



江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2018年3月15日

第1期

总第173期



宣传心理知识 导引健康人生

一个购物狂的自白

今天,想和大家分享一段一个购物狂的自白,这段自白来自电影《一个购物狂的自白》。

影片的开头,女主丽贝卡就自述到:当我还是一个小女孩的时候,东西按价格被分为少女级和妈妈级,少女级的让你三星期保持星光闪耀,然而妈妈级的却让你看起来灰头土脸并且能保持一辈子。但当我看到商店玻璃窗里的东西时,我看到了另一个世界,一个充满商品的梦幻世界,一个成年女子能得到一切的世界。她们美极了,就像仙女和公主。她们甚至不需要钱,她们有魔术卡,我也很想要有一张,但我做梦也想不到,最后,我会拥有12张。

一个男人并不能向商店一样永远爱你,因为如果一个男人不适合你,你并不能在七天后把他换成漂亮的羊绒衫。商店的味道总是让人心情愉悦,商店能激起人对物质的欲望,甚至根本不需要它召唤,当我的指尖触碰到那些闪耀的新款包包时,你会忍不住要说:“Oh, yes! Oh, yes!”但在此之后我会发现,Oh, no! 我竟然花了900美元。我会不断自我安慰到:“没事,冷静,冷静,我买那件衣服是为了配我那条裤子”,然后告诉那些看着我的信用卡通知的人说,“一定是有人偷了我的信用卡,然后在纽约疯狂的购物。”然后驳回任何的质疑我的意见。

然后当我在去面试的路上看到商店里心仪的那款丝巾打出“On sale”的牌子时,我会想起刚刚收到的来自银行的欠款通知。我会告诉自己,你并不需要这条丝巾,但在我扭头走开时,往往有一个声音,蛊惑着我,让我再好好考虑一下,自己是否需要它。这个声音会告诉我,这条丝巾与众不同,它能准确刻画出我的心灵,它能放大我的眼睛,让我的发型变得高贵,我的任何服饰都和它搭配,这绝对是一个很好的投资。戴上它,去面试时我会更有自信和镇定,于是我通过用50块美金的现金,然后3张卡分别刷30,20,20美金的方式,在收银员别样的眼光中买下了这条120美金的丝巾。

很多人认为我花这么多钱在购物上不值,或许我自己也明确知道这一点,但我无法控制我自己,因为价格和价值是两个截然不同的东西。这一段自白仅仅是影片开头前10分钟的自白,但是从中我们也能感受到购物狂的疯狂,他们的心理与常人必定是不同的。而在我们生活中其实也有很多这样的疯狂购物者,尤其是在某宝流行起来后,相信大多购物狂都有同样的感受。

这段自白不是一个人的自白,而是所有购物狂的自白,更是这个物欲横流的世界的自白。

(实习编辑 朱琪)

购物,狂为哪般?

购物狂指完全不假思索地购买各种生活所需物品(如衣物、小装饰品等),该种现象较常出现于女性,但也有男性,他们尤其喜欢在各大商场掀起打折狂潮的时候疯狂地购物。近年来,购物狂渐渐地被认为是一种心理学疾病。不少心理医生认为有必要提醒公众警惕这种心理偏差,患有此症状的女性所热衷购买的物品,多数为自己的外型装饰(如服装、鞋袜、化妆品、金银珠宝首饰等)。

造成购物狂的心理因素如下:

一、个人的幼时经历对心灵造成的影响导致不适当的购物行为。

而在其中,消费者幼时所处的社会环境又在此扮演者极为重要的角色。如若,消费者从小处于对物质匮乏的状态下,她就会产生对物质的渴求。如果这种渴求伴随他长大,那么当他拥有一定消费能力时,便很有可能发生过度消费行为。相反的,如若一个消费者从小处于物质条件优越,自己的渴求能被无限满足时,那么他可能会衍生出空虚,即一旦得不到便会越想要,或者习惯性的不假思索的消费,于是导致过度消费。

