的样子，可为什么朝夕相处的感情倒充满了烦恼？

上周我收到女孩敏敏的信息，内容如下：

老师，我和男朋友之间总有些问题无法解决。每次吵架的时候他都会躲避我，我感觉自己在面对他的时候就像一挺机关枪，等我愤怒到极点情绪崩溃的时候，他才来安抚我。可是这一次他连安慰都没有，直接走掉，把我扔在大街上不管……如果没有吵架，我们的感情还是很好的，我想过分手，但真的舍不得……

因为当时在忙，看到信息已经到了临睡时，人在晚间的思绪是最为奇妙的，纷纷扰扰看得清楚。这个女孩曾是我的来访者，她的个人信息我是基本了解的，如果从客体关系的角度去分析，或许姑娘能够明白这也许是她为这一段感情设下了“圈套”。

在关系中成长

敏敏曾来访四次，访谈中我收集了她的成长史。幼时，父亲常年在外工作，生活由母亲一人打理。在敏敏回忆中，童年过得衣食无忧，但好像不那么快乐。那时的母亲不爱说话，记不起她曾对自己笑过。如果放假在家，母亲一般会边唱歌边做家务，很少和敏敏有情感交流，也从未陪伴她去过儿童乐园。每天下午从幼儿园回到家，敏敏都会大哭不止，毫无缘由，更会引来母亲的责备；敏敏是不敢向母亲提要求的，诸如逛街时想要一瓶饮料、想买一件衣服，要求提出后定会引来母亲不满。在这种不快乐的家庭氛围中，敏敏逐渐建立了强大的内在防御，学会时刻关注母亲的情绪变化；而在与他人的社会性交往中，敏敏拥有超强的察言观色的能力，小心谨慎、谦卑温顺。自从有了记忆，敏敏基本上是“别人家的孩子”，乖巧听话学习好，一路顺利地长大。母亲也当然是一位尽心尽职的好妈妈，用自己的方式无微不至照顾敏敏的生活，因此敏敏和妈妈到现在依然是最为亲密的母女。在敏敏的内心世界中，母亲显然是自己最重要的照顾者和依赖者，因此同母亲的关系某种程度上直接影响了敏敏如何建立自己同他人的关系模式。一般来讲，母亲给予什么，孩子接受什么，但优秀的母亲会更加懂得关注孩子的情绪和由内而外的需求并给予满足，显然敏敏的妈妈由于当时独自背负工作和家庭的重担，时刻处于情绪的低潮，因而向敏敏传递出来的也是低落、敏感、焦虑。“被裹在襁褓中沉睡的婴儿”能够很形象很直接地反映出敏敏同母亲的互动模式：沉默。由于经济紧张、情感落寞，母亲时常拒绝敏敏的要求，那种要求不被满足

的体验被敏敏压抑到潜意识中，来隔绝出被拒绝的痛苦，同时将拒绝的客体关系内射到心理结构中。如果仔细观察，就会发现，咨询过程中的敏敏客气而礼貌，但表达欲不强，有时会因我没有充分理解她的意思语气带一点愠怒。这让我不禁联想到敏敏描述中同样不动声色却内在紧张冲突的母亲，两人的人格中诸多相像。

表面上看，敏敏是个温柔如水、善解人意的好姑娘，跟同学、舍友的关系都不错，也有几个知心好友，但自从恋爱后，整个人像是被施了魔咒一样，面对男友时自卑、敏感而脆弱，难以理解的控制欲、生气时的歇斯底里……所有这些都让原本亲切可人的敏敏像变了一个人。

爱≠爱的“圈套”

在充分尊重、充满关爱中成长的孩子，自信值得被爱，对自我的价值感来自于自信的人格，而不需依附于外物，但这种价值感却是敏敏所缺失的。在朋友那里，敏敏时常迎合他人来获得“被需要”、“被重视”的价值感；在男朋友这里，敏敏更渴望得到重视。敏敏每一次动怒发飙的动机均相似——寻求关注，渴望怜爱。她的内心已做好了不合理的假设：你只有来安抚我，才能证明你爱我。就这样，这个姑娘用一次又一次歇斯底里的发作，换来一次又一次的不离不弃，仿佛这样便可以证明自己是被呵护着的。但显然表面和谐的情感却始终蕴藏着一颗不定时炸弹，让默默承担这一切的男友心惊胆战。而这一次的争吵恰恰事与愿违，男友不再继续满足对方的预期，不再愿意走进敏敏为这段关系设下的“圈套”。这仿佛又回到了幼时，一再向母亲提出需求被驳回之后，敏敏体会到一种愤怒的羞耻感。在敏敏的潜意识中，或许早已将男友视为可依赖的“母亲”，弥补自己幼时未曾得到过的重视。

投射性认同，简单来说，即个体会诱导他人以一种限定的方式作出反应，而这种限定的方式来源于自体中同早期照顾者的内部关系模式。可以说，每一个个体早期的心理创伤都在源源不断地制造投射性认同，几乎无时无刻不存在于人与人的交往中，亲密关系的发生和发展深受其影响。

曾有前辈如此描述投射性认同：“我们的心灵常玩‘刻舟求剑’的游戏。”个体不由自主地将早年的关系模式投射于新的亲密关系中，就像是在重演童年的历史。用预先期望的行为模式要求对方做出反应，就像一双无形的手在操控着对方的情绪、感受、事情发展的方向。如果配偶能够毫无条件地配合，个体便能刷新早年不良的客体关系，某种程度上得到心灵治愈；如果配偶不愿意配合，场面即无法控制，久而久之，对方逐渐会产生被压迫感。现实情况是，爱情发生在两个独立的灵魂相互契合的瞬间，这种契合因意外而可贵，如果用爱将另一半的心灵“绑架”，甜蜜会逐渐变成折磨。没有谁愿意自始至终迎合别人的内在需求，幻想从另一半身上治愈早年的创伤，对彼此来说都将是一件不可承受的生命之重！

情绪平复后，我邀请敏敏一同做了一个深呼吸，在脑海中慎重、认真地勾勒出男友的形象：“温暖、踏实、包容……”我微笑地看着敏敏，这张挂满泪痕的面庞也一点点微笑起来，带着一丝羞愧和内疚，越来越释然。关系——总是复杂的，很难用“爱”或“不爱”的结论去草率定义。“他不爱我”实则是敏敏因无法控制关系局面而产生的结论，并且因为这样的结论证实了自己潜意识中“没有人爱我”的怀疑而更加笃定，越笃定，所体验到的情绪就越是绝望。

路漫漫其修远兮

社会发展学院 中国史 17(研究生) 刘泽军

子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”不知不觉间，我的研究生生涯已经进入第二年，回想起考研历程，仍觉得历历在目：有选择未来道路的彷徨，有反复背诵知识点的枯燥，也有收到录取通知书的欣喜。

至道无难，唯嫌拣择

当时间来到大学毕业季，我们的人生迎来一次重大的选择。正如美国诗人罗伯特·弗罗斯特在《未选择的路》中写道的那样：“黄色的林子里有两条路，很遗憾我无法同时选择两者。身在旅途的我久久站立，对着其中一条极目眺望，直到它蜿蜒拐进远处的树丛。”

在我的前面有两条路，一条是继续考研深造，另一条是就业。身边有很多同学选择了就业：有的同学选择备考公务员，有的选择应聘当老师，还有的准备好了精致的简历投向各个企业。固然也可以一面备战考研，一面准备就业，但难免一心二用，考研时还可能有“即使我考不上还能找工作”的退路，不如背水一战，选择其中一条路走下去。在大学期间，我发现自己喜欢历史这门学科，课余时间阅读相关书籍、观看了纪录片，于是决定跨专业考历史学。扬州作为文风形胜之地，拥有深厚的文化底蕴。有杜牧的“春风十里扬州路，卷上珠帘总不如”的风流，刘禹锡“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”的豁达，姚合“园林多是宅，车马少于船”的感叹。于是我选择了扬州大学。

“成事立业在今日，莫待明朝悔今朝。”选好了方向，接下来就应该为之奋斗。

梅花香自苦寒来

考研之路不会一帆风顺，总会有“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的困难，但是我们

要有“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的拼搏精神，才可能有“柳暗花明又一村”的转机。

跨专业考生最难在于没有经过本科系统的学习专业知识，需要比科班出身的考生付出更多，同时也应该总结出高效的学习方法。教材的目录是容易被考生忽略的重点，熟悉目录，可以对历史形成一个总体框架，起着提纲挈领的作用，从而把书读薄。甚至从历年真题中可以发现部分简答和论述题源自于目录的二级标题。在熟读教材的基础上，按照专题形式将知识点写出来，正所谓“不动笔墨不看书”。例如近代史的近代化专题、农民运动专题等，这有利于解答综合性论述题。最后，针对不同题型，总结出答题技巧。例如，名词解释一般由三部分构成：第一部分是一句话概述内容；第二部分介绍内容；第三部分总结意义。最后，我们不仅要去做真题，还要对历年真题进行仔细分析。一些常考点，例如太平天国运动、洋务运动，要清晰记住来龙去脉。此外，近3年还有两次出现开放性答题，这个变化值得关注。

英语是我的薄弱环节，作为一门语言考试，需要长时间的积累，因此要提前准备词汇和长难句。历年真题是最佳复习材料，把握出题规律，并且积累其中的地道短语用到作文中会有好的效果。政治在三门当中相对而言是最简单的，也是最容易忽视的，想要过线不难，但是要想得到70分以上还是需要下一点功夫的。得多选者得政治，多选题是政治的难点，它对知识点理解的要求很高，一些似是而非的易混淆点时常令我们踌躇这个选项是否要选，这关系到你是否能安稳拿到2分。这要求我们在阅读一些重点、热点概念时不能观其大略，还要仔细阅读，才可能发现考题中的“陷阱”。

在近1年的时间里，考研人基本处于自修室、食堂、宿舍三点一线的生活状态，有辛酸、有枯燥与烦闷，但回想起来却充实无比。

而今迈步从头越

考研前一天，下起寒冷的冬雨，伴随着刺骨的凛凛寒风，晚上激动、紧张等诸多心事涌上心头，我失眠了。但是对第二天早上考政治的影响不大，到了下午考英语时状态有所下滑，第二天考完专业课后则有种强弩之末的感觉，当真是一鼓作气，再而衰，三而竭。

接下来就是漫长的等待成绩，期间需要做好英语自我介绍和阅读自己感兴趣的专著。凌晨时分，我怀着忐忑的心情起来查询成绩，看到通过的那一刻终于如释重负。接着复试也进行的很顺利，导师们都非常和蔼可亲，考生们都能以比较轻松的心情应对。当正式的录取通知书寄到手中的时候，回想起这将近一年的拼搏，不禁感慨万千，这一切都是值得的。

我提着行李箱，独自来到这座闻名遐迩的城市，接下来的三年，我将在此学习和生活，有道是“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”

新起点，新征程，我再次扬帆起航。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”尽管前方道路艰辛漫长，我将不忘初心，继续前进。

【推荐理由】我想大部分的考研学子都经历过与作者相同的感受：有选择未来道路的彷徨，有反复背诵知识点的枯燥，也有收到录取通知书的欣喜。走上考研之路，那定是报着必赢的决心，于是只管一往无前，奋不顾身了。愿所有考研学子都能永葆初心，朝着目标砥砺前行。

你该做的不是降低要求

文/张 燕



韦伯斯特被誉为“美国学术和教育之父”。美国独立战争期间，他加入了康乃狄克州地方军，学业荒废了不少。后来，韦伯斯特想要找一份工作，可投出去的简历都如石沉大海，没有回音。

韦伯斯特跟朋友约翰抱怨：“难道是我对工作的要求太高了？”韦伯斯特在简历里对工作的薪资、内容、时间等方面提出了明确的要求，而现在正是战后经济恢复期，很多职位空缺可能达不到他的标准。于是，韦伯斯特重新写了一份简历，降低了标准和要求。然而，很长时间过去，韦伯斯特依然没有找到工作。

“依你现在的能力，你觉得能胜任什么工作？”约翰问。韦伯斯特一脸迷茫地回答：“我对工作的要求已经很低了！我并没有好高骛远。”约翰摇摇头，说：“我的意思是，也许你该做的不是降低要求。普通的劳动力到处都是，真正有能力的人才是大家都需要的。”仔细琢磨了约翰的话，韦伯斯特连连点头，后来他重新到大学学习，获得了法律学位，虽然之后未从事法律相关的工作，但这对他的见解和思考都有很大的帮助。而后来，韦伯斯特完全不需要投简历，很多知名公司都争相聘请他。

