

心理咨詢報

XIN LI ZI XUN BAO



本报顾问:刘俊
主 编:曹泽华
常务副主编:王敬群
编 委:
王青华 刘瑜卿



江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2018年10月15日

第2期

总第 179 期



我校开展2018级新生心理健康普查工作

10月16日下午,校心理教育中心对2018级6921名新生进行了心理健康普查工作。本次普查共安排了70个教室作为现场普查工作点,在青山湖校区和瑶湖校区同时开展,由心理教育中心培训的心理联络员、心理委员等担任此次普查工作的主试人员。刘俊副校长巡视了普查工作现场。此次普查采取手机进行测评,采用教育部研制的中国大学生心理健康测



评系统作为普查工具。普查现场秩序井然,进展顺利。普查结束后,校心理教育中心将对普查结果进行统计分析,撰写心理普查报告,并将开展针对性的心理健康教育、约谈咨询、团体辅导等多种心理援助活动。



(文/图 心理教育中心)

最近,一则“四川德阳一位女医生在泳池与两名男孩起冲突,最终不堪舆论压力自杀以证清白”的新闻在社交网络上引起热议。这不禁引人发问:女医生为什么会选择自杀来结束自己的生命?在这类事件的背后又隐藏着什么社会问题呢?

原来,这又是网络暴力导演的一出悲剧。那么,网络暴力到底是什么呢?它为什么可以把人逼上自杀的绝路?

“网络暴力”也可以称为“舆论暴力”,是指网友利用网络的虚拟空间,通过社交网络用语言文字对人进行伤害与污蔑,使受害人承受过大精神压力,甚至导致自杀等严重后果。

近年来,随着网络媒体的快速发展以及智能化社交软件的普及,越来越多的人习惯选择通过网络来获取新闻信息并发表自己的言论,而令人匪夷所思的是,这一自由的权利却引发了一系列的网络暴力问题。

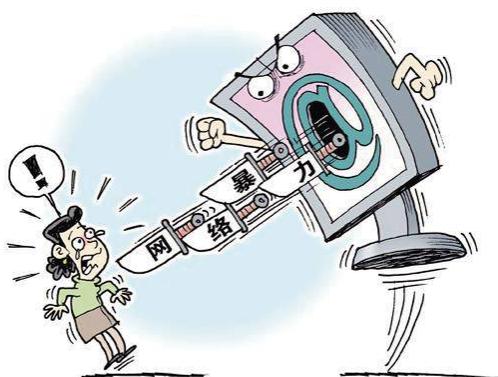
乔任梁因长期遭受网络暴力最终患上抑郁症而自杀,澳大利亚14岁童星艾米因难以承受网络暴力的攻击选择结束自己的生命,高中生琪琪因不堪网友和身边同学朋友的舆论攻击,选择跳河结束自己的生命……这类网络暴力事件都有着一

个共同的特点:在当事者被攻击的“阵地”里,有许多“正义的化身”用极其恶劣的言论以及极具侮辱性的词语来抨击当事者。

法国心理学家古斯塔夫·勒庞在《乌合之众》一书中提出:群体无疑是无意识的,但也许就在这种无意识之间,隐藏着它力量强大的秘密。一个孤立的人在仅有自我影响的环境下,绝对不会主动去破坏,即使受到了诱惑,他也可以很好地抵制。但当他成为群体中的一员时,群体的人数会赋予他新的力量,会让他出乎意料地变得狂暴。而这种集体无意识心理正是网络暴力中愚民和暴民出现的重要原因之一。

在这个传播速度惊人,影响力惊人,杀伤力更惊人的网络社会中,舆论的力量是不容小觑的。网民们一旦捕捉到有违“道德”的影子时,便将事情本身的真相抛之脑后,义无反顾地站在道德的制高点对其做出道德审判,他们此时已经丧失了

对是非的判断能力,形成了一个强大的舆论阵营,之后便会有更多不明真相的围观者加入其中,他们义愤填膺地发表激烈的言辞,赢得公众的眼球和掌声,煽动舆论,这时真相本身已经不再重要,这就是网民的从众心理。



网络暴力的成因:

一、网络媒体的虚拟化、匿名性的特点在很大程度上弱化了网民的责任意识和法律意识,无形中充当着网络暴力的“保护伞”;

二、网络暴力中网民的心理因素,也就是上文中着重提到的集体无意识心理,从众心理以及道德审判;

三、部分网站利用了网民言论的情绪化和盲目性,在商业利益的驱动下刻意炒作,吸引眼球;

四、目前我国的相关法律并不完善,对网民无法形成强有力的约束,同时,“法不责众”深入人心,责

任主体难以明确。

网络暴力的预防措施:

一、我国政府部门应加强对相关部门的管理,构建公共信息平台,规范信息发布的渠道以及行业网站行为,有效控制舆论导向;

二、制定完善的法律体系,以明确的法律条文来约束和制裁网络暴力行为;

三、加强对民众的网络媒体素养教育,提升网民的道德和法律意识;

四、对于个人而言,应提高自身对各种网络信息的辨别能力,保持清醒冷静的头脑,明确自身的社会责任意识,文明上网。

网络暴力正伸出可怕的魔爪来腐蚀人们的心灵,作为法治社会的一员,我们应有的共识就是在表达自己的道德观时尊重他人的权利,共同营造一个绿色健康的网络环境,预防网络暴力事件的发生,不要再让无辜的生命遗憾离世。

(一版/王瑶)

网络暴力的魔爪

本期导读

四版:大战拖延症

五版:如何提高大学生的主观幸福感

六版:请你清醒一点!

七版:有理还须声高

八版:何为“佛系青年”?

一场“心”与“心”的交流

——本学期首次学院心理健康教育工作顺利举行

9月26日下午,我校本学期首次学院心理健康教育会议在心理教育中心团体辅导室举行。心理教育中心全体教师、学院的心理辅导员和心理联络员出席了出席本次会议。

会议由各大学院的心理辅导员与心理联络员的自我介绍拉开了序幕,各学院的老师们纷纷做了自我介绍,会议现场掌声不断,氛围热烈。

在工作安排方面:王敬群老师提出以下3个方向:其一:应要着重安排新生团辅活动,也就是心灵家园五个一活动让学生让学生在日常生活中参与心理辅导活动中,用游戏等轻松的方式去释放压力,了解心理辅导的作用,此类活动主要是由各

起到了促进作用。其三:工作效益记录的方式,评



定工作效益的方式之一是在我校心理资讯专栏《心理咨询报》上发表的文章数来评定。参与人员可是与心理辅导员与心理联络员,鼓励老师们在校心理报上积极发表相关文章,为心理辅导工作做出贡献。

在会议上王敬群老师也提出了有关心理辅导工作中的问题:在新生心理辅导课上,由于部分同学的未能及时到场,使之未能听到相关的心理知识,要求相应的心理辅导员与心理联络员再次以其他的方式对未曾听到讲座的同学进行心理教育,使得我校新生能够更加从容不迫的去面对接下来4年的大学生活。

在工作规划上:其一:在国庆之后,我校将进行

新生基础心理普查,这是一次利用手机APP登录的答题进行的大学生心理普查,运用了教育部研发的专有软件,由于每位学生只有一次答题机会,所以在当日普查时心理辅导员与心理联络员必须到场并且教育新生应珍惜机会。其二:各个学院的心理联络员需要及时上交相应学院18级心理委员名单,以便于日后有关心理的讲座培训与网络培训。

一场“心”与“心”的交流,让各院的心理辅导员



与心理联络员更加熟悉,也为日后有关心理辅导工作的顺利进行打下了强有力的基础。

(文/陈嘉玲)



