

大学生心理健康教育指导中心

大学生心理健康协会

# 心晴



VOL. 20

精彩先知：

1. 一颗会开花的树
2. 心灵的桃花源
3. 走一条人迹罕至的路
4. 电影推荐：《心灵捕手》



《心晴》编辑部出版



# 心理 健康



# 康 节



# 心晴

## 目录

## CONTENTS

### 卷首语

4 大学生心理健康的重要性



### 【心讯·美文】

- 5 将心比心，从心出发..... 冯亚倩  
6 心有山海，期待远方..... 马越  
7 念旧..... 王姝蕾  
8 一颗会开花的树..... 郭妍彤  
9 无言独白..... 郝金伟  
10 心理健康是我们成长的基石..... 李晓庆  
12 控制情趣，做好真正的自己..... 杨一彤  
13 繁星自烁..... 熊思丽  
14 心灵的桃花源..... 朱轩  
15 好心态决定好未来..... 宜甜甜  
18 康复..... 张佳琪  
19 被鸡汤灌输太多的我该不该“反”..... 苏文娟  
20 别让脾气伤害了你最爱的人..... 党珂  
21 生活需要阳光..... 张瑞  
22 走一条人迹罕至的路..... 张紫微  
24 如果..... 贺小奇  
24 那天阳光不说话..... 叶祥婷



主 编：梁崇科

副 主 编：王 静 周元帅

文 编：张 瑞 崔佳华 樊 荣 李雨阳

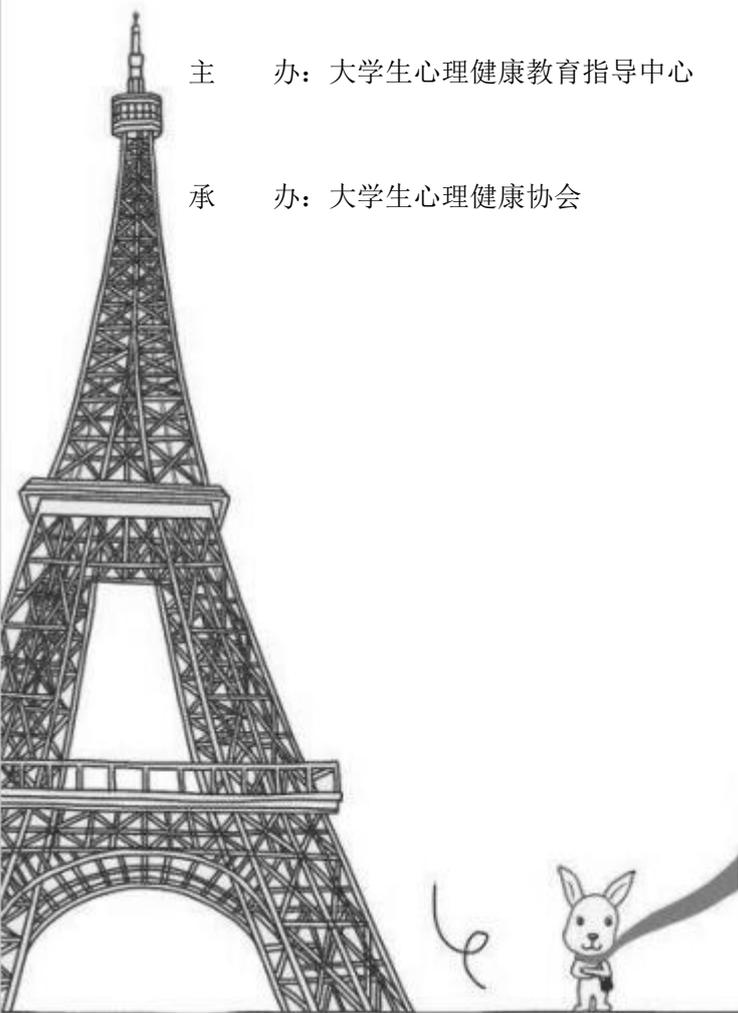
胡 霞 豆慧娟 岳 亮

责 编：高雅楠 史明利 李尚友 程 丽

徽章设计：赵 娟

主 办：大学生心理健康教育指导中心

承 办：大学生心理健康协会





## CONTENTS

### 【心悦·娱乐】

26 音乐鉴赏

27 笑料百出

28 电影推荐：《心灵捕手》



### 【心灵·驿站】

32 大学生崇拜心理的心理学原因分析

33 心理学游戏——小测试

35 心理学效应



期刊号：VOL:20（总第20期）

编辑出版：《心晴》编辑部

邮编：714000

电话：15029529099 13720564679

公众微信平台：wsxx-525



地址：渭南师范学院积学楼 5108 办公室

发行量：300 册

## 大学生心理健康的重要性

当“大学生”这充满荣耀、父母的笑容、自己的汗水的“帽子”落到我们自己头上时，大家又是以一种什么样的态度去看待它呢？是心里面翻滾奔腾，但表面却装着满不在乎；还是异常激动，心想自己从此将非同一般了；亦或是平静异常，心里壮志昂扬，暗自捏紧拳头，立志要在大学这个舞台上演精彩的人生，要让青春在这四年里开出最灿烂的汗水灌溉的生命之花……

从一个对未来充满迷茫的高中生，一下之跨入了大学的门槛。昨天的一切已不复存在，明天的蓝图需要我们去描绘。但是，大学并不像我们想象中的那么美好，处处都充满着未知的危险，稍一不慎，你就有可能堕入无尽的深渊。

你在高中，可能是班上的希望、是天之骄子、是众多光环环绕的对象、是同学们眼中的标榜。所有的称赞在进入大学后让你不是那么自然，感觉进入了一个新的世界，但这个世界已不再围绕着你转。就如一句话说：人生就像一场戏，而我们都不过是些戏子罢了。我想问，倘若我们都是戏子，那么谁又是导演呢？在大学中，处处都是强劲的对手，由于大学与高中的落差，让一些心理相对薄弱的一些同学产生了一种叫做自卑的情绪，它让我们做什么都没有信心，让大学这个张扬个性的舞台变得暮气沉沉。当然还有一些同学尚未从高中生的角色转换过来，认为自己仍是70%，眼里瞧不起其他同学，这就是叫做自负的情绪。自卑与自负都是由于不能由于正确的认识自己造成的，他都会蒙蔽我们的双眼，使我们的行为不被别人所真正认可。我们应该时刻与自己的内心对话，走进自己的内心世界，认识真实的自己，那么做事就能很好的把握住分寸，能够恰如其分的控制自己，理所当然的就会拥有自信。

大学，是一个展现个性的舞台，那么就离不开交际这个词，这个让一些“书呆子”头疼的词了。交际从何开始，我想交际的一个重要舞台应该算社团了。作为一个大学生，我想大部分人都参加了社团了的。当然，加入社团的初衷也不尽相同，有的是为了学分、有的是想锻炼一下自己所欠缺的能力。暂且不管他们最初是为了什么。当我们成了大学这个大家庭的一份子开始，我们就得与其他人打交道。有时我们心里有一百个不愿意但当我们意识到这是我们的责任、是我们的必修课时，我们又不能不踏出那艰难的一步，去摸索交际中的一些规则。人们焦虑的原因当然也离不开交际。在交际中总是以为自己不如别人，做的总是很糟糕，对自己越来越不自信，导致自己每天都是愁眉不展的，影响到学习。所以学好交际这门课是很重要的。这时就会有人问了：交际如何才能学会呢？我个人认为不过很简单。所谓万事开头难，只要我们勇敢的踏出第一步，后面的自然就水到渠成了。当然自信是很重要的。其实大家也不用过度焦虑，只要你勇敢踏出第一步，然后再坚持下去。那么，成功，离你不会太远。

我们来到大学是为了什么呢？我想哟有大部分同学是为了跳入龙门，使自己以后的生活能够幸福，能够有一份好的工作吧！这自然是大学多了一些烦恼。在工作日益紧张的今天，就业压力压得大学生喘不过气来。因此大学生就在大四过后是否考研产生了烦恼。但是在这个只承认能力的社会中，有一个好的文凭就一定能够拥有一份好的工作吗？我想《这的打算改行一个问号吧！一方面考研，一方面找工作。这给我们大学生带来了一个难题，因此左顾右盼，最后落得一个高不成低不就。我认为，作为大学生，刚到大一时就应该考虑到四年以后自己要走的路，并为此而做好充分的准备，那么到了大四就不会弄得手忙脚乱了。

一个新时代的的大学生，肩负着祖国复兴的大任。大学生心理健康也应该得到社会的重视。拥有一颗干净纯洁的心灵，它会使我们的人生更加灿烂。大学生心理健康的重要是无可置疑的。大学生代表着祖国的希望，是国家以后赖以生存的中流砥柱。是流入社会的人才根源。所以，洗洗我们的心灵，让自己变得更加空灵。让整个世界为我们而精彩。

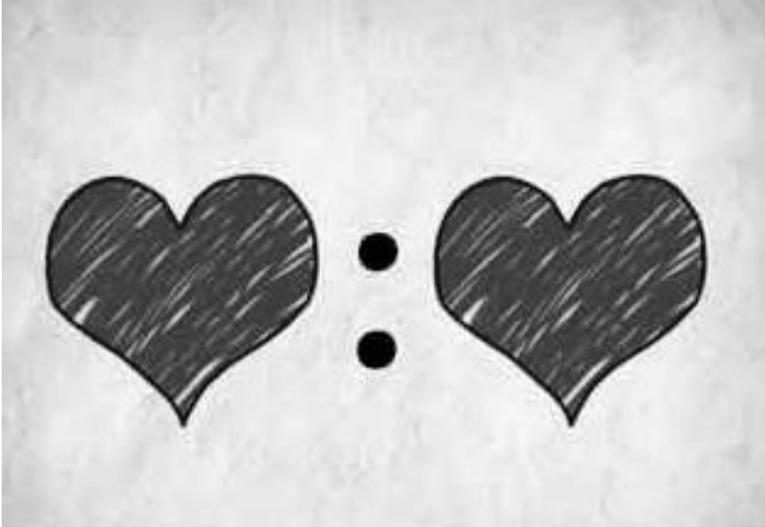


心  
訊 美  
文

## 将心比心，从心出发

文/数理学院 农电 171 冯亚倩

一个人倘若心向阳光，就一定活的十分精彩。一个人，心若失去了美好企盼，就可能会惶惶度日，遗失的不仅仅是青春的朝气，更是对美好生活享受的能力。



最近，在各个网络平台都有不同侧重点的人性评论的新闻与评论。一辆公交车开进了长江大桥。酿成了一场悲剧。这不禁让我们想起了数年前的一个小视频。视频大概是这样的：一个女司机在如往常一般，在既定的路线上行驶。将一个又一个旅人安全带到他们想去的地方。经过某个偏僻的小径时，有两名男子示意，想要乘坐公交车。女司机本能的打开了车门。A 和 B 上了车。就在女司机关上门的瞬间，只见 A 掏出了一把利刃。威胁着车子上的所有人，要想活命，交出钱财。惊慌失措的乘客们，纷纷拿出来给了他们。本以为他们就此罢休。女司机打开了车门。大家都希望他们两个凶神恶煞离开。

B 却迟疑了一会，色迷迷的盯着女司机。大家都有所察觉，女司机感受到了危险，她真的很渴望大家能够团结一致把他们赶下去。可是，等待她的是一场恶梦……她被 B 拽着拖下了车。。。一分钟过去了，车上没有人站出来。2 分钟过去了，终于有一个瘦小而又英勇的男子 H 站了出来。H 与 A 在做斗争，他每每发力想要下车帮女司机，却被 A 推到在地。但是他依旧在尝试。一次又一次，他都倒下了。其他人都杵在那里，似乎所有的一切与己无关。漫长的 30 分钟过去了，女司机的悲剧未能幸免。女司机麻木且绝望的上了车，她看着所有人……握着方向盘在撕心裂肺的流泪。她表面上流的是泪，心里更是血。如果，没有这么一件噩梦，这个周末她可能会和她男朋友订婚。可是一切都被毁了……

又一个漫长的 30 分钟过去了，她擦干了眼泪，将车门再次决绝打开，把 H 男子的行李扔下了车。请他下车。随即咣当一声关上了车门。飞速的驶向了另一条路。所有人都永远的迷失在人性的沼泽里。所有人的美好就此终结，只有 H 一人幸存。

这是一种个人的失望，更是一种群体的绝望。他们都只是考虑了自己处境，却忽略了我们人类最原始的、最本质的东西。我们人自很久之前，都是依赖群体力量生存的。我们与动物最大的区别在于我们有思想，有爱心，有感情。假使公交车上女司机不是一个人在战斗，而是所有的女性朋友在斗争，亦或者是所有的青年人在斗争，是不是悲剧就不会发生了。他们的若无其事必然会埋下悲剧的种子。

都说心存善念的人，都会有好的结局。H 即是如此。他明白这不仅仅是陌生人，更是一个无助女性同胞。蝼蚁在危难之际，尚能为了保全他人牺牲自己。更何况生而为人呢！

生活给予我们每个人都是一样的。不一样的是我们所做出来的选择，我们所思考的角度。正如鲁迅先生所指出的，“当时的中国人，病的不是身体，而是心灵。未能醒悟的人如何费力救治身体的顽疾都是无济于事的。”我们不需要如何如何舍己为人，把生的希望给别人，把死的危险留给自己。但是，我们也不能缺失人性的美好。在自己有能力之时，出一点点绵薄之力。不仅给自己带来美好，也给别人带去希望。

将心比心，与人为善，为己创造美好富有爱的生活环境。

## 心有山海，期待远方

文/人文学院 汉本 171 班 马越

不知不觉已经到了冬天，风也变得粗糙起来，天愈发的蓝了，蓝的让人觉得更加冷了。而这一年也快进入了尾声，春夏秋冬四季更迭，又让人开始感慨时光如水，年华易逝。

有道是，“山中无七日，世上已千年”。时间是吊诡的相对论。人生百年，浮生一瞬，很多很多的时候，只剩下物是人非的慨叹罢了。但是如果什么事情，都必须先问一句值不值得一试的话，那么人生也活得太清醒、太计较了。有生之年，有些人，错过了也许还会遇见，有些感觉稍纵即逝，轻如流烟，一旦错过，就不再回来。