二、压力成为主要动因。

现代职场带给人们的压迫,快节奏的生活方式给人们造成的心理压力,会使人处于长期的高压,高负荷



狂一般能把本地区各地有什么好东西——道来,能够帮助别人买到最好的东西。我在《青年文摘》上看过一则新闻,讲的是一个女性购物狂在摆脱此烦恼后在网上开了个网站帮助别人选商品,然后赚点佣金,一段时间后就能够月薪上万。所以何不试试把这个坏毛病变成生活中的乐趣呢?你可以先从身边亲戚朋友入手,帮助他们买东西,即满足了你的购物欲望,又帮助了他人。

学会有效控制购物,学会合理消费。

(实习编辑 温晓奇)

你是购物狂吗?



不做购物狂

在遇到创伤后,购物、暴食,酗酒则是一种破坏性行为,它在麻痹人的心灵的同时,也会损伤人的健康和正常生活方式,最后加剧人的压力,形成心理失衡的恶性循环。我们可以用运动来代替购物,当一个人为了完成某个既定的目标而调整自己的时间安排时,她就是改变自己的生活方式,使用向健康的、有节奏的生活作息转变,而生活方式的健康可以帮助她应对眼前的危机,形成良性循环。

购物上瘾的很多事后都后悔,所以在没有打折或者闲暇的换季时候列出自己需要的物品,养成记账的习



生活中有很多这样的人,尤其是女性:她们完全不假思索地购买各种过生活所需的物品,如衣物、小装饰品、化妆品等,她们重视购物过程远远超过购物结果。这样的一类人称之为购物狂。如何杜绝成为一名购物狂、改掉乱花钱的坏习惯呢?这个问题很多人大概都想问。

医学上购物狂被认为是一种心理疾病。购物狂大抵分为两种,一种是心情不好拼命买东西发泄自己的情绪,还有一种是储蓄状态,买了很多东西都只看不用。

所以治疗购物狂的第一点也是最重要的一点就是要改变生活方式。

学习快乐的雷锋,快乐地学习雷锋



雷锋,一个深深铭刻在中国人心中的名字。

今年3月5日,是毛泽东同志题词“向雷锋同志学习”55周年纪念日。雷锋虽然已经离开我们半个多世纪,但雷锋精神一直陪伴着一代又一代中国人砥砺前行。

迈入新时代,雷锋精神有了更丰富的内涵。新时代,我们如何学雷锋?雷锋精神始终在我们全党、全社会中传承。在传承的过程中,随着时代的变迁和进步,人们对于雷锋精神的理解也越来越具有时代的特色。55年来,雷锋精神的基本内涵没有变,但是随着时代的发展也具有了时代的气息。雷锋精神的本质是“全心全意为人民服务”。但从现代社会的眼光来看,雷锋随时随地都在做好人好事的这种精神,正是现代社会提倡的“公益”行动。在现代人的认识中,帮助别人,是自我感情的需要,也是一种社会责任。从这个角度去理解,雷锋精神乃是人类美好情操的代名词,应该存在,并且应该永远存在下去。

“雷锋精神的本质是快乐的”,一位资深的学雷锋标兵说。相关报道曾将他的捐资助学行为描写得悲悲切切,他说了下面这段话,“想到那些坐在教室中读书的孩子,觉得非常快乐;想着自己在做一件很有意义的事,想到自己能帮到别人,觉得非常充实和幸福”。媒体误读了他,他一直觉得学雷锋很快乐。是的,如果没有不倦的内在快乐,老人家不会十几年如一日进行“豁达的捐款”,从苦难中走来的雷锋,也不会无限深情地善待困难群体和陌生人,“出差一千里”,好事“做了一火车”,释放浓烈而坦荡的爱。因为