很多时候，我们往往会高估自己的能力，觉得主动权一定在我们手里。但有时候，事情不顺利的时候，可能并不是我们的要求太高，而是别人的要求太高了。所以，我们该做的不是降低要求，而是努力提升自己。

【推荐理由】

的确，当我们找不到工作时，我们应该想想是否自己有这个能力胜任这份工作。如果没有这个能力，那么你该做的不是去降低你的求职意向。而应该去反省自己，努力提升自己的能力，使自己变得更加优秀，这样才能在这个社会中脱颖而出。

为什么我们活成了自己讨厌的样子？

文/张 健

我小时候不是这样的，那个时候的我开朗活泼，敢做敢当，什么事情都不会往心里去。我也不知道什么时候我就变成现在这样了：小气、敏感、一个小事情自己琢磨半天……

“我不喜欢现在的自己，我想要像小时候那样，开心就大声笑，伤心了就大声哭，不是现在这样，哭也不敢哭，笑也不是开心的笑……”

这样的心声在咨询中太过常见。很多当事人进入咨询的初始状态基本上都是这样的：觉得自己不好，自卑、拖延、不喜欢自己，把自己当做自己的敌人……不由得让我们想起一句很经典电影台词：我最终活成了自己最讨厌的样子。

为什么我们最后活成了自己讨厌的样子？从以人为中心治疗理论的视角来看，我们可以用自我概念来进行理解。

知识链接：

以人为中心治疗的理论体系是由卡尔·罗杰斯（Carl Ransom Rogers, 1902-1987）发展起来的，其最大的特点是强烈的人本主义倾向。罗杰斯认为人的本性事实上是积极的、建设性的，是指向与其他人建立密切的个人关系的。故而“以人为中心疗法”的核心思想是强调人要顺从自己的本性去生存。在生物学方面指向一切生物共有的成长、成熟趋势；在心理方面，表现为独有的自我实现趋向。

罗杰斯的人格理论的核心是自我理论，自我不等于自我意识，而是自我知觉（或意识）与自我评价的统一体，主要包括：

- 1、个体对自己的知觉及与之相关的评价。例如：“我是个坏男孩”，“男孩”是知觉认识，“坏”是评价。
- 2、个人对自己与他人关系的知觉和评价。例如：“人们都不喜欢我”（知觉）。潜隐的评价可能是“我不好”、“这很令人伤心”，等等。
- 3、个人对自己与环境关系的知觉和评价。例如，“这个公司能让我发挥自己的才干”。

我们可以看到，自我概念的核心是一套评价标准，会产生满意与不满意，而这系列评价标准是来自于两个方面：内部的机体体验和外在的价值条件。

在人最早期的婴儿阶段是没有“我”的概念的，自我是随着儿童与环境和其他人相互作用的过

程中逐渐形成的，在儿童初步具有自我概念后，人的实现倾向转变为自我实现趋向。在活动过程中，孩子会产生大量的经验，通过机体估价过程的自动作用，孩子会体验到有些经验是满足的、愉快的，对于这些经验赋予积极的评价；有些经验体验到不满足、不愉快，对于这些经验赋予消极的评价。孩子逐渐学会了根据自己的机体体验来指导自己的行为，倾向于寻找保持积极的经验，回避消极的经验，这样的发展是最理想的发展。比如小孩子在运动中发现自己力气大、体力好，对自己运动天赋保持积极评价，并在学习生活工作中寻找与运动相关的实践，在这样的过程中充分发展自己。这种在体验中形成评价、和机体感觉保持一致的自我的部分是真实自我。

另外一部分自我则来自于外界的价值条件。孩子反复从自己的行为后果体验这些价值条件，慢慢学会了什么是好的行为，什么是不好的行为，知道什么样的孩子是好孩子、什么样的孩子是坏孩子。这些价值观念不断地内化，成为自我结构的一部分。这部分自我就是价值条件的自我。

可以举个例子来说明这个过程：有个小男孩，在新装的房子的地板上墙壁上涂颜料，涂得特别开心。妈妈看到了特别生气，狠狠地训斥孩子“你怎么这么不听话，你知不知道装修墙壁、地板花了多少钱。你再这样不听话我就不喜欢你了……”我们可以看到，这个例子中“价值条件”是“孩子是否听话”。对于小男孩而言，自己涂颜料是积极的体验，很开心，“我喜欢涂颜料”是真实的自我。“妈妈的爱”也很重要，是小男孩非常需要的。但是两者发生了冲突，为了获得妈妈的爱，小男孩会否认涂颜料的愉快经验，不再涂颜料，做一个听话的孩子。而且“听话”这个价值条件会进入到自我概念中并内化，自己要求自己“是听话的孩子”，而不再是妈妈要求我做一个听话的孩子。

在现实生活中，“涂颜料”的行为可以变换成我们方方面面的行为举止，比如吃饭、穿衣、学习、工作、与人交往，等等。而“妈妈的爱”这一价值条件也可以是形形色色的社会标准，比如老师的表扬、朋友的接纳、领导的欣赏、社会的认可，等等。孩子在成长过程中，在家庭、学校、社会生活中，无数的价值条件被内化，这就是一个个体社会化的过程。当这种内化的价值标准形成之后，孩子们不再根据自己的机体评估来指导自己的行为，而是根据内化的社会标准来指导行为。也就是个体放弃了“真实自我”，成为“社会化的自我”。而这些价值条件往往是外来的，像父母的观念、社会的要求等等，这些有可能帮助个体实现社会化，但是有可能与个体本来的样子不符合。这就是为什么我们最后活成了自己讨厌的样子，即一部分自我（真实自我）讨厌另一部分自我（价值条件的自我）。

那么在心理咨询与治疗中如何帮助我们回到最初想要成为的样子呢？仍然从以人为中心治疗的角度进行理解。

以人为中心治疗的基本目标是“去伪存真”。“伪”是一个人身上的价值条件化的自我概念，以及由此衍生出来的生活方式等。“真”是个体身上代表着本性的真实自我的思想、情感和行动方式。这一目标的实现具体表现为：

- ◎个体能够对任何经验较为开放；
- ◎个体的自我结构变得能与经验相协调，并能够不断变化以便同化新的经验；

◎变得更信任自己的机体，能够利用自己的机体评价过程来评价经验；

◎能够享受变化的过程，而不是追求达到一种理想的固定不变的状态。

如何能够实现这些目标呢？以人为中心疗法提出了三个最基本也是最重要的心理咨询技术：真诚、无条件积极关注、共情。

1、真诚指的是咨询师在咨询关系中“做真实的自己”不特意取悦对方，不因自我防御而掩饰、修改自己的想法和态度，不回避自己的失误或短处。真诚能够导致信任和喜爱，拉近咨询师和当事人的距离。真诚还具有榜样作用，给当事人示范可以做真实的自己，进而鼓励当事人真实做他自己。咨询师可以通过走出咨询师的角色、多一点自发性的反应、较少的防御反应、咨询师通过表里一致、分享自我等方式来表达真诚。真诚是咨询关系建立的前提，也是最考验咨询师个人品质的技术。只有真正接纳自己的人才敢真诚，只有喜欢自己的人才敢透明。咨询师需要不断接受学习和个人体验，去体察自己的真实感受并接纳，才能更好地做好真诚。

2、无条件积极关注指的是咨询师不以评价的态度对待当事人，不依据当事人行为的好坏来决定怎么对待当事人，无条件地从整体上接纳对方，允许当事人做他自己，有他自己的感受、想法、情绪和行为，即便这些感受和想法是咨询师不喜欢不赞成的。因为当事的问题就是源于外在的价值条件进入自我概念，导致个体经验不一致，从而出现各种冲突。咨询中如果咨询师对于当事人有评判，会让当事人形成新的价值条件，这和现实生活中是一样的情景，仍然会让当事人依赖于外界的评价而不是内部的评价，使得当事人无法找到真实的自己。

3、共情指的是咨询师设身处地地去体会当事人的内心感受，达到对当事人内心世界的心领神会。进一步来讲，共情包括对当事人、当事人意愿以及当事人自我探索、获得领悟并做出改变的勇气的高度尊重。比如我们体验到一项活动是满足的、自信的、有成就感的，可能就是适合自己自我实现的，如果感觉到一项活动是死气沉沉的、毫无动力的，那么就有困难和自我实现的方向不一致。这就要求咨询师能够不断地同感理解当事人，只要有一点情绪线索就要反馈出来，就要像照镜子一样帮助他看到情绪感受（比如你看上去不高兴，你有点紧张，好像有点东西卡住了），然后不断放大、强化情感，当当事人能够清晰体会到内在的情绪感受并以此为评估依据时，当事人的机体评估被重新启动，能够开始根据内在的机体评价来指导自己的行为。罗杰斯认为，如果我们每个人能够信任自己的机体感觉，是可以达到自我实现的。

可以看到，我们用真诚的态度来建立真实的关系，和当事人建立较好的情感联结，进而走进当事人的内心世界。无条件积极关注当事人，提供一个非评价的关系，帮助当事人去除价值条件，将评价点由外在的价值评价转向自己内在的机体评价。同感理解当事人，帮助当事人重启机体评估过程，找到真实自我从而走上自我实现之路，成为自己喜欢的样子。

【推荐理由】

我们都行走在路上，有时前进，有时后退。忽然在某个时刻发现，自己活成了最不喜欢的样子，感慨伤怀之后再奋力改变，学会真诚、无条件积极关注、共情，成为自己喜欢的样子。



刷短视频 根本停不下来怎么办？

文/沁 心

前不久，一位焦急的母亲找到我，说自己在上初中的女儿沉迷于某短视频类 APP 无法自拔，几乎每天都要在上面耗费好几个小时，连吃饭时手机都不曾放下。无论好言相劝，还是强制管控，都收效甚微，孩子就像中了“魔”一样。她担心孩子的学习和身体，看在眼里，急在心里，前来求助。

相信不少人都对这位母亲描述的情况有所体会。近一年以来，短视频类 APP 火遍各大手机应用市场，而沉醉于刷屏也成了不少人的生活常态。“中毒”的网友纷纷表示“短视频 APP 真是太魔性了”，许多人都成了“瘫”在家中刷手机的“沙发土豆”。经常是正经的事情没做完，短视频却看了好几个小时。

短视频类 APP 究竟“魔性”在哪里呢？关键就在于“短”和“视频”上。相较于传统的文字和图像信息，视频的真实度、形象度更高，信息量更大，因此也更抓人。而平均 15 秒一个的长度，让视频内容高度浓缩，只呈现最精彩的时刻。即使不满意，只需手指轻轻一滑就可以换下一个。另外，“短”的另一大优势就是对人注意力的掌控。15 秒一个的视频，无须任何意志努力，就能享受高密度的愉悦感刺激。然而，长此以往，你可能会发现长时间地集中注意力变得越来越难。

由于是女孩的母亲前来咨询，我无法对女孩提供直接的心理帮助。因此，只分享一些从行为上防止成为短视频类 APP “奴隶”的办法。

最简单粗暴的手段——物理隔绝

所谓“眼不见为净”，直接隔断接触短视频的一切途径，不给自己留退路。如有的人就通过隐



藏、卸载短视频 APP 的方式避免自己下回忍不住再度开启、重新下载、安装，在繁琐的操作中人们便会更多地思考是否还继续该行为。

借用灵活巧妙的方法——移花接木

为什么有人总在短视频 APP 上投入大量的时间，说到底，还是缺少其他值得专注的事情。如果能够将注意力建立在学习或生活中其他的一些目标之上，弱化手机对自身的干扰，自然就会减少在短视频 APP 上的消耗。注意力只能在有限的时间内保持有限的广度，要削减其中一方，就应当增加另一方的投入。试着把精力投资在对自己更有益的目标上，比如同样的碎片化时间不妨浏览时事新闻。培养个人广泛的兴趣爱好，避免关注点仅局限于屏幕的方寸间。

采取稳扎稳打的策略——时间标注

人们之所以容易沉溺在短视频 APP 中，是因其几乎不需努力就能轻易获取多巴胺带来的快感。沉浸其中，进入了时间知觉的误区，感受不到时间的流逝。人自身往往难以对时间作出正确的觉察，而需要借助工具来记录。“快乐的时间总是短暂的”便是人脑对时间的一种错觉。因此，不妨确立一个需要长期坚持的目标，试着把自己每天花费的时间记录下来，每天回顾、检查和反思，对自己的行为作出恰当评价。求乐的本能会使人沉溺在“刷短视频”一类的娱乐消遣中，必须借助一把时间的“标尺”，我们才能时刻提醒自己把握时间的投资，从而及时纠正偏离的航向。