有些际遇是一生一次，错过不再返。到不了的地方都叫做远方，回不去的名字叫家乡。所以啊，我们要珍惜每一次的相遇，遇到人，遇到的事，遇到的一切，因为离别时说的再见也不一定能够实现，但是还是要有所期待。冬天的时候，叶子会落光，可是来年春天，总会有新叶长出来。不管冬天多么长，春天总会来的。

惊鸿照影处，只一抹素净颜色，也淡雅温润。花有信，人不误，拨开风雪，赠君东风第一枝。窗外的灯盏，裹着淡淡的光晕，悄无声息地疏落在暮色深处，覆含暖意，总会让人莫名的有些感动。

所有的时光都是被辜负被浪费后，才能从记忆里将某一段拎出，拍拍上面沉积的灰尘，感叹它是最好的时光。时常可能会觉得现在的人生其实没那么有趣，所有来自于书上和别人口中的意义可能总会有些无力说服自己，但仔细想想，大概人生最大的意义就是去找到那些自己的最爱吧。

所以，不要停止奔跑，不要回顾来路；来路无可眷恋，值得期待的只有前方。选择做个明亮的人，泪流满面还心怀善良，孤身一人却有前进的信仰，破碎之后有重建的勇气。

日子，总是清明静好的。



## 心理随笔

文/数理学院 信息与计算科学 181 班 马行行

记得一个诗人说过：有时，天晴着，心却下着雨/又有时，天下着雨，心却晴着/心晴的时候，雨也是晴/心雨的时候，晴也是雨。

的确，心存快乐，就会看山山秀，看水水清，看天天蓝，看花花艳；心存悲哀，就会看云云幻，看雨雨寒，看天天暗，看花花残。古人云：境由心生。心境不同，所见自是不同，所悟亦有不同。

面对波涛汹涌的江水，有人抒发“把酒酹滔滔，心潮逐浪高”的豪情壮志，也有人发出“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”的哀叹。面对烟波浩淼的大海，有人高唱“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里”，为大海的浩瀚无边而赞叹不已；也有人会低吟“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”，因大海的辽阔而嗟叹自己的渺小。夜空中划过一颗流星，有人会说：“唉，美丽只有一瞬。”有人说：“呀，虽一瞬却很美丽。”一朵花凋

谢了，有人悲叹：“一个美丽的生命消逝了！”有人却欣喜地说：“我仿佛闻到了果实的芬芳！”

在这个世界上，人与人各不相同，心和心也不尽相同，以至看待同一事物也会得到不同的结果。有人能从这个事物中感悟快乐，获得启示；而有人却从中得到烦恼，产生苦闷。所以，要想使自己的一生过得快乐，活得精彩，就必须变换我们的心态，美化我们的心境。那么，就让我们迎着阳光，敞开自己的心扉，让内心永远光明，永远乐观，永远豁达。



让我们心存感激，你就会看到，在我们周围，有许多好心人，互相帮助，互相关爱，人与人和睦相处，世界是如此和谐温暖。

让我们心存希望，你就会看到，白天有太阳，夜晚有星星，任何美好的梦想都有可能成为现实，你的心中就会充满无限光明。

让我们心存阳光，你就会看到，眼前永远都是一派明媚的春光，草儿好绿，花儿好香，风儿好柔，你的心情一定会愉快而舒畅。

有了这种心境，面对巍巍高山，你会说：“无限风光在险峰”。面对漫漫长路，你会说：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。面对茫茫前途，你会说：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！”

所以，请你迎着阳光，敞开心扉吧，你的心里就会永远没有黑暗！



## 念旧

文/东盟博仁财经学院 市营专升本 181 王姝蕾

生活实践有酸、甜、苦、辣，生命体验有喜、怒、哀、乐，人生历程曲折迭荡，情感起伏波澜壮阔。如果一个人在漫漫人生的人生的长路中，很多时间都沉浸在悲哀愁苦的心境中，生活将失去很多乐趣，身心灵动等生命力指数也将因此衰减，人将变得逐渐衰老，生命活力因此黯然失色。



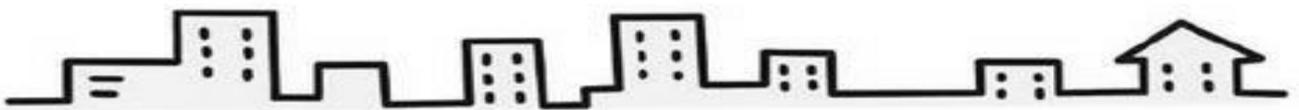
我是一个恋旧的人，凡我曾经使用了的东西，即使完全过时，逊色，或是损坏，我都不舍得扔掉。我知道恋旧的毛病会为人所讽，然而让我轻易扔掉自己的故物，总是手软，也心疼，所以这毛病是难改的。直到现在我还能找到第一盒蜡笔和画板，字迹歪歪斜斜的作业本以及从小到大的每一本教科书。凡我的故物，都参与过我的生活，见证过我的欢乐与痛苦，希望与沮丧，甚至它们是我的审美意识和价值取向的体现，从而构成了我变化的标号。我把感情曾经投入到

这些器具之中，而这些器具则曾经忠实地为我服务，我与器具之间，显然建立了一种亲密关系，我之爱器具就仿佛器具之爱我，是水乳交融的。尽管新的器具必然要为我所用，随之参与我的生活，这是非常正常的，

并不涉及道德问题，但我却对那些应该引退的器具怀有依依的惜别之感。因此为其专设一柜将之保留，经常翻阅、回味、欣赏，闲暇时坐在安静的房间里与自己分享，通过回忆认识自我，欣赏自己的生命活力，或检讨、或骄傲、或舒坦、或陶醉，那么人生的很多时刻都会生活在美妙的心境中，身心将因此变得舒坦，人也变得心胸开阔，随时充满活力。

随着时间的更迭，但我仍还是一件一件的把新的物件垒旧的上面，最初的蜡笔盒仍在最底下，它就在哪儿，但怎么也抽不出来，或许哪天柜子垮掉了，我能在散落一地的书中找到它。或许我哪天失忆了，它们将帮助我恢复记忆，回忆起当时使用它的情形体会第一次生命中无数辉煌灿烂的时刻，从中积累、陶冶见识性情、历练爱好、审美趣味。

感谢飞速发展的生活，让我能更加方便快捷的将生活中令人兴奋、感觉舒服等时刻，用相片、抒情散文、录像等形式记录到手机电脑上，经常翻阅、播放、回味、欣赏，通过微博等形式寻找机会与人分享，与社会勾通等形式，通过回忆和交流认识自我，欣赏自己的生命活力，或检讨、或骄傲、或舒坦、或陶醉，那么人生的很多时刻都会生活在美妙的心境中，身心将因此变得舒坦，人也变得心胸开阔，随时充满活力。



## 《一颗会开花的树》

文/美术学院 美术学 181 郭妍彤

走在凉夜孤寂中，风中混合着微微湿润的泥土气息，在朦胧的雪中，蓦然瞧见远处矗立着的一树红梅，叮当风里，你是喜幸凉薄的女子，孤寂开在眉梢，清冷留在眼波中流转，淡淡地……岁月在手下像极了拉满弦的弓，轻轻地撩拨就会有数不尽的声响，年华了然与身后，慢慢流过，只留下数不尽的感叹。可夕阳西下，落霞的孤寂早已划过数九寒声，我却依旧不见你嫣红似的霞披，落在我被胭脂熏染的视线里。

犹记得，年幼时的你我，你挺拔的身姿深深的映在我的眼眸中，我在你身边用文字杜撰着一些与自己毫不相关的假象，每日每天每时每分，那时的枯燥乏味，现在看来都是怀念。那时的我还年幼，只当你会一直伴着我成长，伴着我往后的时光，那时的我不懂世间变故，更不懂失去后的心痛。我早已数不清我与你熬过了几个年头，走过了几个春夏秋冬，更是记不得在你身旁流下过多少泪水，又留下过多少欢笑，

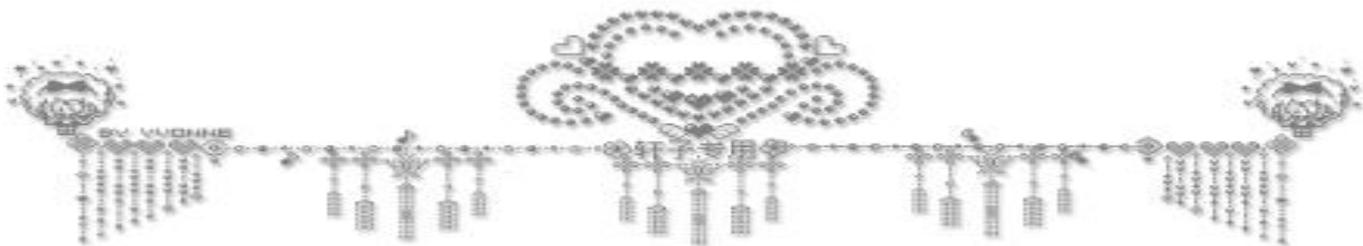


我们有数不尽的回忆，可是，回忆着回忆着回忆着……心中便开始酸楚，眼中便开始湿润，最后尝到了怀念的滋味。犹记得，那一年我得了奖，回到家后便开始与你欣赏，将奖状贴到你身上，那时的我笑靥如花，空气中都浮着层淡淡地喜悦，还带着丝丝甜味。还有那一年，我被家人责骂，随后便跑到了你的身边开始埋怨，埋怨着埋怨着便开始默默流泪，你静静的待在我身旁，为我开了一树的红。你可曾知道，我最喜爱的是寒冬腊月，只因到了寒冬我便能瞧见你，瞧见了你，我便心生欢喜。虽是寒冬腊月，大雪纷飞，可我的心里

却格外温暖，犹如夏日烈阳直冲心房。我的喜怒哀乐你都知晓，我的烦恼忧愁你全都记得，我的年幼时光全都是你伴着我成长，我对你的欢喜远远不止这一些，我感恩你的出现，感恩你带给我的所有所有。辗转数些日子，恍然发觉你早已离去，只留下零星红梅与你我的回忆。此时雪花正浩浩荡荡，老树残枯的枝桠撑满夜空，在这墨蓝色的画布上，你的影子渐渐离去，斑驳成一道苍瘦的背影，你将自己藏到了岁月烟尘企及不到的地方，许你是像唐伯虎一般去了你的桃花庵，做了你的桃花仙，有了你桃花树后，又摘了桃花换了酒钱。你看，又是一年腊月，落雨声的回荡轻声细语，似弹奏了一曲，可轻描淡写却勾勒着无数的回忆，长亭旁的红梅愈发的好看了，我狠心的折下一朵捧在手心，满眼笑意。

你是我人生中的第一位好友，你更是我的青春时光，在你的身上我学会什么叫“闲看庭前花开花落”的淡泊，学会了“梅花香自苦寒来”的坚韧，你带给了我数不尽欢乐时光，我感恩你的出现，感恩你带给我的欢乐，感恩你教会了我许多，感恩真的感恩你……倘若时光能重来，我愿护着你直到风烛残年。

“桃花坞里桃花庵，桃花庵里桃花仙，桃花仙人种桃树，又摘桃花换酒钱……”



## 无言独白

文 / 郝金伟

意志的出现不是对愿望的否定，而是把愿望合并和提升到一个更高的意识水平上。  
——罗洛·梅



我们不难发现:无论是生活琐事还是事业或者学业，任何事情都不可能一蹴而就，所有的事都需要耐心，一步一步完成。如若按照一定步骤、顺序，一步一步把必须做的事做好，才能尽善尽美地完成整件事。

荀子有云：“锲而舍之，朽木不折;锲而不舍，金石可镂。”即如若半途而废，即使是一块朽木，也是难以折断;如若一直坚守内心的那份羁绊，即使是金属亦可在其上雕栏画物。在著名的唯物辩证法中有着这样的解释：“一切事物的变化发展都是从量变开始，量变是质变的前提和必要准备。当事物的量变达到一定程度时又必然会引起质变，质变是量变的必然结果。没有量变就没有质变。”即是说我们的目标和梦想是雕刻好的金石，是质变;而那份内心永不言弃的坚持，即“锲而不舍”，是量变。随时间涓涓流逝，

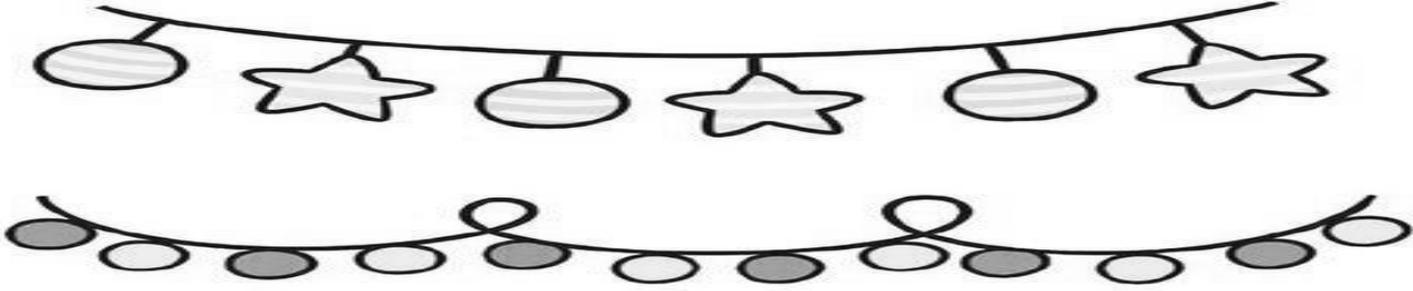
我们依然坚守内心的独白，哪怕远方雷鸣雨泣，灯塔微光，但我们战歌依旧。因为我们相信:量变的不断积聚，终会有着“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的那一天，完成质变，进而蜕变。或许我们也可以这样来看，量变好比是漫漫长路上的每一小步，而质变就仿如那远方的天籁，每一次的乘马而寻，就离远方的天籁愈近。

“盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；

孙子臆脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。”司马迁在报任安书中说如是。他以史事教以我们，遇到磨难，在等一等，别轻言放弃。试想之，如然他们放弃何以成功？既然远方有着我们的诗意生活，又何不策马而驰？

才女林徽因曾道出内心的真谛，“尽管如流往事，每一天都涛声依旧，只要我们消除执念，便寂静安然。”坚守内心的羁绊，无言外界的涛声，方能赢获成功的青睐。金鹰女神赵丽颖曾因拍摄火剧《楚乔传》而一度在台下苦练武术，默默付出着汗水和泪水；巨星吴京曾为拍摄军旅电视剧而待在特种部队与军人一起训练，只为得到成功的青睐。向往着远方的写意生活，又何不为之努力而行，以梦为帆，御浪起航。即便灯塔微光，明星暗淡，我们内心独白的虎啸依旧生风。

高晓松曾言“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野”，诚言，生活的尽头又何止是眼前的苟且，不断前行方觅真谛佳音。但我想把它改为“人生不是眼前的苟且，人生还应有诗和远方。”既然选择了远方，那便不顾一切的前行，哪怕天寒地冻，路遥马亡！



### 心理健康是我们成长的基石

文/网络工程 161 李晓庆

随着社会的飞速发展，人们的生活质量得到了良好的改善，实现了从温饱状态到对幸福生活的追求。但是生活节奏的日益加快，导致竞争越来越激烈，人际关系变得越来越复杂。

出现更多亚健康现象，人们的心理承受能力也越来越脆弱。

作为当代大学生，处在社会飞速发展的新时代，会面临许多问题。如学习环境适应与否的问题，对专业的选择，人际关系的处理，尤其是班级，宿舍之间出现矛盾等问题的解决，学生之间出现攀比心理，因为家境的自卑以及对未来生活自卑的问题。这些都将是我们的心理素质的考验。所以我认为在大学期间开设心理健康教育课程是必须的并且我们要坚持到底。



人常说：“健康是人生的第一财富”。作为当代大学生，心理健康是成就我们人生的第一步，我们应当为未来的成功打下坚实的基础。

心理健康通常是指一种积极的心理状态，具有积极的情绪，和谐的人际关系，坚强的意志和成熟的心理行为，坚决维护党和国家的事业。无论社会制度、宗教信仰、道德观念、民族风俗等诸多因素，心理健康教育都是人生的必修课。

心理健康在人生的各个阶段都是必须学习的，心理健康就是要从小抓起，从家庭做起。幼儿时期是人一生中认识世界的开始。在心理健康教育中教导孩子要讲文明，懂礼貌，在心灵上给予一定的鼓励。对以后的成长都是一件必要的事情。



大学期间开设的心理健康课程，开始，大家都是很不理解为什么大学还要学习这么无聊的课程，然而在一段时间的学习中，便发现了各种问题，比如在学习方面，有时候课程安排比较扎实的情况下，每天都要学习一些跟高中完全不接轨的知识，这是一件比较头疼的事情。在开设的心理健康课程中，老师主要解决的是学生在大学期间遇到的一些问题，慢慢的，开始喜欢上了这门课程。在每天的繁重的专业课程后，在心理健康课堂上大家都可以放松自己，释放压力，为大家提供一个交流平台。

只有在课堂的交流中大家才能够互相学习，完善自我，为自己提供一个良好的学习状态，实现自己的人生目标。

一个新时代的大学生，肩负着祖国复兴的使命。所以大学生的心理健康更应该得到社会的重视。大学生心理健康的重要性是毋庸置疑的。拥有一颗纯洁的心灵，照亮我们前行的道路。新时代的大学生代表着祖国的希望，是国家赖以生存的基石。是为中华民族复兴而崛起的新希望。所以，我们更应该洗涤我们的心灵，让健康永远陪伴着我们，在充满希望的康庄大道奋勇前行。不忘初心，砥砺前行。

随着社会的飞速发展，人们的生活质量得到了良好的改善，实现了从温饱状态到对幸福生活的追求。但是生活节奏的日益加快，导致竞争越来越激烈，人际关系变得越来越复杂。

出现更多亚健康现象，人们的心理承受能力也越来越脆弱。

作为当代大学生，处在社会飞速发展的新时代，会面临许多的问题。如学习环境适应与否的问题，对专业的选择，人际关系的处理，尤其是班级，宿舍之间出现矛盾等问题的解决，学生之间出现攀比心理，因为家境的自卑以及对未来生活自卑的问题。这些都将是我们的心理素质的考验。所以我认为在大学期间开设心理健康教育课程是必须的并且我们要坚持到底。

人常说：“健康是人生的第一财富”。作为当代大学生，心理健康是成就我们人生的第一步，我们应当为未来的成功打下坚实的基础。

心理健康通常是指一种积极的心理状态，具有积极的情绪，和谐的人际关系，坚强的意志和成熟的心理行为，坚决维护党和国家的事业。无论社会制度、宗教信仰、道德观念、民族风俗等诸多因素，心理健康教育都是人生的必修课。



心理健康在人生的各个阶段都是必须学习的，心理健康就是要从小抓起，从家庭做起。幼儿时期是人一生中认识世界的开始。在心理健康教育中教导孩子要讲文明，懂礼貌，在心灵上给予一定的鼓励。对以后的成长都是一件必要的事情。

大学期间开设的心理健康课程，开始，大家都是很不理解为什么大学还要学习这么无聊的课程，然而在一段时间的学习中，便发现了各种问题，比如在学习方面，有时候课程安排比较扎实的情况下，每天都要学习一些跟高中完全不接轨的知识，这是一件比较头疼的事情。在开设的心理健康课程中，老师主要解决的是

学生在大学期间遇到的一些问题，慢慢的，开始喜欢上了这门课程。在每天的繁重的专业课程后，在心理健康课堂上大家都可以放松自己，释放压力，为大家提供一个交流平台。

只有在课堂的交流中大家才能够互相学习，完善自我，为自己提供一个良好的学习状态，实现自己的人生目标。

一个新时代的大学生，肩负着祖国复兴的使命。所以大学生的心理健康更应该得到社会的重视。大学生心理健康的重要性是毋庸置疑的。拥有一颗纯洁的心灵，照亮我们前行的道路。新时代的大学生代表着祖国的希望，是国家赖以生存的基石。是为中华民族复兴而崛起的新希望。所以，我们更应该洗涤我们的心灵，让健康永远陪伴着我们，在充满希望的康庄大道奋勇前行。不忘初心，砥砺前行



## 控制情趣，做好真正的自己

文 / 网信学院 软件工程 161 杨一彤

我们生存在这个社会，就会遇到很多的事情，然而负面情绪会给我们有不同的影响，负面情绪本身并不是负面的，所谓的“正面”和“负面”只是从个体感受的角度对情绪进行的一种评判，然而，情绪被进化



出来的目的并不是为了让我们快乐，而是要帮助我们更好地生存、发展与繁衍。从这个角度来说，所有情绪都有着积极的意义。情绪的本质其实是一种关于自我内在需求的非语言信号——正面情绪意味着需求得到了满足，而负面情绪则意味着某种需求没得到满足。如果能够学着把情绪看成是一种信号，我们也就不会再带着有色眼镜去看它们，而是会把注意力放在如何解读和理解这种信号上。

所以，面对负面情绪，我们真正要做的不是忽视、逃避或者压抑，而是要理解它，并以此为基础来弄清楚自己内心的需求到底是什么，只有明白了自己想要什么，我们才会懂得如何去行动，然后通过行动去让自己的内心得到满足，否则的话，我们就会一直生活在焦虑和不满中。

我们吵架的过程，就是双方暴露各自需求的过程。正是因为把对方当成最亲密的人，潜意识中，就会希望他能满足自己的一切期待。当怒火冲破一切理智和伪装，将内心最深处的渴望摆在你们面前时，倘若你们能够由衷理解对方发脾气背后的需求，去积极关注他、理解他，那么两个人的感情一定是能升华的。当你看到你的伴侣在向你发脾气，就想想教授夫人当时的做法。也许那时，你的伴侣是在向你求助，希望你能多给

他一些爱，只是他不知道怎么开口，所以只能像个孩子一样冲你吼。这样，你们还能吵起来吗？伴侣是这个世界上，和你最没有血缘关系却最亲密的人。有句话说的很好：“当你和过日子的人吵架时，你们俩都要记得，应该是你们俩 VS 问题，而不是你 VS 他。”

当无处宣泄的负面情绪越积越多，聚集在你体内，让你痛苦不已却又无迹可寻，到了你消化不了承受不住的那一刻，便会冲垮你的心理防线。轻者转变为身体病痛，重者演变为抑郁。抑或你把以往积压的情绪都投射到当下激起你负面感受的人身上，如果这样，才真正会被破坏关系连接。

所以，请记得善待你的负面情绪，你的每一个负面情绪里都藏着你最真实的内在感受，你要做的从来不是强行压抑，而是学会表达。



## 繁星自烁

文 / 音乐学 181 熊思丽

浩大星夜里繁星点点各自闪烁，漆黑的夜幕下想要明亮，只有发挥自身的光芒，当然这一切都是相对而言，如果说别的星星光芒过于耀眼自然就会吞并你自己的光芒，你只有更亮让你范围更广去概括别的光芒，亮点自然就在你身上了。

如果说我们把夜幕想象成当前的社会环境，正因为其关系的复杂所以深不见底是最适合作为夜幕的，我们每个人的自身就是各个星星，身处于巨大的夜幕之中，寻求一丝注视而闪烁着。

现在的我们没有办法全身心投入社会之中去，我们努力的在知识里耕耘着，在实践活动里体会着这个还模糊的社会，希望四年之后我们可以一展光彩。

然而在现在的大学校园里出现许多不良风气，旷课逃课已经是司空见惯的事情，常常有人调侃现在的大学生什么都不会空文凭罢了，针对这一现象，教育厅下发有关的文件，取消了清考制度也设立了相关的政策以督促和严格要求大学生在大学生活学习的方式。为此我觉得真的很好，可以有效的激励想学习的同学以更多的空间，也可以强制要求大学生的学习意向，提高全民的教育，外在条件有了，下面就看个人了。

个人更应该端正态度，而不是一味的高考之前很努力，好不容易考上大学就是来贪图享受的，大学的学费相比小学初中高中都是要多的，而很多孩子是千里迢迢来上大学，离开故乡独自求学很不容易但也很有可能被新鲜事物影响，不好的室友不好的同学，他们身边不好的因素导致他们开始堕落开始放纵自己的行为，没有自制力无法及时认识到自己的现在的处境，浑浑沌沌的度过四年，最后要到了离开学校独自承担和面对社会的残忍选择，他们一无所有，四年大学时光他们只有虚度光阴，强大的社会竞争使他们失去了光芒。

能考上大学一是证明了我们的实力，可以说我们都是一颗有散发光芒的未来之星，但是每个人的选择不一样就决定他是否会消失在黑夜之中，不得不说大学才是真正的分岔路口，我们不能只局限在发光，地上的萤火虫也会发光，那种光微弱到发现不了，更何况我们在遥远的天上呢。所以我们的光芒可以向月亮看齐。

我们不单单为了家人的希望读书，我们要享受学习，懂得学习，学习是一个永无止境的过程，让我一直用一种谦虚，渴望的心态去做事情，从中学习到以后实用的。我们可以把一切目标放到更大的地方，比如说，



为中国而发光，让中国在世界上成为最明亮的光束，并且影响世界。可能你一个人的光芒不够，但是我们需要像你一样的光芒一起汇聚，我们不止是为了在社会里活着，是为了更好的活着，更精彩的活着。中国那么多的伟人如果他们只是自私的为更好的生活条件，安逸的环境，安逸享受那么就不会有现在这样一个高速发展着的中国。

虽然我们不能都像伟人一样的做出惊人的成就，三百六十行行行出状元，这话不假。如果你有想法，有恒心就不怕失败更不怕自己手高眼低。至少你迈出过第一步。不要在你该做出选择的时候选择了糊涂，高中的谎言时代也早已结束，中国的教育不会止步大学，我们也不是一无是处的大学生。从现在开始改变吧，从早起开始去看看早上的太阳去闻闻早上的清新空气，去感受中午的一切的活力，在夜幕降临我们不在是一天里忙忙碌碌却一事无成的无头苍蝇，而且一切都在自己的掌控之中度过，金子总会发光，请你相信，我们会散发着光芒无论你学的什么在哪里学，我们虽然起点不同但是目标相同，我们可能会绕弯路但是我会加速，不是谁天生就注定失败或者成功，我既然已经选择了开始，就不会止步于此。用以后的努力证明你的不凡。

当你四年之后离开之时，请抬头挺胸，充满自信的离开，前往下一个目的地，用你不凡的态度和眼光，去让自己散发着独特又瞩目的光芒，这才是适合我们的颜色和活力，一事无成是可能存在我们的字典里的。

夜幕才是突显我的最好地点，只有失败的人和弱小才会消失和埋没，而我要靠自己一直耀眼下去。



## 心灵的桃花源

文/莫斯科艺术学院 美术学 h171 朱轩

曾在微博上看到一句话：他们有着伤痕的过往，自觉无法再承受挫折。于是与外界隔绝，不动情就不会受伤，不期待就不会受挫折。心扉紧闭，氧气缺氧，火苗渐渐微弱。火苗越微弱，就越害怕被吹灭，只好更加紧闭心扉。如此，陷入死循环。

你可能经常听到一句话：我怎么那么差劲，肯定做不到的，好事永远轮不到我.....