奉献和无私中有物资的失去,更有厚重的精神和心理快乐,这种“无意的收获”,成了继续乐善好施的坚韧动力。

心理学认为,助人是一种精神富有和心理崇高,是一种快乐参与。美国

心理学家约翰·福赛斯认为,“当你表现出善意的举动,哪怕仅仅是给别人让让路,大脑就会释放出多巴胺,血液中复合胺的含量也会升高,而这两种物质都会使人感觉更好。”一个经常帮助别人的人,心中就会经常处于一种积极、乐观、和谐、满足的状态。一个人一个团体与他人、社会互动越大,自身的价值存在感越大,享受人生乐趣的感觉就越好。而且这种人生状态是能够传递的,可以感染周围人,擦亮人心向善的镜子。这一点,在志愿者精神传播和报道中也多有体现,郭明义、“感动中国”人物、爱心团队等,他们的生活态度,更有乐观和热情,豁达和开放,轻松和从容。面对困难和生活不足,他们更愿意用微笑和快乐去化解、缝合。奉献可以让人更为轻松和干净,有浓郁的道德幸福感、心理愉悦感。

人是一种复杂的高级动物,每个人身上都在善良的一面,一个人一生中完美彻底做好事而不做坏事成为一个纯粹的好人不易,同样要让一个人从生到死一件好事都不做绝对的坏也很难。学雷锋的神奇力量,恰像一部撬动人心、真善美的挖掘机,在利他互动和爱心传递中,发掘人人快乐参与做好事、展示心灵美的内在冲动。因此学雷锋的每一个行动,每一次的无私奉献,

都是对社会主义核心价值观的无声宣示,都会在他人心目中播撒下善的种子、激荡起道德的涟漪,唤醒更多人心中的“道德律令”,走出道德贫瘠的泥沼。不辜负每一个成为道德星辰的机会,让世界充满爱和快乐。这正是学雷锋活动之所以能够生生不息、风行半个多世纪而蓬勃不衰的根本动力。

用一颗仁爱、善良的心去做好人、做好事,是学雷锋的基本内容。雷锋的一生,并没有惊天动地的伟业,也没有壮烈的牺牲,有的是日复一日、始终如一

的善心与德行。做一个好人,做一辈

子好事”这是雷锋精神中所有元素集合下最本质的表达,而团结、友爱、利他、奉献、刻苦、钻研、艰苦奋斗、勤俭节约、热爱人民、忠于祖国、干一行爱一行,以及“钉子精神”,则是这一本质表达的发散。崇尚做好人、快乐做好事,既让雷锋精神处处洋溢着中华民族优秀传统文化的优秀基因,也让雷锋精神拥有了与时代同行的特质,并成了一座道德的富矿,拥有着超越时空的普世价值,无论在何种时代条件下,都能成为社会和谐进步的正能量,永不过时,永不褪色。

从这个意义上认识雷锋精神,他不仅仅是无私的奉献者、忠诚信念的践行者,“雷锋叔叔”更是一位出色的心理调节师;用微笑善待困难,用奉献精神代替抱怨,用热情化解精神倦怠、精神懈怠,用始终如一的努力向上取代敷衍、指手划脚、君子动口不动手等

不良言行。雷锋精神是一种更为务实、更为理性、更有上进心、更有超越感、更注重脚踏实地地去干的生活态度和价值观取向。学习这种积极、乐观、开放、柔软、向善的生活观、价值观,比单调而

被动的做一点好事,更有时代意义。只要发自内心的将善美动作当作人格构成,我们就能感受并捕捉到这种内在的安详和优雅。只要真心去爱和助人,我们的快乐和幸福指数就能“不见其增,日有所长”,让社会和人人更有发展成就感和自豪感。

在心理幸福已成为发展目标的当下,我们应该多挖掘善解人意、善举中的快乐,学习“快乐的”雷锋,“快乐地学习雷锋。”

(文 / 陈嘉玲)

学习雷锋好榜样



四版: 大一新生的困惑:社团和学习的矛盾

五版: 谁盗走了你的心理健康?

六版: 表情包也有代沟?

本期校稿:樊晏辰

本版编排:樊晏辰

七版: 勿把毒舌当坦荡

八版: 购物,狂为哪般?