院的心理联络员所组织开展的。其二:全国十佳心理辅导员的评选,此项评选对心理辅导员开展工作

趣味游戏大智慧

——记教育学院心理咨询会

2018年9月26日晚上7时,由教育学院心理联络员程琛组织的心理咨询会在洁琼楼S403心理咨询室顺利开展,教育学院部分18级新生参与了本次活动。

活动伊始,联络员程琛组织所有参与人员手拉手,肩并肩围成一个圈。第一个活动要求参与人员的脚彼此挨着,彼此支持,当听到“花开”身体尽可能向后最大限度倾斜,听到“花落”尽可能向前倾斜。规则虽十分简单,但操作起来却也紧张刺激。第一个活动结束后,联络员向大家强调了团结的重要性,要学会互相信赖、互相扶持。接着进行的第二个活动需要大家组团抱,室内洋溢着欢乐的笑声,也再次考验了大家的团队协作能力。在第三个活动中,联络员发给大家性格测试表,对大家的性格做了一个简单的测。最后一个活动“房树人”别有乐趣,要求参与人员在白纸上画出房、树、人,联络员根据大家的画作对每个人进行了深层次的分析,大家不禁感叹心理学的神奇。至此,心理咨询会圆满结束。

在本次活动中,同学们不仅体会到游戏的乐趣,也感受到了团结协作的重要性,更令同学们对心理学有了更深的感悟。

(图/文 教育学院心理素质拓展协会)



金秋九月,与你会面

——记教育学院心理素质拓展协会第八届学干见面大会

2018年9月26日12时30分,江西师范大学教育学院心理素质拓展协会于洁琼楼S408召开第八届学干见面大会。指导老师乔宇超、心理联络员程琛以及心协第八届全体成员参加了此次大会。

本次见面大会依照“心协介绍—成员介绍—心协工作要求—全体人员合影留念”的流程进行。

会议初始,会长万豪简要介绍了心协的发展方向并表达了对新一届学干们的欢迎。接着,大会进入成员介绍环节,在这一环节中,新成员精彩的自我介绍不仅



展现了个人的独特魅力,还传达出结交好友、改善自我、培养能力的发展希望,整个自我介绍过程气氛活跃。在了解新成员情况之后,指导老师乔宇超和心理联络员程琛各自发表了自己的意见。其中,乔宇超老师对成员提出三点要求,第一,尊重意识,即尊重学长、学姐;第二,规则意识,要求成员遵守规矩,并且表示会后发心协考评细则作为成员的考察标准;第三,团结意识,乔老师希望心协内部能够团结一心,对外也能团结一致。最后,全体与会人员于会议室合影留念。至此,本次见面大会正式落下帷幕。

通过本次见面大会,不仅心协内部成员彼此之间有了基本的了解,增加了彼此之间的熟悉感,还帮助新成员更加清楚的了解心理素质拓展协会,对以后部门分工及活动开展奠定了基础。

(图/文教育学院心理素质拓展协会编辑部)



幸福之一就是
『虚度光阴』

有许多人曾问过我:“最好的朋友是什么样子?”我想,我给不出一个完整的答案,但是我肯定的是,最好的朋友就是我们两个在一起时,我们两个人都是愉快的、放松的、随意的。

这是大学以来第一次暑假留在学校,第一次感受南昌夏天的高温和烈日、第一次感受学校的安静和空旷、第一次深切感受同学们对理想的专注和全力以赴。我不否认这些都是七、八月让我感受到刻骨铭心的故事,但是最触动我心弦的故事是我和好友为期一天的“虚度光阴”。

我和好友都属于不爱玩也不怎么会玩的人,虽然我们都在南昌,但是遗憾的是,我们分布在地图的两端。每次决定一起出去玩的时候,都会默契地问对方,“明天我们去哪里玩?”但是,其实我们俩都不知道答案。所以最简单的决定是,约定一个会合的地方,然后一起沿街走走。

我们一起走过带有欧洲风格的街道,我们一起逛过有着各种小物品的精品店,我们一起吃过拥有各种美食的老店。不累的时候,一起从地下步行街的这一头走到那一头,累了的时候,就找一家奶茶店坐着聊聊天。天色渐晚,我们在暮色中走向地铁站,一起买票,然后坐上相反方向的地铁回学校,最后,我们各自一个人悠闲漫步回到休息的地方。这是很平凡的一天,这是我能够完全做自己的一天,这是我暑假最幸福悠闲的一天。

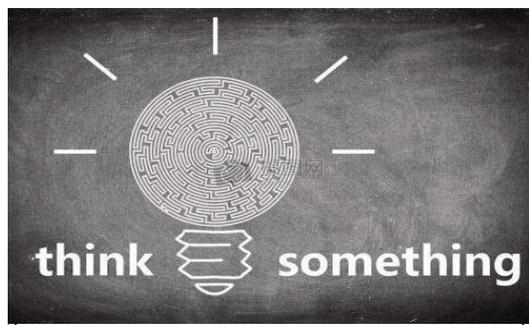
和你在一起“虚度光阴”,即便是做着最平常的事情,聊着没有固定话题的天,吃着不算多么美味的食物,累到不想起身继续漫步,但是我能够意识到,我的身心都是快乐的,嘴角控制不住地上扬,眼角露出不美丽的笑纹,脸色展现最柔和的表情;我的心灵也在偷偷的笑着,因为它知道,它很久没有出来看看世界。

我很喜欢和好友一起,坐着聊聊天。平时的我,每天都习惯于跟手机打交道,即便是身边的室友、同学,能够两个人一起放下手机,不掺杂其他事情地坐下来,全身心地投入到聊天当中,或许是“可遇不可求”。所以,有的时候,我很渴望能够跟一个人真正地坐下来聊聊天,不为别的,只为好好地感受你自己,感受对方。这样的时刻,你会发现你会不自觉流露出丰富的情绪,你能够感受到身体的放松和愉悦,你可以体会到与自己心灵的距离更靠近。你可以抛弃杂念、侧耳倾听你的好友的话语,你可以捕捉到好友脸上瞬间变化的表情,你可以看到好友表现出的有趣的肢体语言。

认识好友十余年,一起从青涩走到些许成熟,但是不变的是,她的简单、真诚和难得显露的羞涩。我不知道未来的我们是否一直保持联系,但是我很期待,每一个下次我们再见时,都可以敞开心扉地聊聊天交流,保持随意随性。和好有共度的一天是七、八月里最平凡的一天,那一天依旧有晒得人头晕的烈日,但是那一天,因为我们俩在一起,所以那一天成为了最让我记忆深刻的一天。

下次若是有人问我,真正的朋友是什么样子?我想,真正的朋友就是能和我一起“虚度光阴”,散散步,聊聊天,吃吃饭……做着最简单的事情,但我们怀着真实与真诚、理解和悦纳、喜欢与爱!

余俐珍 2015级 心理学院



我想

我觉得该思考点什么,却得不出满意的结果,现实告诉我:明明很努力想记住某些东西,却总被擦得一干二净,完美到连灰尘都不见踪影。我就像这样走在一个迷宫里,深深浅浅的绿意织成一张扭曲的网,断断续续地引诱我,嘲

笑我。“或许总会离终点近些吧?”我自问,耳边划过飘忽不定的声音,弥漫在呼吸中,在深夜的疑惑中,那么轻柔,轻柔到没办法踏上坚实的土地。终于,我再次停在了路口,忘记了来时的方向,也找不到出口。一遍一遍地尝试着重复的

事,跋涉在莫比乌斯的循环上,在被限制的时间里,我输了初中,输了高中,可我仍旧想继续走,我始终觉得不该输给自己。

黄雯玥 17级 文学院

微信聊天,末了,我说,对你有点“幽怨”。

“怎会幽怨?”你诧异。

“盼花开,盼君来。花开三百场,落水流红春去也,君未到场。”

寒假明明那么长,见面时间却只有一晚。于是约定三月末你来找我。

“那个时候油菜花开开了,我带你去看花啊。”

“好。一直想见识一下南国的油菜花海。”

“嗯,紫藤萝也开了,很漂亮,我们可以穿裙子去拍照。”

“可以,不过我没有那种很仙的裙子。”

“我有啊,穿我的。”

“好啊。”