这是自卑的典型表现，在和别人比较时，由于低估自己而产生的情绪。

巴尔扎克曾说过：“不幸，是天才的晋升阶梯，信徒的洗礼之水，弱者的万丈深渊。”在人的一生里，并不会是一帆风顺的，碰壁也是在所难免的。而这种荆棘，为何不可以当成一种财富？当生活陷你于不仁不义中，你是否可以化险为夷？遇事而退缩，此乃弱者，为何不可如强者之为，将其变为垫脚石，成为成功路上的动力。

悲观的人往往先被自己打败，然后再被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后再战胜生活。

没有一个的成功是一帆风顺的，如果他们遇到一点挫折，就轻言退缩，那也许我们今天也看不到马云，看不到现在的阿里巴巴。创业者的成功固然是辛苦的当你羡慕时，可曾想过他们背后的血雨腥风。



你不是做不到，是自己太懒惰，没有什么是做不到的，轻言放弃，现在看来是不是太可笑了。失败乃兵家常事，没有人的成功是偶然，还没开始就否定即将成功的自己。只有启辰，才会到理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的追求，只有播种，才会有收获。努力，可能得不到回报，但是，你不努力，肯定是没有回报的。

客观的来说，我是一个弱者，退缩成立我的代名词，苟且偷生是我的标签。所有重要的事，你一定不会看的到我，我在就不知道躲在了哪个小角落。害怕失败，更害怕挫折，总觉得不经历就不会失败，殊不知，我已近输在了起跑线上。更多人的奋勇上前，你的退缩，显的是多么的可笑。

一星陨落，黯淡不了星空灿烂；一花凋零，荒芜不了整个春天。

站在历史的长河：楚大人沉吟泽畔，九死不悔；魏武帝扬鞭东指，壮心不已；陶渊明悠然南山，饮酒采菊……他们选择了永恒，纵然献媚诬蔑视听，也不随波逐流，这是执着的选择；纵然马革裹尸，只是好豪壮选择；纵然一身清贫，也愿意然自乐，躬耕垄亩，这是高尚的选择。在选择中，帝王将相成其盖世伟业，贤士大夫成其千古文章。你的选择将决定你的一生。

虽然现在你可能还是一株幼苗，然而只要坚韧不拔，终会成为参天大树；可能现在你只是涓涓细流，然而你只要锲而不舍，你也可以拥抱大海。

请不要在将我不行成为借口，磨难是伴。

## 好心态决定好未来

文/化学与材料学院能源化学工程宜甜甜

人这一辈子，总会有高潮低谷，追求不一定都能实现，付出的不一定就有回报，你要学会面对，用心甘情愿的态度，过随遇而安的生活。

很喜欢一句话：一朵花的凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生。人活一世，是从稚嫩走向成熟，从懵懂走向睿智的过程，生命，就是一场修行。

人活着，能看透世间百味，却未必能看透自己，懂得人生浮沉，却未必能做到不惊不扰，知道有舍才有得，却难做到拿得起放得下。

人活着不必攀比，每个人都有每个人的色彩，都是独一无二的，自己也是风景，不能站成大树，就做一颗小草，轻拥阳光，坦然面对风雨，在浮华与喧嚣中，安然自得。

人生三为，和为贵，善为本，诚为先。一个人的品行，决定着他的福报，所以越想接近幸福，就越要懂得诚信和善良，待人和善谦逊。

人这一辈子，名利皆是浮云，重要的是有一个好心态，人生短短几十年，穷也好，富也好，最终带不走，也留不住。

所以不必纠结，要懂得知足，人，最重要的是不能让自己的心情生病。

人活着不过两种姿态，拿起，放下，提起三斤重，放下二两轻，所以有些事不必太执着，是你的就是你



的，不是你的争也没用。

有时候，你紧抓不放，往往会适得其反，不争不抢，微笑豁达，命运反而会偏袒你。

人这一辈子，要交几个好朋友，在困难的时候可以相互帮扶，在平凡的日子里相互陪伴，要善待爱你的人，因为下辈子不一定再遇见。

要有个健康的身体，你的健康不是你一个人的，你上有老下有小，都需要你来照顾，所以你要学会善待自己。

一辈子不长，爱该爱的人，做该做的事，不要总以为来日方长，总是在等。



等孩子长大了，等有时间了陪父母，等有钱了再去旅行，结果错过了孩子的成长，错过了给予亲人的陪伴，错过了很多美景，忽略了什么才是最重要的。

一辈子走走停停，你要过得了鲜衣怒马，也能经得住花落尘香，能走好平湖秋月，也能走得了山川风雨，经得起尘世冷暖，也能看淡生命荣枯。

人这一辈子，有彷徨有疏离，有错过有伤害，有阻碍有无奈。

可总会有幸福为你等待，总有温暖为你停留，总有一个人跋山深水为你而来，总有一处风景因你而美丽，你要做的就是照顾好自己。

人这一辈子，再争，也争不过自己，人生是一场和自己和解的过程。

生活中常听人说，要活在当下。因为，现实生活中的

人，有活在过去的，有活在未来的，而真正活在当下的并不多。那么，什么叫活在当下呢？顾名思义，就是活在现在，活在今天。窃以为，活在当下，既不要活在过去，因为过去的已经过去，没必要过多地惋惜和伤悲；也不要活在未来，未来还没到，还不知道是什么样子，没必要过多的忧愁和焦虑。活在当下，就要抛却过去的烦恼，发现和享受当下的美好，直面眼前现实，直面未来人生。活在当下，才是真正的生活，生命的真正乐趣在于旅行的过程，这样的人生才更有意义。

在我的周遭就有许多人活在过去，活在过去的阴影里，经常听人说：“我当初考学只差几分太可惜了！”“我当初就该去当兵。”“我当时不该听父母之言早结婚。”“我当时的股、基金抛了就好了。”“我若是前几年买房子就好了，越等等得越买不起了”“XX的离世一直对我打击很大”……常常沉浸在对过去的惋惜和痛苦里，遮住了对现实和未来的望眼。

现实生活中也不乏活在未来的，一直活在对未来的期盼里。也常听到有人说：“起初，我一直巴望着去当兵，后来，就盼望着早转业、退伍，转业退伍后就盼望着找个好工作，有了工作就盼望着提级提职涨工资，提升无望了就盼望着早退休，当我退休后，就过上无忧无虑、幸福美好的生活了。临近退休才明白，我一直没有真正地去生活，没有真正地活在当下。”“我要买上豪车，我要买上别墅，我要让家人过上更美好的幸福生活，我还要让子女都成家立业，给他们都规划好人生，让他们好好过一辈子……”他们常常沉浸在对未来的渴望和忧愁里，也就挡住了对现实的望眼。



这些都是不足取的。因为，过去和未来都是遥不可及的，过去的已不可挽回，大多已成现实，不管怎样也不会回来，过去的荣耀也好，惋惜也好，伤悲也罢，那都是过去的事了，过多的沉湎、惋惜、伤悲，只能

徒增烦恼、惋惜和伤悲，过去那些悔恨的事永远也想不完，越想越后悔、颓废，缺少了对生活的勇气和信心，直接影响和耽误了现实生活；未来的都还不知道是个什么样子，一切都在不确定中，对未来的渴望和忧虑越考虑越多，过多的渴望、忧虑，也只能增添了自己的忧愁。过去的伤悲和未来的忧愁已不知不觉地偷走了我们的当下。所以说，要从昨天和未来中走出来，抛却过去和未来的烦恼，做好当下的自己，不要在这个怪圈中徘徊，要轻装前行，活在当下，只有活在当下，让生命活在我们前进的脚步中，才能体验和享受阳光灿烂的人生，才能更好地体会人生的意义。

活在当下，就要发现当下的美好。法国雕塑家罗丹曾经说过：“生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”生活中的我们，要善于发现，要善于发现当下美的生活，那就是一道道风景。其实，在我们当下有着许许多多诗情画意的风景，静观一朵鲜花，悠品一杯香茗，闲读一本好书，写写美好生活，相约三五好友，畅谈美好人生，相聚一家老小，享受天伦之乐。或看彩云升起，听清风吟唱，游名山大川，观鸟儿飞翔……这些都是当下一道道美丽的风景，活在当下，就要有一双善于发现美的眼睛，有一颗发现美的心灵，定要发现和珍惜当下的美，莫错过眼前的风景。活在当下，就要享受当下的美好人生。一旦发现了当下的美好生活，那还等什么？立足当下之美，享受惬意人生。这个时候你就会发现，当下生活竟如此美好？还有什么比尽情享受当下生活更美好的？记得《圣经》上曾说：“主创造了今天，我们为活在今日而欢欣雀跃。”当下的美好生活才是我们真实的人生，错过了就会成为昨日的风景。在这美好的当下，要张开双臂去拥抱它，要敞开心扉去欣赏它，要放松心情去享受它，过好当下生活的每一天。

活在当下，就要接纳生活中的一切。人生活在这个世界上，也并不都是一帆风顺的，人生不如意常有八九，每个人的当下并不都是美好，或者遇到困难，或者遇到挫折，或者遇到变故，或者遇到不顺心的事，这些都是整个人生中不随人缘的，是人所左右不了的。面对这些，有的人就会心烦意乱，悲观失望，失去生活的勇气和信心；而有的人就敢于面对一切，从困难和挫折中走出来，鼓起生活的勇气和信心，让自己的生活重新充满阳光。活在当下，就应该这样，就要直面当下，不逃避，不退缩，直面人生，接受生活，顺其自然，顺应生活，笑对人生，在逆境中探索真实的人生，掌握人生的真谛。

## 康复

文/教育科学学院 心理本 181 张佳琪

我被送到了医院，原因是我病了。

虽然我觉得我没病，但现实是校长亲自召见我妈，并把各个代课老师的“致校长的一封信”摆在我们面前，极其惋惜地长叹了一口气，胳膊一甩指着我，“您真该带这孩子去医院看看，他是真的有点问题，人家老师和同学都反映了。”

我从我妈颤抖的手里抢下那封信，整整两页都是我的罪状，比如毫无廉耻心，生物课上毫无顾忌地喊出生殖器官的名称；妨碍社会发展，公开表示自己不想结婚生育；号召社会退步，至今未开通任何电子设备的账号等等诸如此类。

我感到不可理喻，怒拍桌子大喊道，“每个人都有自己的生活方式，难道和你们不一样就是有病吗？”还没等我继续说下去，我妈把我拉到一边给了我一巴掌。

我看到，她的眼里满是失望。

我走在医院的走廊里，这里除了白色没有其他颜色，也不允许携带任何电子设备，要不是办公室里的那几台电脑，我都怀疑这是不是戒网瘾中心。

我的主治医师是个三十多岁的卷发女人，她很温柔地把我带到病房，我问她为什么病房都是单独的，她说，“和人交流不利于你们的病情康复。”

“不会呀，多说话人心情就好了，病自然也好的快啊。”

她并没有理睬我这个问题，只是替我打开灯，“明早我来叫你。”说完砰地一声摔上了门。可能是门太重了吧，我躺在没有窗子的房间里这样想着。

我躺在床上，百无聊赖地想着我和主治医师刚才的对话，我记得我说“这样更利于康复。”原来我真的是病人，连我自己都把自己当病人了。

第二天早上六点，是中小学生准则上建议的起床时间，我的主治医师把我带进了一个房间，里面大概有十一二个和我年纪差不多大的男孩或女孩。主治医师打了打哈欠，也不说话，只是打开了屏幕，“看。”

于是我们都把头转过去，播的并不是什么催泪大片，也不是科技神作，而是一档关于人类如何生殖繁衍的写实电影。

我觉得正常人不会没梳头没洗漱也不吃东西然后和一堆人挤在一个屋子里看这种东西，我旁边的一个男孩子把头扭到一边去，这时刚才还一副没睡醒样子的主治医师，挥舞着警棍一样的东西打在那个男孩的背上，我听见了电流声以及他躺在地上微弱的呼吸。

“让你看那就看，这才是正常男人应该做的。”医生慢条斯理地揪着男孩的衣领把他拉起来，我们都不敢再动一下。

中午被医生带到饭堂去吃饭，见到了一个长得很漂亮的女孩子，但和她同桌吃饭的全是男孩子，连给她打饭的工人也是男的，这让我感到奇怪。在下午的康复活动中，我注意到了中午在饭堂遇见的那个女孩子，穿着和我们一样的蓝色病号服，不一样的是她胸前挂着的牌子上印着“人类社会发 展阻碍者”。

我知道了，她是个喜欢女孩子的女孩子。

我想找机会和她说话，可是她总被男医生看着，只要靠近女性就会被点击，因为她父母给医院斥了巨资，无论采取什么手段务必把病治好。

可是她有什么病呢？

直到后来听说她自杀了。主治医师把她当反例说给我们听“看到了吗？同性恋是会死人的。”可是我觉得让他死掉的不是性向，而是她慈爱的父母和这儿友善的医生。

在这个总是有蒙着白布的小小的尸体被抬出去的地方生活，我第一次产生了活着真好的想法，于是我问主治医师我什么时候能出院，她把我带到一个只有一张桌子和一把椅子的房间，表示我答完题就可以出院。

“如何看待同性恋者？”

“他们是不正常的，是一种病态。”

“社会应该怎样对待丁克一族？”

“加大对他们的税收要求，并大力鼓励他们拥有下一代。”

“现在你是否承认你入院前的状态为病态？”这是最后一道问题，我写到这里抬头望向主治医师，他眼中满是欣慰。我的双手颤抖着，一如在校长室时我的母亲，写下，“是。”

我出院了，原因是我康复了。

最终告别的时候，主治医师弯下腰亲吻了我的脸颊，“以后也要健健康康的哦。”我却在心里摇了摇头，因为在刚才我突然想起那个已经死去的女孩，她曾经会不会也这样亲吻过另一个女孩子呢？

## 被鸡汤灌输太多的我该不该“反”

文/ 数理学院 数本 171 苏文娟

我是一个热衷喝各种鸡汤的人，张口闭口“一边丧一边热爱生活”，说话文艺，交友随缘，行事佛系。喝太多鸡汤的后果就是，道理你全懂，可依旧是条咸鱼；思想上的巨人，行动上的矮子。