江西省高校教师萨提亚模式转化式系统治疗专业培训在我校举行

2018年3月8日,第二期江西省高校教师萨提亚模式转化式系统治疗专业培训(初级)在我校心理教育中心团体辅导室举行。此次活动由江西省高校心理健康教育专业委员会主办,我校心理教育中心承办。来自全省高校的43名教师参加了此次培训。作为我校2018年辅导员培训计划的内容之一,本次培训我校有20个学院的辅导员老师参加。



此次培训由原首都师范大学心理咨询中心主任、教育部普通高等学校心理健康教育专家指导委员会委员蔺桂瑞教授主讲。蔺教授是中国心理学会认定的国家首批注册心理咨询师、心理咨询督导师,具有丰富的高校心理咨询经验和深厚的心理咨询功底,在培训中给参训老师们带来了先进的心理咨询工作理念和技术。



(文 / 心理教育中心)



外国语学院心理素质拓展协会召开新学期工作布置会

瑶湖校区 2017-2018 学年第二学期 心理教育中心咨询值班安排表

星期	上午(8:30-12:00)	下午(14:00-17:00)	晚上(18:20-20:50)
一	王敬群 刘玲玲	王敬群 王青华	王青华
二	余小芳 王敬群	余小芳 王青华	叶金辉
三	占淑荣 余小芳	占淑荣 王敬群	刘玲玲
四	王青华 占淑荣	王青华 刘玲玲	占淑荣
五	刘玲玲 余小芳	刘玲玲 占淑荣	余小芳
六			李小山
日			王鑫强

备注:1、白天咨询从2月26日开始,晚间咨询从3月5日开始;

2、地点:大学生活动中心二楼半心理咨询室;

3、心理咨询预约电话:88120129;

4、心理教育中心办公室电话:88120142.



3月13日下午,外国语学院心理素质拓展协会在名达楼1310教室召开新学期工作布置会。心协全体成员参加了此次会议。

陈紫嫣会长总结了上学期的工作,对上学期举办的各项活动进行了客观评价并提出建议。随后她公布了本学期的工作计划,并将任务分配到各部门。参会人员对各项任务进行充分的讨论,提出了自己的看法。

会长表示,心协的工作是学院心理工作的重要组成部分,希望全体心协成员都能共同努力,在新的学期做出更大的贡献。

危机意识

一头乳牛正从牛舍里出来吃草,请你就直觉判断,它将走至下面中哪一处觅食?

- A.山脚下
- B.大树下
- C.河流旁
- D.栅栏农舍旁

A,你的危机意识很强,甚至有点杞人忧天!也许很容易的事,被你天天惦念着,久而久之也变成困难的。放宽心胸,天塌下来有高个子顶着!

B,你是属于高唱“快乐得不得了”的人,一天到晚无忧无虑,你认为“船到桥头自然直”,没啥好怕的,唉,如此乐天知命,天底下恐怕象你这么乐观的人已经不多见了。

C,你有点“秀逗”哦!成天迷迷糊糊的,记性又不好,总是要人家提醒你才会有危机意识,但是一会儿之后,又完全不记得危机意识是什么东西了!你怎么像个老顽童似的?

D,你的确满有危机意识的,跟你在一块儿的人也被你强迫一起“危机意识”,简直是思想强暴嘛!不过你所担心的事的确有点担心的价值!也就是说,你没事瞎紧张,反而常常未雨绸缪!

(责任编辑 刘冰倩)



有人“礼”你吗?

中国自古就是礼仪之邦,传统上很注重礼尚往来,送礼也就成了人际交往的重要方式。中外古今,无论是日常往来还是节假日,人们都喜欢互赠礼物来表达对对方的敬爱。

可是伴随着时代变迁,送礼变成了一件棘手的事情。刚过去的2018

年春节,在家人团聚之余,各种不堪送礼重负而心力憔悴甚至排斥回家的新闻层出不穷。“爸、妈,我到现在还没买到票,今年就不回家了。”镜头另一侧是满脸失望的父母,镜头一转是去年回家过年送礼清单,结尾触目惊心的总额是刚毕业主人公近半年的工资,这段短视频无疑是当今“送礼人”的折射,无论是刚毕业的大学生,还是身过百万的小老板,都难逃日常往来还是节假日,人们都喜欢互赠礼物来表达对对方的敬爱。可是伴随着时代变迁,送礼变成了一件棘手的事情。刚过去的2018