入学开始,就扳着手指算时间,实时关注天气预报,等着花开。梅花开过了,玉兰和茶梅也开了;垂丝海棠开过了,桃李樱花也开了。然后弘德园的油菜花开开了,小杏岭的紫藤萝也开了。整个春天,校内的花不间断的开放,处处花海。南国的春天,虽然没有那种“万物复苏”的感动与惊喜,但也充满热闹与欢乐。除了,你没按时来。晓,认真算起,我们竟已认识 17

年了。不过,这也并不意外。你说,幼儿园的时候你曾欺负过我。我不记得啊,唯一记得的是那个时候你的一件银白色的旗袍,月光般的皎洁满足了我对优雅的所有想象。“好漂亮啊,像公主一样”虽已忘了衣服的细节,但仍记得当时的艳羡。再后来,是风筝的记忆。我存留至今的对于风筝的执念是你第一次带我放的风筝啊,我的“孩子头”。

我记性总是很差,努力回想也不记得我们的关系是如何变得亲密了。陪我逃课的不是你,陪我跟老师抗议拍桌子的不是你,陪我挨骂受罚的也不是你。我不知搭错了哪根神经,无法无天的中学时代所经历的“辉煌”事件好像都没有你。可是,我说“绝交”的第一个朋友是你,我的小秘密第一个知晓的是你,为我传递他的消息的也是你。很奇怪啊,是如何变得这样的呢?景说,朋友是一种馈赠,我想我是信的。

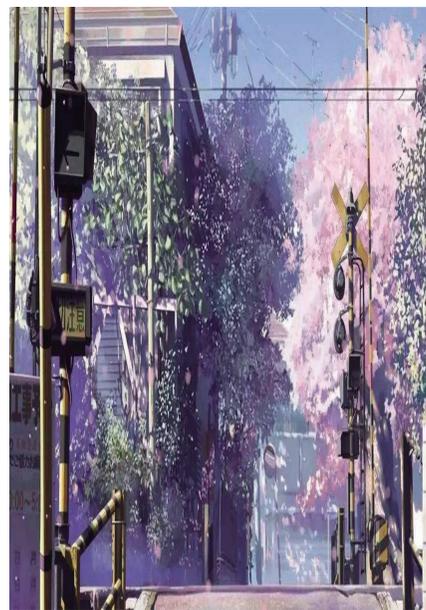
你说:“你都没有给我写过信”。是啊,我不知道该怎样写,写些什么。就像我困惑于你竟然没有发现我送的书签里有叶脉一样。我们是不同的。我大概经常“伤秋悲月”和“无故

寻愁觅恨”吧,而你,是“乐天派”。我总是在沉默发呆,而你可以说个不停。你笑我的另一半得是个多话的人才行,要不然两个人经常相对无言会闷死。

我们都已经相识 17 年了,我们居然都长这么大了。世界不允许我们胡作非为,生活也没有我们想的安逸和顺利,很多事情我们苦苦挣扎也无能为力。或许,我们有杀伐决断的勇气,可是人性却不是非黑即白那般简单。

不过值得庆幸的是,我们都没有被环境改变,没有丧失追求梦想的勇气。你没有失掉调侃生活的乐观幽默,我也没有失掉那份不屑和倔强。

小时候谈起理想,你说你想当演员,体验各种行业的生活,各种喜怒哀乐。虽然未实现理想,我们的生活也都平静,但也并不单调。就像你在旅途中遇到的有趣的人:一对不服老的夫妇和调皮的学弟,带给你惊喜与感触。与生命中来来往往的人,萍



亲爱的朋友

水相逢,相视一笑,也很美好啊。而在我年少时,遇见你,并能携手同行。也很美好哦!

亲爱的姑娘,你的笑容真的很美丽啊,我很是嫉妒呢;亲爱的姑娘,我们都会遇到那个让我们笑着穿嫁衣的人的;亲爱的姑娘,下个花开的季节,希望你来。

苗艳娇 2015级 生命科学学院

大战强迫症

案例阐述:小m,女,19岁,是一名大二的学生,已经被洁癖强迫症困扰长达六年之久。随着时间的推移,小m的病情越来越严重,已经无法正常地工作和学习。每天小m做最多的一件事就是反复清洗双手,有时只要几分钟,有时长达半个小时。常年下来,小m的手,上长满了红红的小颗粒,看上去又红又肿。身边的一些同学不能够理解她,觉得她这样很怪异,这使小m也觉得自已是一个不正常的怪物,想要去克服这些症状,可是越拼命压抑,那些强迫观念就越发强烈,她因此陷入了深深的绝望,逐渐减少了与外界的交流。终于在家人的鼓励下,小m推开了心理咨询室的大门。



咨询过程:咨询师:你好,同学,

请问有什么能够帮助到你的吗?

小m:老师,你好。(双手紧握,指头来回摩擦)

咨询师:我看你从进门开始就一直在来回的搓手,是觉得有一些紧张吗?

小m:不是,没有非常的紧张,我...我不知道该怎么说,就是我觉得手很不干净,总觉得有脏东西,我就想把它搓干净,我就会反复的搓手,然后冲洗,我现在就很想去洗。(来访者语速较慢,但是表情有些许痛苦)

咨询师:我看见你的手上都已经出现了一些红疙瘩了,请问这样搓手或者反复的洗手的行为是什么时候出现的?

小m:是在我13岁的时候开始的,那时候只是洗的比较勤快,可是还是可以控制的,但是现在我基本控制不住自己,我就想一直用力的搓

洗,总觉得有哪里没洗干净,要洗很久。

咨询师:除了反复的洗手,还有其他的问题嘛?比如睡眠问题,饮食问题,或身体其他方面的问题。

小m:睡眠还可以,但是因为总想着洗手,所以最近睡得比较少,吃饭没什么不好,其他的也没有什么变化,都一样。

咨询师:从你描述来看,这个洗手的行为已经持续了约有6年的时间了,最近似乎变得更加的严重了,你能具体的说一下洗手洗很久是多久呢?

小m:前段时间,一般洗几分钟,也没怎么留心过,可是最近都要半个多小时。而且我已经没有办法克制自己进行正常的学习和生活了,我想我应该永远都离不开洗手池了。同学们也对我有异样的眼光,我在想我是不是要变成一个怪物了。(双眼低垂,双手紧握)

咨询师:我知道这种感觉一定非常的难受,家里有人有过这样的情况吗?

小m:没有,家里人都没有有这样的情况。

咨询师:那你还记得13岁的时候,就是最早开始有反复洗手这个行为的时候有发生什么事嘛?

小m:我想想(沉默.....)。

小m:好像,记得不是很清楚了,好像是那次我抄写了别人的作业被爸爸发现了,他罚我把抄写的课文抄好多遍,还打了我,那时候很难过。因为是铅笔抄写,写完之后手上粘了很

多的黑色的铅笔灰,我就去洗,洗了很久才洗干净。好像就是从那次以后,手上有了点脏东西就想去洗掉。

咨询师:你还记得那时候你洗完手以后的感受么?

小m:记得,那时候,我就感觉我终于写完了,我以后一定不能再抄了,那感觉非常的,不知道怎么描述,就是解脱吧。(声音较低,手上动作有所减缓)

咨询师:刚才听你说到好像最近这个情况加重了,最近有发生什么事嘛?

小m:最近,刚好有一个考试,我一直复习的很刻苦,很努力,这个考试对我来说很重要。可是,最近洗手的感觉也越来越强烈了,我真的好难过,我没办法学习了,我已经考不上了。(语气有些急促)

咨询师:那每次洗手以后你有什么感觉?

小m:.....(短暂的沉默)

小m:好像有一种类似解脱的感觉。

咨询师:是最开始的那种吗?

小m:好像是。

咨询师:从你的描述来看,当你遭遇了一些焦虑性的事件,洗手的次数和时间会有所增加,不知道我说的对不对。

小m:好像是这样的,是这样的(来访者点头)

咨询师:那你愿意和我一起,让这个洗手的行为出现一些变化吗?