【推荐理由】

短短一两年来，短视频迅速崛起，让原本就高度依赖手机的青年们，更加“不离手、不抬头”，短视频之所以吸引年轻群体，一方面是视频本身属于轻松接受知识的形式，另一方面是青年群体对诸如性、低俗等“禁忌内容”的猎奇心理被算法扩大。合理安排自己的时间，将注意力放在更加有意义的事情上才是当务之急。

心理讲坛

压力与适应

——情绪导向压力的成因与调试

Xin 文/春 东



在日常交谈的话题中，总可听到“压力”字眼，到底什么是压力？一般说来，压力是引起身体和情绪不愉快的刺激和事件，是个体与环境相互影响下产生的生理和心理的反应。

适度的压力是激励奋发上进的原动力，如果压力太小，会使人堕落，不知长进，得过且过，一事无成；但，如果压力超过了所能承受的范围，则身体会进入备战状态，在情绪上产生困扰，引起身心的反应，对身心产生不良的影响，并转换为身心病症，使工作效率降低甚至无法工作。如何应对压力，以维护身心健康，成了现代人必修的重要课题。

在谈应对压力以前，要先了解压力从何而来？压力主要来自无法顺利适应生活中所发生的事件，而产生的焦虑不安、紧张、疲惫、烦躁易怒、记忆力减退等，一般常把压力分为身体导向的压力及情绪导向的压力两种。身体导向的压力，是指压力来自于外在环境直接对身体产生干扰，如噪音、恶臭等。情绪导向的压力，则是指来自于个人思想过程，也就是一般人所称的压力的真正来源。情绪导向的压力，又可从时间压力、预期压力和情境压力三方面来说：

1 时间压力：如考试时间到了，功课却还没准备好；应交报告的期限到了，却无法如期赶出，可能因而落榜或被炒鱿鱼，压力倍增；也可能因时间太多无所事事，而感到有压力。

2 预期压力：担心某些事情即将发生，如疾病、死亡、经济来源断绝、结婚、生育、搬家、升迁、离家等。值得一提的是，结婚本来是一桩喜事，但是根据调查，却也带来了极大的压力。

3 情境压力：某些特殊情境给予身体的威胁或无法控制。如工作负担太重，与同事相处不和谐，婆媳关系不好，婚姻亮起红灯，开会时必须发言，事业失败或失去自由等。

压力的大小视个人适应程度而异，同样的一件事，对某甲可能造成极大的压力，而对某乙却若无其事。也就是说，个人应对压力的方式各有不同，有人面对压力时，充满接受挑战的心理准备，有些人则不堪一击，马上向压力投降。

如何战胜压力，勇于接受挑战，做个快乐的现代人，应是你

Li Jiang Tan

我共同关心的话题，以下提供几点成见供参考：

◎**找出原因**：分辨出自己可以解决的和无法解决的原因，可以解决的要针对原因，对症下药，设法改善。例如：不要对自己要求太高，不可凡事要求尽善尽美，否则，只有更添加压力。要了解自己，不要好高骛远，明明是睡衣料，却偏要做西装，结果只有白费工夫。婚姻不和谐的夫妻，应各自检讨，各退一步，设身处地，将心比心取得对方谅解，如仍无法挽回，亦可寻求专家协助。研究资料显示，婚姻不和谐的人，其压力远比离婚者还要大。

◎**放松心情**：当觉得疲惫时要寻求放松自己，暂时离开工作环境或改变工作方式，或做松弛姿态深呼吸或工作与休息相互调节。在情绪低落时，要做重要的工作，但不要做重大的决定。

◎**适度的运动**：当觉得压力沉重时，不妨找时间选择适合自己体能的运动。如慢跑、骑脚踏车、打球、登山、游泳、钓鱼等，都是减轻压力的方法。

◎**寻求支援，正向疏导**：可找家人、朋友或心理辅导员，陈述自己面临的困境，而支援者应耐心地倾听，可使其情绪达到平稳。

◎**升华**：通过非直接的方法如心理治疗、工作、娱乐等来化解压力。

◎**保持耐心，等待机会**。

◎**药物治疗**：仅能治标，不能治本，但可使个体的压力获得暂时的纾解，但应客观看待药物，不能盲目回避或依赖于药物。

推荐理由：

人生有如长途赛跑，一开始跑在前面的，占得先机，却并不一定最先到终点，途中可能遇到荆棘，体力不支，毅力不够，可能技术不如人，被压力击倒……漫长的旅途要能顺利地抵达终点需要制定适合自己的目标，一步步地往标杆前进。要有接受批评的雅量，遇到压力应适当地调适，把压力化为成长的契机，面对压力，承受压力，向压力挑战成功必定属于您。



你也在徘徊吗？

社会发展学院 哲学 1801 金王玥

“你是准备要考研的吧？”

刚刚摆脱高考，终于步入了大学，班主任老师就这么问到。

要，当然。

这是我的回答，也会是大多数学生的回答。但是如果继续追问：“研究生毕业以后，你想做些什么？”是不是又陷入了迷茫。

老师们会念叨着，刚进入大学的学生们不知道自己想干什么，没有目标，没有目的，就如同无业游民。高中的我们一起为了考大学而奋斗，进入了大学我们就处于“空”的状态。首先变得孤独了，班主任不再会一天到晚陪着自己的学生们，一个班级的同学交流也很少，除了一起上专业课就没有其他什么交际了。就算是同一个寝室的舍友，也是各自忙各自的，不同的选课，不同的社团，不同的追求……接着，“好”的标准是那么的模糊？老师有时候忙着自己的科研，上课会匆匆忙忙，学生们有时候也会在下面刷手机、玩游戏，而面对期末考试，学姐学长教我们只要临时抱抱佛脚就“过”了……我要的到底是什么呢？

为什么要考研？因为大家都想考研，因为老师推荐我们专业要去考个研，因为害怕找不到工作……这是我真正想要的吗？我仅仅只是在害怕面对以后的生活，我害怕没有好的文凭无法轻松地过日子……这种感觉就像整个世界都在旋转，我极其的想去追求幸福，又是那么的害怕，不敢前进也不知道如何前进。

但是人生就是在折腾，折腾够了，也就去了，灰飞烟灭了。的确，有的时候我们都不知道自己在折腾什么，但是只要是在追求幸福的事情，就是值得去折腾的，或者我们只要知道什么是不需要的，只要拒绝不正确的事情就好了。而你决定去做的考研的确是正确的一件事，虽然迷茫但是当下的事情也必须解决掉，也许拾起后却放弃了，最后往往会遇到需要研究生要求的各种困境。

如果想要去做，那么就要奋不顾身。孤独会变得格外的孤独，烦躁会变得格外的烦躁，但是这些只会变成得到成功的积淀。可能一切要等到你拿到研究生录取通知书的那一刻，才会有一个确切并且心满意足的答案。

所以现在要做的就是坚持下去，努力去得到那个答案。

【推荐理由】人生中有许多的选择，但是我们很难说清哪个选择是正确的，何又为正确的选择呢，未来会发生的事谁都无法预测。或许正如作者所认为的那样，我们只需要知道哪些是不应该、不正确的，剩下的我们只能边走边看路。我想只要是你真的想要的，并且坚持了，这经历已足够让你回味一生了。

我们终会饶过岁月

文/吴晓安

1

年底，我与父母一起回老家过年。

那是一个极其普通的小镇，阡陌纵横，鸡犬互闻，唯一称得上特色的，便是家家户户打麻将的风气：不分男女老少，不分贫富贵贱，哪怕家里再穷苦，也要摆上一台麻将机，才能挺直腰杆出门。

打牌的赌注也不低，常常有夫妻因为输牌而大打出手，而他们的孩子就躲在屋子里，耷拉着眼睛，学着大人的样子去摆弄麻将……我素来厌恶这种恶习，每每看到，都觉得是在重温鲁迅笔下的荒诞剧。

“搞不懂大人们在想什么。”

“我恨麻将。”

“这种陋习早晚会消失的。”

从孩童时代起，我便和村子里其他厌恶家长打牌的小孩组成了“联盟”，互帮互助，互通有无。印象最深刻的，是在一次放学后，一个素来沉默寡言的小伙伴冲进麻将馆里，掀翻了桌子——彼时，她的妈妈已经因为打牌输掉了一个月的生活费。

“忍忍吧，等我们长大就好了。”我这样安慰着她，天真地以为未来麻将会在年轻人中消失：毕竟，我们都是受过教育的、有着高尚品位与追求的人。

然而这次回老家，迎接我的仍是无处不在的麻将声。那些曾经和我一起义愤填膺的小伙伴全都长成了大人，坐在麻将桌上，吆五喝六，口气熟稔，连声调都与他们的父母一模一样。我看着难受，便在他们邀我一起玩时，找借口躲了出去。

正是凛冬，草木枯黄，唯有菜园子里匍匐着点点绿色，像是落在草甸上的星子。我看了很久很久，直到眼眶变得干涩，鼻尖也冻得通红，才哆哆嗦嗦地回到屋子里，假装听不见麻将彼此碰撞的声音。

立志屠龙的少年变成了恶龙，这是比黑童话还让人丧气的事情。可是，这就是现实，沉沙折戟，庸碌琐碎，大人的眸子里，从来都没有电与光。

2

我曾一度想要逃离自己的原生家庭。

父亲的喜怒无常，母亲的懦弱隐忍，我记不清自己挨过多少回打，记不清自己挨打的理由，却总是记得他们愤怒到扭曲的脸，以及自己难过到崩溃的情绪：这是一段十分扭曲的成长经历，自此，我成长为一个不讨喜的怪人。

阴郁，敏感，自卑，偏偏自不量力地想要去讨好他人。最终，我熬过了漫长的、晦涩的青春期，成长为一个及格线以上的大人，心底却仍有一个角落塌陷着，说自己本可以成为更好的人——更好的、和父母不一样的人。

在成人之后，我逐渐显露出父母性格上的特性，喜怒无常，暴烈贪婪，对亲近的人极度苛责，常常因为一些小事而大发雷霆。慢慢地，开始有人拿父亲与我做比较，连母亲都在暗地里说，我和父亲的脾气一模一样。

可是，我从来都不想成为他啊。我只想要成为更好的人。

敏感，自卑，易怒，自负，我在上小学时，便知道这些词语的含义，知道它们是不好的，知道自己应当成为更好的人。可是，在有

选择的情况下，我依然成长为和父母一样的人。

电影《神秘巨星》里，女主通过唱歌成为巨星，在机场与喜好家暴的父亲决裂，带着母亲远走高飞。这看起来是一个美好的结局，我却从其中窥到一丝阴影：女主并没有真正地摆脱父亲，她的身上流动着同样易怒暴烈的血液。

对好友的粗暴，对弟弟的咆哮，对妈妈的怒吼……在“果断、大胆、敢于挑战权威”的主角光环背后，我们能看到的，是女主一次又一次失控的情绪，在她的荣耀背后，黏着的却是父亲的影子。

“当你凝视深渊的时候，深渊也在凝视着你。”

或许终此一生，我们都很难摆脱他人和环境的羁绊与影响，去找到真正的自己。就像父亲曾经跟我提起过的童年，他被爷爷用皮带捆在房梁上，用竹条抽，心里的恨意仿若刀锋。

是的，他曾经也是恨过的，为什么一转头，又可以将这样的悲剧付诸自己的子女身上呢？

为什么我们都会成为自己讨厌的人呢？

3

我的读者群里多是初高中生，他们的日常话题包括但不限于成绩游戏、恋爱，以及对父母的埋怨，其中以后者最为频繁，约莫能一天不重样地骂三回。

“父母不理解我”之类的想法只是小事，真正令我心惊的，是他们都对自己的父母怀有

隐秘的鄙夷的心思，就和从前的我一样。

在很长一段时间内，我都觉得父母不如自己。他们的见识浅薄，眼界窄陋，在抚育子女时常常犯下这样那样的低级错误，做的工作也毫无技术含量，随时可以被人取代……严格来说，他们都不是合格的父母。

所以，我能在年少轻狂的岁月里，毫不客气地质问父母“为什么你们口口声声努力工作了，家里依然这么穷困”，然后从他们近乎窘迫的回答里获得膨胀的虚荣——在少年的眼里，柴米油盐轻薄得不值一提，唯一称得上压迫的，是心底随风疯长的情绪。我把柔软的忧郁当作了人生的真相。

这份错觉直到大学毕业后才被打破：我找了一份“朝九晚五”的工作，每天为应付房租和物业而头疼，在捉襟见肘的局促里，才恍然明白大人的难处，理解了书中那段话的意思：

“现在有一个很大的误区就是，办公室的白领们自以为自己的表现优于自己的父母，其实这不过是因为经济结构转型造成的误会而已。现在在公司的格子间哼哧哼哧做PPT的那些人，和当年踩着缝纫机的女工们，其实没有本质区别。”

