

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. 19

精彩先知：

1. 愿所有人被温柔以待

2. 我的世界

3. 用美好的心灵看世界

4. 电影推荐：《爱德华医生》



《心晴》编辑部出版



心
理



情
景



剧



心晴

目录

CONTENTS

卷首语

1 大学生心理健康的重要性



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

【心讯·美文】

5 雨过天晴，心晴..... 张晓忠

5 平凡之路..... 蔺淑晨

6 所谓孤独..... 刘倩倩

7 愿所有人被温柔以待..... 闫锦超

8 卸下伪装，面对真实的自己..... 刘婷婷

9 心怀乐观，风雨无阻..... 蒋 丹

10 在深夜哭过的人..... 党文娟

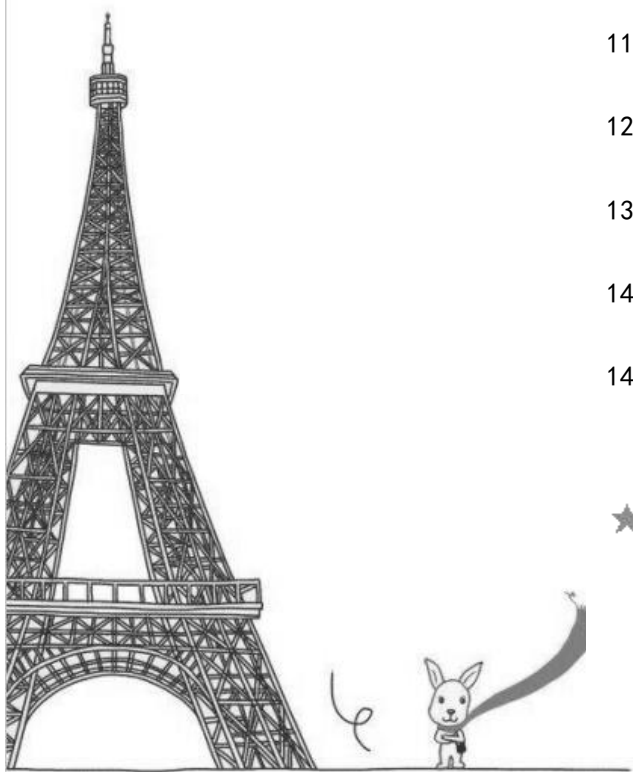
11 我的世界..... 王安燕

12 船..... 陈雯雯

13 我想，看看风景..... 董玉平

14 用美好的心灵看世界..... 夏 奇

14 正确看待人生困境..... 宜甜甜





CONTENTS



【心悦·娱乐】

17 音乐鉴赏

18 笑料百出

19 电影推荐：《爱德华医生》



【心灵·驿站】

24 校园暴力产生的心理学原因分析

25 心理学游戏——小测试

27 心理学效应



期刊号：VOL:19（总第 19 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



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，要让自己的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：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NO.1，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正真认可。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

雨过天晴，心晴

文/教育科学学院 张晓忠

泰戈尔曾言“只有经过地狱般的历练，才能练就创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱”，这是对与每个人的鼓励，更是忘却一切烦恼遗憾的心晴。

韩愈说过“天街小雨润如酥”，民间也有“春雨贵如油”之说，而我认为：雨过天晴，心晴。

春雨绵绵不绝，无声无息洗去一切尘嚣，一个人披着蓑衣走在雨中，烦闷，悲伤等的一些负面情绪被这绵绵细雨洗刷着，那些郁闷的感觉似乎也一下子被净化的一干二净了，全世界都很安静，被静谧感所包围的乐趣不是每个人都能体会的到的。这种释放情绪的方式就是在“下雨”，所以说：雨过天晴，心晴。

苏轼说过“黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船”，民间形容夏雨就是“来的快，去的也快”，而我认为：雨过天晴，心晴。

夏雨如珍珠，一颗缀连着一颗，一手拉着春雨，一手挽着秋雨，散发迷人的光彩。夏雨就像一个发脾气的小孩，它的到来从不会是温柔的，它会以它强劲的姿态，把你带进它的世界里，令你忘却一切，在这个时候，只有你和它，它会用它与众不同的方式，让你开心起来。这种融入其中的方式就是在“下雨”，所以说，雨过天晴，心晴。

王勃曾言“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，这是我最喜欢的景色之一，但与其相比我更喜欢秋雨。民间俗话说“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉。”但我认为秋雨才是新的开始，所以说：雨过天晴，心晴。

我喜欢雨，我感觉那是从天空坠落到大地的精灵，是上苍给大地的丝丝情意，是治愈人内心创伤的良药所以说，雨过天晴，心晴，愿大家向我一样，喜欢雨，更喜欢雨后的天晴，喜欢雨带给我们的绝美感受。



平凡之路

文/丝绸之路艺术学院 蔺淑晨

进入大学，有很多事情和自己想像的都不一样。我们怀着美好的憧憬进入大学，希望能够在大学实现自己的梦想，我们不愿平平淡淡的度过自己的一生，但是有时候总感觉身不由己。有很多同学会选择考教师资格证，即使他们不喜欢，他们也回去做。我问我身边的同学“为什么要考教师资格证”，他们告诉我，这是为了给自己留条后路，如果毕业以后真的没办法，还可以去做老师。但是，我想说，我们真的应该给自己留着条后路吗？

我姐姐在我进入大学之前就告诉我，大学里一定要考了教师资格证。她也是那样告诉我的，实在没地方可去，还可以去做老师。但是，我真的有些不懂，如果我的理想不是做老师，那我为什么要去考教师资格证呢？如果我们给自己留了一条后路，那我们还会为自己的理想拼尽全力吗？我觉得人都是有惰性的，只有不给自己留后路，才会拼命向前走。有人说我把这条路太理想化了，这个世界上有多少人做的事情是自己真的喜欢的呢？对，没错，这个世界可能百分之九十的人做的事情都不是自己喜欢的。但是话又说回来，我们自己的路为什么要受别人的影响呢？我们只看到了大部分人都在做自己不喜欢的东西，但是为什么看不到另外

一小部分在做自己喜欢的事情的人呢？

我们总会被大众影响，认为真理掌握在多数人手里，但是有时候真理是掌握在少数人手里的。“再不疯狂我们就老了”，趁着年轻，我们应该去闯一闯，去为我们自己奋斗，或许我们会撞得头破血流，但是有那一个人的成功没有经历过头破血流呢？

在我看来，如果我们自己选的路是正确的，即使有很多人都反对，身边也总有一个两个能够理解，支持你的人，只要我们有信仰，肯努力，是

金子总会发光的，《我不是药神》中哪位老奶奶，在节目中她说，她是60岁退休后才开始拍戏的，她觉得梦想不分年龄。是的，这是以为值得我们尊敬的老人。但是，如果我们很早就确定了自己梦想，为什么不在自己确定梦想的时候就去做呢？

我们可以走平凡的路，但请不要过平淡的生活，走平淡的人生。平凡的路可以拥有不平凡的人生。就像我们生活在平凡的世界，但是有很多人却能改变世界，让这个世界变得不平凡，拥有科学和互联网。当然我们也可以通过自己走平凡的路，创造不平凡的人生。我们始终应该相信，上天是公平的，别人可以做到的，你也可以。即便是天资愚钝，我们也可以通过后天弥补。每天请告诉自己“改变世界，改变自己”。



所谓孤独

文/教育科学学院 刘倩倩



小时候总爱一个人望山，幻想海的模样。小时候总爱一个人看雨，侧耳听风的柔语。小时候总爱一个人坐在门槛上，等待远足的猫回家。

长大后，约过群山，却发现远方不过是更高的山。长大后，雨中听风，却发现风的力促使雨摇曳。长大后，多久停留，却发现再也找寻不到伴你的猫。所谓成长，不过就是越来越孤单，越来越适应孤单。余秋雨说“孤独不是一种脾性，而是一种无奈”。就像是三个人的友情，总有两个人越走越近，而另一颗心被抛弃。跑道上奔跑的身影结队，唯有自己单独前进。图书馆里，阳光照在书角，映出的都只有自己。有些时候孤独的产生是悄无声息。孤独不是天生的，往往是后来的各种条件影响下，孤单演变成了孤独。

渐渐的就习惯了一个人吃饭，一个人上课，一个人走路，一个人开心，一个人难过，一个人……但是慢慢的好像也习惯一个人，甚至开始享受一个人的生活。可以在周末的早晨冲杯牛奶，放首音乐，伴着歌曲看着自己喜欢的图书。没有必要去迁就自己和朋友一起逛街。可以独自徘徊在学校的清幽小道上，一阵扑鼻桂花香袭来，轻松自在。远离了人声的喧闹，内心宁静，