小m:愿意,我真的好想快点跟正常人一样。(语气迫切)

咨询师:那我,我现在给你布置一些家庭作业,等你回去以后完成,我们下次咨询再看时候有变化,可以吗?

小m:家庭作业?那是什么?

咨询师:就是可以在我们的咨询后对咨询效果进行巩固,或为了下次咨询有更好的进展的一种助力方式。

小m:那我需要做什么?

咨询师:我希望这一次回去后,你可以记录每天让自己觉得焦虑或紧张的事情,并根据1-10的评分标准为这些焦虑事件打分,然后再记录下洗手的时常和次数,可以做到吗?

小m:嗯,可以的。

咨询师:那我们下次再见,记得这份“助力”。

小m:好,谢谢。

咨询小结:在与来访者的沟通中,通过来访者对自身问题的描述,诊断为强迫症。(强迫症(OCD)属于焦虑障碍的一种类型,是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经精神疾病。何为强迫:建立在自己意志的情况下迫使别人或自己服从,即你必须...或者我一定...)在后续的沟通的逐渐清晰了,来访者是由于焦虑性事件出现与洗手这一行为进行结合,形成一种发泄回避的条件反射模式。咨询师建议来访同学前往我市三甲医院进行确诊,并接受专业的心理治疗。

(研究生编辑 程新颖)

小编寄语:作为近年来的新晋流量,强迫症无论何时何地都赚足了噱头。当你一个话题进行不下去的时候,只要说起强迫症,立马会有千万“强粉”附和:“对对,我也有!”“我的水杯一定要摆在右上角。”“我宁愿把不符合的书丢掉也要让它按大小和颜色分类摆好。”“我……”等等,那些真的是强迫症吗?

根据精神障碍的诊断标准《CCMD-3》中强迫症的定义和诊断标准:“强迫症指一种以强迫症状为主的神症,其特点是有意识的自我强迫和反强迫并存,二者强烈冲突使病人感到焦虑和痛苦。”可见强迫症的患者这种强迫行为是违背自己意愿的,虽极力抵抗,却无法控制,严重的则会影响生活甚至出现抑郁状况。想必机智的小伙伴们已经

清楚这可跟大众人均患有率99.9%的“强迫症”不一样了吧,平常大众口中的强迫症是不会严重到影响生活的。上述强粉的经历,实际上是一种强迫行为,并没有达到强迫症的程度。

虽然真正的强迫症大BOSS有点吓人,但就算真的碰上了,也没必要太过于担心,那样反而会加厚怪兽的血量。真正的攻略方法应该是要及时寻求心理咨询师的帮助,采用专业的治疗方法,进行长期治疗。在治疗同时,用轻松欢快的音乐或是自己喜欢的歌曲平复自己的情绪,搭配上清淡的饮食和有规律的锻炼,让自己的生活变得丰富多彩,并接受心理咨询,让自己尽快康复起来。

(实习编辑 刘点)



如何提高我们的幸福感



有关幸福的小故事——诗人的幸福

有一个人,他生前善良且热心助人,所以在他死后,升上天堂做了天使。他当了天使后,仍时常到凡间帮助人,希望感受到幸福的味道。

一日,他遇见一个农夫,农夫的样子非常苦恼,他向天使诉说:“我家的水牛刚死了,没它帮忙犁田,那我怎能下田作业呢。”于是天使赐他一只健壮的水牛,农夫很高兴,天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日,他遇见一个男人。男人非常沮丧,他向天使诉说:“我的钱被骗光了,没盘缠回乡。”于是天使给他银两做路费,男人很高兴,天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日,他遇见一个诗人。诗人年青、英俊、有才华且富有,妻子貌美而温柔,但他却过得不快活。天使问他:“你不快乐吗?我能帮你吗?”诗人对天使说:“我什么都有,只欠一样东西,你能够给我吗?”天使回答说:“可以,你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使:“我要的是幸福。”这下子把天使难倒了,天使想了想说:“我明白了。”然后把诗人所拥有的都拿走了,天使拿走诗人的才华,毁去他的容貌,夺去他的财产和他妻子的性命。

天使做完这些事后,便离去了。一个月后,天使再回到诗人的身边。他那时饿得半死,身穿着破衣服躺在地上挣扎。于是,天使把他的一切还给他,然后又离去了。半个月后,天使再去看看诗人。这次,诗人搂着妻子不停地向天使道谢,因为,他知道什么是幸福了。

点评: 其实幸福早就在你身边。肚子饿坏的时候,有一碗热腾腾的拉面放在你眼前,是幸福。累得半死的时候,扑上软软的床,也是幸福。哭得要命的时候,旁边温柔地递来一张纸巾,更是幸福。幸福本没有绝对的定义,平常一些小事也能撼动你的心灵,幸福与否,只在乎你的心怎么看。

众所周知,生活就像一杯咖啡,香甜中包含着苦涩,苦涩中亦带有一丝香甜。在我们的日常生活中,会发生许许多多的事情。有些事情会给我们带来快乐,使我们感到很幸福。但有时我们也会遇到一些不开心的事情,



让我们的心情非常低落。在面对美好却又充满烦恼的日常大学生活中,我们怎么才能提高我们的主观幸福感呢?如何才能做一个真正幸福的人呢?

幸福是一个古老的话题,自古以来,人们都在孜孜不倦的追求。亚里士多德说过:“幸福是人类存在的唯一目标和目的。”当然追求幸福、享受美好生活是每个人的愿望,也是人类所具有的天赋权利。怎么才能评价一个人是否幸福呢?就现阶段来看,主观幸福感是衡量个人和社会生活质量的重要综合性心理指标。

一、什么是幸福感

幸福感是个体依据自定的标准对其生活质量的整体的评价,是人类特有的一种满足人类精神及心灵上愉悦的心理状态和让人快乐的情感体验,它能反映出人对主观生活的满意程度以及判断其处于一个怎样的状态。

二、增加幸福感的秘密法门

1. 多吃水果和蔬菜可以增加幸福感

英国华威大学的一项研究表明多吃水果和蔬菜可以大幅提高人们的幸福水平。该研究将发表在著名的《American Journal of Public Health》杂志上,这项研究是首次重大的科学尝试探索水果和蔬菜可以减少癌症和心脏病的发病风险。每天摄入的水果和蔬菜额外增加到8份就会获得幸福感。研究人员得出结论称,人们从几乎没有水果和蔬菜到每天八份水果和蔬菜会使人们的生活满意度增加,相当于人们从失业到就业的感觉。幸福感会在24个月内增加。该研究随机调查了超过12000人。研究主题包括对他们的每日进食进行记录并对他们的心理健康进行测量。通过两年内饮食的改善,研究人员发现了

人们心里的变化。

2. 幸福是不是在你的DNA中?

大师说幸福是一种心态。科学研究称,实际上,它可能是因为是由于基因引起的。他们发现,一个国家的居民拥有某种基因变体,他们有更高的自我幸福感。从国家层面上来说,



相比财富,国家稳定,甚至是流行病,幸福与这种基因变体更密切相关,例如,为什么尼日利亚人认为自己比德国人更幸福。“感觉快乐,放松,心情很好并不取决于一个国家的繁荣和安全”,这项研究的研究人员 Michael Minkov 说:“实际上幸福和安全之间的关系似乎是相反的。世界上最高的谋杀和抢劫率是在拉丁美洲北部和非洲撒哈拉以南地区,而这些地区的人们恰恰是最幸福和最轻松的人们。”

3. 选择和行为影响长期的幸福感

一项研究发现,选择和行为影响着长期的幸福感,而不管遗传和人格特征如何。该研究结果10月4日在线发表于美国《国家科学院院刊》(PNAS)上。Bruce Headey 及其同事分析了来自德国社会经济委员会调查的数据——这是在1984到2008年之间对成年和青年家庭成员进行的一系列年度调查——结果发现,一大批德国人口在这25年中经历了长期而且看上去持久的关于幸福感的变

化。这组作者提出,他们的发现与流行的“设定点”理论相抵触,后者认为一个人的幸福感由于人格特性和遗传因素而在长期保持稳定。该研究发现,生活的目标和选择、宗教、伴侣的情绪稳定性、工作和休闲的平衡、社会参与以及健康的生活方式对生活满足感的影响与外向性、已婚或有伴侣等变量对生活满足感的影响类似、或者前一组的影响更大。

4. 金钱可以买到幸福吗?