父母自然不是完美的，我们也一样。可若是一味盯着那些缺陷看，我们迟早也会变成“深渊”。真正的胜利，是不再让不好的“基因”在自己身上延续，是清醒地看到，凡是父母身上的问题，自己身上也有。人无完人。

时间不饶人，可终有一天，我们会饶过岁月，正如饶过残缺的自身。

【推荐理由】

岁月不饶人，终有一天，我们也会像父母一样老去。在年少轻狂的岁月里，我们有埋怨过父母、有误解过父母、有质疑过父母……但是等我们长大以后，就会发现父母自然是不完美的，我们也一样，人无完人。凡是父母身上有的问题，或许我们的身上也会有。



“不存在”之人 ——心理学视角看电影《匿名者》 文/邱 泽

假如人们眼中所见都被记录在案——最近在美国上映的小成本科幻电影《匿名者》就幻想了这样的未来。在这个奥威尔式的未来中，每个人一出生就戴上了视觉信息收集装置“心灵之眼”。它帮助人们即时地读取包括广告、身份等在内的各种信息，使得行人一览无余；同时也将每个人的所见记录储存在云端数据库中，当政府部门有需要时可以随时调用。然而警察欧文在追查连环杀人案时发现了一名危及整个系统的“匿名者”，此人黑客技术高超，抹消了所有个人信息，也抹消了被他人目击的记录。这名“不存在”之人来无影去无踪，让欧文大吃苦头。随着案情发展，欧文逐渐了解了“匿名者”，警察与嫌犯间产生了暧昧的引力，他的内心也愈发纠结于世界和自我。最终，欧文查出了真凶，但“匿名者”依然拒绝生活于世界的视线之下，离开欧文消失于虚空。

这部影片通过“匿名者”的法外之徒形象，传递出一个终极的问题：存在，究竟应该如何定义？乍看之下，“匿名者”从全世界的记忆影像中消失，没有一个人能够留下她的数据，没有一个人能够重复地观察和确认她。从大众的角度来看，完全可以断言“此人并不存在”。那么，“匿名者”为什么要选择这样的生活方式呢？也许她会这样回答：尽管在人们眼中我不存在，我仍然可以发现自己，可以认识自己，可以不为他人的眼睛而活着。存在主义告诉我们，恐惧来源于发现自己谁也不是，内在一无所所有。那么，真正的存在，在于自我意义的再发现和再创造。由此观之，

心理影像 Xin Li Ying Xiang



“匿名者”真真切切地存在着。她做出了选择，创造着自己；逃离了外在世界的尖锐目光，进而走向内部的自我。

也许你会质疑，这样的选择是否充满了孤独色彩。孤独感是人类生活不可避免的组成部分。当我们认识到除了自我的肯定之外，无法依赖任何他人，孤独感就产生了。但也正因如此，我们通过审视自己的内心，感知分离，从而获得力量。赋予生活意义，决定生活方式的人，必须是我们自己。在影片中，“匿名者”除了和雇主偶尔的接触，几乎没有人际交流。她想必也是孤独的，但却并未因此感到恐慌。她有着强大的自我认同感，承担着存在的勇气，决定自己的生活。正是这种孤独中的勇气，做出背离外界选择的力量，深深地吸引了作为外界监视者的警察欧文，让他背叛了自己的职业，去探索“匿名者”的内心，甚至去爱上她。人本主义疗法大师罗杰斯提醒，我们被“有价值的条件”束缚着，这正是困扰人们的核心因素之一。人们根据自己的行为标准来决定是否给予某个个体关怀与尊重，此时这种标准就成为了“有价值的条件”，使得个体渐渐放弃自我的内部评估，被迫以外在的价值规范去决定自己。而那些从童年起就感受到的视线，对于“匿名者”来说不就如同繁多的价值条件吗？因此，她选择了斩断它们。从某种意义上来说，有些类似现实中心理咨询师的行动：他们提供给来访者无条件的积极关注，不论何时都温暖地尊重与接纳，同样让来访者不再被“有价值的条件”所束缚，成为真实的自己。摆脱了“伪装”的人，才能真正地信任自己，对经验保持开放，继续自我内在的成长。

但从心理学的角度质疑，“匿名者”的所为皆是具有适应性的吗？人类终究是社会性动物，人际关系，社会交流几乎不可避免。我们总是希望能够在他人心中占据重要地位。不论“匿名者”的决定是多么富有勇气，她终究未曾直视过这种社会性需求，而是选择了回避。哪怕与警察欧文心灵相通，也放弃了更进一步的机会，最终消失于欧文的视线中，继续过着置身“世外”的生活。这正是咨询师与“匿名者”的区别所在：心理咨询的目的是帮助我们更好地生活，建立积极的人际关系，引导我们自我实现。相对地，“匿名者”完全把自己隔离于世界之外，拒绝建立任何长久的人际关系。虽然这不失为一种选择，却是残酷的选择，甚至背离了人类的本性。我们可以赞赏她做出选择的坚定意志，赞赏她从孤独中汲取的力量，但不会如此简单粗暴地放弃一切关系，放弃世界所有交流的尝试。现实中的我们努力存在着，以一种含有更多摩擦与痛苦，同时也是更加温暖和有张力的方式。站在“匿名者”的对立面，警察欧文在执行暴力机器任务和探索自我情感中间不断摇摆，不断尝试。也许我们更像欧文，尽管对无孔不入的监视机制颇有微词，尽管纠缠于人际关系的漩涡中，但却拼命证明自己的意义，让真相终于大白。我们不能简单地定义谁的存在更有意义，不过欧文走向了一条更有建设性的道路，跨过了内心的障碍。

推荐理由：生活和电影的差别有时很小，行走于世，处处避不开他人的审视目光。我们却不可能像“匿名者”一样来一场社会性的逃亡，也不愿意把自己隔离成一座孤岛。生活的选择权毕竟在自己的手里，能够治疗、改变自己的人，只能是自己。生活的意义是“投入”的副产品，投入则是我们愿意去创造、去努力、去爱的承诺。当你愿意去投入，你就不会是“不存在”之人，也许这就是问题的答案。

为什么一听到批评， 我们就会负能量爆棚？

——理解“批评”背后的意思

文/颖 儿

“批评”一词在生活中是指一个人对缺点或错误提出的意见，这也是最常见的“批评”，是我们经常需要面对的。比如，“这件衣服穿着不好看”“那家餐馆的环境很不卫生”“你的工作完成的质量不高”等等。

其实可以看出，批评是对事物可能存在的问题提出的一些意见，并不是抱怨、指责或是人身攻击，它并不是我们认为的那样，是一个贬义词。细细看来，会发现“批评”还是一个很正能量的词，因为“批评”可以让我们知道外界的反馈，及时明白所做的事会存在一些问题，从而积极的调整自己。

但是，在现实的生活中，人们绝不会认为“批评”是一件多么令人愉快的事情。不要说被外界批评会让我们不舒服，即使一句“逆耳忠言”恐怕也会引发我们心底的海啸。虽然逆耳忠言未必是批评之语，但是听的人却觉得它与“批评”无异，或多或少让人感到不得劲。你对厨师说“这菜真是咸啊”，与你对他说“这菜要是稍微淡点就更好吃了”，都会让他感觉不好受。因为这两句，他都会认为你在质疑他的专业能力，会让他很没面子。

说到底，忠言逆耳只不过是另一种批评而已，历史上有很多敢于直言进谏的人，但往往结果都不是很好。因为这而被杀头的、流放的、遭受牢狱之灾的人是不计其数。不说这些帝王将相，就单单说咱们这些平常百姓，被批评后，谁又不是瞬间就会产生愤怒、伤心、羞愧、失望等诸多负面情绪呢？

有时，在被批评时还会和对方怼一下，辩解一下。假如因为顾忌对方的身份或是现场的情况不方便解释，私底下我们也会絮絮叨叨，自言自语一番，要么拉着好朋友大倒一番苦水才算完事。

这是因为人们在成长的过程中，所经历的事、所体验到的情感、所接收到的评价，都会慢慢形成一个人认识或是评判外界和自己的独特思维模式，情绪特点以及行为方式。而当面对外界的批评时，人们便会基于自己的知识、经验和思维来处理、加工它。这期间必然会带着极强的情绪色彩。

分清“批评”的性质

有时候，你会发现外界对你的批评简直就是胡扯八道，无耻报复，人身攻击；有时候，你还会发现，别人对自己的批评简直就是雪中送炭，一下子让你醍醐灌顶、豁然开朗。能够得到外界“良性”的批评，不亚于在漆黑的山洞里看到一丝亮光。但如果遇到了针对你的“不良”批评，那简直就会让人怒不可遏，分分钟想骂回去。

我们应该学会区分出哪些是“良性”的批评，哪些是“不良”批评。“良性”批评是指那些针对事情本身，在理解和认真思考之后给出的意见，而不是强词夺理、无中生有。这些良性

意见可以让我们加深对自己的认识。

而那些“不良”的批评则带着极强的个人情绪色彩。这类人所提出的批评并不是针对事情本身，而是因为自己的嫉妒、愤怒等不良情绪需要找个发泄点。恰恰你就是他们要找的猎物，因为你可能在某些方面比他们强，或是不小心触碰到他们的神经或利益了。他们想通过激烈的言语来打压你，让你出丑、愤怒，以此来实现他们的目的。

所以，当面对外界的批评时，我们首先要弄清，这究竟是“良性”批评，还是针对自己的“不良”批评。因为弄清这一点将会决定自己会以什么样的情绪和态度来面对它。

如果是“良性”批评，就努力控制情绪，不要反应很强烈，极力为自己辩解，尽量耐心听下去，看看自己是否真的存在那样的问题，这会让我们受益。但假如是针对个人的“不良”批评，那么我们就可以当面揭穿对方，请对方就事论事，然后为自己进行辩解，说明自己这样做的理由。

但即使我们面对的是“良性”批评，恐怕也会感觉到不舒服。因为外界批评可能会让我们感受到自己被质疑，没有被认可、理解或是尊重。尽管有时候知道对方只是对事不对人，但是我们的大脑依然会做出“这件事没有做好，说明我不行”这样的联系和推论。

当对方提出批评的意见时，不要一门心思想着怎么怼回去，而是要思考如何把事情考虑得更全面一些，再深刻一些。要认识到只这一件事并不能决定我们的能力和价值，这样，在被批评时，才能快速调整好自己，恢复自信。

不过，要想更从容地面对批评，还需要明白：批评为什么会让人愤怒、自信心下降、自卑，甚至开始封闭自己？

为什么批评会让人不舒服

批评意味着要对人和事进行评价，而我们其实对外界的评价是很敏感的。人们天生爱多想、多疑，当外界对我们做出评价时，不管是直接的，还是间接的，我们都会联系到自身。我们可能会对批评进行思考：它肯定是故意针对我的；我能力太差了；我能有错吗？

批评之所以让我们不舒服，是因为它可能触碰到了自己一些柔软的地方：自我价值、自卑之感、尊重的需要。

1. 自我价值

自我价值是我们在长时间的生活和实践过程中，逐步建立起来的，它反映着我们对周围的存在价值以及外界对自己的认可和接纳。自我价值感，是看重自己，觉得自己受到周围人的重视，并在有良好的评价时所产生的积极情感。这种自我价值感，是我们自信、自强的来源。

当接收到外来的批评时，我们会因为某些关键点而感觉到自我价值遭受了挑战。我们会觉得自己被质疑，没有被外界认可、理解，会被外界抛弃……尽管这些快速出现的想法不是真实的，但是我们就感觉到这是真的。

于是，我们就会产生情绪和行为上的剧烈反应，想尽快恢复自己在外界中的形象。我们会感到自己没有理解而愤怒、失望、焦虑，想极力解释和辩解这些事情是有原因的，以此证明自己是正确的，是值得信赖的。

可惜的是，当我们越是这样冲动和情绪化，外界就越认为他们的批评是正确的，这反而使自

己的境地变得更加的糟糕。此时，我们需要做的就是，忍住打断别人来为自己辩解的冲动行为，耐心的听对方讲完，然后再针对某些问题给出自己的解释。尽管很不容易，但只要多实践，就会慢慢学会控制自己。

2. 自卑之感

有的时候，外界的批评还会让我们再次看到那个自卑的自己。我们仿佛又听到了小时候父母对自己选择的否定，老师对自己学习的批评，同学对自己的嘲笑……这些话语一遍遍的告诉着自己：你不行。

当外界对自卑的我们批评时，我们的内心开始缺少安全感，感到紧张、羞愧、焦虑。于是，外界的批评便可以毫不费力的摧毁我们心灵的防线，给我们带来痛苦和折磨。即使对方的批评非常有道理、有根据，但我们依然会在心里谴责自己，一遍又一遍的回味批评之语，觉得自己让别人失望了，自己把事情搞砸了。