也不失为一种静态的快乐。也少了朋友之间的摩擦，没了生活中的争吵。孤独是一种无奈，可有时也可以成为一种放松的方式。你可以肆无忌惮的做自己，不染是非。

所以，如果有时因为环境的改变，学习的压力，同学的孤立，老师的否定等客观因素所产生孤独情绪，不要因此而自暴自弃，丧失自信。面对孤独不能恐惧，这时的你只需静下心来，充实自己。唯有更优秀更自信才能真正的打败孤寂。只有心不孤单，生命才能照到阳光。

生活就像是泡一杯清茶，有浮和沉两种状态。浮时可以坦然，沉时可以淡然。孤独时就好像是沉的状态。运动是永恒的，事物是不断发展的。只要内心坚定，事物终会发生质的改变。孤独如若是一部电视剧，那么终会有大结局。

如果你现在是孤独的，千万不要忧虑，要相信总有光能透过树荫照向你。

愿所有人被温柔以待

文/朝鲜语 181 闫锦超



现代的人们经常处于巨大的精神压力之中，而更让人感到崩溃的莫过于无人倾诉无人倾听，在这之中青少年和中年人尤为突出。

青少年处在青春期面对巨大的学习压力常常感到无法释怀，因此性格就变得冷漠不喜欢与人交流，也不知该如何交流，而在此之中那些孤僻的孩子就会遭遇校园暴力。这也给他们的心理造成了严重的伤害。前几天很火电影《悲伤逆流成河》，女主易遥无辜染上病而她的同学不但没有给与帮助与安慰，相反排斥和侮辱她。而那些冷漠旁观的人也成为了推助剂。又一次的意外易遥被污蔑成为了杀人凶手，从那时候她就活在了别人时时刻刻的指点中。或许那些人在很久以后只会说，我怎么不记得我把红墨水丢到她身上，我就是闹着玩儿的呀，开玩笑的，我没有喂她吃过垃圾，没有泼过她冷水”但是在易遥的心中忘不了怎么被他们侮辱，粉笔灰塞嘴里是什么滋味，打火机烧头发是什么滋味，被他们一口一个

杀人凶手是什么滋味。最后她呐喊出了自己的心里：“你们动手的没动手的都一样，你们比石头还冷漠，你们又恶毒又愚蠢，你们胆小怕事，别人做什么你就跟着做什么，你们巴不得世界上多死一个人，因为你们日子真的无聊，因为你们觉得自己不会承担任何后果。”看到这里我的心里只有震撼，我不知道易遥多久可以走出这个黑暗的青春或许需要一辈子，我只想说一句：希望所以得青春都能被温柔以待。

中年人的生活似乎也是不易，他们上有老人需要照顾，下有孩子需要抚养。有个人开玩笑说到你们在公司不要欺负年轻人，因为他们会辞职走掉。你就只需要挑中年人的刺因为他们不敢反抗。虽然是句玩笑话但这恰恰说明了中年人的不易。前今天有个视频，一



个中年人身上系着绳子去爬华山，走到栈道中间突然解开了安全绳纵身跳下悬崖，整个过程异常平静，仅仅只是转身望向远方。我无法确切知道，一个人轻生时在想什么，但可以肯定的是他的生活出现了某种艰难。电影怦然心动里说，这世上有人住高楼，有人在深沟，有人光万丈，有人一身锈。可真像不过是那些光芒万丈的人把锈藏好了。中年看似光鲜亮丽实则千疮百孔。

希望在以后的生活每个人都能不做旁观者，给每个人都多一点温柔，多一点善意。生活或许很难，但是我们都要积极对待不是吗？努力终将会有收获。

卸下伪装，面对真实的自己

文/莫艺学前 H183 班 刘婷婷

世间美好的事物繁多，其中最让人向往的却是虚幻的水中月镜中花。因为它们神秘美丽而令人向往。于是在追求中我们常常迷失了方向，忘记了时间，并为此乐此不疲，直至追求破灭。追求如此，人的心态更是如此，常常为了一些华而不实的事物，而忘记了做真实的自己。山间的林木，未加修剪，才得以茂密参天；溪边的花朵，无人照料，才得以烂漫遍野。山林野花，没有人工的修饰，却能绽放别样的美丽，那是因为它们坚守做自己。可见，做真正的自己，才能拥有真正的美丽。

寒号鸟用其他鸟类的羽毛伪装自己，得到了暂时的荣耀，而当华丽的外衣被取下，却只剩丑陋的自己。由此看来，只有凭借真实的自我获得的成绩才有意义。

现在我们已是一名大学生，但看起来依旧稚气未脱，我们要明白，大学不比从前，我们不能再像原来那样遇事就退缩，我们要学会面对，我们不能再自欺欺人，要明白是非。初次进入大学生活，少不了迷茫、不知所措，但我们要明白自己当初为什么选择来这儿，知道自己究竟想要的是什么。生活总是有些戏剧性的情节，锦上添花般，点缀几笔，给生活添点颜色。但那毕竟不是生活的本来面目，生活应该是朴素的。我们要学会面对真实的生活，面对真实的自己。



人生最大的懒惰是不愿了解自己，人生最大的愚蠢是时刻揣测别人。每个人都有自己所怕，别说你没有，女人都怕。有人怕久久不联络的友情发霉生锈，有人怕相濡以沫的爱情最后相忘于江湖，有人怕“子欲养而亲不待”的亲情。我们怕，自己有一天，是失了根的花草、断了线的风筝、落了一地树叶的大树，怕，有一天与外界失去了联系，聋了、瞎了、哑了、瘸了，不会感知这个世界的光、热、美、好。怕，一个人走的太快或者太慢，而孤零零的无人相伴。怕，自己满肚子的心酸无人诉说。又怕，被人看透内心的懦弱而换来嘲笑。怕，不被人认同，无人关注，尽力的呐喊，歇斯底里，哪怕被误认为是个疯子。我们背负太多多余的东西，而不敢轻易释放、卸下伪装，解剖自我，我们喜欢假胜于喜欢真，喜欢面具胜于自己的脸……

我们在生活的变化中，要能够放开那些让自己引以为傲的东西，尝试去靠近自己内心的感觉，我们才能学会在每一次选择的时刻去相信自己，而不是用他人的评价来填充自己的认知。卸下伪装吧，面对真实的自己，了解真正的自己。

心怀乐观，风雨无阻

文/人文学院 汉本 161 班 蒋丹

秋叶簌簌的在空中飘飞，迟迟不肯坠地，面对此情此景，我们该悲伤呢？还是该惆怅？



毕淑敏说：“快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，即使睡着了，梦中也滴泪。”常常面带微笑的人，看见什么都是美好的，叶子落了，化为花肥滋润泥土，这是对泥土的感恩，又何来悲伤之意呢？

华灯初上，那苍茫的夜幕之下，一盏盏彻夜不息的霓虹灯，看着明亮，却是青年们对孤单落寞的掩饰，一声声的尖叫，一声声的喧哗，却怎么也抹不去内心的忧愁。

他们，一点也不快乐。

快乐来源于对生活的期望，对美好景物的向往，对梦想的追求，如果没有积极向上的心态，每一天都是浑浑噩噩的，毫无朝气可言。

人的一生，短短不过几十年，可在几十年里，却有几十个三百六十五天，每一天又有二十四个小时，困难发生的概率太高了，次数也太多了。

小困难和大人生相比，那不过是沧海一粟，九牛一毛。

我曾听过这样一个故事，一个秀才进京赶考，这已经是 he 第三次参加进士考试了，住在经常住的客栈里，临近考试的时候，他做了三个梦。

第一个梦是在高墙上种白菜，第二个梦遇上下雨天，他既打着伞，又带着斗笠，第三梦是他和心爱的姑娘躺在一张床上，却背对着彼此。

秀才觉得这三个梦颇有深意，打算找个算命先生给他解梦，于是就跑到大街上，看见了算命先生，向他说明了自己的三个梦。

算命先生捋了捋自己的胡须，摇摇头，叹息一声，说道：“你赶快收拾东西回去吧，今年你肯定又要落榜了。”

秀才不解，算命先生告诉他，说：“高墙上中白菜，白费力气，下雨天又打伞又戴斗笠，多此一举，你和你心爱的姑娘，都躺一张床上了还背对着背，显然没戏，快回去吧。”

秀才心中郁闷不已，心中满是伤感，回到客栈，就收拾东西准备离开，却碰上了客栈老板，见他这幅模样，不禁疑惑相问。

秀才将自己的梦和算命先生的话告诉客栈老板，客栈老板说道：“我也会解梦，高墙上种白菜这是高中，下雨天打伞戴斗笠这是有备无患，背对背这不是说明翻身的机会来了吗？你还是留下来，这一次一定能够中榜的。”