尽管几十年来老一辈的人们经常教育我们:钱是买不来幸福的(“幸福是需要经历的”)。不过,研究者们找到新的证据表明花钱确实能够让我们活得更好,只要我们别买错东西就行。

那么,我们需要买些什么东西提升自己的幸福指数呢?科学家们分析了英国范围内77000件银行交易记录,发现人们但凡购买符合自身个体化需求的商品时,生活满意度就会上升。

这一结论听上去似乎显而易见,但是,这是第一项关于给自己花钱(而非赠与行为)能够带来幸福感的研究。“以前的研究已经发现金钱与整体生活指数之间微妙的联系”,该研究的首席作者,来自剑桥大学的研究员 Joe Gladstone 说道:“我们通过切实的银行交易记录等证据证明:只要购买符合自身生理需求或心理需求的东 西,我们的幸福感就会提升”。

5. 意外美食带来的幸福

我们都知道咬一口某种美食并期待一种味道——不管是一个令人愉快的还是恶心的过程。《国际食品研究》杂志上发表的一项新研究显示,令人惊喜或失望的食品可以改变一个人的心情。

我们看使用不同的方法来衡量人们的情绪反应,一个来自各地的研究小组观察食用不同的酸奶对人有什么情感影响。他们发现吃香草酸奶让人们感到快乐,脂肪含量较低的酸奶给人们一个更积极的情绪反应。他们的研究结果还表明,即使人们的喜好口味不一,但不同的水果酸奶对人们的情感效应没有较大的差异。

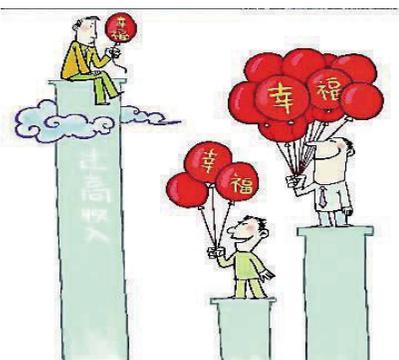
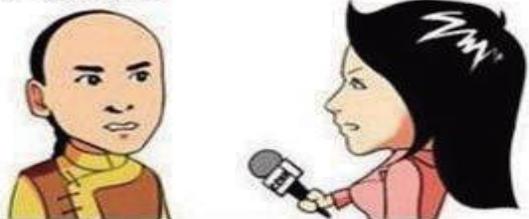
(研究生编辑 丁刚强)

延伸·幸福指南

1. 比上不足,比下有余。
2. 去爱身边的人。
3. 选择合适的奋斗目标。
4. 不要放纵自己的生活。
5. 不要老盯着得不到的。
6. 心胸豁达一些。
7. 相信自己的未来。
8. 懂得享受生活。
9. 发现身边的美

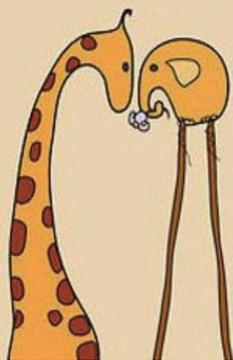
嗯,我姓福。

你好,你幸福么?



聪明的人
只要能认识自己,
便什么也不会失去。

——尼采



有一名叫肖曼巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说,他受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分,所以他使“每一分钟都有人上当受骗”。

1948年心理学家伯特伦·福勒通过实验验证了这种心理学现象,并命名为巴纳姆效应,又称星座效应。认为每一个人都会特别容易相信一个笼统的,一般性的人格描述特别适合他,即使这种描述十分空洞,仍然认为反映了自己的人格面貌,哪怕自己

根本不是这样的人。

在心理学上,巴纳姆效应的产生被认为是“主观验证”和“谄媚效应”的作用。主观验证能对我们产生影响,主要是我们心中想要相信。如果相信一件事,我们总能搜到各种支持自己的证据。“谄媚效应”是指,大部分人更愿意相信让自己看起来更积极更正面的消息。他们会认同自己还有很多未能得到发挥的潜力以及自己是喜欢独立思考的人之类的描述。那么该如何应对这种状况呢?

请你清醒一点!

首先,要学会面对自己,接受自己的所有,包括缺陷。

其次,可以有意识地培养一种收集信息的能力和敏锐的判断力。学习搜集海量的信息,加以观察和分析,加强自己与世界的沟通。信息对于判断的支持作用不容忽视,没有相当的信息收集是很难做出明智的决断的。

再者,可以以人为镜,通过与自己身边的人在各方面的比较来认识自己。当然比较对象的选择也十分重要,找不如自己的人比较或者拿自己的缺陷和别人的优点比都有失偏颇。主动与他人进行对比,综合听取他人意见,但也要保持自己的主见,也可以通过重大的成功和失败认识自己。重大事件中获得的经验和教训可

以提供了解自己的个性、能力的信息,从中发现自己。

人是一种感性动物,要完全认识自己是很难的,正因为如此,人也从来没有停止过自我的追求,但人也容易受到周围人和事的影响,唯独保持坚定的自信、自省,自律才能不被蛊惑,在追寻自我的道路上正确的走下去。

最后,希望广大群众对自己有一个客观真实的认知,努力学习科学文化知识武装头脑。对于算命之言,星座分析之类有一个清醒的认识,走出巴纳姆迷雾。

(实习编辑 官甜甜)

藏在深夜的“秘密”



前几天,在深夜失眠中思考人生,觉得着实失败——挑灯夜战地考上大学却没能在大学找到自己梦寐以求的价值,日复一日地空虚生活,没有努力的动力和目标,觉得着实憋屈,便去高中班群诉苦。谁知,竟引发一群“夜猫子”的共鸣,各吐苦水。天一亮,翻着聊天记录,又觉

那到底藏在这深夜里的“秘密”是什么呢?

究其根源,与夜晚大脑前额叶功能减弱有关。我们的大脑前额叶皮层是行为系统的控制中心,负责记忆、判断、分析、思考、控制情感等,被誉为“脑中之脑”。在深夜疲惫的时候,大脑也会因为放松、疲惫而功能降低。前额叶的

绪多也与我们激素分泌规则有关。人体内的激素分泌有昼夜节律。其中一种名叫“血清素”的化学物质,在保持情绪的愉悦和乐观的态度上起比较重要的作用。但血清素在深夜分泌水平会下降,令情感和精神不易保持积极、正面,人会变得感性、多愁善感,容易受到负面情绪的影响,从而回忆起悲观的经历,做出悲观的决定。这也是为什么很多人喜欢在深夜创作,因为这时人们会变得敏感,情绪更加丰富,感觉也更加充沛,更富有灵感。

或许你也曾在深夜感受过深深的挫败感,或者被负面情绪包围。请用最后一丝理智告诉自己:都是大脑在作祟。与此同时,我们更要根据不同时段的身体状况来有效安排生活。

(实习编辑 舒颖)