而真实情况并不是这么严重，有时候甚至不是自己的责任。这其实会让自己已经受很大的委屈，即来自外界，也来自自我折磨。

针对这种情况，自卑者需要在外界的鼓励 and 帮助下，不断完成内心建设，调整好自己。这需要一个长期的实践过程。

3. 尊重的需要

人人都需要尊重别人，也需要被别人尊重。当没有得到外界足够的重视和尊重时，我们会感到耻辱、愤怒。恰恰批评这一行为就很容易击碎我们身上“尊重的外衣”，让我们舞出真实的自己。

人们被当众批评，比如，老师在全班同学的注视下责骂一位同学，学生在课堂上指出了老师的错误……这些都是没有考虑到当事人的感受和位置，在这样的情况下，即使对方的批评是多么合理与正确，当事人恐怕也会备受伤害。

当我们尊重的需要没有被满足时，批评只会让我们的情绪和行为全部失控，因为这会让我们感到被轻视，被质疑。一个被轻视，质疑的人，是不会好好和对方说话的。这种情况下，就需要用智慧来对外界的批评进行了。

当我们遇到那些不尊重自己的人的批评时，不要处处忍让，而应狠狠给予还击。那些不尊重你的人对你的评价，自然不是客观的，他们只想满足自己的利益需求和情绪宣泄，从而占得上风。此时，如果你能针锋相对提出自己的观点，那么对方就会变成泄了气的皮球。

批评就是生活的一部分，它会穿梭于生活的各种场合中。对待它就像对待你手里的饮料，喝完之后，及时把瓶子扔掉，不要让它成为你前进中的累赘就行。

【推荐理由】

我们生活在群体中，不可能事事都尽如人意。所以，我们就要有被批评的心理准备。批评所带来的巨大威力，真的就像寒冬夹杂着雪花的冷风打在脸上，冰冷刺痛。但是批评也是成功之路上的荆棘，只要你战胜了，你就会离成功越近一步。



心语沙龙 Xin Yu Sha Lou

爱情，是否可以将就？

文/张 新

—

爱情，真是一个永远不会过时的话题。只是随着社会进步，变化日新月异，爱情的话题似乎也变得更复杂了。

我的闺蜜小丽，就是一个鲜明的例子。她到目前为止已经数不清谈了多少次恋爱。每一次的时间都不长，好像很快她就能发现对方让自己不够满意的地方，于是果断分手。她为此也很困惑，觉得自己遇上的人怎么都有问题。同时对爱情这回事也是越来越丧失信心了。

我们劝过她别太苛刻，毕竟人不可能完美无暇。但她对于爱情的观点非常执着：其他事情都可以忍忍，但爱情，是绝对不能将就的。

而我的一个来访者，恰恰是个相反的例子。她的男友并非她喜欢的，那是家人给她选的对象。她其实很纠结，但最终还是在家人的压力下同意了。相处的过程中她始终都感觉很别扭，因为那个人的性格很闷，而她也是被动型的，所以每次约会的气氛都很压抑。她不舒服，但却又很难提出分手。一方面是顾及家人的感受，另一方面她也不知道自己想要个什么样的对象，怎样的人是适合自己的。

她的迷茫无措，让她至今仍忍受在这段艰难的关系中。而她对于爱情的观点也是来自于家人：其实选谁都一样，感情在于相处，慢慢就会好了。

我的闺蜜是总也不满意，我的来访者是就算不满意也在将就。那么，她们对于爱情的心态是否合理呢？



二

在我闺蜜的心里，她是有自己对于伴侣的衡量标准的。她也是按照这个标准来寻找和相处的。所以似乎没什么问题，但问题在于，好像每一个人最初都是符合她的要求，但在继续相处下去后，就会冒出来很多让她忍受不了的地方。比如：那个长得很帅的愿意泡夜店，那个工作稳定的业余时间只会打游戏，那个家世很好的生活自理能力很差，那个性格温柔的似乎像个妈宝。

再后来，问题就越来越细致。那个人条件都不错，但是居然喜欢抽烟，这烟味让她受不了。另一个和自己一起去户外活动居然连个帐篷都不会扎。还有一个一身的艺术气息但太喜欢欣赏美女，这感觉也不靠谱。

于是到了最后男友没找到，我闺蜜却仿佛练就了火眼金睛，看人一眼就能找到一堆的问题。

有一种说法是：若是你盯着别人的缺点看，那么你会发现所有人都是带着问题的。因为一个很简单的道理：人，就不是完美的。希望找到一个近乎完美的对象，这就如同实现一个不可能的幻想，虽然是对对方的挑剔，但实际上是将自己逼到了绝境上。

我的闺蜜，她就是个追求完美的人。对于自己她也是苛刻的，在寻找爱情上她更是将苛刻放大到极致。她的吹毛求疵、挑剔贬低、不能将就其实在某种程度上也是对自己不能达到完美的一种失望和无奈。

我的来访者，则是相反的一种。她自己是没有主见的，家人对于情感的想法就塞给了她。明明她的感受很不舒服，但却也在这里面忍受着。因为秉承的观点是：和谁都一样，谁都有各自不同的问题，慢慢相处就习惯了。

但这样的观点，其实是令人感到压抑且无望的。因为这就好像将爱情的不同可能都破灭掉，将真实的“每个人都是不同的”变得毫无意义。将问题最小化，好像只要能忽略掉这些你就可以将任何一段难忍的关系维系下去。

而这样的想法本身就是一种“将就”。只要某些被大众认可的条件是在的，比如经济实力、能

力、性格都可以，那么这个人就值得在一起。值得的是让你的物质生活得到满足，而将就的是你和他在一起那些真实的感受。

如此的取舍，其实是一种对自己感受的忽略，不重视。也正如同来访者的家人对待她的态度，将自我的标准强加到她身上，却并没有在意她的感觉。而她也认同了家人，忽略掉自己的难受，就算不舒服也让自己强忍了下去。



三

爱情，是否可以将就？

我的闺蜜和来访者都给出了不同的答案。虽然她们都有些绝对化，但其实这两种对于爱情的观念，都在每个人的生活里不同程度地上演着。所以当下的单身者越来越多，这并非是人们真的享受单身生活，那种单身的孤单也同样是一种难忍。但单身的盛行，却说明着人们对于爱情都有着一些难解的困惑：怎么寻找爱情，怎么面对爱情，这似乎一直都是个难题。

每个人的爱情都不同，但每个人对于爱情的渴求却是相同的。这是我们在原生家庭的亲密关系中走出来，将要寻找到的一段属于自己的亲密关系，所以至关重要。但如何寻找到一段理想的爱情，却和自己是息息相关的：

你是个怎样的人，你有多了解自己，你知道自己的需求和被满足的方式是什么，你期待中的爱情是什么样的，你又能通过怎样的方式去实现它。这一切实实在在的提问其实都隐藏在“爱情”这个貌似虚幻的词语背后，对于它们的思考，才是你到底会收获到一个怎样爱情的真正钥匙。

我的闺蜜，在长期的恋爱挑剔后终于意识到这可能与自己的“完美主义”有关，于是她找了心理咨询师陪伴自己去探寻过往的经历，去寻找自己的问题究竟出在哪里。

而我的来访者，则在我的陪同下去慢慢体会到自我的真实感受：那些压抑、隐忍、顺从背后，是对父母的讨好和渴求他们的肯定与爱，这让她不得不选择委屈自己的感受来满足父母。

当看到她们都在困境中尝试着走出来，为寻找自己真正想要的爱情而努力时，我想这本身就是一个最好的答案：爱情是否可以将就，其实这意味着对待自己的态度。处处挑剔是对自己不满，因为根本不能让自己接纳自己和他人身上的不足，放松地享受爱情；而隐忍、将就却是将自我放在了低处，不能满足自己，也就更无法享受到真正的爱情。

她们理解了自己。

那么你的爱情，是怎样的呢？

【推荐理由】

人生道路可以说是一个人在找寻一个人，这个人是否可以将就，也许你会像文章中的闺蜜那样说不，也许因为家庭等各种因素选择将就，无论哪一种选择，都是自我了解自我需求的过程，人生难得完美，说不将就爱情不如说不将就生活。



心情驿站

Xin Qing Yi Zhan

笑话

上学时,有一回老师说:“请最后一排戴眼镜的同学站起来回答问题。”只见这个同学在老师的注视下,默默地把眼镜摘下来,稳坐不动。老师和同学都愣住了。然后他的“学霸”同桌默默地戴上眼镜,缓缓地站了起来。这大概是我见过最感人的“同学爱”了。

有次公司体检,一同事抽血时不敢看,咬牙扭曲着脸把头转向一边。抽血的医生对她说:“不疼,你看都抽完了。”她扭过头,医生笑着当着她的面把针插了进去。

回家路上,我看到一只小鸟,受伤了还在地上努力啊……小鸟属于蓝天,岂能这么小就折翼?于是我捧起它用力地往天空扔,希望能让它重新飞翔。唉,好心做坏事,摔死了。邻居王大爷拿根棍子撵了我两条街,嘴里还气愤地骂道:“小兔崽子,我今天非揍死你!好好的小鸡让你给我摔死了。”

水变油项目终于实现了,朋友说他喝水都长肉。

上小学时,有一天我看到姐姐在衣柜底下藏什么东西,趁她走开,我拿出来一看,是一张得分为36分的试卷。

想起她平时经常打我,于是我笑着拿去给老妈看。

谁知老妈连名字都不看就反手一巴掌“还有脸笑?”

段味

没有人的工作是不可以被取代的。如果你申请辞职时老板认真地挽留你,这说明:你比可以取代你的那群候选人便宜。

电影中的反派总想改变些什么,而超级英雄们只想要维持现状。

真正的朋友就是如果你有段时间不讲TA的事,你的父母会问你TA怎么样了。

我知道我可以成为一个更好的人,但我不想,我只想任性地成为我自己。

很多衣服如果长时间不穿,它们待在漆黑的衣柜里害怕,就会缩紧自己的身体,当你再穿的时候,往往就穿不上了。

神回复

相亲有什么注意事项吗?

神回复:放开了吃,反正一生也就见这回。

曾有过什么误会让你无比尴尬?

神回复:在饭店和女朋友提分手,她哭了。在场的所有人都以为我在求婚,于是掌声响起。

你有没有离奇的看病经历?

神回复:我是过敏体质,对牛奶、牛肉、生菜、花生、麻醉剂等四十多样东西过敏,医生拿着过敏原检测单看着我说:“下次登月跟着去吧,你不适合在地球生存。”



心海觅踪 Xin Hai Mi Zong

重庆坠江公交： 司机情绪智力引发的悲剧

文/关 然

2018年10月28日,重庆市一辆公交车坠江。事故原因一经公布,立即引爆社会舆论。原因竟是由于公交车司机与乘客发生争执互殴,乘客固然不该由于自己错过站而对司机拳脚相向,但公交车司机在开车过程中,因为种种原因确实会碰到乘客辱骂或殴打,如何处理这类突发事件则是公交车司机必备的专业素养,而不是让一整车的无辜群众受到牵连。专家表示,如果公交车司机在开车过程中跟乘客还击打架,那么就已经触犯了刑法;如果公交车司机把车停下,再跟乘客打架,同样涉嫌犯罪。

那么是什么导致了如此不理智行为呢?用专业术语表述,即情绪智力。高飞等学者在“公交车司机情绪智力和情绪劳动与工作满意度的关系”一文中研究发现,情绪智力高的公交车司机,其工作满意度也越高,工作满意度将直接影响对乘客的服务质量。情绪智力让司机更有效地选择和使用情绪管理策略,从而更好地服务于乘客。也就是说,当一个司机遭遇到乘客刁难、无理取闹、甚至是拳脚相向的突发状况时,情商高的司机会选择好言相劝、忍耐、避免冲突、严重时先会先停好车然后采取报警处理等等系列安全措施,这类司机会将个人所受屈辱放在末位,将乘客的生命、利益放在首位。而情绪智力低的司机恰恰相反,他们会控制不住自己当下的情绪而忍不住向乘客反击,从而酿成不可挽回的悲剧。

情绪智力指个体感知、评价表达和管理情绪的能力,有助于个体持正性的工作态度,表现出良好的行为规范,获得有益的结果其实不仅是公交车司机这份职业对科研机构的雇员、计算机行业从业人员、内科医生以及警察等职业研究表明,情绪智力与工作满意度呈正相关关系,即高情绪智力的员