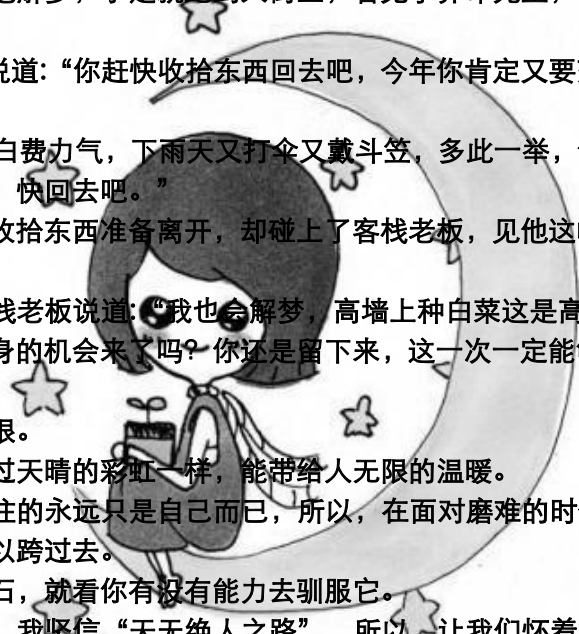
秀才一听，大喜过望，就留了下来，果然，中了榜眼。

由此可见，乐观的心态对于一个人来说，就像是雨过天晴的彩虹一样，能带给人无限的温暖。

世上无难事，难得是自己战胜不了自己，困难，难住的永远只是自己而已，所以，在面对磨难的时候，我们一定不能自己先乱了阵脚，要始终相信，我一定可以跨过去。

绊脚石就像是一头猛虎，但他也会成为人们的垫脚石，就看你有没有能力去驯服它。

我始终相信“乘风破浪会有时，直挂风帆济沧海”，我坚信“天无绝人之路”，所以，让我们怀着乐观的心态，向着我们光辉的梦想前进吧。



在深夜哭过的人

文/人文学院 党文娟



城市的夜晚不似乡村的静谧与黑暗，在十点钟过后的夜晚依旧灯火阑珊，十二点的街灯睡了，而哪些满怀心事的人带着泪水未眠。

在深夜哭过的人有着自己的骄傲，不愿在别人面前示弱，就像是一只胆小的刺猬，不愿揭开自己的伤口，也不愿接受别人的治疗，只会躲在寂静无声的黑夜独自舔舐着自己的伤口。

在深夜，我们似乎格外容易卸下心防，或许是可以不用带着白天那张似人似鬼的面具，又或许是不用让别人看到自己的软弱，再或者是对黑暗恐惧留下的后遗症。抬头是随意臆想的空气，闭上眼睛是无法触及的黑夜，耳边是失去喧哗的寂静。在这样的深夜，我总会想起一个陪我走了一程却遗失在路上的人，会想到未发脾气忍下的委屈，会思念那个正在思念我的人，会想起一张脸，一张不敢在白天回忆怕泪流满

面的脸。在这异地他乡，我总会想起魂牵梦萦的故乡。我哭了吗？没有吧！也许只是汗水湿润了枕头。

你是不是也这样，有时候像患了忧郁症一样，会心情不好，偶尔像患了自闭症似的，会突然不想说话。你是不是也这样，吞下所有的委屈自作坚强，咽下所有的泪水自作疯狂，在无人知晓的深夜大哭一场。

灯火熄灭人未眠，独自流泪至深夜。在无数个失眠的夜晚，会有人习惯性的闭上眼睛，静静地思念一个人，想念一个人，想哭就哭吧！不要觉得自己是个大人，不要因为自己可笑的骄傲，便失去了自己流泪的权利，毕竟没有任何法律，没有任何家规会剥夺一个人哭泣的权利。就连杜甫也会哭泣，苏轼也对月流泪，陆游也曾掩泪涕泣。如果不曾在深夜流泪，我们总会将伤心压下，直到等最后一根压倒骆驼的稻草。

几多风花雪月，几多对花空泣，拥衾无眠的月夜下。在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。但我始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，那些尝遍百味，深夜哭泣的人，会更加干净。深夜哭过以后，捡起自己掉落的王冠，我们都是自己世界的王，毕竟王只希望收到掌声。

燕过无声，花落无语。在深夜落泪，因此明了，笑时，全世界跟着笑，哭时，一个人哭，肚子痛苦，别人笑靥如花，所以不愿再在别人面前流下眼泪。总要长大后才知道，那有什么感同身受，针不扎在自己身上，永远不知道有多痛，有的只是冷暖自知。

亲爱的，你也会在深夜流泪吗？别难过，世界上有那么多深夜哭泣的人，你永远不是一个人。记得，在第二天清晨画上美美的妆，带上自己的王冠



我的世界

汉本 162 王安燕

有时，我觉得我离世界很近。

天空湛蓝辽远，风推着云，一口吞掉了尽头角隅处的深蓝。空气偶尔是黄色的，总夹杂着烦恼儿，细小的微尘胡乱地舞蹈，如精灵般玩闹。远处深山铁着青灰的脸不苟言笑。一片土地时而红时而绿，又和冬天约定好了纯白的誓言。鸟儿似乎看穿了一切，大力扇动起紫色的翅膀缓缓离开。蜗牛带着一切房产在雨后的路边慢慢不慢地前行。今天的太阳说它要早点下班，谁也拦不住，后来，它在谢幕前给所有人物都镀上了一层隆重的金边。

这也许还是座宫殿众多的鬼城，是圣主聆听的鄂尔多斯，那里的避暑山庄有二十一度的夏天，最大的景色是沙漠与敖包标界着的烂尾别墅区，路标与地标让阴阳树泾渭分明。在那里，一朵再漂亮的花我也不摘，因为我心中自有最幸福的事。一切刚刚好，没有车马、没有污染、也没有人烟，红绿灯静静伫立、闪动，孤独地不知为谁亮起。

这些，近到我抬眼就能够看见。可有时，我好像又离世界很远。

我想幸福地不费力气，我想放弃那些烦恼。我钻进房间，躺在世界上唯一一方只属于我的小天地里，紧紧地盯着手机，怀疑屏幕那头华而不实的世界是否真的存在，甚至也曾看着五彩缤纷的广告牌出神。电视里播放着的新闻，像是时光默片。人们仅仅隔着一个显示屏的距离就愤怒地对战争高呼反对，发表见解。他们也许知道我也渴望世界和平，可我却无声。一个人的力气实在是太小，总不能叫醒每一个人。想醒来的人，是会自己醒来的。

对这个世界，我了解的少之又少，少到还像咿呀学语，少到只能讲短句，少到片面浮躁，少到不懂的时候就只能尴尬微笑。目前的我，好似站在一个巨幕牢笼里，隔着透明的玻璃窗，偷偷窥觑着这个世界。我孤陋寡闻，不知身处何方。是真实的虚幻还是梦幻的逼真让我睁大了双眼，我眼睁睁地看不清，看不到。却还蓦然渴望答案。

此刻，我保持中立，与世界隔着一段安全距离。

我清楚地记得人潮汹涌中每一个陌生人的脸，他们表情盲目、神色慌张，裤管上沾满已经颜色变浅的干泥点，但他们走过的地方，却是浑乎乎的一道道印记。新闻里的大幸福与大烦恼开始统统与我无关，我感受不到美

丑的差距，也无所谓历史的对错，不用挣扎，也不再漂浮。此刻，大象像小鹿，松鼠也变成恐龙，我没有感觉花儿在对我微笑，但还是带着一种跃跃欲试的心情。我静观其变，也静静感受着，这个在现实中漂浮虚渺，在幻想中真实存在的世界。

对于这个世界，我还是有所期待。只要看见它充满可能性，我的心里就湿湿地生起火，可一想到这团红色中有一把柴不是由我而添，我心里的火就一下子变得冰凉。

但当我选择上路时，我其实就做好了一切的准备，准备去遇见这一路的心动、挫折与惊喜……我开始勇敢地面对自己，接受相聚与别离，将沿途的风景存记于心。

我们的世界，它会是闪闪亮的吗？

船

文/人文学院 林怡文

船在大海中漂泊，他不知道自己究竟要去哪里，只是按照船长设定的方向前进。大海是他熟悉却又陌生的地方，他在大海中生活，这里就像是他的家，可是他却没有办法游遍整片海洋。因为他所走过的路线是被设定好的，他没有办法按照自己的意愿行驶，他不知道哪里是自己的终点，也不知道在沿途会遇到什么。

前方有可能会是美丽的风景，也有可能是一场暴风雨，没有人知道未来究竟会发生什么，船只能调整好自己的心态，对每一天都充满着希望。因为他明白生活充满惊喜。

天气晴朗时海豚会与他同行，海鸥会为他起舞，周围的景物都是明亮的；天气阴暗时他将迎来狂风暴雨的洗礼。但是无论面对什么样的困难，他都不曾退却，因为他明白风雨过后迎来的将会是更好的自己。