我是一个土生土长的理科生，大学专业是让许多人闻风丧胆的数学，他们称之为“死亡高数”。按理说，我应该是一个思维紧凑，行事果断，理性思考的一个人（说得好像是我没错），但偏偏我高中女生缘爆棚，尽管身在理科班，一下课一大帮女生围着，聊她们文科班的趣事，每天互传各种杂志小说，就连高三，她们的阅读量（课外书）也不见低，别的理科生都在疯狂刷题，我在看咪蒙，别人在研究高考真题，我在跟她们讨论安娜的爱情悲剧。

上了大学，自由支配的时间就更多了，每天听听课，玩玩游戏，看看小说，生活也还算充实。直到有一天我开始关注公众号，我开始不信努力，不信奋斗，不信情感，却端起一碗又一碗的鸡汤，将自己麻醉成一个合格的脑残。

“鸡汤”如同身处糖果城的一场梦，纵使美好，却也不堪一击。“反鸡汤”打破了那种虚拟的幻境，狠狠敲打了一些人一味追求高大上的不务实际的心。对于不少喝鸡汤如喝白开的同志来说，反鸡汤才是甘醇浓香的白酒，有时虽然辣了点但是还能有刺激作用！鸡汤究竟该不该看，反鸡汤是不是更接近真像？

《人性的弱点》、《成功人士的XX》、《我的成功你可以复制》诸如这样的书我们或多或少都看过一些，对于不少缺乏家庭教育时间和能力的家庭来说，我觉得这些书可以帮助孩子明白一些（不一定明白，就讲知道吧！）生活规则和好的行为习惯，成功学和鸡汤是有区别的，成功学就是告诉你要去获得成功，鸡汤是要你知道怎么处理个人与他人以及社会的关系。两个是包含与被包含的关系！

我们看事情，尤其是复杂点的事情，往往要经历三个阶段：“看山是山，看水是水”、“看山不是山，看水不是水”、“看山还是山，看水还是水”这样三个层级。拿成功学而言，初次接触这类的书籍，学到一些成功案例的时候我认为这想到于教授你怎么过马路，然后第二层级我们会看到书中不足的地方，当你开始思考这个问题的气候，很多东西你可能很怀疑，甚至反感和敌对！那些有点小聪明的人开始分化出来开始疯狂批判。第三层时我们要去明白成功学那些可用那些可放弃以及那些有实际作用。那个时候没有你可能不想赞同不想反对，还有一个你可以完成的行为叫做说明纠正，更应该明白书上说的最重要的是去行动去落实！

总之，不管是看什么样的书都应该加上自己的思考，千万不要把任何一本书当作你的人生指南，就不要把任何一个人所有当作你人生标准一样，人会有过书也可能错，要建立自己的思考行为标

法国作家雨果曾经说：“从梦幻中清醒过来是多大的幸福啊！”。“反鸡汤”能够让我们认清现实。“有些人，临睡稍一思想，就会失眠；另有些人，清醒时胡思乱想，就会迷迷糊糊地入睡。”钱钟书说过。是否反对鸡汤文章其实并不重要，重要的是我们能够清醒面对生活中的困难，理性面对生活中的纷争，勇于面对问题，分析问题，解决问题。人生如同奔流的江河，来不及追赶，便一去不复返。清醒地度过自己“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”的人生才是最有意义的事情。



## 别让脾气伤害了你最爱的人

文/ 旅游管理专升本 181 党珂

我们总是对最亲近的人发脾气，“烦死了，你为什么非要强迫我”，“为什么没提醒我”

仔细想想，我好像经常对我妈妈说这样的话，总是因为自己心情不好而发泄到自己最亲近的人身上，然而在朋友眼里，他们总说我是一个脾气很好的人，也从来没有看到过我发脾气。第一次听到这样的话的时候，我愣了好久，我好像从来不是这样。

在家里，我会因为放学下雨爸爸接我太晚埋怨他。

在家里，我会跟弟弟因为抢一个遥控器大打出手。

在家里，我也会因为懒得干活和姐姐争吵。

好像，我从来都是把坏脾气带给了最亲近的人，而把教养和素质留给了“外人”

有的人说，是因为太亲近才会向对方发泄自己的不满，可是，也同样是因为太亲近，那些埋怨的话带给别人的伤害也会更多。

去年实习的时候，在机场看到看见一对母子，那个女人年龄不是很大，看起来三十出头的样子，带着一个四五岁的男孩过安检，应该是她的孩子，她还提着大包小包，其中很多都是小男孩的玩具，我因为声音太吵看过去的时候，小男孩在地上撒泼打滚，疯狂的尖叫，那个女人一脸着急和手足无措，安检人员从她手里接过那个男孩，把他放在椅子上，让那个女人得以脱身去安检。我以为那个男孩会更疯狂的尖叫，打滚。但是他没有，他看了两眼暂时接近不了他妈妈，他就光着一只脚双手叉腰在安检口附近走来走去，有些逛大街的架势，正好有两位旅客经过，看完整个经过，边走边回头说家里太娇惯了，我开始只是觉得好笑，这小男孩太能闹腾了，那个女人挺不容易，然而下面还没完，那个女人安检出来以后小男孩瞬间恢复了刚刚几分钟前的



疯狂模式，那个女人就抱着他，跟他面对面轻轻的哄她，保洁阿姨也目睹了全部过程，实在看不过去，过去问小孩怎么了，那个女人说小男孩怕安检的那个辐射，怕那个射线感觉会伤害他，保洁阿姨在那边说了挺久，刚走，小男孩又尖叫着扑向那个女人怀里，我这边看过去以为他在亲他妈妈的脸寻求安慰，过了一会，保洁阿姨过来说，真是太娇惯了，那个小孩咬了他妈妈好几口，胳膊和脸，估计咬的挺狠，那个女人边抱着那个小男孩边哭，而那个小孩还在他妈妈怀里尖叫，胳膊也一直挥舞着，拳头落在那个女人身上，我突然就可怜起那个女人，用自己的爱换来这么多伤害，而小男孩仗着那个女人对他的爱疯狂毫不保留的宣泄自己的不满，要说他真的受不了安检那个射线，他趾高气昂的走又觉得没什么大不了，不知过了多久，那个女人抱着小男孩离开了，没过一会又回来了，说机票丢了，一脸焦急跑过来问我该怎么办，手忙脚乱的拿起包开始翻，我帮她广播了两次，建议她出安检补打，她把那个男孩放在椅子上，让保洁阿姨帮她看着点，一个人匆匆跑了出去，我看着那个男孩，他很安静的坐在那儿，又觉得他有点可怜

过了一会那个女人进来了，抱起小男孩走了，保洁阿姨可能也是看她可怜，心疼她，帮她拿行李送她去登机口，回来一边走一边说，真是不容易，不容易。

人们总说，我们永远只能伤害自己最亲近的人。是啊，我们常常记得朋友的生日，花尽心思的准备惊喜和礼物，却在节日里给亲近的人一句问候的短信都懒得发。但其实也正是因为他们是我们的最亲近的人，我们应该给予最大的关怀和包容。

## 生活需要阳光

文/教育科学学院 心理 171 张瑞

阳光是温暖，希望和未来的象征，我们的生活需要阳光。当一个人在黑暗中沉浸的久了，阳光已经变成了一种奢侈。但，请你坚信，不管现在有多么艰难总会有解决的方法，等到明天的太阳出来以后我们有是一个新的起点。



我一直觉得我不喜欢结局太过圆满的小说，那样的故事我总觉得少了写什么，而没有那么的真实。有人会觉得郭敬明的文章太阴暗结局太过悲惨，而我偏喜欢的就是郭敬明和夏七夕的小说。我是一个现实主义者，因此我觉得人生没有那么多的完美故事，一个人的生活如果太过美好就没那么真实，人生总要经历一些挫折。童话里的故事虽然不是骗人的，可是也不是真实的存在。正因为生活有了那么多的黑暗和悲伤，所以我们才更应该珍惜当下的美好。

在郭敬明小说的《悲伤逆流成河》中，许多人会觉得那样的小说太黑暗太过阴郁了。我认为如果没有校园暴力如果没有那么多的不公平，也许每个人的青春都是最美好的。

在易遥的世界里，黑暗潮湿的胡同里，没有阳光没有温暖。回家以后冰冷的房间，母亲的谩骂声，邻居的嘈杂声，一个人孤独的生活。如果她没有遇到阳光或许就不会期待。可是在她的对面却偏住了一个齐铭，他是那样美好的人，幸福的家庭，学习好，在学校有许多人追捧。那样的人出现在她的世界里，对于易遥来说他就是自己生命中的阳光。齐铭会给她带早饭，送她回家，在她遇到男朋友的背叛时陪着她，在她困难的时候去偷偷拿爸爸的钱给她用。也许齐铭是因为喜欢，或者是习惯的关心又或者是班长的责任对待易遥也是极好的。那段时光对于易遥来说因为有了齐铭的陪伴所以即便是遇到了再大的困难都可以坚持下去，因为那是他生命中的暖流。直到易遥遇到了顾森湘那样的女生，她是如此的耀眼，那样的美好干净。她有着大家都羡慕的成绩人生。在齐铭和顾森湘的世界里，都是美好的事物。他们可以一起讨论学习，一起谈论未来说着理想。可是那只是他们的世界，这样的情景对于易遥来说是一种奢望。顾森湘的闯入，让易遥的生活过得不那么单调，也让她本就枯燥的生活多了一丝快乐。他是真心对待易遥的朋友，一个不会介意易遥流言蜚语的人，即便所有的同学都欺负易遥，孤立她，用最下流的语言侮辱她，只有顾森湘把她当做自己的朋友，处处维护她，关心她。

我想易遥是幸运的，在她死寂的世界里有了顾森湘的陪伴。如果没有唐小米的出现，一个自己是被所有的同学欺负的女生，一个本来应该和睦相处的同学却转嫁痛苦，自己成了施暴者。我在想如果没有唐小米，这样的生活对于易遥来说已经是她人生的安慰了。她曾经那么嗤之以鼻的母亲原来那么爱她，那个女人也有自己的骄傲，父亲离开了有了自己的家庭，作为母亲，她只能依靠自己让女儿生活的好一些，可是话到嘴边却变成了伤害。即便如此，她还是用自己的方式爱着易遥。这样一部青春的小说，本该如此的美好，然而却因为校园欺凌，所有的美好渐渐消沉，因着顾森湘的自杀，易遥被所有人指责杀人凶手，顾森湘远离了她，哪怕是曾经对她很关心的齐铭也不相信她。她曾以为不爱她的妈



妈去世了，给她留下了学费，那样一个女人只是在用自己的方式对她好。妈妈的去世，朋友的远离，在乎之人的冷漠不信任，她想死的有尊严，既然你不愿意见我一面，那么我马上就出现在你面前，用一个决绝的方式去证明自己。她死在了齐铭的面前。后来齐铭在对易遥和顾森湘的愧疚之中也选择了死亡。

在看完这部小说以后，我面无表情，可我的脸上满满的都是泪水。如果易遥的生活有那么一缕阳光，也许她不会死。不，她只是追错了阳光，那个人虽然美好却不是自己的太阳，他的温暖拯救不了自己。如果她看到的太阳从西边升起来，她也可以有一个平凡的生活，尽管生活有许多的不如意可是那也不是她会放弃的理由，她曾经把齐铭当做阳光，可是这束阳光终究是会变暗的，青春是美好的，对于许多人来说在青春的时候是那样的毫无顾忌做自己想做的事情。对于有些人来说，这些是一种奢侈。如果我们的青春都能够多一点原谅，多一份包容和宽恕，那样的时光是真的很好。

那个时候的我们是真的很单纯，为了朋友两肋插刀，不会有那么多的顾忌，不去想以后的样子。那时候的我們有着最真挚的感情，最宝贵的梦想。长大以后能够让自己眉眼带笑的人终究是少了。现在的我们总是去羡慕别人的生活，觉得自己的人生总是充满着黑暗。有时候想一下我们的生活刚好是别人所羡慕的。在我们不经意的时候总会有一缕阳光照射进来。不必去过分的羡慕别人的样子，这样的自己也有闪光点。我喜欢悲剧小说，不是因为它有什么，我相信每一本书都有自己的价值，从这些我能够了解到那些不美好的事情，正因为有了那些体验才会更加珍惜现在的生活。

有时候我们会认为自己是这世上最悲惨的人，有时候会把自己置身在所有的黑暗中，如果太阳追错了，那就换一个方向，要坚信，不管什么时候人生都会有光明的地方。若无阳光你便是光！

## 走一条人迹罕至的路

文/传媒学院 广播电视编导 164 张紫微

无数个你组成了今天的我。无论在哪个城市的哪个街头，眨眼低眉举杯的恍惚间都有你的影子，感谢每个人的存在使得每个人的生命有了不一样的意义。

那种第一次被发现，第一次被体谅，第一次学会感激，第一次微笑背后，都是因为你的努力。而后人生的路还有很长很长，即使不能扬名立万，能够继续有勇气走下去，也是因为我生命中从未张扬的每个你。海洋，总是充满了人类的美好幻想。人类没有翅膀，却能在水中体验飞翔。看着茫茫一片大洋，总会觉得在海平面的远方藏着无尽希望。大海，在很多人眼中总是那些生机勃勃，五彩斑斓的。但墨西哥人类学家、摄影师却用镜头把海洋王国变成了孤独的人类社会的缩影。当自己的想法和众人都不一样的时候，面对无数质疑的、不解的目光。心里总会产生一股孤独感。想融入一个新的环境，却发现自己和身边的人，竟然很难找到相似的地方。当你想要加入群体，却发现他们永远是聚在一起。背对着你，有时感觉自己受到了关照，却没有想到，其实那只是别人光环下的一点点余温。然而当困难来临的时候，不能抱团抵御的人。好像总是要出局。偶尔觉得自己看清了这个世界，却不知道人们也在用奇怪的目光打量你。在每天机械的重复中。习惯自己的平凡，甘于生活的平淡。常常觉得随波逐流也不错。但目光总是留恋不远处的广阔天地面对嘲笑、奚落、敌视……

孤独的自己总是无能为力，鼓起勇气想要释放善意，却发现人们总是警觉地回避自己一个人。一个人去超市，一个人吃火锅，一个人去 ktv，一个人去看海，一个人去游乐园，一个人搬家，一个人去做手术……