工,其工作满意度也较高。情绪智力有助于员工产生更加积极的态度和行为,获得较好的工作效果,使员工对所从事工作给予积极评价并获得愉悦感,对需要和期望较易得到满足,从而获得较高的工作满意度。在人际沟通需求越高的行业情绪智力对工作满意度的正向预测作用就越大,这可能与高情绪智力者能有效控制人际冲突、增加利他行为以及更好处理相关的压力有关。陈猛等学者研究也发现,情绪智力还会影响到工作绩效,工作绩效不仅包括工作结果、行为,还包括你的工作能力、工作态度、对于工作的适应性。研究证明,更高水平的情绪智力与更高水平的工作绩效呈积极关系。

那么,一个人的情绪智力会受到什么影响呢?首先,情绪智力与社会关系质量存在关联。高情绪智力者具有更高的人际敏感性,能够更好地处理人际交往中的问题,从而能够保持更好的人际关系,获得更多的社会支持。其次,情绪智力与个体心理健康状况密切相关。更高的情绪智力与更高的乐观水平、更高的工作生活质量、更高的心理健康水平、更低水平的抑郁、社会焦虑知觉、症状报告和心理社会压力以及更少的不良生活习惯相关。再次,情绪智力与个体的压力应对密切相关。在压力情境中,情绪智力相关能力是一种重要的个人资源,有助于促进对压力环境的挑战性而非威胁性评价,引发主动而非逃避的应对策略,从而改善压力应对过程,减轻工作与生活压力。

也就是说,凡是在涉及社交与人打交道的一些职业上,情绪智力稳定,积极的心理健康状态,妥善处理人际关系,在面对压力情境时应该主动寻求解决方式而不是正面冲突,如果能做到这些,工作绩效也会不断提升。

【推荐理由】

风萧萧兮江水寒,生命一去兮不复返。最近重庆公交车坠桥事件,引起了人们广泛关注。我们为无辜丧命的生命惋惜,更为悲剧的真相而愤怒。在生命的危急关头,如果我们能更好的控制自己的情绪,保持自己稳定积极的心理健康状态,也许悲剧就不会发生。

『购物狂』越『剁』越苦恼

文王
—

大明是一位工程师,平时不吸烟不喝酒,为人敦厚老实,话也不多,甚至一张口就脸红。但他有一个令人费解的问题,就是花钱太多。周围的同事好友都曾是他借钱的对象。开始,大家觉得大明老实巴交的,能开口借钱已经不容易了,觉得他一定是有急用,于是纷纷解囊相助。可大明借钱容易,还钱就没那么容易了。有时说好的一个星期,可一个月甚至一年也还不上。一段时间里,大家私下里都在议论,这大明不会去嫖去赌了吧?他收入也不算低,怎么总是借钱呢?还总是还不上呢?渐渐地,大家都不再借钱给他了。领导也为此找他谈了几次话。

而大明花钱太多其实都源于他的一个嗜好,那就是电子产品。他的喜欢可不是一般意义上的喜欢,可以称作是“真爱”。因为凡是新品,他一定要买来拥有才行。比如新出一款手机,或者IPAD,或者笔记本电脑,他都会买。如果在一个月同时出了几款产品手头的钱不够,他会刷信用卡买;信用卡额度不够了,他只好找亲朋好友借钱;亲友们不再借了,他就开通更多的信用卡,甚至找借贷公司贷款。就这样,几年的时间,大明拥有的电子产品够开一个展览会了。可为了还债,他不得不把买来的部分产品低价卖出。尽管如此,短短几年,他因为买电子产品欠下的外债,也快上七位数了,甚至不惜借高利贷。

因为欠债太多,这一切大明都设法不让家人知道。

因工作关系,他跟妻儿两地谈起钱的事情,每次大明都只是轻描淡写地称股票赔了点钱。但渐渐地,妻子也难以继续相信他股票赔本的借口了,给大明下了通牒:如果说不清楚,就离婚!

那么,买来的那些电子产品呢?其实,大明也只是刚刚买到时兴奋一阵儿,比较开心和享受。但他根本用不上,正在用着的手机电脑和IPAD都用得好好的,没必要频繁更换。冷静下来后他会为自己的冲动购买后悔,于是,他只是把新入手的电子产品收藏起来,一个人没事儿的时候会偷偷拿出来玩弄一会儿。他也觉得根本不应该也没必要买这么多东西,甚至因为买东西到了债台高筑、众叛亲离的地步,但只要新产品一出,他就心里痒痒得不得了,忍不了几天就又控制不住地一而再地“剁手”。

没错,大明是一个“购物狂”!“购物狂”是德国精神病学家克雷佩林于1915年首先提出的。后来,学者们把这类疾病称为“购物成瘾”或“强迫性购物”,归属物质成瘾的一种。既然是成瘾,罹患者可不是一般的“剁手”,购物前的迫切感让他们觉得不买生活就无法继续,购物时他们能体验到巨大的安慰和满足,甚至是很“嗨”的感觉,回到家冷静下来开始对购买行为感到后悔自责,对不能控制自己的购物行为感到挫败。可很快又陷入下一轮迫切的渴求——购物——后悔自责的循环中。当经济上已然负担不起时,也无法停止买买买,最终债台高筑,

至众叛亲离，影响了正常的工作生活人际关系。

另一位学者提出的购物成瘾的诊断标准如下：

1、对于购买和消费行为过分关注，或者过分地购买和消费的冲动行为，并具备以下至少一种特征：对于购买行为过分关注或购买冲动是不可抵抗的、侵入性或不自知的；经常购买支付不起的物品，经常购买不需要的物品，或者经常花费过多的时间在购买上。

2、对于购买的关注和购买行为具有不可控制性，消耗时间，明显地干扰社会和职业功能，或者陷入经济上的危机。

3、额外的购买和消费行为不仅仅在轻躁狂或躁狂期间发生。

那么，购物成瘾是如何发生的呢？

成长经历会对日后的行为习惯产生重要的影响，一个从小遭到漠视的人，往往自卑，又渴望得到他人的表扬和尊重，成年后就有可能将消费与自我价值提升不恰当地联系在一起，为了维持脆弱的自尊，不得不消费越来越多的物品以博得他人赞许。生活中遭受挫折打击，甚至稍微的不如意，以及人际上的孤独感使罹患者们将购物作为一种补偿行为来减轻焦虑、紧张、愤怒、抑郁与孤独。

对于大明来说，胆小、怯懦的性格特点，以及夫妻两地分居的现状都是导致他购物成瘾的因素，而后来因借钱欠债导致人际关系紧张则加剧了他的自卑、孤独、脆弱找不到其他疏解渠道，购物又成了获得快乐的救命稻草。但这无异于饮鸩止渴，很快使人际关系陷入了恶性循环。

与物质成瘾类似，越来越多研究发现购物成瘾患者存在遗传、神经生物学上的改变，多巴胺系统去甲肾上腺素系统、五羟色胺系统、阿片肽系统、谷氨酸系统等都与成瘾相关，这也是药物治疗购物成瘾的生物学机制。

如果发现可疑有购物成瘾，该怎么办呢？

购物成瘾本身对一个人的工作、生活、人际关系带来很大影响，而身在其中者因缺乏专业指导很难自拔；此外购物成瘾还易与焦虑症、抑郁症、双向情感障碍、物质使用障碍等疾病共病，严重影响社会功能。适当的药物治疗和心理治疗都能够改善购物成瘾的症状，因此，及时就医是明智之举。

购物成瘾者需要对自己的购买行为自我监控，在生活中主动寻找和发现其他更积极、更有意义的行为来取代购物行为，主动寻找其他更有效的应对挫折和压力的方式，并积极搭建有建设性的人际关系平台。因此，购物成瘾者的自我帮助以及家庭成员对患者的督促、支持和帮助也是走出购物成瘾不可或缺的环节。

所幸，最终大明及时向妻子讲明了实情，而妻子也考虑到夫妻两地分居可能是让大明陷入购物无法自拔的一个因素，于是夫妻一方面积极想办法解决两地分居的局面，另一方面也走进心理诊室寻求专业的帮助。

【推荐理由】

正确认识和对待购物，购物是满足人们正常物质需要的手段，但如果将购物变成一种嗜好，进一步发展就会成瘾，购物成瘾是一种强迫性的购物行为，属于病态，所以要在思想上树立正确的认识，一开始就要理性消费，学会自我控制，不能任由自己的习惯恶化，到头来无法自拔。

发现你身上的优点

测试导航

每个人都存在着优点和缺点，缺点容易被注意到，而优点却往往被忽视了。只要能找出自己被隐藏的的优点，并且将它无限扩大化，那么你的优点就能表现出来，被大家了解到。以下测试将发现你的优点，记得要好好把它发扬光大。

测试开始

下面有六种状况设定，请从中选择一种，你觉得最无法忍受的。

- A. 虚伪做作。
- B. 对老人、小孩不友善。
- C. 不遵守约定。
- D. 欺负小动物。
- E. 混黑道。
- F. 欺善怕恶。

测试结果

A. “诚实” 必胜：诚实正直是你最大的特色，相对于用谎言来包装自己，你更希望以真实的自我来获得周遭的肯定。你那表里如一的坚持，会让大家对你的信任感与日俱增。

B. “同情心” 必胜：你的同情心非常旺盛，看到需要帮助的人和事，就会忍不住想要贡献自己的力量。拜你所赐，许多人都是因你而获得无上的快乐，这个社会也会因你而变得更祥和。

C. “责任感” 必胜：你非常注重人与人之间的信赖关系，会努力遵守约定，答应别人的事也一定会做到，就算发生麻烦也会尽力解决，这样的你，当然是大家最欣赏的人。

D. “正义感” 必胜：即使要你牺牲自己，你照样会义无反顾地选择仗义执言。因此，你的正义感总是为你带来许多人的友谊，你那铲奸除恶的精神更为你赢得众人的赞赏与信赖。

E. “同理心” 必胜：你总是可以设身处地为周围的人着想，你的协调性、自我约束能力都很强。跟你相处，大家总是可以无后顾之忧，你的善解人意更让人时时刻刻都想亲近你。

F. “耐力” 必胜：你是属于“路遥知马力”的类型。年纪越大，你的这项优点就会越会获得赞扬。你总是默默地耕耘，把一件明知不可能的任务顺利完成，大家都会对你甘拜下风。

心理课堂

安东尼·罗宾说：“你除了拥有你的优点，你不可能再拥有别的什么了，你的优点是你成功的要素和主力。”所谓优点，是指任何你能运用的才干、能力、技艺与人格特质。这些优点是你能有所贡献、能继续成长的要素。所以我们要善于发现自己的优点，并强化自己的优点，使其真正为自己的发展服务。



不忘初心， 方得始终

——暨心理访谈员罗方妮

1998年扬州大学的心理咨询室正式建立，至今已辛勤走过二十余年。宛如从蹒跚学步的婴儿成长为健步如飞的青年，心理咨询室的发展变化令人惊叹。它给扬大无数的莘莘学子带去心灵上的阳光，为他们提供了休憩的港湾。咨询室的发展期间，老师们都为了咨询室的工作付出了不懈努力，而其中有一位老师显得尤为突出。她年近花甲才考取心理咨询师证书，却同年轻人一样积极上进，在心理咨询的领域刻苦钻研，并长期坚守在工作一线，尽己所能的化解同学们的心理问题。在她二十年如一日的悉心照料下，心理咨询室飞速的成长起来，成为了同学们坚实的心理依靠。她，便是罗方妮老师，一位广受学生爱戴的心灵导师。

笔耕不辍，学无止境

2011年，罗方妮秉持着用专业精神为学生服务的理念，毅然决定报考心理咨询师证书。她并非科班出身的心理学老师，在此之前一直主攻医学，只因对学生心理问题的关切，便主动承担起为他们提供心理咨询的责任。1998年时我国的心理咨询事业还在起步阶段，并未建立起完善的工作体系。无法考取心理咨询师证书的罗方妮便在实践中自学成才，抱着求知的态度不断翻看专业书籍，把理论和实际结合起来，解决了一个又一个的心理难题，深得同学们的信任。多年的辛勤付出充分证明她完全有资格胜任这份工作，但她没有就此止步，而是不断巩固和完善自己的知识体系，抓住了人生中的一个重要机会。“考心理咨询师证书，既是为了更好的帮助同学，也是给自己一个交代。”

虽然下定了决心，但眼前的困难也不可忽视。罗方妮清楚的知道，五十五岁的自己记忆力已大不如前，并且还要兼顾工作和学习，很是有些力不从心。但她没有因此放弃，报班，买教材，做PPT自学，做足了准备工作；一结束授课，她就一路疾走回办公室复习考试资料；吃完晚餐，