其实船的经历和我们的人生很像，只不过我们的生活中没有船长，代替船长的是我们的父母，我们按照父母的期望一步步走下去。我们按照父母的安排，报了一个又一个的特长班，可是没有人问过这是不是我们所喜欢的东西。我们按照父母所想的从小学到初中，从初中到高中，从高中到大学，我们知道父母是为了我们考虑，可是我们也总会问自己“我们究竟想做什么呢？”

刚进去大学的同学们都会有一些迷茫，经历过高考，走入大学，放下了心里的重担，感觉心里空唠唠的，不知道自己该做些什么，这时候的我们会开始放纵自己。可是我们为什么不像船学习呢？

我们无法预知自己的未来，明天将会是阳光明媚还是闪电雷鸣我们都不清楚。但我们可以像船一样用最好的心态去面对。生活其实充满希望，我们何不用最好的自己迎接未知，用勇气面对困难？



其实我们比船要幸运，因为我们有选择的机会。上大学后父母会给我们更多的空间，这时候我们可以按照自己的喜好做事，我们可以做自己喜欢的事情。大学的四年是自由的，我们可以不受父母约束，可以去认真的思考自己的将来，找寻自己的梦想。

愿每一个人都可以找到属于自己的未来，虽然前途难以预料，未来充满惊喜，但是我们坚信最初的梦想和最好的心态可以造就崭新的未来。

我想，看看风景

文/广播电视编导 174 董玉平

偌大个校园，比去年见它时耐看了几分，我想多半是因为我看清了自己的无力与渺小，臣服于它了吧，虽然没有高中那般喜欢，却也是个容身之地，毕竟我要待四年。依旧只身一人，目光无处安放，步伐快的像个逃犯。坐拥整间宿舍的感觉蛮好，至少可以为所欲为。慵懒的脱下衣服，拿起桌上的瓶装水，瘫卧在地上闭眼咕咚咕咚的喝下去，那一刻，我仿佛预见未来，未来我一个人上班，回到住所的样子，还好，我喝的是水，不是酒。

欲睡欲醒之际，梦与电影掺和到一起，臆想之事在梦里飞快地发生着，让我有点头疼。于是我努力醒来，想起了小时候的一些人和事，像是在思念一个人一样，我能记得的都是些不开心的事，于是根据数量得出一个结论，我的童年也并不是很坏。

学校的睡眠总不踏实，头疼眩晕也是常事，虽不抽烟酗酒，身子却弱不禁风。吃喝不愁的日子养了许多闲病，感情变化十分微妙，一句话，一件小事，又或者不经意的看到什么，就会重新建立对未来的希望，相反，一切崩塌。

听人讲，孤独是自己不愿理别人，寂寞是别人不理自己。孤独寂寞都不足以解释我的状态，因为，理我的人我不想理，我想理的人又不理我。怎么办呢？读书吧，去书的世界瞧瞧，许多人说那是个不错的地方，里面住着各类奇葩，总有合胃口的。而且，相比狂吃狂购疏解情绪，读书可划算多了。不喜欢读书的人，一定是见过的好东西太少了。是啊，我过去的十八年的时间里，大部分醒着的时光都用来发呆了，如今人也呆了，能见过什么好东西，不爱读书，那就不读吧。

听听歌也好，不费事，喜欢听歌的人一定是活泼开朗，眉眼带笑，浑身散发着艺术光芒的，气质了得。嗯，这想法不错。打开音乐软件，心急于寻找自己喜欢的曲目调子。前奏未完就耐不住性子品鉴下一首，几个小时过去了，倒也收藏了几首，像是完成任务似的满心欢喜。其实呢，我忽略了一件最重要的事，歌曲是用来欣赏的，快乐应该存在于听的过程，而不是找完歌后完成任务的那一瞬间。

你说，我的青春，就这样度过，是不是太亏了，嗯，反正我是这么认为的，快乐追也追不到，做好眼前事，心慢下来，慢慢欣赏流水般的人生，惊喜，会在不经意间出现。拥抱它，便是最幸福的事了。对吗？



用美好的心灵看世界

文/农商学院 夏奇



朋友，打开窗户，眼前便是纷繁的世界。用什么样的眼光欣赏世界，世界就会给你什么样的回报；用什么样的心灵看待世界，就会决定你将拥有什么样的人生。

用美好的心灵看世界，就是用积极的态度面对生活，多一份感谢，少一份抱怨。不要总埋怨上苍的不公，不要总认为自己拥有的太少，生命对于每个人都是公平的，拥有生命，快乐地生活，这已是上苍最大的恩赐。我们是初升的太阳，生机勃勃，积极向上。不管曾经的你是辉煌还是暗淡，不管你成功过还是失败过，那已经成为过去，成了历史，永远不再属于你。

要知道太阳不会因为你的失落而不再升起，万物不会因为你的怅惘而不再滋生……我们应学会忘记，用积极的态度抓住现在的一切，怀着感激去面对，新的页章等你去书写，新的希望就在你脚下

用美好的心灵看世界，就是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇敢，少一份怯懦，多一份拼搏，少一份退缩。我们在生活中时时刻刻会遇到困难，大的小的，复杂的，简单的。面对这些时，人们喜欢逃避，不敢去面对，骨子里没有勇气，变得软弱无能，成了被社会淘汰的懦夫。其实有些困难不是逃避所能解决的，你越逃，它越缠着你不放。有些时候还有解决问题的可能，只要勇敢面对，战胜自己，你会得到圆满的结果。换一个角度，把磨难当成锻炼、财富。

用美好的心灵看世界，总是以一种积极的拼搏精神面对人生“人生难得几回搏”，我们年轻，只要你肯拼去闯，没有比脚更长的路，没有比人更高的山。生活在不断拼搏中变得多姿多彩，请相信：彩虹总在风雨后！

用美好的心灵看世界，可以受益匪浅。朋友，不要因为心灵的隔膜整日沉浸在沮丧中，把所有的机遇都放弃，试着去沟通；不要因为心中的压力找千百个莫名其妙的理由，把一切都放弃，试图摆脱自我束缚……

用美好的心灵看世界，世界在你眼中变得更精彩，更可爱！你会发现生活如此丰富，生命是如此宝贵！

正确看待人生困境

文/能源与化学工程 宜甜甜



人生是充满神秘色彩的，因为我们永远不知道接下来会发生什么，顺境，逆境，机遇，挫折，它们均等的存在于我们的生活中，我们选择不了它们的是否发生，但是我们可以决定如何看待它们。

人遇到顺境的时候，感觉是心情舒畅，不论是见到什么都会心情愉悦。看什么都会顺眼，遇到顺境的时候，我们要珍惜命运给予我们的顺境，不要沾沾自喜，也不要得意忘形，因为这只是你人生道路上的一部分，人生的道路还很长。



在对待人生境遇的时候，我们需要一些忍耐和等待。如果没有忍耐和等待，在面对理想和现实之间强大的差距的时候，那么我们将会是第一个被打败的，不是被别人，而是被自己。忍耐和等待是良药，虽苦但却有用。越王勾践卧薪尝胆的故事告诉了我们就是这样的一个道理。有忍耐和等待的胸怀，不管未来前进的道路上有多大的困难，都会转危为安的，等待的过程是一种力量积蓄的过程，时候到了，自然的就会迸发出来。

爱是无偿的付出，是心甘情愿的帮助，是彼此心灵的感应，既然选择了爱，就要真诚的对待它，珍惜它，在他（她）困难时予以支持，失败时予以鼓励，在他（她）开心时，一起快乐，悲伤时给他（她）安慰。而不是在拥有时无视它的存在，而在失去后才知道后悔莫及。爱一个人就要他（她）永远幸福，做他（她）永远的避风港，保护他（她），哪怕一丁点的伤害。真正的爱一个人并不是我们想象的那么简单，一次深情的拥抱，一个深深的吻，一句不变的誓言，一件不退色的信物，这一切在真爱面前索而无味，暗而无光的。相信自己，只要有爱，幸福就一定会存在。

爱情和情歌一样，最高境界是余音袅袅。最凄美的不是报仇雪恨，而是遗憾。最好的爱情，必然有遗憾。那遗憾化作余音袅袅，长留心上。最凄美的爱，不必呼天抢地，只是相顾无言。

失望，有时候，也是一种幸福。因为有所期待，才会失望。遗憾，也是一种幸福。因为还有令你遗憾的事情。追寻爱情，然后发现，爱，从来就是一件千回百转的事

面对人生境遇的时候，我们还需要慢慢的熬制自己。人生有时候就像熬粥，熬制的过程当中来不得一点急，火候过大，就会溢出锅，火候过小，总是那么半生不熟的味道不好，就要那么恰恰好的温度。其实熬也是一种对待生活的态度，也是一种奋斗的方式，在熬制的过程当中需要的是坦然的心态，我们能以熬的心态来面对人生的境遇，就会熬出属于自己的五彩人生。