如何在物欲横流的社会中成为一股清流,真正理解送礼的内涵至关重要。唐朝贞观年间,西域回纥国为了表达对大唐的友好,派使者缅伯高上贡一只罕见的珍禽——白天鹅,但由于意外,白天鹅飞走了,最终缅伯高带着鹅毛,披星戴月,不辞辛苦,献上了鹅毛,唐太宗听了缅伯高的诉说,非但没有怪罪于他,还重重地赏赐了他,一段“千里送鹅毛,礼轻情意重”的佳话广为流传。由此可见,礼不在于贵重,在于情义,春节送礼量入为出,这也是即将迈入职场社会的应届大学生或在校大学生应该思考

的问题。保持一颗真诚与人交往的心,有人“礼”你也不怕,真正做到有钱没钱,回家过年。

(实习编辑:陈葛玲)



活成自己喜欢的模样!

我们这一代人甚至于大学生往往都没有坚固的价值观,大多只是在群体的影响下从众地追求冠冕堂皇的光环,就连发朋友圈的姿势都愈来愈趋同……久之,许多人便做了岁月的奴。尽管内心有所追求,却也抱着过了最合适的年纪,追求就难以实现的心理。然而谁的梦想都不是触手可及,年龄更不应该是拦路虎!不可置否,我们应该不惧年龄障碍,一直努力着,活成自己喜欢的模样!

作家汪帅的老伯,年轻时是铁匠,虽然挑着扁担走街串巷很辛苦,

但收入还是不错的。后来随着生活条件变好了,乡下很少有人需要铁匠了,老伯的生意便少了。但是老伯两口子比较节俭,加上村里租地有分红,过得还是挺安逸的。这样子过了两年,老伯坐不住了,他觉得人应该去闯一闯,让家人过上更好的日子,于是他决定跟着亲戚学做服装批发生意,这时他已经45岁了。所有人都劝老伯别在这个年龄瞎折腾了,可他自己觉得自己还有更多的可能,便来到一个小城当了亲戚家的小工,每天被呼来喝去地搬货、打包、发货。一年后,

他拿出积蓄买下一个铺面开始单干,他做的是批发生意,量大,得起早贪黑,然而每件衣服却只挣几毛钱甚至几分钱,辛苦程度不亚于当年走街串巷打铁。头两年根本不挣钱,可是老伯坚持了下来,又过了几年生意稳定了,有了些老客户,老伯就开始办服装厂,办厂初期的艰难以言喻,老伯头发都熬白了,但他一直坚持,直到后来办了企业、有了多处房产。

当初创业时,也有人劝过他无需那么辛苦,做人开心就好,可是老伯没有听,因为他要的不是小富即安,

他要的是通过拼搏让自己和家人过得更好。而这,是老伯的梦想。20来岁时想学跳舞,又羞于年少没打下跳舞的底子,就放弃了这个想法……,种种类似心理的产生,让我们离理想的自己愈来愈远。

每个年龄都是最好的实现梦想的时候,坚定自己的追求,摒弃“得过且过”的心理吧。用持续的努力换我们能活成自己喜欢的模样!

(实习编辑:周婷婷)



勿把毒舌当坦率

字很敏感。记得有一次没吃早饭,就带了面包和牛奶去了学校,下了早自习便开始吃我的“早饭”,前桌一女生回过头来开玩笑的说“一下课你就吃,真是对得起你身上的肉!”我顿时没有了饿意,甚至心里被塞得满满的,我不知道该说些什么,只好假装无所谓的笑了,但又有谁知道当时的我心里到底有多难受,就好像是自己的心事被公诸于众,有难堪,有不满,有委屈,各般滋味涌上心头。