心声絮语 Xin Sheng Xu Yu

还来不及休息的她一头扎进自习教室和学生们一同看书；回到家后，她也要将白天学习的内容归类整理，制作成PPT，像在课堂上一样，自己给自己讲一遍知识点，直到讲解得清晰透彻才安然入睡。这样忙碌而充实的一天，便是罗方妮老师的日常。很多年轻人都吃不了的苦她却坚持扛了下来，并乐在其中。

无比紧张的日程，在罗方妮的安排下，依然显得井井有条。在工作时她仍是那个对人和蔼，对事严谨的罗老师，并没有因为考证而影响了任何一项工作。但其间的辛苦，是旁人难以领会的，只有罗方妮办公桌上的记录了密密麻麻的知识点的便利贴，无声诉说着她的努力。罗方妮以苦为乐，她曾自嘲说“我是班上年纪最大的学生”。复习的一年下来，陆续有人因为各种原因退出补习班，罗方妮却始终坚持上课，像一朵永不开败的向阳花一样，在年轻的学员心中灿烂而坚毅的盛放着。最终罗方妮取得了心理咨询师三级证书，为心理工作的开展锦上添花。

执心以往，倾心育人

坚持是一种信仰，而罗方妮用她的坚持让学生们收获成长。九八年到零八年，是扬大心理咨询室成立的最初十年，那时候的心理咨询尚不普及，很多人对心理咨询有误解，主动预约的学生不多，但罗方妮还是一次次准时到岗值班，即使有时候连续几周都没有学生来预约，罗方妮仍然坚守岗位，耐心等待。对此她表示，“学生能敲开心理咨询室的门，需要很大的勇气，我在这等候他们，能够给他们安全感，他们会感受到在特定的时间，有人一直会等候他们。”正是抱着这份期待和热爱，无论刮风下雨，罗方妮都不曾缺席。甚至在一次要前往南京参加为期三天的培训活动中，由于这期间恰好轮到她值班，她没有选择请假，而是在一天的活动安排结束后不辞辛劳的坐动车回扬州，值完班又连夜赶回去。

很多学生来做心理咨询，常常感到难以开口，为此罗方妮想了很多办法，尽己所能的了解学生的心理，使其坦诚以待。比如，她会准备一些小卡片，卡片上的内容比较抽象，没有特别明显的意义。罗方妮会请学生随机抽取一张，描述卡片上看到的事物，再以此为契机打开话题，通过与学生的谈话来大致了解学生的性格，慢慢的和同学们一起找到他们心中的困惑。在一次谈话中，罗方妮获知来访者喜欢看哲学方面的书，便到图书馆借来相关书籍，悉心研读，可谓用心良苦。

不仅如此，每次心理咨询结束后，罗方妮都会认真做好咨询记录，20多年来已经积累了十多本厚厚的咨询记录本。“有多少来访者，就有多少种谈话方式。”罗方妮在工作中追求精益求精，总是不断探索和创新。“我能感觉得到，老师对每次谈话内容都有认真准备”，提起罗方妮，来访过的学生总有说不完的话，“老师的谈话更像是中医问诊，望闻问切，一点一点纾解我心中的困惑。”

初心不改，砥砺前行

沧海巫山终为旧，良辰美景在身边。工会主席、扬州市第五届政治协商委员会委员、民盟扬州大学第二支部主委等等，罗方妮有很多身份，也取得过很多荣耀，谈起这些她总是一笑而过。她最喜欢的身份仍是和学生一起成长的心理老师，学生心间的感动是给予她数十年默默坚守最好的回馈。

在罗方妮办公室的醒目位置，有一张很特别的照片。照片中的罗方妮正在心理咨询室门前，聚精会神地看着手里的书，此时暮色西斜，天边映出大片红霞，温暖的余晖笼罩在她身上，一切都显得那么安静平和。这张照片出自一位来访的学生，“这样的景象让我感觉温暖而感动，我立即拍了下来，发给了罗老师。”这是学生的致敬，也是罗方妮初心不改的见证。

以心为伴，以梦作翼，点燃心灵之美

——优秀心理委员事迹及心灵感悟

商学院 人力 1601 周紫瑶

【作者介绍】周紫瑶，女，汉族，1998年8月生，江苏徐州人，共青团员。2016年9月始就读于扬州大学人力资源管理专业，现担任班级心理委员。曾任职扬州大学大学生心理协会组织部部长，获评“全国百佳心理委员”“扬州大学优秀心理委员”等荣誉称号。



人们说“心灵不在它生活的地方，而在它所爱的地方”因为有了热爱，世界才可以变得温暖。

高中的时候，一本《梦的解析》为我开启了心理学世界的大门，如同初次仰望星空的孩子，对这门神奇的学科充满了好奇，从此我便十分关注心理健康知识，怀着满腔热情加入了大学生心理协会以及竞选成为心理委员。我喜欢和人打交道。“以人为镜，可以明得失。”在与别人的不断交流中，我不仅可以帮助他人，还可以更全面的认识和发现自己。担任心理委员初期，班里有位同学被一些家庭矛盾困扰。得知这件事，我利用和她一起自习的时间，通过我们对电影的共同话题使她打开心扉，慢慢地话题转向她内心的隐忧，她开始提及一些困扰她的问题，我认真倾听，仔细思考问题的根源所在，并运用自己的专业知识，和她一起探讨。经过那次谈话，我们对彼此的信任逐渐加深，她也变得乐观了许多。看到她成长，我心底的一份柔软也被触动，倾听、探寻，仿佛推开了心灵之窗，一缕阳光洒进小小的心房，使我在学习心理学这条路上的步伐更加坚定。我开始更加积极地了解和学习心理知识，希望能尽我所能地去帮助更多需要帮助的人。

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。心理学的魅力不只在于它可以帮助处于迷

茫中的个体，更在于它能通过一系列活动向大众传达生命的精彩与美好。“生命之美，你我共绘”大学生心理健康宣教晚会正是向我们传达了这样一种观念，展示了生命每个阶段的精彩，而协助老师筹办活动的我也在筹备活动中收获颇丰。作为晚会总负责人，我深切感受到肩上的责任与力量，晚会的筹办并不是一蹴而就，其间也经历了很多困难。记得在二彩的前一天晚上，表演所需的视频背景却迟迟没有着落。时间紧迫，我知道越是在紧要关头越不能慌张。于是我静下心来，和指导老师一起从挑选视频到匹配音频直至深夜，一步一步有条不紊地完成了任务。直至光影湮灭，晚会结束，看着这些天挥洒的汗水，在舞台上凝结成一场场出色的表演，化作观众席上一张张感动的脸庞，最终变成大家心间的点点感动，使大家真切的看到心灵之美，我只觉得一切的辛苦都是值得的。希望把这份感动和热爱传递给更多的人，让他们在开心和感动中感受心理学的魅力。

数年时光匆匆而过，我从未忘记那个对心理学知识充满好奇的小小的自己，不仅如此，长路漫漫，其修远兮，心理学不仅是一门科学，更是一门艺术，我将泛舟在这条艺术长河中不断上下而求索，并发挥自己的热爱，点亮更多的人！

本期,小编将带您一起走进——

扬子津西区心理工作站



值班室

由学生助理值班,用来接待一些对内心情感有困惑、对心理咨询有兴趣的同学。助理负责协助老师,做好来访同学的相关记录,同时团队合作、定期清扫,让咨询室内始终保持着清洁与卫生,让每一位前来的同学都能够轻松、安心。



阅览室

窗明几净,氛围静谧美好。阅览室里储备了许多与心理相关的书籍可供借阅,是同学们了解、学习心理学知识的不二之选,同时方便老师们查阅资料、处理工作,是一个小小的知识宝库。



访谈室

是心理工作站的“心脏地带”，是一片便于来访的同学向老师敞开心扉、讲述情感、分享秘密的净土。在访谈室内，来访者可以放心大胆地倾吐自己的烦恼或忧愁，并获得老师们耐心、专业、妥帖的帮助与开导；让压力与不安随风逝去，让温暖明亮的微笑始终出现在脸上，让理解与体谅的精神心心相印。

宣泄室

发泄是有效的解压方法之一。宣泄室内配有各种有趣的宣泄仪器，且隔音设施良好。来访的同学可借助呐喊宣泄仪、发泄人偶等设备，尽情释放自己的压力与烦恼。不再需要敬畏人言，压抑自我，只需痛快地度过这份珍贵的时光。



心育传真

Xin Yu Chuan Zhen

扬州大学举行新学期心理访谈员交流会议

2月28日，新学期心理访谈员交流会议在荷花池校区大学生活动中心 N303 举行。心理健康教育



中心负责人就新学期工作进行了部署，并就智慧学工系统的使用进行了解读。各访谈员结合自身的咨询实践分享了感悟与体会。

扬州大学举行心理辅导员工作会议

3月初，学校分别在荷花池校区大学生活动中心 N303、扬子津校区（东）心理工作站举行心理辅导员工作会议。

会上，心理健康教育中心负责人就新学期工作安排、重点关注学生摸底排查等工作进行了部署，与会人员就“心理健康教育示范项目”建设等工作进行了研讨。

扬州大学举行 2018 级《大学生心理素质拓展》课程交流会

3月13日上午，2018级《大学生心理素质拓展》课程交流会在扬子津校区外国语学院举行，本次会议由外国语学院党委副书记崔益军主持，教务处、外国语学院、心理健康教育中心相关人员及2018级学生代表参加了会议。



会议研讨了2018级《大学生心理素质教育》课程教学工作，各任课教师就课程开展实际情况进行汇报，学生代表反馈了课程学习情况，教务处领导就进一步提升课程质量提出了要求。





扬州大学举行心理咨询同侪督导

3月14日上午，本学期第一期心理咨询同侪督导在瘦西湖校区心理工作站举行。江苏省五台山医院顾小扬主任，全体专职心理教师，部分兼职心理咨询师、心理辅导员参加了此次活动。

坚韧之美 你我同行 ——在扬高校首届 PSYCHE 微演讲大赛圆满成功

3月16日晚，由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、关心下一代工作委员会主办，扬州大学大学生心理协会承办的在扬高校首届 PSYCHE 微演讲大赛在扬州大学荷花池校区逸夫图书馆报告厅举行。关工委办公室主任刘方云、资深心理访谈员罗方妮等老师，部分学生组织代表出席活动并担任评委。

本次演讲比赛共吸引 50 余名选手报名，经过激烈的角逐，共有 12 名选手突出重围进入决赛。比赛现场演讲者用饱满的热情、精湛的表达和丰富的内容向观众们呈现了一场精致的心理盛宴。比赛最后产生一等奖 3 名、二等奖 5 名、三等奖 4 名。

苏中基地“从声出发 与心共鸣”心声分享会暨“坚韧之美，你我同行——大学生心理健康教育江苏行”启动仪式顺利举行

3月22日晚，苏中基地“从声出发 与心共鸣”心声分享会暨“坚韧之美，你我同行——大学生心理健康教育江苏行”启动仪式



在扬州大学荷花池校区逸夫图书馆报告厅顺利举行。

本次活动围绕“坚韧之美，你我同行”主题，以视频展示、人物访谈、演讲朗诵、歌曲演唱、手语操表演、心理情景剧等形式，聚焦最美教师罗方妮、文艺青年史可悦、爱心团队小火苗助教团、伯藜之星胡真真等师生典型的心路历程，引导广大青年学生坚韧顽强、自尊自信、友爱互助、砥砺奋进。

在扬各高校学生处负责人、心理健康教育中心主任、相关学生组织指导教师，苏中基地各高校学生代表 400 余人参加了活动。



江苏大学举办“提升你生命的韧性”专题讲座

3月20日下午，学工处心理健康教育中心在会议中心第一报告厅面向全校学生举办了“提升你生命的韧性”专题讲座。讲座由心理健康教育中心慕亚芹博士主讲。此次讲座的目的在于帮助学生正视压力，学会如何将压力转化为个人成长的动力。

本次专题讲座是我校贯彻落实省教育厅《关于在全省高校开展“坚韧之美，你我同行——大学生心理健康教育江苏行”主题教育活动的通知》的文件精神举办的“3.20幸福心理教育周”系列活动之一。后期我校还将继续组织专题讲座、素质拓展、摄影比赛等活动。希望同学们在活动中，感受生命的韧性，欣赏生命的美丽，锤炼自己坚韧的品格。

江苏大学组织心理委员走访镇江市精神卫生中心

2019年3月22日下午，江苏大学心理健康教育中心专职教师曹韵秋带领江苏大学心理学会、心理委员联合会、研究生心理与职业发展联合会以及各学院心理协会的部分学生走访了镇江市精神卫生中心。

这次参观学习让同学们近距离接触到了精神疾病患者，更深刻地认识到心理健康的重要性。希望通过本次实践活动，同学们能在未来的学习与生活之中更加关注自身的心理健康，同时将自己学到的心理学知识运用于实践之中。