用乐观的态度对待人生就要微笑着对待生活，微笑是乐观击败悲观的最有利武器。无论生命走到哪个地步，都不要忘记用自己的微笑看待一切。微笑着，生命才能征服纷至沓来的厄运；微笑着，生命才能将不利于自己的局面一点点打开。

守住乐观的心境实在不易，悲观在寻常的日子里随处可以找到，而乐观则需要努力，需要智慧，才能使自己保持一种人生处处充满生机的心境。悲观使人生的路越走越窄，乐观使人生的路越走越宽，选择乐观的态度对待人生是一种机智。在诸多无奈的人生里，仰望夜空看到的是闪烁的星斗；俯视大地，大地是绿了又黄，黄了又绿的美景……这种乐观是坚忍不拔的毅力支撑起来的一种风景。

人生何处无风景，关键看保持一个什么样的心境。守住乐观的心境，“不以物喜，不以己悲”，我们就能看遍天上胜景，“览尽人间春色”。

心悦 ·

娱乐



《最美的期待》

《最美的期待》由南征北战 NZBZ 担任词曲创作及制作。同时，该曲也是电视剧《茧镇奇缘》片头曲，于 2018 年 1 月 18 日发行。

2018 年，该曲获得流行音乐全金榜 2018 上半年 20 大金曲奖。此次为切合剧情融入甜美柔情，一生太长，不能全在疯狂中度过，总要找一颗心让自己靠岸。南征北战 NZBZ 从 2012 年创作演唱电影《太极 1: 从零开始》主题曲《站起来》出道，已为多部影片创作作品。他们制作出“南征北战”式的流行表达，其名寓意为：年轻人要为自己的梦想和爱去努力征战拼搏。该曲是周笔畅 2014 年录制完成的。

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，渴望爱情却并不盲目。词曲除了励志风格以外，也是周笔畅歌唱作品里的一首励志情歌。



《消愁》

创作背景该曲是毛不易参加网络音乐节目《明日之子》新手战之后写的，因为他比较内向，不太能和大家很快融入到一起，写这首歌的初衷是想鼓励自己，也想鼓励听众们。

毛不易认为现实中好像大部分人过得都不是自己想要的生活，但每个人心里都有想要的生活。制作该曲也是希望听众在不顺利的时候

也应该为了理想，继续前行。

故事的开始，初出茅庐的年轻人，就像你我，背上各自的行囊，带上各自的梦想，兴致勃勃，摩拳擦掌，以为进入一个无比美好的欢乐场，要让这世界知道我们的分量。

于是，每个人的脸上都画着妆，或精致或妖冶，似乎每个人都能凭自己的一技之长，闪耀万丈的光芒；又似乎每个人都心底有伤脸上假装，谁还在乎谁，是否失落在旁？

热闹喧嚣，那些簇拥着干杯的日子好似云雾里穿梭，却换不回心安快乐，放纵过后依旧寂寞苦涩。心底有一种声音，让我们甘愿回到角落，唱属于自己的歌，把叹息酿成杯酒，杯杯醉人人沉醉。

朝阳出，照亮前程路；月光浮，十年寒窗苦。因为奋斗，才有希望，尽管受伤，却不迷茫。人生没有那么多顺风船，插上自己的翅膀，才能逆风飞翔。

我们每个人都有这么一段，壮志凌云的渴望。即使摔跤受伤，爬起来拍拍灰尘又可以笑着奔跑向前。初生牛犊不怕虎，天地何宽，我自闯荡。

梦想，闯荡。

“一杯敬故乡，一杯敬远方
/ 守着我的善良，催着我成长/
所以南北的路从此不再漫长/灵魂不再无处安放”

故乡守护着初心，远方盛放着梦想。天平的两端，因为成长，也变妥当。就像一棵树，



知道扎根脚下，向往的却是天空。

成长的路上，我们以为会一往无前，回过头去，才发现家里牵挂的眼神望眼欲穿。有等待有牵挂也有了后方，反而更加勇敢，努力，也是给家里牵挂我们的家人，一份心安。

牵挂，勇敢。

“一杯敬明天，一杯敬过往/支撑我的身体，厚重了肩膀/虽然从不相信所谓山高水长/人生苦短何必念念不忘”

明天会是怎样的结局，所谓山高水长；过往反正都已经是过往，何必念念不忘。

人生无常，更多的是错过而不是拥有，更多的是时不我遇的凄婉哀愁而少有一日看尽长安花的快意成功。人生，不会因你的失去而停住时间，责任的重量，也不会因你的哀伤而减轻分毫。

看淡，释然。

“人生而自由，却无往不在枷锁之中。也许死亡，才是真正的解脱。

我们这一生，追名逐利、精打细算，到头来，也不过是熙熙攘攘来来往往人群中的一个，死后皆是一杯黄土，谁比谁辉煌，谁比谁平凡？清醒的人最荒唐。

何为清醒，人生如果是一个谜，最先知道谜底的人最清醒。只是一路走来，看遍世态炎凉之后，清醒的人不会得过且过，而是用有限的生命活出无限的精彩，让不可能成为可能，让他们以为的荒唐成为最荒唐的可能。

孤独的人，行走在这个冰冰冷冷世界。

《体面》

歌手背景：在拿到《前任3：再见前任》剧本



之后，于文文就产生了音乐创作的想法。随着电影《前任3：再见前任》越来越深入的拍摄，让于文文对于角色林佳产生了更多的情感共鸣，而沉浸在人物里的她，需要用音乐

创作去宣泄情绪和表达态度。于是，于文文以“林佳”为创作灵感，为影片量身定制了该曲。内容赏析：《体面》是一首容易引起大众共鸣的情歌，歌曲旋律委婉动听，伤感且带着洒脱，韵味十足，道出了失恋者对逝去爱情感到遗憾心酸却不得已要洒脱放手的心声。于文文对歌曲的整体把握张弛有度，配合其独具特色磁性的嗓音与歌曲的旋律完美结合，使歌声极具感染力，直击人心

笑料百出

1. 1972 年，斯坦福大学心理学教授罗森汉想知道：伪装的精神病患者是否会被识破？他招募了 8 个正常人，假装存在幻听，并且伪装成邋遢模样。然后连他一共 9 人去精神病院看病，都被诊断为精神分裂症。结果公布后，一家精神病院表示不服，让罗森汉放马过来。

于是罗森汉表示，近三个月会安排一些正常人去看病，看他们能否区别出来。三个月后，这家精神病院称发现了 41 名假病人。其实罗森汉并没有安排任何人去……

2. 助理对心理医生说：有个患者，他觉得自己可以隐身。

心理医生说：告诉他，我现在不能见他。

3. 甲：我曾经心理很痛苦。

乙：哦，为什么啊？

甲：我爱尿床。

乙：真不幸，那您现在好了吗？

甲：现在我好了。

乙：哦，真令人高兴，您是怎么好的？

甲：我寻找了心理咨询师。

乙：是吗，他治好了尿床？

甲：不，他告诉我，尿床是可以接受的。

4. 来访者：“你为什么不诊断我是一个精神病？”

咨询师：“哦？”

来访者：“如果是这样我就可以马上亲手掐死你了。”



5. 咨询师：我注意到你说话的时候有一个习惯，就是喜欢习惯性的否定，不知道你有注意到吗？

来访者：没有。

咨询师：是没有这个习惯，还是没有注意到。

来访者：没有这个习惯，也没有注意到。

咨询师：你现在好像就在否认？

来访者：我没有。

6. 有个来访者问医生：你们怎么判断一个人要不要收治？

医生：我们把浴池放满水，然后给他一个桶，一个饭勺，一个调羹，让他把浴池弄干。

来访者：噢，明白了，正常人会选桶，桶最大。

医生：不是，正常人会拔塞子。你想要靠窗的还是靠门的床位？

7. 问题：换个灯泡需要多少个自恋狂？

回答：一个就够了，他只要把灯泡放上去，世界会围着他转的。

8. 法国人米歇尔·高奎林一次看到一家公司说能借助高科技电脑作出精确的星座分析报告。

于是高同学就把杀人狂魔马塞尔·贝蒂德的资料寄给了这家公司。（坏小子~）

结果星座分析报告是这样：“很好的适应性，可塑性，充满活力，讲究条理。乐于遵守社会规范，举止得体，有道德感。”

后来，高同学又跑到一家报纸上登广告：声称可以免费为人们提供私人订制的星座分析报告。结果有 150 人寄来资料。

然后，高同学没有任何诚意地将杀人狂魔马塞尔·贝蒂德的星座分析报告复制了 150 份并寄了出去。

结果有 94%的人回复说：准到哭了。

他们的评价包括：“太不可思议了”“太超乎想象了”“太棒了”“好叼”