虽然在别人看来只是一句玩笑话,但是在我心里却是一种伤害,以至于从那之后我再也没有在班级里吃过零食,甚至到了高中自己瘦了下来,也依旧很少在班级里吃零食。高中认识了一个胖胖的小女生,即使她扬言从不care自己的体重,但在她面前我从不会拿她的体重开玩笑,因为我知道,就算她嘴上说没关系,心里也一定会介意。没有人喜欢被揭伤疤,没有人喜欢被讽刺,没有人喜欢无端地接受批评,即使是最好的朋友之间,亦是如此。

“毒舌”不仅仅是尖酸刻薄的话,亦是

对他人无端批评与否定,例如在生活中你总是会多多少少听到这样的评价:“你穿这件衣服真难看”、“你今天的发型真是丑爆了”、“你怎么又在吃零食,都快赶上猪了”、“你丑你先睡,我美还可以再玩会儿”……诸如此类。或许这些话听起来皆无可非议,但当你听到这些话的时候,心里一定不是滋味,你选择不言不语,并不代表你的心里不在意,你只是不知如何反驳罢了。

究其“毒舌”的原因,无外乎压力、自卑和跟风。有些人因为压力太大造成内心欲求不满,负能量聚集后便产生两种极端的结果,第一种是更加软弱,第二种便是所谓的“毒舌”。毒舌的人看上去咄咄逼人、无坚不摧,实际上是为了掩饰内心的自卑与脆弱,通过在言语上揭穿别人的短处胜过别人,便会有有一种优越感以填补内心的不安与软弱。“跟风”便是社会和发展的产物了,各种“毒舌”的段子层出不穷,有些人纯粹是为了取乐才走上“毒舌”的“不归路”。

至于应对方法可以概括为两种:

“不理睬和“怼回去”。很多毒舌的人是为了寻找存在感,如果你选择置之不理,那么独角戏又有什么意思呢?如果对方依旧不依不饶,那么你就怼回去,你可以选择“晓之以情,动之以理”,亦可以“以其人之道还治其人之身”,直到打败对方为止,“手下败将”是不会继续毒舌的。

希望大家少一点否定和毒舌,多一点赞美和友善,与身边的人其乐相处,与这个世界握手言和!

(实习编辑:李欣)

我没有恶意 我说话就这样 那你闭嘴!





自从智能手机出现后,人们的生活发生了巨大的改变,其中一个就是频繁使用表情包。目前,越来越多的人在聊天的时候喜欢使用表情包,一个原因是表情包更加生动,能够表达许多言语无法表达的信息,另一个原因就是表情包更加便捷,比发送文字要更快,这也导致了表情包斗图聊天形式的诞生。然而,不同年龄层次的人使用的表情包却是不一样的。

年轻人在聊天时喜欢用一些古怪,搞笑或者可爱的表情包,色调较为单一,不会有太大的视觉冲击感。而中

“啊?”为何全球通用



当人们没听清别人说的话时,他们会说“啊? ”。这个词似乎全球通用;它在全世界的各种语言中的形式与功能都非常相似。对“啊?”这样的词汇进行科学研究看上去有些小题大做。然而,事实上,这种不起眼的词汇是人类交流不可或缺的工具。要是没有这样的词,当人们没听清或没听懂别人的话时,就无法表达出来,而交流上的小意外将使交谈无法顺利进行。

丁厄曼斯及其同事研究了世界各地的多种语言。结果发现,所有语言都有一个不论在发音上还是在功能上都与英语的“啊(Huh)? ”近乎一致的词。

这是相当不同寻常的,因为在通常情况下,非同源语言的词汇发音完全不同。有人或许会反驳说,“啊?”根本不是一个词。不过,在经过认真的语音学比较后,丁厄曼斯及其同事发现,“啊?”的确是词汇。“啊?”与“喷嚏或哭声”等人类声音不同,由于这些声音是与生俱来的,因此在全世界的各种语言中都基本一样。“啊?”这个词在各种语言中还是具有形式上的细微不同,需要学习才能掌握。



为什么“啊?”这个词在

表情包也有代沟?

老年人的表情包则完全不同,他们使用的表情包是图案方正、颜色艳丽、视觉效果绚丽夸张,内容简单直白以文字祝福等喜庆元素为主题的表情包图片,究竟是因为什么导致了这样的差异呢?