曾经有人诠释过“孤独”这个词：这两个字拆开看，有小孩，有水果，有走兽，有蚊蝇，好像一下子撑起了盛夏傍晚的巷子口，反而显得人情味道十足了。但是细细一想，也许有一种孤独就是你明明知道这一切都和你无关，这世界是喧闹的，但只有你是孤独的。

我想我们每个人都曾经有过孤独的时刻吧，当被问起你在什么时候感觉自己很孤独时，我收到的答案也许是：每天赶末班车独自一个人回家的时候……““打开房间门的一瞬间，屋内寂静无人的时候……““自己一个人吃饭不知道要点什么的时候……““想哭却又不敢打给家人的时候……“

“拿起手机点开微信想要找人说说话，却又找不到人的时候……”有的时候忙碌起来，可能觉得没什么，但如果一下子空闲下来，你就有一种特别的感觉，这种孤独的情绪仿佛一下子就进到了你的灵魂深处。就好像宿舍所有的人都去学习去了，我却连个目标都没有，一个人在宿舍连饭都懒得去吃。因为，孤独。其实有的时候，合群也是另外一种孤独。没人去在乎你的想法，自己想做的想说的却无力表达。因为你总觉得你一个人去做某件事就是孤独，其实不然。成功的路上总是孤独和忙碌的。没人会陪你永久，只有自己的心，那颗砰砰跳动只属于你自己的心。孤独之前是迷惘，孤独之后是成长。孤独从来不是一件有意思的事，但是往往在孤独的时光里，我们可以快速成长的，这种环境逼迫下，你学会了一个人承担，一个人享受一个人的时刻。我想，在经历过无助，失望，沮丧之后，你得到的，是一种对生活不慌不忙的底气吧。其实有的时候，孤独和寂寞往往是不一样的，寂寞的感觉会让你变得焦虑，变得发慌，变得懒惰，但是孤独会让你强大，让你自立，让你在孤独中汲取力量。其实，在正视了那么多的孤独之后你会发现，没有人是不孤独的，好像也正是因为孤独，我们才会去交朋友、去旅行、去看书、去听音乐……我们才拥有了如此丰富的精神世界，我们才会渴望被人爱，又渴望去爱别人，去付出。孤独面对这个世界时有多冰冷，就显得陪伴有多么的温暖。

我愿你面对孤独时，可以有足够的勇气和耐心，要知道，你并不是一个人，这世上每一个孤独的灵魂，每一个孤独患者都在陪伴着你，我们陪你一起走过了这段艰难的时光，再去拥抱属于这个世界上最美好的温暖。



## 如果

文/人文学院汉国教 181 班 贺小奇

如果风吹过稻田一缕幽香，  
如果月夜里诗人沉醉梦乡，  
如果走出门，便能邂逅旧时人烟。

如果雨打湿旅人单薄衣裳，  
如果暖阳下野马失了疯狂，  
如果回首间，远方已不那么漫长。

如果游子不再遥望一片土地，  
如果情人不再泪眼十年期许，  
如果，我们的芳华注定没有归途，  
如果，不再如果，只许今朝……

## 那天阳光不说话

文/外国语学院日语 181 班叶祥婷

那天阳光慵懒不说话，  
随意掸了掸肥猫的尾巴，  
捂着嘴偷偷笑露了大白牙。

那天自行车整装待发，  
载着诗和远方狂妄豪言，  
终要年少浪迹天涯。

那天风儿突然喊白云等一下，  
俯在它耳根说了句悄悄话，  
闹得白云兀地红了面颊。

那天无名花灼灼乱芳华，  
风光旖旎温柔似画，  
惹得蝴蝶流连忘返了归家。

那天你依旧飞扬起短发，  
靠在墙边干净潇洒，  
全世界都在你眼中生了芽。

那天我倚在窗边侧着脸，  
眼里映着你的青涩容颜，  
发酵的空气好甜好甜。

心悦 ·

娱乐



## 《齐天》

《齐天》是丁彦雪、今何在、房昊填词，华晨宇谱曲并演唱的歌曲，于2017年6月2日首发。该曲收录于同年7月14日发行的《悟空传 电影音乐原声带》中，是电影《悟空传》的主题曲。

2017年，该曲获得Billboard Radio China 2017年度华语十大金曲奖；2018年，获2018华人歌曲音乐盛典年度金曲奖。华晨宇演唱的主题曲《齐天》延续了歌曲《齐天大圣》的气势，霸气和悲凉交错唱出了“悟空”的传说；丁彦雪、今何在、房昊所写歌词道尽“悟空”与天齐却爱恨两难的心路历程；郑楠大气音景的编曲勾画出了热血超燃和悲剧情感的冰火两重天。

该曲开篇安静的旋律表达一个人的无奈、无助、对这个世界的质问，到高潮部分说唱进来，整个音乐变得躁动，表达孙悟空因为被逼无奈而做出的反抗，当说唱结束安静下来，只剩下一个高音在结尾处飘着，代表孙悟空在彻底反抗天庭的冷血规则之后回归到本真的境界，以一个背影越走越远的感觉收尾。歌曲既用到了西方古典音乐，也用到激愤有力量的长段rap，衔接处让人沉浸而感受到悟空的命运转辙。年轻人要为自己的梦想和爱去努力征战拼搏，有着阳光般的温暖与力量。



## 《倔强》

《倔强》是由阿信作词并作曲，五月天演唱的歌曲，收录在五月天2004年发行的专辑《神的孩子都在跳舞》中。

2005年4月23日，该曲获得2004年MusicRadio

中国TOP排行榜港台年度金曲。五月天为专辑《神的孩子都在跳舞》的制作而到日本录音时，邀请乐队GLAY的制作班底为他们制作该曲。这首歌是阿信在被爆出其家庭和黑社会有关时，心有所感的作品。该曲当中有一句“我的手越肮脏/眼神越是发光”，这来源于阿信难以忘怀的过往。学习室内设计专业的阿信在出道前当过刷墙小工，“手越肮脏”是现实窘境，“眼神越是发光”则是他对音乐的梦想。

《倔强》的第一句歌词“当我和世界不一样/那就让我不一样/坚持对我来说就是以刚克刚”可能被人忽略，但这一句才是整首歌的真谛。五月天要表达的不仅是别放弃梦想，更是别抛弃自己的特质，即使在一开始就不被人认同，也决不能放弃。这首歌是五月天的最绝对态度，五月天的最音乐坚持。英式摇滚曲风倔强流窜“飘一代”的血液，美式摇滚音色倔强表态“我这国”的神情。在神的面前，这是一个顽皮倔强、天真无邪的孩子发自内心的叛逆、顽固的话语，但其顽强不屈的精神让人感动不已。

# 音乐欣赏



## 《最初的梦想》

《最初的梦想》是范玮琪演唱的一首歌曲，翻唱自中岛美雪的《骑在银龙的背上》，由姚若龙作词，收录在范玮琪2004年5月7日发行的专辑《最初的梦想》中。

《最初的梦想》是翻唱自中岛美雪的《骑在银龙的背上》。这首歌是日剧《小孤岛大医生》的主题曲，范玮琪看过这个日剧后感觉不仅戏感人，主题曲更是好听，于是有了翻唱这首歌的冲动。接着她就请唱片公司去洽谈版权，最终如愿唱到这首歌。进录音室录音时由于压力倍增，范玮琪感觉怎么唱都不对劲，甚至还因为对录音质量的要求不同，与制作人当场翻脸。直到一次她乘飞机在高空的旅程中俯瞰地面，突然想明白一件

事：中岛美雪是很难超越的，只要自己的歌声发自内心诚恳表达，一样也会触动人心。回去后她再度走进录音室，在平和的状态下，终于饱含感情地录完这首《最初的梦想》。

《最初的梦想》描述人们在遭遇到困难、挫折的时候。制作人陈伟则在编曲上加入更多流行元素，弱化了原曲的电音元素，并要求范玮琪用自己最真实的声音演唱，引起了更多乐迷的共鸣。

## 笑料百出

### 一、勇于冒险

有一天，龙虾与寄居蟹在深海中相遇，寄居蟹看见龙虾正把自己的硬壳脱掉，露出娇嫩的身躯。寄居蟹非常紧张地说：“龙虾，你怎可以把唯一保护自己身躯的硬壳也放弃呢？难道你不怕有大鱼一口把你吃掉吗？以你现在的情况来看，连急流也会把你冲到岩石去，到时你不死才怪呢？”

龙虾气定神闲地回答：“谢谢你的好心，可是你不了解，我们龙虾每次成长，都必须先脱掉旧壳，才能生长出更坚固的外壳，现在面对的危险，只是为了将来发展得更好而作出准备。”

寄居蟹细心思量一下，自己整天只找可以避居的地方，而从来没有想过如何令自己成长得更强壮，整天只活在别人的护荫之下，难怪永远都限制自己的发展。

### 二、再试一次

有个年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。

他对总经理的解释是事先没有准备，总经理就随口应道：“等你准备好了再来试吧。”一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：“等你准备好了再来试。”就这样，这个青年先后 5 次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

### 三、买烟

甲去买烟，烟 29 元，但他没火柴，跟店员说：“顺便送一盒火柴吧。”店员没给。乙去买烟，烟 29

元，他也没火柴，跟店员说：“便宜一毛吧。”最后，他用这一毛买一盒火柴。这是最简单的心理边际效应。

第一种：店主认为自己在一个商品上赚钱了，另外一个没赚钱。赚钱感觉指数为一。第二种：店主认为两个商品都赚钱了，赚钱指数为二。当然心理倾向第二种了。

同样，这种心理还表现在买一送一的花招上，顾客认为有一样东西不用付钱，就赚了，其实都是心理边际效应在作怪。变换一种方式往往能起到意想不到的效果！通常很多事情换一种做法结果就不同了。人生道路上，改善心智模式和思维方式是很重要的。

### 四、聪明的男孩

有个小男孩，有一天妈妈带着他到杂货店去买东西，老板看到这个可爱的小孩，就打开一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是这个男孩却没有任何动作。几次的邀请之后，老板亲自抓了一大把糖果放进他的口袋中。

回到家中，母亲好奇地问小男孩，为什么没有自己去抓糖果而要老板抓呢？小男回答很妙：因为我的手比较小呀！而老板的手比较大，所以他拿的一定比我拿的多很多！

### 五、两个和尚

有两个和尚分别住在相邻的两座山上的庙里。两山之间有一条溪，两个和尚每天都会在同一时间下山去溪边挑水。不知不觉已经过了五年。突然有一天，左边这座山的和尚没有下山挑水，右边那座山的和尚心想：“他大概睡过头了。便不以为然。”哪知第二天，左边这座山的和尚，还是没有下山挑水，第三天也一样，直到过了一个月，右边那座山的和尚想：我的朋友可能生病了。于是他便爬上了左边这座山去探望他的老朋友。当他看到他的老友正在庙前打罗汉拳时。

他十分好奇地问：“你已经一个月没有下山挑水了，难道你可以不喝水吗？”左边这座山的和尚指着一口井说：“这五年来，我每天做完功课后，都会抽空挖这口井。如今，终于让我挖出水，我就不必再下山挑水，我可以有更多时间练我喜欢的罗汉拳了。”

电  
影  
推  
荐

## 影片：《心灵捕手》

简介：《美丽心灵》是一部关于一个真实天才的极富人性的剧情片。故事的原型是数学家小约翰·福布斯·纳什(Jr. John Forbes Nash)。英俊而又十分古怪的纳什早年就做出了惊人的数学发现，开始享有国际声誉。但纳什出众的直觉受到了精神分裂症的困扰，使他向学术上最高层次进军的辉煌历程发生了巨大改变。面对这个曾经击毁了许多人的挑战，纳什在深爱着的妻子艾丽西亚(Alicia)的相助下，毫不畏惧，顽强抗争。经过了几十年的艰难努力，他终于战胜了这个不幸，并于 1994 年获得诺贝尔经学奖。这是一个真人真事的传奇故事，今天纳什继续在他的领域中耕耘着。

## 1. 性格

### 1.1 家庭教育

威尔的家庭令常人无法想象，长时间处于这种环境下，对他的人格及性格造成了很大的影响。很明显他有暴力倾向，在看到儿时的一个玩伴，就对自己的好友说这个人小时候把他欺负的很惨，后来他们就发生了斗殴，而且从威尔的面部表情看出他在这场斗殴中显得很满足。他没有丝毫的收手的考虑，知道警察的到来，他还是不想离去，甚至还殴打警察；还有一次在哈弗旁边的酒吧，他的朋友去搭讪史凯兰两人，不料一哈弗的学生却大谈特谈，弄得威尔的朋友很没有面子，这时候威尔出面和哈弗的学生说了很多学术上的内容，一方面为朋友找回面子，另一方面错杀了哈弗学生的锐气。还因此结识了史凯兰。在最后他还拿一种挑衅的态度对着哈弗的学生说他拿到了史凯兰的号码，这种种的态度都表明他有严重的暴力倾向，有着人格障碍。

家庭环境对孩子的成长非常重要，在性格的形成过程中有着至关重要的作用。父母是直接与孩子接触的，是孩子最好的老师，父母的言行举止都会影响到孩子。从小孩子的学习模仿的能力特别强，所以很容易学到父母的优点和缺点。孩子在家就是一个观察学习的过程，所谓观察学习，实际上就是通过观察他人（榜样）所表现的行为及其结果而进行的学习，他不同于刺激反应学习。刺激反应学习是学习者通过自己的实际行动，同时直接接受反馈（强化），即通过学习者的直接反应给予直接强化而完成的学习，而观察学习的学习者则可以不必直接地做出反应，也不需亲自体验强化，而只是通过观察他人一定环境中的行为，并观察他人接受一定的强化就能完成学习。很显然威尔的家庭存在很大的问题，他有几任继父，然而上天没有特别的眷顾他，每个继父都对他拳打脚踢。正是有着用的原因才导致他有人格障碍，出现人格扭曲。从他和尚恩的对话中可以看出他也是一个懂事的孩子，为了保护自己的母亲，常常挨打。他是不幸的，遭遇家庭暴力，而这一切给他留下了深刻的印象。实际上就是一个观察学习的过程，看到继父这种暴力行为，慢慢的他也学会了。