影片：《爱德华医生》

简介：《爱德华大夫》是由著名导演阿尔弗雷德·希区柯克所导演，英格丽·褒曼、格雷戈里·派克主演的心理悬念片，讲述的是格力玛纳斯精神病疗养院院长莫庆森大夫即将退任，新上任的爱德华大夫英俊潇洒、才华横溢，很快与疗养院里年轻漂亮的女大夫彼得森陷入爱河，但在两人逐渐交往的过程中，彼得森发现了爱德华的一些异样，发现他不是真的爱德华医生，但她坚信 J.B

电影推荐

是无辜的,于是她帮助爱德华躲避警察的追捕,并求助于她的老师,通过一系列心理专业知识与聪明才智终于将真正的凶手揭露出来,最后有情人终成眷属。

心理学分析:

一、犯罪情节和精神防御机制

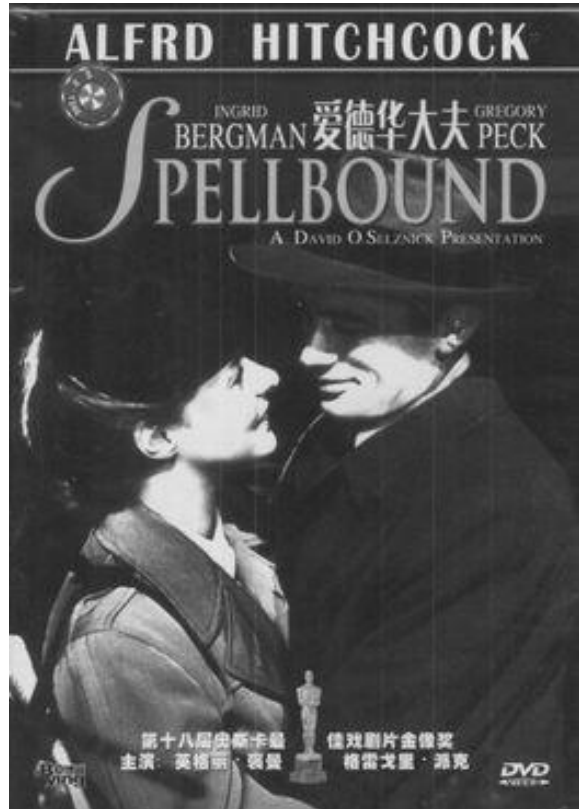
在影片中,给我留下最深印象的就是男主人公 J.B 的受刺激场景。第一次,当 JB 和彼得森第一次在饭桌上相遇,彼得森在餐桌布上用叉刻着印记,餐桌上的印记让 JB 相当难受;第二次,当 J.B 与彼得森拥抱时,看到了彼得森睡衣上的线条时,突然感到身体不适和情绪起伏;第三次,当 JB 到手术室时,他变得情绪失控甚至晕倒;第四次,J.B 和彼得森在回忆的过程中看到了皮肤上的伤痕,JB 变得烦躁起来;第五次,在火车站买票的时候,售票窗口的铁栏杆让他望而却步,并不时头疼;第六次,在埃里克斯大夫家里,J.B 看到了剃须泡中毛线,瓷砖的白色背景加黑线,白色床单上线条等,脾气突然转变;第七次,看到窗外白色的雪景和雪橇经过留下的痕迹,J.B 身体不适;第九次,在餐车上,彼得森大夫的刀叉让 J.B 感到压抑。

如此多的场景,不得不引起我们的思考,什么东西由于什么原因使得 JB 的情绪失控呢?答案是:当 J.B 见到白色和条纹时都像是受了刺激一样的产生罪恶感。他的这种情况其实是人对于应激所产生的某种防卫机制,可以认为是一种“潜抑作用”,也就是大脑对于他“参与”犯罪的这个过程进行了抑制,而只有在某些特定事物的刺激之下,才能反映出来,并且产生很严重的心理作用。我们看完整部影片,不难知道,这是由于小时候的一次经历带来的。J.B 小时候因为在下雪天从扶手上滑下造成自己的弟弟撞上铁栏杆致死,由此长久以来一直觉得自己杀死了弟弟,心理上长期遭到不安和愧疚的折磨,导致有了犯罪情结。于是,在今后的生活中,只要看到与这场悲剧有关的事物就会产生生理不适的反应。

二、自我、本我、超我

在影片中,我们看到 J.B“失忆”了,他始终想不起自己是谁,也不知道自己做了什么,但是依旧认为自己就是杀人凶手,这是为什么呢?

弗洛伊德提出人格由“本我”“自我”和“超我”三个部分组成。本我是人格结构中最原始的、最模糊而不易把握的部分,是生命体系中完全无目的的盲目兴奋。本我要求满足基本的生物要求,毫无遮盖与约束,不知是非善恶,不懂得道德和价值观念,本我的表现是在潜意识中进行的,其活动受快乐原则支配,不愿顾现实的限制性要求。自我是从本我中发展而来的,自我的表现在本我的表面,处于前意识和无意识之间。它的前意识部分是人们可以意识到的“我”。自我的下面与本我难以清楚地分开。自我的任务是满足本我的欲望,但要受现实原则的支配,考虑是否符合实际,并斟酌利害,必要时,根据外界现实情况控制或推迟本我欲望的满足。自我在人格结构中代表理性和审慎。超我也称为理想的自我,是从自我发展而来,是人格结构中的监察机构,是一切道德准则的代表,其主要作用是管制不被社会所容纳的原始冲动,监督、控制和约束自我。自我只要不符合超我的要求,超我就以紧张的情感责备自我,从而产生卑劣感和罪恶感。自我的处境世间难得,对上要符合超我的要求,对下要满足本我的欲望,对外要适应现实环境。自我总是在尽力调和三者的要求与主张,调和的好,会促使人格健康的发展;如果调和不好,就会发生焦虑;如果实在无法调和就会发生精神病态。





影片中 J.B 在弟弟意外死亡后,产生了强烈的内疚感和罪恶感,认为是自己杀死了弟弟。此时,超我要惩罚自己惩罚是痛苦的,而以唯乐原则行事的本我不愿自己受苦,本我与超我发生剧烈的冲突,自我从中调和两者的矛盾,调和的结果应当是使本我与超我各自都得到满足,同时至少在主观上做到与现实相适应,于是自我就运用了心理防御机制即将弟弟死亡一事压抑到潜意识中去,这样一来,在意识层面弟弟死亡的事情就不存在了,超我就不用再想着惩罚自己,本我也不会与超我发生矛盾,自我也就不需要调和了。由于潜抑作用,被压抑到潜

意识中的事情似乎就被遗忘了,J.B 在意识上不感到焦虑和痛苦,发生了主动性遗忘。当 J.B 目睹爱德华的死,又一次受到了精神刺激,虽然他对爱德华的死因有所察觉,但童年时代痛苦的回忆的再现将这一印象又压抑到潜意识中;同时,潜意识中杀弟的罪恶感引发了超我对自我的欲望。自我所做的工作就是把杀害爱德华的罪名揽到自己身上,以求赎罪。但是,本我对自我的做法不满意,于是,自我又从中调和,将自己变为爱德华,爱德华没有死,仍然活着,也就不存在杀爱德华与自我惩罚的事情了。此时,真实的自己又被压抑到潜意识中而被遗忘,心理得到了暂时的平衡。

通过弗洛伊德提出的人格是由“本我”“自我”和“超我”组成的理论,我们就能很好地解释 J.B 的遗忘以及揽罪行为了。

三、无意识

在影片中,我们能够简单了解到无意识。无意识(也叫潜意识)作为一种心理现象,早在古希腊时期的柏拉图就已经有所认识了。但是,只有到了弗洛伊德,才对这一现象进行了深入的研究,并在此基础上提出了他的完整学说。按照他的说法,人的心理活动可分为两大过程。即一为意识过程,二为无意识过程。其中无意识活动是重要的,因为它不是像意识那样以言词作为思维工具,仅仅反映整个人格的表层方面,而是不借助于任何语言文字作为媒介,却能准确无误地“再现”出隐藏在深处的真实思想的流动状况。