年轻人的流行趋势往往毫无规律可循,他们的注意力很容易因新鲜事物分散。最初在动漫上兴起的吐槽文化作为一种新的意见表达方式,逐渐渗透到年轻的网络用户群体中。相比于上一辈,他们的表达方式单刀直入得多,用简明犀利的语言表达情绪,大多数时候无伤大雅,但也容易因为文字过于直接导致聊天变得尴尬。表情包加上的文字则能够很好地缓解紧张氛围,既是吐槽,也是调侃。而长辈们的表情包凭借年轻人完全不可接受的

配色和文字迅速占领家庭群组,和满屏的表情包三巨头、黄子韬等表情包相比,它们就像一股清流,以“魔性”而迅速得到年轻人的关注,这种新鲜和另类正好触动年轻人的神经。年轻人一边吐槽这些表情包俗气的配色和过于直白毫无隐喻的文字,一边沉迷于其中,群聊时扔出一张,先引起群嘲,再引发跟风使用,然后与时俱进,在原来的基础上进行进一步创作

审美代沟是显而易见的,年轻人与中老年人并没有共享同样的成长记忆,自然不会产生情感共鸣。信息革命和社交网络兴起的时候,中老年人早已过了对世界充满好奇的年纪,他们在青年时代所接触到的红色文化和改革开放初期的文化已经深深植根在他们的审美世界里。因智能手机在中老年



掌声送给社会人

群体中的普及推动他们加入网络世界,但固有的审美取向和缺失的流行文化让他们难以融入年轻人的网络世界,虽仍然存在着沟通的欲望,但在两代人的交流过程中,以表情包为例,难免会出现鸡同鸭讲的情况。为了消解这种代沟,年轻人也在尝试了解对方的语境,既然改变不了他们的审美趣味,不如直面与迎合。因此,这更需要年轻人主动接受中老年人的表情包,主动与其沟通交流,即使无法改变,也能包容交流。

(实习编辑 朱雯雯)

为什么人人都爱自拍?

“OPPO R11 前后 2000 万,拍照更清晰”oppo11 一款火爆了的手机。Oppo 公司抓住了国人愈来愈爱自拍的特点。自拍为何变得如此具有吸引力,真的是因为照片里的自己更美了吗?与此同时我们也发现有些人不喜欢自拍,甚至是一些美女。我们相信丑美一定不是是否爱拍照的唯一决定因素,那除此之外是否还隐藏了一些有趣心理因素呢?

其实每个人在内心里深处都是自恋的。如今的拍照应用中大多为自拍设定了诸多特效:增白,祛斑,有些甚至是自带 PS,一键把普通小妹拍成国色天香。这是喜欢自

拍原因之一。另外每个人都有被关注的需要。小孩为让大人关注自己,故意做出一些出人意料的事情。在求偶阶段的青年男女更是为了引起异性的注意故意打扮自己。到了老年,父母又为了让儿女关注自己故意耍小脾气。所以把自拍照片发布到网上,能引起别人的关注,这也是原因之一了。

除开之外还有一个比较特殊的,称为炫耀式分享者,他们分享奢侈生活场景拿来炫耀。一种说法:借



(实习编辑 阮余)

初恋——我爱过你,也错过你

得不说,初恋的存在还是让男主动摇了。也可以看出,初恋在男主心中始终是占据了一个位置。初恋一出现,似乎一切都乱了。初恋为什么总是那么难忘呢?

在电视剧中,我们经常看到这样的情景,男女主角历经千难万险,终于要在一起了,但这个时候,初恋女二回来了。男主开始犹豫纠结了,不知该如何抉择。虽然电视剧中男主最终都会选择女主。但不

尼也对这种心理效应作出解释。契可尼做了许多有趣的心理实验后发现一般人对已经完成的事情极易忘怀。而对中断了的、未完成的、未达成目标的事情,总是念念不忘。就像我们考试的时候,其他题目都完成了,有一道题不会做,考完之后你会询问其他人,或者翻书找答案,在很长的一段时间内,你都会牢牢的记住这道题,这就是未完成欲在作祟。初恋就是你未完成的那道题,所以,我们对初恋总是念念不忘。如果你现在在犹豫,要不要和初恋在一起,那么你就要想清楚,现在的他还是当初那

(责任编辑 刘冰倩)

趣味心理 耐心指数

如果你的恋人告诉你,Ta 不喜欢吃西瓜,你本能的觉得 Ta 的理由是什么呢?