不好的事对孩子的影响是长久的，给孩子心灵上造成的伤害也是难以弥补。威尔没有阿甘那么幸运，上帝没有给他特殊的照顾，给他安排的家庭，又有那样的问题。俗话说，父母是孩子的良师益友，父母的一举一动有时候直接影响孩子的一生。威尔的父母一方面没有做到对他正确的教育，另一方面家庭暴力给他造成很大的负面影响。一个孩子的性格一旦形成，就直接决定了他以后的路。威尔是孤独的，他几乎是与外界环境隔绝，除了几个好朋友，他完全活在自己的世界里。家庭环境是造成这种情况的主要原因，显然他的父母没有尽到父母的责任。

### 1.2 社会环境

人的本质在其现实性上是一切社会关系的总和，所以人的存在是离不开社会的，人具有自然性和社会性。像威尔这样的人，几乎与社会隔离，得不到社会的认同，人际交往非常差，所以会难免出现人格障碍。

威尔生生活极其简单，要不在学校打扫卫生，要不和朋友在酒吧，或是在工地，剩下的就是在自己的房间里看书了。他的生活圈永远是那么的小，这无疑也会造成内心的孤单，其实他是刻意的去排挤社会，因为他有多任继父，所以他害怕被抛弃。在他心里有种想法：在他人抛弃自己之前，先抛弃别人。他已经不相信这个社会了，社会带给他的伤害太大了，他已经受够了，尚恩也是这么想的。

### 1.3 人格障碍

古典精神分析学派代表人物弗洛伊德在晚期认为，人格由本我、自我、超我三部分构成。本我完全是由先天的本能、原始的欲望所组成。自我是人格中最文明、最有道德的部分；超我是社会道德的化身，按照“道德原则”行事，它总是与享乐主义的本我直接对立和冲突，力图限制本我的欲望，是他得不到满足。根据弗洛伊德这种人格动力结构的理论，人的一切行为都不是由某一单方面的力量决定的，而是人格内部这三种力量相互作用的结果。健康人格应该是这三部分协调的结果。

人格障碍又叫变态人格，从社会学的角度，变态人格是早期心理创伤不良经历的产物，如贫困、情感剥夺或身体虐待、父母的排斥、不一致的管教等，是早期个体社会化出现缺陷或错误的结果。变态人格者在社会化过程中所缺的主要部分是慈爱的父母或其他成人。可见威尔的这种家庭因素是造成他人格障碍的主要原因。

人格障碍一旦出现就会造成很多问题，首先就是心理发展和发育极不协调、极不平衡。再者是对自身的人格障碍缺乏自制力，往往对他人、对社会一致对自己的破坏行为极其不良后果没有任何愧疚感和负罪感，绝不会对自己的不良行为感到真诚的悔恨和反省。在碰到困难和挫折时，不能够正确的对待自己的错误，也不能对自己的行为有所检讨。不能面对现实，不能忍受任何挫折，总是逃不困难，把失败归咎别人或外部条件，或采用过渡的防御机制。社交苦难，不能与同伴、他人甚至亲人有好相处，很难与他人保持长时间的友谊。情感发育不成熟，成人感情儿童化，情绪反应不健全或过度反应，易走极端，易激怒。在行为上也存在冲动性，常因为一点小事大动干戈，不惜危害他人和社会的利益。威尔有了人格障碍，所以他的人际交往一团糟，而且易怒，常常因为一点小事大动干戈。

## 2. 打破心理防线

### 2.1 自我暴露

威尔的心理防线非常的牢固，在蓝勃教授找到尚恩之前已经有四个心理医生给威尔做心理辅导，但都是以失败而告终。威尔自我保护太强，之前的没有一个心理医生能够走进他的心灵。一方面威尔在医生出招之前出招，导致医生无从下手或者无以面对。另一方面，那些心理医生根本没有向威尔真正展现自己，他们对威尔的挑衅无法忍受就离开，这很显然不行，尚恩不一样，在第一次威尔评论了尚恩的画后，虽然他很生气，但是他没有放弃。他知道，威尔只是一个孩子，对很多事都不明白。随后他便一步步向威尔说明自己的情况，首先让威尔知道自己是没有恶意的，这样才能拉近与威尔的距离。显然这是成功的，在知道尚恩的情况后，威尔的表现也有所改变。

### 2.2 有感而发

尚恩并没有一下深入主题，他知道威尔懂得很多，和他说一些道理是没有用的，所以他选择了一个公园，在椅子上尚恩先说了：“所以问你艺术，你可能会提出艺术书籍中的粗浅论调，有关米开朗基罗，你知道很多，他的政治抱负、他和教皇…性向，所有作品，对吗？但你不知道西斯汀教堂的气味，你从没站在那儿观赏过天花板，我看过。如果我问关于女人的事，你八成会说个人偏好的谬论，你可能上过几次床，但你说不出在女人身旁醒来很幸福的滋味。问战争，你会说莎士比亚的话“共赴战场，亲爱的朋友”，但你从没接近过战争，从没有把好友的头抱在膝盖上，看着他吐出最后一口气。问爱情，你会引述十四行诗，但你没看过女人的脆弱，她能以双眼击倒你，感觉上帝让天使为你下凡，她能从地狱救出你，你不解当她的天使的滋味，拥有对她的爱，直到永远。经历这一切，经历癌症。你无法体会在医院睡两个月，因为医生一看到你就知道，会客时间的规定对你无效。你不了解真正的失去，唯有爱别人胜于自己才能体会。我怀疑你敢那样爱人，看着你，我没看到聪明自信，我看到被吓坏的狂妄孩子，但你是天才，没人能否认，没人能了解你的深度，但你看我的画就认定了我，你把我的人生撕裂了。你是孩儿，对吧？你想我会知道你日子有多苦、你的感受、你是谁，是因为我看过孤离泪吗？那简化你了吗？我不在乎，因为你知道吗？我不能靠任何书籍认识你，除非你谈自己，谈你是谁，那我就着迷了，我愿意加入，但你不那么做，对吗？你怕你会被说出来的话吓到。”这段话非常精彩，一下子就打破了这种尴尬的局面，威尔似乎已经知道尚恩的想法，实际上，尚恩这些话是

由心而发的。这些话他知道威尔是没有反驳的余地，他几乎把威尔所有的一切都概括了，他知道，这样威尔就会慢慢的说出心里话，对待向威尔这样心理防御极强的人，就应该成为他最好的朋友。他做到了，这为他打开威尔的心灵做了伏笔。实践证明，只有真正的自我暴露，才能拉近彼此间的距离。

### 3. 爱情

#### 3.1 由近及远

爱情是伟大的，她能改变一切。尚恩同样相信这一点，在威尔看到尚恩的画，说了一些关于尚恩妻子的话，这令尚恩有很大的反应，从这一点可以看出，尚恩非常的爱他的妻子。尚恩和威尔的谈话中，他首先就是说的自己的妻子。“天哪，她去世两年了，而那是我记得的事。像那样的小事很奇妙，那是我最想念的事，这些小特点让她成为我太太。她也知道我所有的小瑕疵，人们称之为不完美。其实不然，那才是好东西，能选择让谁进入我们的世界。你并不完美，我不吊你胃口，你认识的女生也不完美，问题是你们是否完美地合适。亲密关系就是这么一回事，你可以知道全世界的事，但发掘的方法就是去尝试。你不能跟我这个糟老头学，就算我知道我也不告诉你” “所以我现在不会因为...当年没和她说话而懊悔终生，我不后悔跟南茜结婚的18年，不后悔为她的病放弃辅导，不后悔那最后几年，守着重病的她，更不会后悔错过球赛。只是有点遗憾。”尚恩对威尔这么说，尚恩爱他的妻子，从自己出手，一步步引向威尔。正是爱情的力量改变了尚恩，走上了心理医生的道路，才遇到威尔。

#### 3.2 威尔的爱情观

尚恩对威尔说了很多关于他自己的爱情，这对威尔当然有一定的作用。威尔是一个心理防御极强的人，所以尽管面对爱情，他也会封锁自己真实的想法。多次被抛弃让他已经害怕了再被抛弃，他已经受不了！所以才会有“在你抛弃我之前，我先抛弃你”的想法。尽管他很爱史凯兰，影片中威尔对史凯兰说“你会希望你没说过这些话，但这是无法收回的事，于是我跟不爱我的人困在加州，她却希望一切能收回。”威尔：“这女孩现在很完美，我不想破坏。”尚恩：“或许是你不想破坏你的完美，我觉得那是极好的哲学，这样可以一辈子不认识任何人。”其实这就是一种防御，威尔想保持这种美好的愿望状态，不想破坏心中的完美。

尚恩针对他的这种想法说了自己的一些观点，其实每个人都是凡人，每个人身上都会有缺点，但我们要学会悦纳自我，包容他人。悦纳自我，是在看到自己身上的缺点后不懊丧、不掩饰，而是积极地去作出改进、不断完善自我；包容他人，是在看到他人身上的缺点后不苛责、不厌弃，而是以宽容的心接纳他的小瑕疵。我还想起一句很类似的话：朋友就是在看穿了我们之后还喜欢我们的人。有时候我们的缺点也正是其他人喜欢我们的地方，试想如果一个人由不善言辞而变得油腔滑调、表里不一，应该是不会为他的朋友们所接受的。西恩用这些平易简单却隽永的哲理鼓励威尔勇敢地去尝试，做一个真实坦率的自己，去积极追寻自己的真爱，达到了很好的效果。尚恩的这番话改变了威尔对爱情的看法，最终他还是开着车到加州的医学院去找史凯兰。

### 4. 正确的人生观、价值观

尚恩在对威尔治疗的时候不忘教育威尔正确的看待人生，找到自己的位置。正确的人生观、价值观对我们每一个人都是那么的重要，它会驱使我们去做一切我们认为值得做的事，让我们觉得有意义。这也会给我们强大的动力让我们发展的更好。

# 心灵·驿站



## 大学生崇拜心理的心理学原因分析

### 一、崇拜心理的根源

许多年来哲学家、思想家、心理学家都对崇拜心理有过讨论。对于唯心主义者而言崇拜心理似乎是与生俱来的。一部分早期的唯物主义者也讨论过崇拜心理但是由于认识的局限性和不彻底性导致他们对于崇拜心理的论述有许多不足之处。直到辩证唯物主义和历史唯物主义发展成熟后才准确揭示出了三种崇拜心理的根源。

**心理根源：**关于崇拜心理的根源，情感因素至关重要，人们往往在维持自身存在和发展的时候，并且处于缺乏对现实直接成功的把握的时候，就可能在心理上产生一种超现实的想象力来催动现实的发展趋势，期望得出一种理想的现实，使得心理得到一定的慰藉，这就形成了崇拜心理。

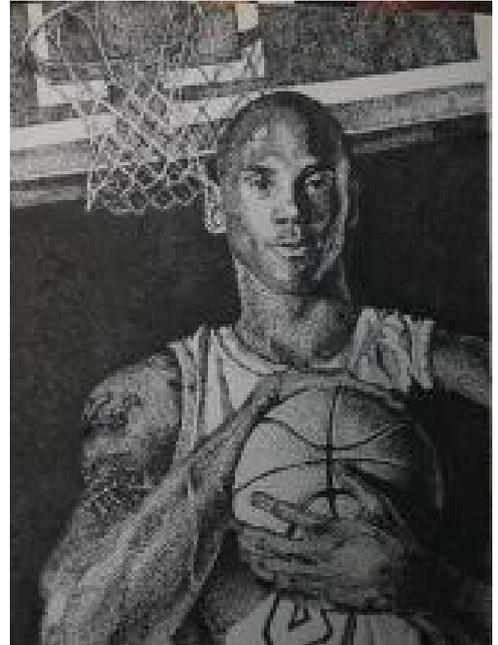
**认识根源：**人类的思维能力必须达到某种高度是崇拜心理的产生的一个最基本的条件，也就是说人类必须把自身与自然区别开来，并且能够思考人与自然的关系，人与人之间的关系等问题。但是人们对自然界和社会的思考，总是受到一定条件的制约，还受到本身认识水平的制约。这种水平的制约，使人们对现实和理想的矛盾、有限和无限的矛盾总是处于一种有限的认识中。那么，如何处理这种有限和无限的矛盾呢？人们只有借助神灵崇拜、祖先崇拜来渴望灵魂永生，以化解个体生命的无限性和自然无限性的矛盾。

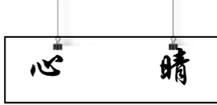
**社会根源：**崇拜心理在一开始是以自然崇拜的形式出现的，其产生是由于人们在社会生产活动中对自然力量的无奈和恐惧，对强大的自然力量无法解释便把自然当做一种神秘而强大的力量顶礼膜拜。进入阶级社会以后，阶级之间的压迫、剥削、斗争十分激烈，阶级对立给人们带来的灾难和恐惧比大自然还要频繁和沉重。广大劳动者对摆脱阶级压迫的需求十分迫切，最终形成对带领他们打破压迫形式的英雄的崇拜。而人类社会发展到现在这种因为社会因素而形成的崇拜广泛了开来，产生的偶像也越来越多，大学生这样一个主流而且特殊的社会活跃群体也形成了自己一定的崇拜心理。

### 二、偶像崇拜对大学生心理发展的意义

**积极方面：**大学生处于青年期，是一个从准成人向成熟成年人过度的时期，是个人价值的认同和建立正确理想的时期，对大学生而言，他们需要通过偶像崇拜来实现自我的确认和定向。例如，六十年代的雷锋就是人们成长道路上的一盏明灯，是众多年轻人崇拜的偶像，雷锋精神激励了一代又一代的年轻人。可见，正确的偶像崇拜有助于大学生自我意识的健康发展。不仅如此，大学生对个人心目中高度理想化、浪漫化的偶像所建立的特殊感情依恋也常常给大学生带来一种近似童话世界的精神满足，一种自我陶醉似的情感体验。而大学生的自我成长也需要有这样的精神体验来梦幻自己未来的情感生活和事业发展。