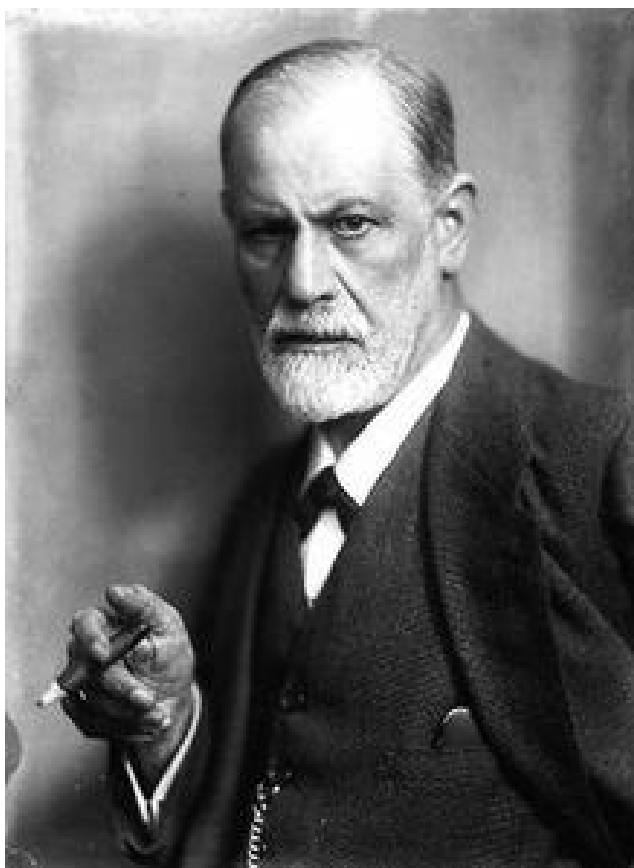
无意识活动在人的心理中是很普遍的。我们每个人都有做梦的经验,梦境的内容可能被我们意识到,但梦的产生和进程是我们意识不到的,也是不能进行自觉调节和控制的。人的自动化了的活动,在通常情况下我们是意识不到这类活动的结构的。无法回忆起的记忆或无法理解的情绪常属于无意识之列。偶尔,无意识中的一些东西也会闯入意识之中,诸如失言说漏了嘴、笔误,会把无意识中的愿望泄露出来。有意识的动作或经验可能在梦境、联想和神经紧张症中表现为无意识的东西。总之,无意识活动也是人反映外部世界的一种特殊形式。人借助于它来回答各种信号,而未能意识到这种反应的整个过程或它的个别阶段。在人的日常生活、学习和工作中,意识活动 and 无意识活动是紧密联系着的。意识和无意识都是心理学的研究对象。

无意识心理现象有哪些作用?无意识心理活动具有两个方面的功能:①对客体的一种不知不觉的认知作用。②对客体的一种不知不觉的内部体验作用。常言的“情绪传染”就是无意识心理这一功能的表现。例如我们会感到无缘无故的快活、不知不觉的忧郁,这往往是心境作用的结果。心境本身就是一种情绪状态,它能使人的其他一切体验和活动都染上较长时间的情绪色彩。

四、关于梦的解析

关于梦的解析,弗洛伊德认为人类的心理活动有着严格的因果关系,梦绝不是偶然形成的联想,而是欲望的满足。在睡眠时,超我的检查松懈,潜意识中的欲望绕过抵抗,并以伪装的方式,乘机闯入意识而形成梦,梦是对清醒时被压抑到潜意识中的欲望和冲突的一种表达,梦的表达形式是一种形象的象征活动。在心理治疗的临床运用中,弗洛伊德认为:梦经常准确地揭示出作为神经症的诱发因素的无意识内容,通过揭示无意识诱因并向病人解释它们,以使他们意识到自己的病源,可以取得重要的治疗效果。

因此,在影片中,我们看到彼得森在为 J.B 治疗时,坚持引导他说出自己的梦境,并与她的老师一起帮 J.B 解梦。J.B 梦见他和爱德华大夫在赌场,然后蒙着面的赌场老板进来,说爱德华大夫出千把他赶出去。之后又梦到自己看着爱德华大夫摔下山崖,赌场老板在楼顶上把一个轮子扔掉,以及自己被不知叫什么的长着翅膀的怪物追。通过彼得森和她的老师对梦的解析可以得知,屋顶预示着山谷,与雪组成了滑雪场,翅膀被彼得森联想到天使。后来情节的发展可得知,赌场老板就是杀害爱德华大夫的凶手,也就是最后的莫庆森,因为院长要被爱德华大夫替代所以杀人防止他取代自己,这正好映衬了赌场老板赶走梦中爱德华大夫的情节。梦中赌场老板扔下的轮子便是现实世界中杀害爱德华大夫的手枪。在这个案件中,梦做了一个很好的诠释。



五、心理治疗手段

这部片子不仅讨论了精神分析学,同样也展示了心理治疗的一些手段和方法。比如刚才提到的梦境分析法,通过梦境来分析造成他现在这样的原因;又比如支持疗法,彼得森对 J.B 的支持就是如此,从心理上给予 J.B 最大的爱;还比如自由联想法,也就是彼得森经常让 J.B 根据黑白条纹进行联想,影片最后的滑雪情节其实可以看成是一次自由联想,在轻松愉快的情绪下,J.B 终于想到了自己小时候的一次事故害死了弟弟,通过联想他也主动纠正小时候的那种罪恶感的来源和错误认知,并为后面的谋杀案找到了可供联想的线索等等。

不可否认,情感在心理治疗中也是有着一定的作用的,在这部影片中,爱得效果尤为明显。彼得森是爱着 J.B 的,这种爱 and 与 J.B 的相处,可以使她完全的信任 J.B 不是凶手,这种爱可以使她相信 J.B 不会伤害她,促使她坚定治疗他的信念。正是这种爱,同样使得 J.B 解除了层层心理防御,抚平了童年的犯罪情结,能够直面自己的遭遇,积极配合治疗,找回自我。

到这里,我们看到情感在心理咨询工作中取得的成绩。爱,是治愈心灵创伤的良药,也是打开心结大门的钥匙。

心灵·驿站



校园暴力产生的心理学原因分析

2015年一名叫苏丹的女大学生在和五名同学玩耍时发现自己手机不见了怀疑是一名叫孙某的女学生偷的。便伙同五个同学将孙某强行带到一个宾馆房间里扒光她的衣服扯她的头发朝他身上泼尿。逼他吃自己的粪便。还对她拳打脚踢任意戏弄。并将过程录成视频发上网络,苏丹还在网络上说谁偷我的东西?就是这个下场。因为苏丹的网名叫你丹阿姐。于是该事件被称之为你丹阿姐事件



现代心理学一般把个性定义为一个人的整个精神面貌,即一个人在一定社会条件下形成的,具有一定倾向的,比较稳定的心理特征的总和.人的个性是在先天的自然素质的基础上,通过后天的学习,教育与环境的作用逐渐形成起来的,在很大程度上受社会文化,教育教养内容和方式的塑造.可以说,每个人的人格都打上了他处的社会的烙印.因此,对校园暴力产生的心理学原因也需从学生感知的成长及生活的环境来分析.

首先,家庭暴力是产生校园暴力的根源.校园暴力的施暴者大多生活在不幸的家庭,他们大多受到极度贫困,父母离异甚至家庭暴力等负面的刺激.另外,在我们国家较为普通的,对子女进行教育而采取一些简单粗暴的方式行为,也是伤害学生身心健康的一大隐患.家庭生活的不和谐很容易使孩子感到缺少关爱和安全感,从而形成"攻击性人格".为此,他们往往采用暴力去欺凌弱小,一方面释放压抑,获取一种心理上的平衡,另一方面还可借此在同学中树立"威信".另外,现代生活节奏的加快,家长大都早出晚归,与孩子的交流很少,孩子孤零零的,没有玩伴,没有朋友,不是和电视打交道,就是迷上电子游戏.长此以往,为排遣寂寞,不少孩子就会产生结拜兄弟姊妹的念头,校园里产生各个帮派就不足为奇了,一些校园准黑社会性质的组织就是在这种心态驱使下形成的.



其次,老师对学生的直接施暴或"冷暴力"也是校园暴力产生的土壤.老师不论出于什么目的体罚学生,带来的负面影响都是严重的.老师施暴在前,学生想要对抗在后,这也是"榜样

的力量"吧,即是学生的一种模仿心理.另外,校园也存在"冷暴力"的现象,即是指在教育过程中,老师对"问题学生"采取不理睬,疏远,隔离及在语言上进行讽刺等行为.老师如果对自尊心较强的孩子采取"冷暴力"的话,将会极大地伤害孩子的自信和自尊,轻则导致他们厌学,重则造成自闭的后果,甚至会影响到他们的心理健康,极易成为校园暴力的施暴者.



第三,暴力文化误导是产生校园暴力的重要原因.学生正处于发育阶段,心理,生理尚未完全成熟,社会经验少,缺乏对复杂事物的判断能力.他们对部分影视作品或书籍中所宣扬的江湖义气,以暴制暴和暴力英雄不能正确认识,而是错误地认为,暴力英雄是无所不能的,江湖义气是可歌可泣的,黑帮英雄才是社会的强者.所以他们往往先好奇,再崇拜,然后去模仿.这样影视作品的影响力就被无限放大了.