得自己不甚矫情。

实际上,这现象并不是个例,英国布里斯托大学就利用机器分析了英国57个城市网民4年内的8亿博文,发现他们普遍在早晨情绪高涨,在深夜情绪低落。

功能减弱导致理性思维能力下降,对情绪的抑制能力也下降,于是容易情感战胜理智,平时压抑着的情绪和想法就会像脱缰野马一样四处乱窜过。

其次,深夜负面情

神奇的羅密歐與朱麗葉效應



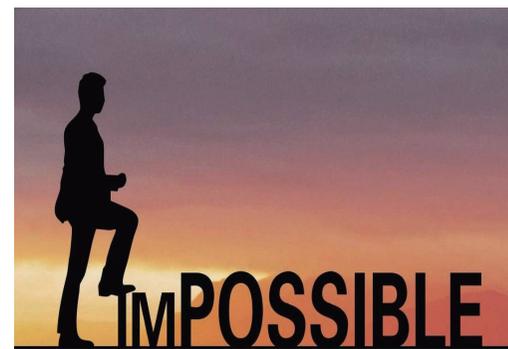
莎翁的名著《罗密欧与朱丽叶》的故事几乎人尽皆知,罗密欧与朱丽叶相爱,但由于双方世仇,他们的爱情遭到了极力阻碍。但压迫并没有使他们分手,反而使他们爱的更深,直到殉情。认知失调理论很好地解释了这个颇具罗曼蒂克色彩的效应。当人们被迫做出某种选择时,人们对这种选择会产生高度的心理抗拒,而这种心态会促使人们做出相反的选择,并增加对自己所选择对象的喜欢。因此,人们在选择对象时,由于人们对父母反对恋爱的心理抗拒,反而会导致双方的情感更加牢固,当这种恋爱阻碍不存在时双方或许会分开。经历过重重阻力和生死考验的爱情不一定能抵得住平凡生活的冲击,爱情或

许经得住坎坷,却经不起平淡。当爱情阻力消失时,也许曾经苦恋的两个人反而会失去相爱的力量。这种情形不仅仅体现在爱情方面还体现在许多地方。对于越难获得的事物,在人们心里的地位反而会越高,价值也随之提高。

人们相信对自己的行为拥有控制权,天生不喜欢自己的自由受到限制。当自由

别人越俎代庖,替自己做出某种选择时,人们往往会产生心理抗拒,会反其道而行。这种效应的存在具有普遍性也有其现实意义。“罗密欧与朱丽叶效应”的意义即在面对艰难险阻时能够秉持越艰险越向前,逆流而上的勇气。狭路相逢都是勇者胜,更何况是其他。

综上所述,人生十之八九不如意,越努力的人越幸运,或许前方一片荆棘但依旧要有冲破天际的勇气,越艰险越向前,逆流而上,才不辜负自己。不问前途凶吉,只求落幕无悔。生活不止眼前的苟且,还有



受到限制时,就会产生不舒服的感觉,而采取对抗的行为。人们都是不愿意被别人控制,成为傀儡,一旦

诗和远方。

(实习编辑 贾玲)

真佛系 OR 假佛系?

佛系可以说是目前非常火的一个热词了,尤其是在90后中,佛系更显火热。我们在生活中也经常可以听到佛系追星、佛系恋爱、佛系工作等等,但是在经过网络传播的不断化用之后,人们口中的佛系已经渐渐偏离了原本的意思,开始向丧靠近。你真的是佛系青年吗?看完下面再回答吧。

真正的佛系可以简单概括成追求内心的平静和安宁,尽量避免冲突



和浪费,在这个浮躁的繁华世界营造一方平和的小天地。为了达到追求内心和平的目标,佛系青年一般有下面几个准则。

一、人际准则:不麻烦,不生气
佛系青年最不喜欢动怒动气,所以他们在人际交往中一般都会尽量忍让。但活在这个世上,总是要跟人来往,越是不熟,就越容易摩擦。对此,佛系青年有着自己的处事方法,比如自助淘宝,默认好评;自助点餐,不惊动服务员;外卖小哥迟到,果断原谅;一年从不差评一次……但他们也不会以佛系为借口而拒绝与人交往,在必要的时候他们仍然会和其他人接触,而不是把自己封闭在自己的世界里。

二、工作准则:不兴奋,不烦恼

佛系青年在开始一项工作或者学习时不会被一时的鸡血冲昏头脑,从而给自己立下不太现实的flag。他们一般都会平和地对待工作和学习,慎重地制定目标,对于工作和学习中遇到的困难也不会非常烦恼。他们处理困难的原则就是慢慢来,不着急,做好现在总会达成目标的。但他们不会逃避工作,自己的事情一定会完成,不给别人添麻烦。

三、生活准则:都可以,没关系
佛系青年对于生活的要求一般都不高,有什么吃什么,对于别人聚餐的邀请,不管是吃火锅、吃牛排、吃日料,最常说的就是都行啊,随便啊。买东西的时候也是这样,他们不会花很多时间在对比价格,质量上面,一般都秉承着差不多就行的原则。遇到一



些倒霉的事情也不会放在心上,容忍度比较高。但他们不会对生活丧失信心,不会被生活中的一点点障碍阻挠脚步,在生活这条路上,他们走得稳而慢。

佛系虽好,但过度的话就是丧,希望在看完上面三条准则之后,大家都能合理佛系,而不会变成丧系青年。

(责任编辑 黄慧琴)

年轻的心,热泪盈眶

我们正处于朝阳般的年纪,正经历着人生最热烈的年华,一颗年轻的心又该怎样跳动?踌躇犹豫不属于我们,颓废消沉不属于我们,故作老态更不属于我们,年轻的心,就该热泪盈眶!

在当代大学生中,不乏存在这么一群人,他们整日庸庸碌碌,过着低迷颓废的日子。他们沉迷于游戏,过着黑白颠倒的生活;他们日常逃课宅在寝室,过着浑浑噩噩的生活;他们沉醉于恋爱,过着盲目无知的日子……然而,这样的生活真的快乐吗?这样的生活真的是我们应该追求的吗?当然不是!这样的生活或许真的可以让我们有着短暂的欢愉,但绝非长久之计。游戏再怎么好玩,总有玩累的时候;寝室再怎么舒服,也没有外面的世界精彩;恋爱再怎么美好,盲目无知也终会厌倦分开。



“有理不在声高”,意指在争论中,关键看说得在不在理,而非嗓门大小,旨在教人遇事心平气和说理,不要使蛮耍横。然,当代人对其实践却偏离了原轨,道理心中藏,寂静了无声。同一个问题,个人立场、态度、思维不尽相同,感悟自然相异,可若不高声亮出来,这些道理的价值便会大打折扣。

缄默,究其原因,一方面是外部环境的影响。我们常听到“木秀于林,

想来想去,还是自己的亲身经历更具有说服力,谈一谈我自己吧。大二刚开学的时候,我忙着学生会的竞聘和学干招新,刚刚接管一个部门,压力真的很大,还要做班级的考勤评估,事情很忙,时间很少,每天都过得慌慌张张,没有条理。那段时间里虽然表面上忙忙碌碌,实际上心里很空、很丧,只是不说出来罢了。只有自己感受得到自己的力不从心,所有的事情都没有办法做到最好,感觉自己像一台机器,只能木讷地做着重复的事情,完全失去了本来的样子,变得越来越不像自己。我本该是一个积极向上开朗爱笑的女孩子,而不是一副颓颓丧丧、庸庸碌碌的样子。幸好,我是一个喜欢反思的人,不巧,我是一个反应迟钝的人,当我意识到自己的情绪问题时,已经有一个月之久,我努力用自己的方式进行自我调整,

结果自然是好的。我的生活渐渐有了规律和色彩,虽然日子还是一样的忙碌,但是却有了不一样的感受与情怀。

到底是什么原因使得现在的年轻人变得很丧?其一、家庭方面优越的条件使得当代青年人感到生活已然没有挑战性,他们的心态越来越老,仿佛超前地过上了老年生活。其二、网络的迅速发展使得青年人的认知受到来自不同方面的影响,特别是低俗的价值观和负能量的传播,长时间处于这样颓丧的环境之下,怎能不丧?其三、现在的青少年的抗压能力太差,遇到问题就选择所谓的随遇而安,甚至是逃避,殊不知真正的随遇而安是努力之后的不强求,而非两手一摊的不作为。



从心理学的角度来看,有以下几种简单的方式应对“丧情绪”,货真价实、亲测有效:1、学会微笑,对自己微笑,对他人微笑。2、亲近积极向上,乐观开朗的人,拒绝接收负能量。3、减少独处,避免孤独情绪的滋长。4、强迫自己舍弃颓丧,暗示自己人生就该充满期待、热气腾腾。

喜怒哀乐,细水长流,不要让未来的你,讨厌现在的自己,年轻的心,就该热泪盈眶!愿你活出自己想要的模样!