江苏科技大学召开心理健康教育工作会议

3月13日上午，学生处在东苑3楼大会议室召开心理健康教育工作会议，蒋春雷处长、徐晶副处长、心理健康教育中心专职教师以及各学院心理辅导员参加了会议。

蒋春雷处长对新学期心理健康教育提出了具体要求。徐晶副处长希冀心理辅导员能够树立大局观，改进工作方法，注重心理工作的示范性和辐射性。其他与会教师分别就重点关注学生教育管理、心理健康教育活动品牌建设等主题分享工作经验，提出改进意见。

江苏科技大学开展心理委员系列培训

3月12日，学校开展心理委员系列培训启动仪式，各学院心理协会负责人及2017、2018级心理委员参加了会议。学生处心理健康教育中心张玲玲老师从心理委员的定位、职责、权益等方面强调了心理委员的重要性，希望心理委员注重自身素质的提升，发挥朋辈心理互助的作用。大学生心理协会负责人官震介绍了本学期心理健康教育活动的主题、形式及具体计划，为心理委员工作的具体开

展提供了参考。

3月14日，学校开展心理委员体验式培训，通过心理剧的形式，将大学生恋爱及人际交往中的认知和信念呈现出来，不仅使心理委员加深了对自己的认识，更为他们在同学之中开展活动提供了帮助。

此外，学校还将开展九型人格培训、心理读书会、团体辅导体验式培训等促进心理委员素质提升的系列活动，大力培养心理健康教育的学生队伍，夯实学校心理健康工作的基础。

南通大学举办大学生心理协会 2019 上半年工作部署与培训会

3月9日下午，南通大学大学生心理协会在综合楼304学生工作处办公室召开了2019年上半年心协工作部署与培训会议。

此次会议由学校大学生心理协会主席季小金同学主持，校心协主席团成员、各部门负责同学以及各学院心协分会的负责同学40余人参会。学生工作处副处长张雪松老师、学校心理健康服务中心全体教师出席。

校心协副主席王文媛、赵澳庆就《大学生心理协会2019上半年工作月度计划》作解读和培训。三位指导老师分别对相关工作做了讲解和补充。

会议最后，张雪松副处长对大学生心理协会各级干部提出了工



作要求。希望大家都能做阳光积极的引领者，率先垂范的行动者和与人为善的助人者，为实现学校“8050计划”，为把学校建设成特色鲜明的高水平大学而贡献自己的力量。

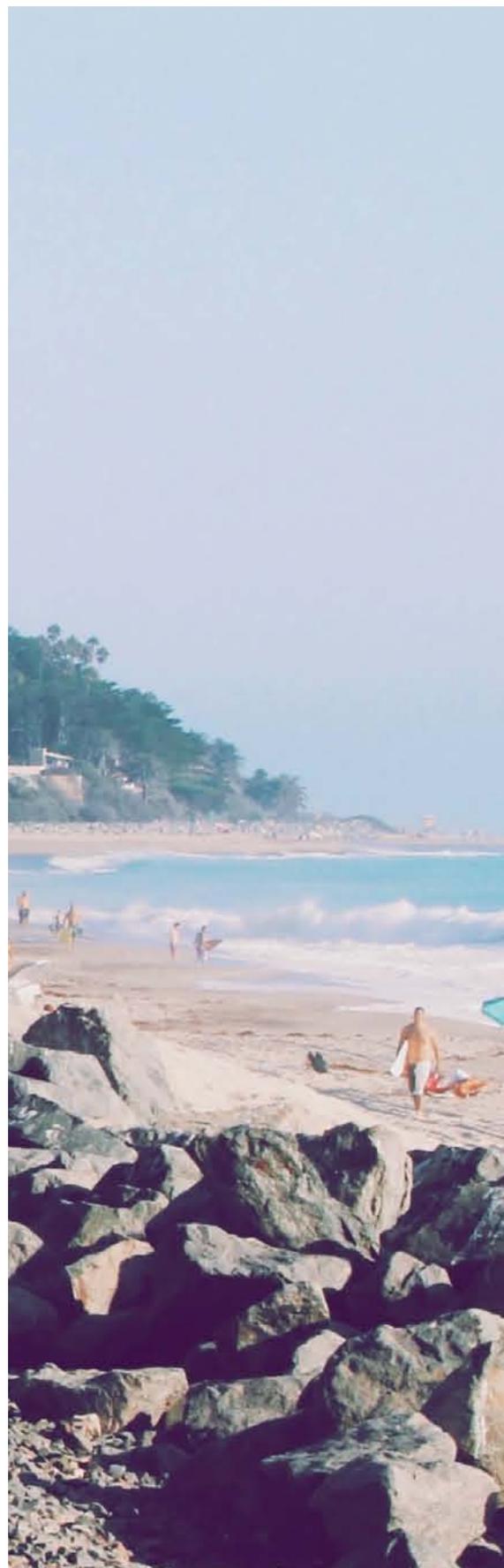
南通大学举办“第二课堂班级团体成长活动”朋辈辅导者培训

3月6日-14日，南通大学分三校区分六场举办了2018级学生第二学期《大学生心理素质教育》必修课程第二课堂班级团体成长活动朋辈辅导者培训。本学期培训的主题是：我的情绪我作主、学会交往学会爱、心理健康最重要。

来自南通大学校心协各级组织的干部干事、各学院遴选的朋辈辅导者、大一年级全体心理委员共计800余人参加了培训。

泰州学院与泰州市第四人民医院合 共建大学生心理健康教育基地

2019年3月20日上午，泰州学院与泰州市第四人民医院共建“大学生心理健康教育基地”签约仪式在行政楼D1605举行。



校党委常委、副校长鲁学军，泰州市第四人民医院院长江灿华分别代表校院双方致辞并签订合作协议。签约仪式上，泰州学院聘请泰州市第四人民医院精神科陈振林、陆燕两位医生为心理工作坊顾问。签约仪式结束后，鲁学军和江灿华共同为“大学生心理健康教育基地”揭牌，与会人员参观了大学生心理健康发展中心。

此次与泰州市第四人民医院签订合作协议，是泰州学院与医院联合开展心理健康教育工作、心理疾病预防与心理危机干预的新开端、新探索、新途径，让泰州学院的学生能更加健康地成长成才，对校院双方的教育、诊疗和研究都起到很好的促进作用。

据悉，3月20日也是校“3·20”大学生心理健康主题教育活动周的第一天。学工处、二级学院等单位负责人参加了本次签约仪式。

南京理工大学泰州科技学院心理中心入选 “江苏省科普教育基地”

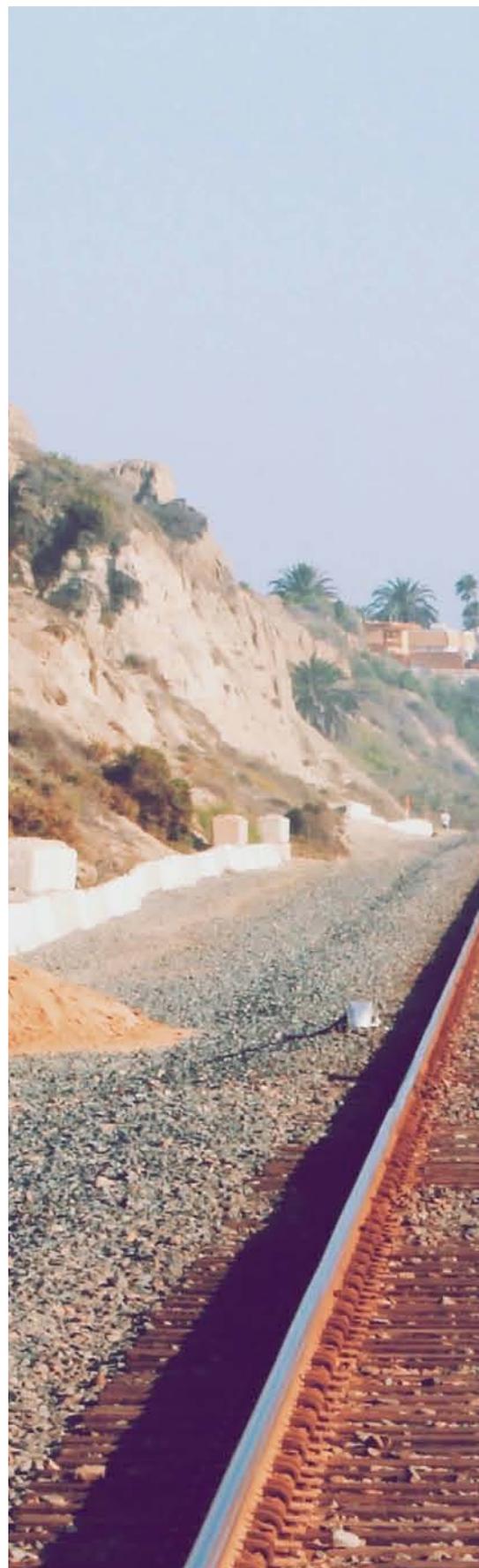
日前，江苏省科学技术协会、江苏省科学技术厅、江苏省教育厅联合发文公布了2018年度江苏省科普教育基地的认定工作结果，南京理工大学泰州科技学院心理发展研究与指导中心（以下简称“心理中心”）成功获批，示范期为2018—2022年。这是我校首次获此殊荣，我校也成为首个获批“江苏省科普教育基地”的独立学院。

此次获批“江苏省科普教育示范基地”，心理中心将借此契机，充分整合心理优质资源，主动承担更多的社会责任，积极参与科技主题活动和科普项目的开展。做好宣传推介工作，扎实开展科普宣传及科技培训活动。同时进一步扩大基地影响力，坚持立德树人、回归教育初心，遵循教育规律、回归教育本源，用优质的教育教学回馈社会、回馈教育，为科技强省作出更大贡献。

扬州职业大学1月-3月心理健康教育与咨询中心活动记录

3月14日，扬州职业大学大学生心理协会在一食堂门口举办“远方玉树心 身边扬州情”爱心募捐活动，为青海省玉树市毛庄乡小佛学院募集急缺的学习用品和生活用品。在场师生积极响应，共募集到物品5箱、现金1600余元。募集到的现金将全部用于购买学习用品，与募集到的物品一起邮寄至该校。小佛学院位于青海省玉树市以南160公里处的囊谦县毛庄乡，是大苏曼寺下的一所小学，全校共有六个年级，约150名学生。因为上学路途遥远，学校为寄宿制，学习条件比较艰苦。

3月16日，扬州职业大学组织校大学生心理协会学生骨干进行





了团体辅导活动，加深成员相互间了解，增强对个人与团体关系的认识，强化心协团队的凝聚力。

3月20日，扬州职业大学心理协会走进扬州特殊教育学校，组织聋哑学生进行团体心理辅导活动，并帮助他们建立朋辈心理互助组织。

江苏农林职业技术学院“坚韧之美，你我同行” 主题教育活动拉开序幕

3月20日下午4:00，以“坚韧之美，你我同行”为主题的“大学生心理健康教育江苏行”主题教育活动开幕式在创客空间隆重举行。学生工作处管斌处长出席了开幕式并讲话。他说心理健康教育是高校思想政治工作的重要组成部分，是学生工作的重要环节。他希望活动组织者认真领会文件精神，积极研究同学们心理方面不断变化的需求，踏实做好活动筹备工作，充分发挥心理活动对于提升同学们整体心理水平的重要作用。同时他又对活动参与者提出了要求，希望同学们通过参与各式各样的心理活动，最终收获那个更好的自己。

开幕式结束后，“3·20（咱爱您）”心理健康教育宣传周活动拉开帷幕，各二级学院结合自己的专业特色为大家献上了一场别开生面的心灵盛宴。

扬州工业职业技术学院成功举办“3.20 咱爱您”之 “坚韧之美”诗词大赛

2019年3月20号，我校大学生健康成长指导中心于教学楼A101成功举办“3.20 咱爱您”之“坚韧之美”诗词大赛。来自学生工作部的汪海洋、吕刘晨两位老师担任评委。

本次活动面向17、18级全体学生开展，各二级学院遴选出3名选手，共计21位同学参加最终的决赛。比赛现场，选手们抑扬顿挫、富有感染力与号召力的朗诵内容让现场的评委与观众多次鼓掌喝彩。

最终，常霞等2名同学获得一等奖，阎绅等6名同学获得二等奖，陈海荣等10名同学获得三等奖。

本次比赛旨在在全校大学生中牢固树立“坚韧之美”的理念，把“坚韧之美”的内涵精神作为心理健康教育的重要内容，提高学生心理自助、互助的能力素质，营造理性平和、积极向上的校园氛围。