第四,家庭溺爱是青少年学生"攻击性"性格形成的重要心理依据.校园暴力表面看似是个别的,简单的社会现象,其实具有复杂的社会心理背景.据有关部门调查,80%以上的城市中小学生存在不同程度的攻击性行为,其中独生子女又占大多数.独生子女从小在家就是小皇帝,得到太多的宠爱而又缺少管束,刁蛮专横,唯我独尊,这正是攻击性性格形成的重要心理依据.

最后,学校的应试教育也让一些青少年走上了施暴之路.学校在教育学生时往往过分注重学生的学习成绩,而有意无意地忽略了学生健全人格与健康心理形成的培养.应试教育使一部分学生成了被淘汰者,于是他们试图以暴力这种特殊方式来获取老师的关注与同学的承认,使其扭曲的成功心理得到满足.

心理学游戏-----小测试

这是一组有趣的心理测验题,请凭直觉考虑你自己的选择

1. 一边是绿茵茵的草地,另一边是黑森森的原始森林,你是往草地方向走,还是往森林方向走
2. 越过草地或森林,你希望在面前出现的是辽阔的大海,奔腾的江河,还是涓涓的小溪?
3. 涉过大海、江河、小溪,在你眼前出现了一间小茅屋。当你走向小茅屋之前,你是不是会回头望一望大海、江河、小溪
4. 当你走进小茅屋,看见桌子上面有只花瓶,你希望花瓶是古典的,还是现代的 是大的、还是小的,或者是中等的

5. 你希望这茅屋里有没有窗户 如果有,是大的、还是小的 是多?还是少
6. 桌子上有只杯子,你不小心把它摔在地上,你希望这杯子碎不碎 是摔得粉碎? 还是摔缺一块可以修补
7. 走出小屋,你面前有两条路,一条大道,一条小路,你会选择哪一条
8. 你来到沙漠地带,你已经渴了,此时,路边有杯水,你是看都不看就走 还是喝光了再跑 或者只喝一半把杯子带着走 或者喝一点放回原处
9. 天色渐渐的暗了,你来到一处山谷,突然你看见一个很吓人的白发魔女。你是掉头就走,还是站在一边不响,或者是上前搭话
10. 穿过山谷,有一堵墙挡住了去路。你是翻过去还是绕路而行
11. 越过了这堵墙,你来到了一个动物园,里面有马、狗、兔子、猫、虎、蛇、牛猴子、羊、猪和鹰。你最喜欢哪一个

答案分析

- 1.去森林---- 说明你的童年生活并不是在父母的百般疼爱下度过的。若爱草地,则相反。
- 2.选择大海---- 说明你的初恋像大海般深沉。选择江河 说明你的初恋如江河在你的胸中奔腾。若换了小溪,则说明你的初恋如小溪泉水在你心中淙淙流过,给你留下了温馨而美好的回忆。
- 3.你如回头望---- 说明你的初恋使你难忘,第一个恋人经常闪现在你的记忆里。若不回头,说明你觉得初恋不成熟,早已把它忘记了。
4. 对花瓶的选择---- 往往体现你对终身伴侣的要求。喜欢古典的则喜欢文静、沉稳,具有较多传统思想的伴侣。喜爱现代的则要求伴侣是热烈、活跃、思想解放的类型。花瓶的大、中、小,则说明对方个头的大、中、小。
- 5.希望小茅屋没窗户---- 则是生活中没有朋友,是个孤独的人。希望窗户小且少,说明朋友少且知心的没有。希望窗户大而又多 二扇以上 ,生活中有几位知心朋友。
6. 希望杯子不碎---- 说明你生活的道路较为笔直。希望杯子摔缺一块但可以补上,说明你生活曾经受过挫折,并希望很快平复。希望杯子摔得粉碎,则说明你的生活遭受过重大挫折。
7. 选择大道---- 说明你认为往后的生活和事业之路是顺利的,选择小路则说明你对生活和事业的前路,做好了失败坎坷的准备。

心理学效应

1、瓦拉赫效应

奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖获得者,他的成功过程极富传奇色彩。瓦拉赫在开始读中学时,父母为他选择了一条文学之路,不料一学期下来,教师为他写下了这样的评语:“瓦拉赫很用功。但过分拘泥,难以造就文学之材。”此后,父母又让他改学油画,可瓦拉赫既不善于构图,又不会润色,成绩全班倒数第一。面对如此“笨拙”的学生,绝大部分老师认为他成才无望,只有化学老师认为做事一丝不苟,具备做好化学实验的素质,建议他学化学,这下瓦拉赫智慧的花火一下子被点燃了,终于获得了成功。瓦拉赫的成功说明了这样一个道理:学生的智能发展是不均衡的,都有智慧的强点和弱点,他们一旦找到了发挥自己智慧的最佳点,使智能得到充分发挥,便可取得惊人的成绩。后人称这种现象为“瓦拉赫效应”。



2、门坎效应

所谓门坎效应,是指一个人接受了较低层次的要求后,适当引导,往往会逐步接受更高层次的要求。该效应是美国社会心理学家弗里德曼与弗雷瑟于 1966 年在做无压力屈从:登门坎技术的现场实验中提出的。

3、共生效应



自然界有这样一种现象:当一株植物单独生长时,显得矮小、单调,而与众多同类植物一起生长时,则根深叶茂,生机盎然。人们把植物界中这种相互影响、相互促进的现象,称之为“共生效应”。事实上,我们人类群体中也存在“共生效应”。英国“卡迪文实验室”从 1901 年至 1982 年先后出现了 25 位诺贝尔获奖者,便是“共生效应”一个杰出的典型。

4、刻板效应 社会心理学认为,那种用老眼光看人造成的影响称为“刻板效应”。

它是对人的一种固定而笼统的看法,从而产生一种刻板印象。在学校经常可见到这种现象,教师对那些天资聪颖、学习成绩优秀的学生,脸上往往流露出喜爱的神色,并受到器重和青睐。而天资愚笨、学习成绩较差的学生则往往受到歧视,教师表现出急躁、厌烦的情绪,令人沮丧的话常挂在嘴边。实践证明,经常受到这种“待遇”的学生,会顿觉凉水浇身,丧失了学习信心,失掉了克服困难的勇气,以至产生颓废情绪。

5、首因效应

首因效应有时又称为第一印象的作用,指的是知觉对象给知觉者留下第一印象对社会知觉的影响作用。具体说,就是初次与人或事接触时,在心理上产生对某人或某事带有情感因素的定势,从而影响到以后对该人或该事的评价。所以,我们可以看出,对决策中收集正确的情报加以分析而言,这种效应是不利的。无论第一印象是好或是坏都是片面的,不利于全面地了解、分析。

第一印象所产生的作用称之为首因效应。根据第一印象来评价一个人的好坏,往往比较偏颇。如果在招聘考试和考察员工绩效时,只凭第一印象,就会被某些表面现象蒙蔽。

首因效应在招聘过程中主要表现有两个方面:一是以貌取人。对仪表堂堂、风度翩翩的应聘者容易赢得主考官的好感,二是以言取人,那些口若悬河、对答如流者往往给人留下好印象。因此在选拔人才时,既要听其言、观其貌,还要察其行、考其绩。



7、晕轮效应(光环效应)

晕轮效应是指某人或某事由于其突出的特征留下了深刻的印象,而忽视了其它的心理行为品质。它有时会产生“积极肯定的晕轮”,有时会产生“消极否定的晕轮”,这都会干扰对信息的评价,要克服晕轮效应就必须坚持客观,不掺杂主观成分。

8、蝴蝶效应

1960年,美国麻省理工学院教授洛伦兹研究“长期天气预报”问题时,出现了疑难问题:她在计算机上用一组简化数据模拟天气的演变,原本是想利用计算机的高速运算来提高天气预报的准确性。但是,事与愿违,多次计算表明,初始条件的极微小差异,会导致错误的结论。心理情绪也是如此,有一组漫画显示,一个人在单位被领导训了一顿,心里很恼火,回家冲妻子发起了脾气,妻子无来由地被训,也很生气,就摔门而去。走在街上,一条宠物狗拦住了去路,“汪汪”狂吠,妻子更生气啦,就一脚踢过去,小狗受到踢打,狂奔路过一个老人面前,把老人吓了一跳。正巧这位老人有心脏病,被突然冲出的小狗一吓,当场心脏病发作,不治身亡。

洛伦兹发现了微小差异导致的巨大反差,她用了一个形象的比喻来表达这个发现,一只小小的蝴蝶在巴西上空振动翅膀,它煽动起来的小小漩涡与其他气流汇合,可能在一个月后的美国得克萨斯州会引起一场风暴——这就是混沌学中著名的“蝴蝶效应”。

在对人力资源的管理中,人事管理工作如果灵活运用人事心理效应,就能充分调动下属或人才的积极性,使人尽其才,才尽其能,从而使工作效能达到最优。



心心 相印



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
2018 年 11 月