(责任编辑 李欣)

有理还须声高

的社会转变的最大悲剧不是坏人的喧嚣,而是好人的沉默。”其实无论是在道德上还是学术上,我们都要打破集体沉默的局面,发出自己的声音。

要克服高声表达的恐惧,首先要建立正向的思考方式,发掘自己的观点后予以自我肯定,以建立自信。其次,做充分的准备。有心的话,很容易就可以找到许多教人讲理的书,由不同的角度切入,带出许多技巧。或者观察那些“会讲理”的人,他们有什么长处是值得学习的。第三,将注意力集中在自己所讲内容上,关注听众时别太在意打哈欠者,多找找微笑的面

孔,这样你的自信会得到进一步提升。第四,人非圣贤,孰能无过?偶尔犯个小错,也没什么大不了。最后也是最重要的,就是勇于实践。说话是一门可以通过练习得到的技能,天生口才好者少之又少。

“有理也要声高”,不是对“有理不在声高”的否定,而是对新的讨论格局下失语行为的矫正。“明者因时而变,知者随事而制。”我们一方面仍须涵养“有理不在声高”的修养,另一方面也应强化“有理也要声高”的担当,勇敢地发出自己的声音。

(实习编辑 李嘉瑶)

风必摧之”、“枪打出头鸟”之类的话。意思就是,若不低调,就会首先成为被打击的对象。久而久之,人们学会用“沉默是金”来“保护自己”。另一方面,是内在原因。不少人思维敏捷,条理清晰,可就是不敢在人前发言。这大多源于他们缺乏自信。一般来说他们的头脑里有大量典型负性信念和想法,其中大部分都具有自我贬抑的性质。如认为自己的行为不当,或表现缺乏吸引力。他们对自己要求苛刻。还有一类人,他们能做到大声谈论,但内心会焦躁无比。因为他们太过在意他人的看法,在公开场合过多地关注威胁性信息。其直接后果就是陷入焦虑。

马丁·路德金曾言:“历史将记取

何为“佛系青年”?

“佛系青年”是一个网络流行词,它是指那些在快节奏的都市生活中,追求平和、淡然的生活方式的青年人。

“佛系青年”这个词最早来源于日本的某杂志,该杂志于2014年介绍了“佛系男子”这一群体。他们外表看上去和普通人一样,但内心却往往具有以下特点:自己的兴趣爱好和生活节奏永远都放在第一位,基本上所有的事情都想按照自己喜欢的方式和节奏去做;总是嫌谈恋爱太麻烦,不想在上面费神费时间。他们更不想交什么女朋友,就单纯喜欢自己一个人,因为他们认为和女生在一起会感觉很累。2017年,“佛系青年”这个词,便传遍了我们的朋友圈。

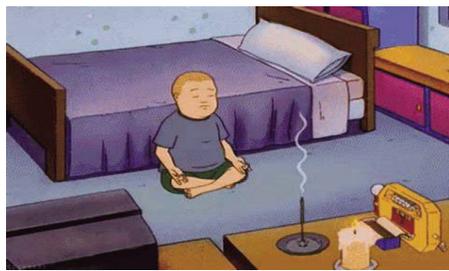
当然,我们的身边也确实不乏“佛系青年”。有的人假期和好友出去玩,因为距离原因,他们通常会使用网约车。本来司机到达约定的目的地接人是必须的,但是他们觉得司机到门口接也行,自己多走两步也行,反正距离是差不多的;到了“双11”,很多人熬夜抢购,但是也有“佛系青年”

觉得抢着也行抢不到也行,反正觉还是要睡的;在大学里,很多“佛系”的同学吃饭,都是等饿了再吃,不饿就不吃。并且他们有啥吃啥,凑合就行,反正饭是吃不尽的;还有些人,工作做得差不多就行了,领导说他们做得好也行,说他们做得不也行,反正工作是做不完的……

当下,人们对于“佛系青年”这一群体的评价也是各执一词。有说“佛系青年”过着慢生活与世无争的,也有说“佛系青年”消极避世、不思进取的。而我们对于“佛系青年”也已经是见怪不怪了,至于对“佛系青年”的定义,只能说是“仁者见仁,智者见智”了。

但是,过犹不及,如果我们过度“佛系”,处处不坚持,事事随大流,那只能是淹没于人潮,迷失掉自我了。

(责任编辑 张韩)



如何摆脱

“佛系青年”标签?

从心理学角度来讲,该如何摆脱佛系青年的标签,做奋发有为的时代青年呢?

首先,个人应学会正确地“自我减压”,在有自我理想和目标的指引之下减少内心的压力。如今的“物欲”需求对于当下社会的经济压力与生活压力不断增强,这让涉世未深的青年难以适应、措手不及。

其次,老生常谈的房贷压力、延迟退休,更甚者当下独生子女在赡养父母的同时,紧接着又迎来二胎全面开放的时代,这一切导致正处于初入社会的青年容易陷入困惑、迷惘。而“佛系”文化则顺理成章地成为一种自我安慰、自我保全式的文化生产,以自我矮化的方式拉低期望、舒缓压力。摆脱“佛系青年”的标签,青少年需要在不降低期望的基础上,减少内心的压力,积极向上地面对生活和现实。

再次是青年需充实内心,拥有一个多彩的精神世界。现在社会普遍存在孤独感,在快节奏的工作中,“手机病”、“低头族”的现象愈发严重,人与人之间的真诚沟通愈来愈少,大家更热衷于社交网站,通过虚拟世界寻求安慰,他们极度渴望有人作陪,却被不安、无力和不幸福感裹挟,应运而生的“佛系”文化则带给他们新的思维方式,在困惑与迷惘的焦虑中获得暂时的心理慰藉。当代青年在追求目标理想的同时,需要积极寻找自己感兴趣的事物,多交朋友,以此充实内心的

世界。在此同时,政府等职能部门应善于倾听青年人的声音,共同思考解决问题的办法,对青年健康成长加以更多的关注:关注青年人成长的“痛楚”,对于青年人的焦虑做进一步调研,摸清楚究竟是能力不足使然,还是成长的压力当真过大,该管的就管、该约束的就约束,让青年人的压力、焦虑得到应有控制;关注青年的现实发展问题,对青年最为关心的学业、情感、就业等问题做到充分的关怀,保证青年心理健康,感受现实温暖,从源头阶段避免颓丧心态的影响,营造良好的成长环境。

最后,青少年应确立自己的理想和目标,并为此而刻苦奋斗。“理想如珍珠,一颗连着一颗,贯古今,串未来,莹莹光无尽。美丽的珍珠链,历史的脊梁骨,古照今,今照来,先辈照子孙。”青年时期牢固树立远大理想,人生道路就会越走越宽广。社会在进步,思想也要跟上脚步,无论遇到怎样的艰难险阻,作为当代先进青年,都要通过社会主义核心价值观的指导思想,对自身不断地修正,再修正,从而做到义无反顾、勇往直前。在物欲横流光怪陆离的社会圈,唯有一份崇高的理想和明确的信仰才能让我们时刻保持清醒,时刻充满斗志。即使彷徨、困惑、迷惘,作为青年人的我们也要微笑面对困难,承担起责任,而不是在“佛系青年”的“丧文化”中迷失自我,放弃追求。

(实习编辑 蔡丽琼)



“佛系文化”

何以大行其道?