**消极方面：**心理学认为，对偶像人物的神话会导致狂热的个人崇拜及个人的自我迷失。当我们在崇拜某个偶像人物时，我们不能将其在舞台、屏幕、书籍中的形象过分美化或夸张，那样会使偶像脱离生活而成为个人心目中的神。一个偶像人物一旦变成了神，则很容易导致其崇拜者盲目和狂热的追逐。结果是不但会情





迷于偶像人物的外部而不能自拔，也很容易自感渺小无比。虽然大学生文化层次较高思维独立性较强，但他们重感情、好幻想、情绪易冲动、容易受外界事物的影响，再加上他们缺乏社会阅历，认识水平也有限，有时就分不清什么是虚幻的偶像、什么是自己真正应该崇拜的偶像，偶像的崇拜常常只是迷恋其外表形象而不注重其内涵，甚至出现超越于社会行为规范的行为方式。如一些大学生出现性观念激进、故意破坏社会规则等行为。

### 三、如何对待大学生崇拜心理

从社会心理学的角度来看，人类在初期就已经有了崇拜心理，这是一种需要的产物，一个人从懂事那天起，父母就以自身经历和自己的期望影响孩子，而学校则以国家的需要教育孩子，大学生是在这种环境下一步步成长起来的，对自己该做什么样的人有了丰富的想象，他们需要在现实生活中印证自己的想象，需要找一个可以效仿的活生生的人物，偶像就应需而生了。因此我们应该承认偶像崇拜是大学生成长中的一种正常表现并且尊重他们的选择，但是这并不意味着放任，大学生虽然年龄、学历较高但依然处于成长阶段，心理成长并不一定与年龄成长成正比发展而且大学生对涉及自我的认识问题更关心，更希望获得一个比较满意的答复，加之现在流行的偶像很大程度上归结于市场行为、商业炒作。在自我教育方面：大学生需要提高自身文化内涵，提高自身修养，科学理性地选择偶像崇拜。在家庭教育方面：家长要正确看待大学生崇拜这一现象，走进其内心世界，尊重选择，平等沟通，协助其寻找适宜崇拜对象。在学校教育方面：学校通过科学的分析崇拜心理影响加强思想品德，道德素质的教育给大学生以正面的引导。在社会教育方面：国家和社会有责任加强文化市场管理，大力弘扬正确有益的社会文化和价值取向帮助大学生增强对社会主流价值的认同感，同时呼吁全社会，特别是媒体要发挥更大的作用，为大学生群体形成科学、正确、合适的崇拜心理营造和谐良好的社会环境。

---

## 心理学游戏——小测试

### 测试一：吃东西，看性格。

当你肚子饿的时候，你会想吃什么？

A. 汉堡 B. 牛肉面 C. 咖喱饭 D. 烧肉 E. 净面 F. 火锅 G. 鳗鱼饭 H. 牛扒 I. 三文治 J. 寿司

- A. 与人交往融洽力强，善于交际，活泼开朗，率直又肯帮助别人，但对自己的事有时有稍显疏忽。
- B. 性格很温和，少敌人，有热的快，冷的也快的强项，精力充沛和社交能手，不拘小节，但行为不荒唐。
- C. 温顺，适应力强，但不善于表达自己，所以在人际关系上虽遭排斥，也能忍耐，不被别人伤害。
- D. 有好奇心，爱追求新刺激，爱吃刺激性和补身体的食物，基本上人性，情绪起伏大。
- E. 坚持自己的原则与喜好，不委屈妥协。外表文静温顺，其实坚强有执拗性。

- F. 新奇事物特具兴趣，求知欲强，但对一般事物比较固执，常被别人认为有个性。
- G. 活力，喜欢有话直说，所以最讨厌做事拖泥带水，虽常树敌，但在工作与人际关系上成功率极高。
- H. 活力充沛，有旺盛的好奇心，讨厌平淡，渴望有惊人之举，爱交朋友，但也对人爱憎分明。
- I. 极敏感，易烦躁，常为一丁点小事整夜不眠，缺乏自信，所以虽有本事和才能，也难于发挥。
- J. 理智稳健的你的个性，不做冒险之举，重视现状和要求安定，因敬重别人，所以很得别人信任。

## 测试二：你的决断力如何？

如果你意外地拿到一千元奖金，想去买一件很需要的大衣，但是钱不够；如果去买一双不急需要的运动鞋，但又多了数百元，你会怎么做？

- (1) 自己添些钱把大衣买回来。
- (2) 买运动鞋再去买些其他的小东西。
- (3) 什么都不买先存起来。

解释：

买大衣：

你的决断力还算不错，虽然有时也会三心二意、犹豫徘徊，可是总是在重要关头作出决定，比起普通人来说已经算是杰出的了！你最大的特色是做了决定不再反悔。

买运动鞋：

你是拿不定主意的人，做事没主见，处处要求别人给你意见，你很少自己做判断，因为个性上你有些自卑，不能肯定自己，你这种人一定曾经受过某些心理伤害或者周遭的人物太优秀了，因此造成你老是有不如人的感觉。

不买：

你是判断力超级强的人，不客气地说，你甚至有点莽撞，就是因为你直率的个性，反而考虑不周详，你常常后悔自己匆匆作出决定，忽略了其它事情。

## 测试三：记忆力测试

- 1、我很少因为对人名的记忆力，感到尴尬。是  否
- 2、我的词汇量很丰富，在描述某一个事物时，总能使用大量同义词。是  否
- 3、刚进入一个新班级，我能很快记住班里同学的姓名。是  否
- 4、对于学过了的知识，我能够不必寻找笔记本，就能很快的说出相关知识点的内容。是  否
- 5、我很奇怪一些人为什么会提笔忘字。是  否
- 6、我不必做一大堆笔记，而是选择性的记住有用的信息。是  否
- 7、对于计划要做的事，我一般都会记住去做。是  否



- 8、我脑中总是有相当多的实例和轶事，以便增加说话的趣味和意义。是（ ）否（ ）
- 9、我经常利用一些技巧（联想、谐音等）来记忆单调的信息，如密码、单词。是（ ）否（ ）
- 10、我一般能记住（或是采用某种笨方法）一些重要日期，例如别人的生日和周年纪念。是（ ）否（ ）

评分与解释：回答一个“是”记一分，“否”记为零分，各题相加为总分。

8—10 分：说明你的记忆力超出平均水平

4—7 分：说明你的记忆力一般。

0—3 分：说明你的记忆力不好，需要改善。

---

## 心理学效应

### 1、阿基米德与酝酿效应

在古希腊，国王让人做了一顶纯金的王冠，但他又怀疑工匠在王冠中掺了银子。可问题是这顶王冠与当初交给金匠的一样重，谁也不知道金匠到底有没有捣鬼。国王把这个难题交给了阿基米德。阿基米德为了解决这个问题冥思苦想，他起初尝试了很多想法，但都失败了。有一天他去洗澡，一边他一边坐进澡盆，以便看到水往外溢，同时感觉身体被轻轻地托起，他突然恍然大悟，运用浮力原理解决了问题。不管是科学家还是一般人，在解决问题的过程中，我们都可以发现“把难题放在一边，放上一段时间，才能得到满意的答案”这一现象。心理学家将其称为“酝酿效应”。阿基米德发现浮力定律就是酝酿效应的经典故事。

日常生活中，我们常常会对一个难题束手无策，不知从何入手，这时思维就进入了“酝酿阶段”。直到有一天，当我们抛开面前的问题去做其他的事情时，百思不得其解的答案却突然出现在我们面前，令我们忍不住发出类似阿基米德的惊叹，这时，“酝酿效应”就绽开了“思维之花”，结出了“答案之果”。古代诗词说“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”正是这一心理的写照。心理学家认为，酝酿过程中，存在潜在的意识层面推理，储存在记忆里的相关信息在潜意识里组合，人们之所以在休息的时候突然找到答案，是因为个体消除了前期的心理紧张，忘记了个体前面不正确的、导致僵局的思路，具有了创造性的思维状态。因此，如果你面临一个难题，不妨先把它放在一边，去和朋友散步、喝茶，或许答案真的会“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。

### 2 阿伦森效应

是指人们最喜欢那些对自己的喜欢、奖励、赞扬不断增加的人或物，最不喜欢那些显得不断减少的人或物。

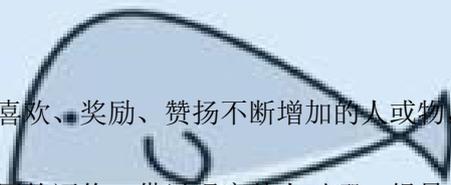
【实验】分 4 组人对某一人给予不同的评价，借以观察某人对哪一组最具好感。第一组始终对之褒扬有加，第二组始终对之贬损否定，第三组先褒后贬，第四组先贬后褒。

【结果】此实验对数十人进行过后，发现绝大部分人对第四组最具好感，而对第三组最为反感。

【应用】阿伦森效应提醒人们，在日常工作与生活中，应该尽力避免由于自己的表现不当所造成的他人对自己印象不良方向的逆转。同样，它也提醒我们在形成对别人的印象过程中，要避免受它的影响而形成错误的态度。

【实例】

#### 1、有效利用



在宿舍楼的后面，停放着一部烂汽车，大院里的孩子们每当晚上7点时，便攀上车厢蹦跳，嘭嘭之声震耳欲聋，大人们越管，众孩童蹦得越欢，见者无奈。这天，一个人对孩子们说：“小朋友们，今\*\*们比赛，蹦得最响的奖玩具手枪一支。”众童呜呼雀跃，争相蹦跳，优者果然得奖。次日，这位朋友又来到车前，说：“今天继续比赛，奖品为两粒奶糖。”众童见奖品直线下跌，纷纷不悦，无人卖力蹦跳，声音稀疏而弱小。第三天，朋友又对孩子们言：“今日奖品为花生米二粒。”众童纷纷跳下汽车，皆说：“不蹦了，不蹦了，真没意思，回家看电视了。”

分析：“正面难攻”的情况下，采用“奖励递减法”可起到奇妙心理效应。

## 2、反例

小刚大学毕业后分到一个单位工作，刚一进单位，他决心好好地积极表现一番，以给领导和同事们留下非常好的第一印象。于是，他每天提前到单位打水扫地，节假日主动要求加班，领导布置的任务有些他明明有很大的困难，也硬着头皮一概承揽下来。

本来，刚刚走上工作岗位的青年人积极表现一下自我是无可厚议的。但问题是小刚的此时表现与其真正的思想觉悟、为人处世的一贯态度和行为模式相差甚远，夹杂着“过分表演”的成分。因而就难以有长久的坚持性。没过多久，小刚水也不打了，地也不拖了，还经常迟到，对领导布置的任务更是挑肥拣瘦。结果，领导和同事们对他的印象由好转坏，甚至比那些刚开始来的时候表现不佳的青年所持的印象还不好。因为大家对他人已有了一个“高期待、高标准”，另外，大家认为他刚开始的积极表现是“装假”，而“诚实”是我们社会评定一个人所运用的“核心品质”。

## 3、暗示效应

所谓“暗示效应”，即是用含蓄的、间接的方式对别人的心理和行为施加影响，从而使被暗示者不自觉地按照暗示者的意愿行动……此称之为“暗示效应”。少年儿童较 xxxxx 更易于接受暗示。在音乐课堂教学中，教师可以通过语言暗示、动作暗示，表情暗示、自我暗示等方法提高教学效果。

语言暗示——积极的语言能使人产生积极的情绪，改变消极的心态，因而教师可以有意识地用“你真聪明”“你一定行”等语言为孩子打气，还可以让学生之间相互鼓励，比如：

领：我很棒！（xx）众：你很棒！（xx）

领：你也行！（xxx）众：我也行！（xxx）

动作暗示——音乐是一种看不见摸不着的抽象艺术，低段学生对音乐作品的情绪、思想内涵更不容易把握，这时候动作暗示就显得尤为重要了。教师能用肢体动作暗示学生，使学生更快地理解音乐作品。例如在表现音乐情绪方面，教师可以用左右轻轻摆动身体来表示轻柔舒展的音乐，用小幅度的点头来表示欢快活泼的音乐。

表情暗示——小学低段音乐教学中有许多的表演环节，包括唱歌表演、律动表演、乐器表演，形式上又包括集体表演、小组表演、个人表演等。在这些环节中教师就要充分发挥表情暗示的作用。当学生在表演时，教师如果是微笑的注视着他们，那么对学生来说就是一种莫大的鼓励，他们能看到老师眼里的肯定和赞许。而在对学生音准的训练过程中，可运用柯达伊手势的动作暗示，让学生对抽象的音高有比较直观的理解。有一个班在学习歌曲《可爱的羊群》的第三句“水草丰盛羊儿壮”时，总是把最后一个音“5”漏掉。所以当唱到这几小节时我就用手势作出旋律高低的走向，到了最后一个音“5”时，我的手向上一带，学生的自然的就唱到位了，几遍之后便能完全掌握。

自我暗示——教师还要教育学生学会自我暗示，使学生在音乐学习体验中更好的发挥自主性。有的学生每当遇上听辨练习就会有“惨了！惨了！”“好难啊！”等自我暗示，在学习上维持着焦虑状态，从而干扰正常水平发挥。这种思维习惯一旦形成就会严重阻碍教学的效果。所以教师要让学生学会积极的自我暗示，想着自己一定能一定做的到。

另外教师的课堂展示也是一个客观实在的态度暗示，具体体现在教师的精神状态以及对音乐作品表现的投入程度上。



手  
语  
舞  
大  
赛

# 心晴

大学生心理健康教育指导中心官方网站：<http://xgb.wnu.edu.cn/xljk.htm>  
官方微信公众平台：渭师心协



扫一扫，关注渭师心协  
获取更多资讯

渭南师范学院  
大学生心理健康教育指导中心  
大学生心理健康协会  
2019年9月