“万类霜天竞自由”自古以来便是自然界颠扑不破的法则之一,通过种群之间的相互竞争,有限的栖息地和食物来源得以分配。而这条法则无疑在人类社会亦有投影,“日新月异”“瞬息万变”都不足以形容社会这架高速运转的庞大机器。作为机器上的一颗螺丝钉,加快生活节奏、适应竞争常态则是社会群体中的个人不得不直面的大势。在社会中,大部分人昂扬拼搏的姿态如同火焰般炽盛,而如海水般淡然无为的“佛系文化”却也悄然显形,甚至有愈演愈烈之势。那么,“佛系文化”的心理学滥觞何在?缘何而生?笔者以为原因不外乎以下三点。

首先,“佛系文化”的底色里,掺杂着宗教心理学的浓墨重彩。换言之,宗教心理学是通往解读“佛系文化”路上绕不开的地标。就“佛系文化”本身而言,它和佛教并无直接联系,但“佛系文化”中深深烙印下的“无为”“避世”等带有消极意味的人生观,则和佛教有着千丝万缕的关联。心理学家保罗·普鲁依塞说:宗教就像一种营救者,在有人喊救命的情况下挺身而出。社会这方竞技场中,有胜便会有败,相较于肉体的伤痛,心理的伤痛往往更难以抚平。在当代大部分青年并无宗教信仰的前提下,竞争所引起的情绪崩坏、意志消沉,使得这种盛行一时、带有佛教色彩的“佛系

文化”顺理成章地成为“佛系青年”精神上的依托。栖身于以佛教的砖石堆砌起的庙宇,可以使年轻人的心灵有“自疗”的余地,暂时性地规避雨水的侵袭。

其次,与其说“佛系”二字是释读青年人“丧”的文化语境,倒不如说它是一种心理平衡机制的折射。90后的成长伴随着“不要输在起跑线上”的高亢呼声,冲刺夺冠的压力使得赛道上不少奔跑者的心态发生异变。“佛系文化”的“与世无争”,潜台词或许不是甘堕落后,只是不愿再“大挣大抢”,“拼死拼活”,更倾向于“努力就好”、“开心最重要”的随性处世方式。诚然,相对于80后“鸡血”“励志”的“积极人格”,90后的“佛系”代表了另一种消极人格,是因为害怕面对成长的伤痛而采取的一种自我保护和防御,如同一头扎进沙子的鸵鸟,生活中的蝇营狗苟自然人不了它紧闭的双眼。

最后,当本我、自我、超我这三者之间的协调平衡被打破之时,“佛系文化”亦会应运而生,进而在青年人身上蔓延开来。

哲学家告子曾说:“食色性也”,的确,人性中包含着一定的欲望,而这种欲望的存在是合情合理的,从这个角度讲,欲望的过多或者过少都是有悖于人性的。弗洛伊德的理论指出,从支配人性的原则来看,支配自我的是现实原则。而一旦自我的现实需求即欲望被削弱乃至消解时,“佛系文化”的核心“不思进取,欲望消退”便会趁虚而入,主导着青年人被动地适应日常生活。

积极,是灼目的火焰;佛系,是冰冷的海水。身处火焰与海水交融的社会中,如何把握好度量,以良好的处世姿态为生活作注,依然是每个时代青年不得不深思的命题。

(实习编辑 张友维)



宣传心理知识 导引健康人生

趣味心理

伸手姿势读性格

有时候,简单的一个伸手动作就能看透一个人的内心。如果有人叫你伸手,你会做出下面哪个动作?

- A 掌心向下,五指分开
- B 掌心向下,五指合拢
- C 掌心向上,五指分开
- D 掌心向上,五指合拢

测试结果

选择 A:说明你喜欢简单,不喜欢麻烦和累的感觉;健忘不记仇,只要没有触碰你的底线,一切都是过眼云烟;有斗志爱拼搏,刻苦努力,计划性强,但又很固执,明知是错也要往前走,撞了南墙就把墙拆了继续走;爱笑,一点小事就笑逐颜开,什么都写在脸上;爱憎分明,不给自己不喜欢的人丝毫机会,对自己喜欢的人超级纵容。

选择 B:说明你很会替他人着想,常试图改变自己去迎合对方;外表亲切热情,内心追求安逸的环境,胆小并害怕失败,却总表现出强悍的一面;直觉敏锐,任何花招都逃不过你的双眼;很有忍耐力,什么事都放在心里自己承受;不爱争抢,认为属于自己的是不需争抢的。

选择 C:你是一个让人捉摸不透的人,隐藏悲伤,却希望得到别人的安慰和爱;害怕被忽略,对人关心也不表露出来,内心藏着无数秘密,只和最亲密的人分享;在陌生人面前表现得很文静,遇见开心的事会说个不停,不开心时则会躲起来哭。

选择 D:你是个吃软不吃硬的人,经常口是心非,感性且缺少安全感;对朋友的求助常有求必应,所以容易被骗;对陌生人冰冷,熟悉后就嘻嘻哈哈;冷静,即使内心起伏再大也十分理智冷静,喜欢故作坚强,其实内心软弱;多愁善感,总为小事纠结;喜欢钱但不在于,讨厌干没有意义的事。

(实习编辑 贾玲)

趣味心理

恐惧类型

这是一个5岁小女孩的梦:小女孩的母亲牵着小女孩的手走着,但就在女孩采摘路旁盛开的蒲公英时,母亲却逐渐越走越远。女孩急急忙忙想追上母亲,但不知道为什么双脚却不听使唤,于是女孩大声叫:"妈妈!"你认为在梦中的这位母亲有什么反映呢?

- A.没注意到小女孩的叫声,继续愈走愈远。
- B.立刻回头,跑到小女孩的身边,抚摸她的头。
- C.停下脚步,并回头向小女孩挥手,示意她"快点儿过来"。

测试分析:

选项 A. 倾向广场恐惧症。在潜意识里对分离感到不安。或许你的幼年断奶比较迟,导致对于离开心爱的东西会感到恐惧,因此,一旦置身于空旷的地方,便会产生强烈的孤独和不安。

选项 B. 有密室恐惧症的倾向。在幼年时期可能受到过母亲过分的保护,因此相对地却丧失了主体性,心理上感到不安,害怕完全被母亲控制。这种窒息感便以密室恐惧的形态出现。

选项 C.属于正常的人。和母亲之间有适当的距离。表示从幼年期开始便和双亲之间维持着稳定的心理关系。换句话说,至少你对空间不会感到恐惧。

(实习编辑 官甜甜)

测测反应力和判断力

断力

真是难得的假日清晨,你竟然五点就起床了!原来是和情人约了去晨跑!当你们在河边瞥见一位戴太阳镜、一身新潮打扮的美女站在树荫下,正好你经过她身旁,看见她打开手袋,东翻西找的,你猜她在找什么?

- A:面纸
- B:化妆品
- C:钱包
- D:小镜子

趣味心理

爱情观分析

情人节那天你与男(女)友在公园遇到了海洋动物义卖,请你选择一个你喜欢的海洋动物。

选项:

- A.海星
- B.花斑鱼
- C.海龟
- D.海葵
- E.海马
- F.鲸
- G.珊瑚

答案:

- 1.尊重所爱的人值得托付终身
- 2.极为依赖恋人
- 3.情圣野心很大
- 4.不太成熟爱吃醋占有欲强
- 5.感情专一保守
- 6.不专一
- 7.色情狂

(实习编辑 舒颖)

结果分析:

A:你的反应能力算是差强人意,但是由于你是个十分注重礼仪的人,所以你的观察力算不错,能由对方的一点点小动作,推出他人企图及动机。

B:由于你的观察力十分敏锐,猜测事情通常八九不离十,然而你的缺点是太爱探测他人的隐私,真正该关心的事物反而不去注意,这可能会使你在做事时,放错了重点喔!

C:一群人一起出去玩时,最能发挥你的敏锐观察力了,因为你很怕大家都不付账,于是乎你会一会一直注意他人没有掏钱的动作,若没有付账的意思,上厕所和先去打个电话,就是你标准逃避藉口。

D:因为你很注意表面工夫,在乎外表不得体,所以你对他人的观察能力很差,对事物的反应力更是差得无人可及。你这种人最容易吃亏上当。

(责任编辑 朱雯雯)