- A. 觉得吃西瓜要吐子很麻烦
B. 吃起来很麻烦
C. 不喜欢西瓜的味道
D. 西瓜水份很多一吃就觉得撑

A. 觉得吃西瓜要吐子很麻烦
你的耐心 80 分,你是个注重细节的人,也会敏感地注意别人情绪的细节,所以你对他人是比较细致而有耐心的。只是有时候这种耐心用在自己身上却适得其反,你倒是对自己最容易没有耐心,有点逼自己达成目标。请记得时刻提醒自己,对自己好一点哦。

B. 吃起来很麻烦
你的耐心 20 分,可以说你基本上对人对己都不太有耐心,比较不喜欢等待,也不喜欢别人磨叽。所以等红灯时,你总是急着第一个穿越。虽然有时候你这个特点,能让你比別人反应更快,也较有效率,但也会让你错过需要耐心的人和事。

C. 不喜欢西瓜的味
你的耐心 40 分,你对别人会使用先隐忍,然后爆发的模式。一开始会用一些耐心,但不会太久,如果踏过你忍耐的底线,就会闹情绪了。你不喜欢别人急迫地对你说话,也不喜欢被逼着做事,这是因为你对自己的耐心倒是比较充足的。

D. 西瓜水份很多一吃就觉得撑
你的耐心 60 分,你的耐心来源于你的内在感,因为一旦你对别人急躁,你就会因自己沉不住气而自责,所以你会要求自己耐心一些。其实有的时候大可以放松心情一些,即使不是那么耐心,也是真实的性情表现哦。

(实习编辑 李雨璇)

3 心路履痕

失恋带给人的还有成长

有人说,每个失恋的人都是一个伟大的诗人。不得不承认,我有多次恋爱经历,那些结果无非就是分手。但是这次不一样,我失恋了。高考结束的时候,他开始追我。我要去打工,他在楼下接我;我在兼职,他在我兼职的地方从早上九点到晚上十点;我下班了,他送我回家。两个月的时间,一直都是这样。然后在 8 月份的时候,我们在一起了。上大学了以后,我在南昌,他在郑州。1000 公里的距离,我们开始异地恋。

第一个学期。他每两周来三次,交通工具从飞机变成直达高铁再变成中转高铁,每次都要呆好几天;我肚子不舒服,两天以后收到了五个快递,买的各种补品,暖宫贴;我去上课,他就在食堂或者咖啡店等我;我们视频的时候,他会因为我去睡觉跟我撒娇,有时候还会哭着说好想我,让我再陪他聊一会;他总是很担心,他很没有安全感。第二个学期。他一开始每个星期来一

次;三个星期后,两周来一次;再一个月后,没有来了,我们第一次两个月没有见面,因为他说他要陪他妹高考。他没有哭过了,但是我们还是每天都视频,他会在跟我视频的时候会玩弄他舅妈家的猫,会向他舅妈介绍我。他不那么担心我被别人抢走了,但是很容易生气,他的眼睛里容不得一个男生的名字,我知道是因为他在乎我。第三个学期。他来了两次,一个月一次。我们分手了三次。我觉得我们的关系变了。每次都是我发动视频聊天,我催着他过来找我,我担心他会被人抢走。我质问他,我生气,我跟他闹脾气,我说你为什么现在跟以前不一样了?他说这不就是你喜欢的吗,以前我天天缠着你你嫌我烦,现在我找到我自己的事情干了,你又嫌我不找你,你到底要我们怎么样?我没法说,真的没法说,这是事实。一段感情的结束,从来不是一个人的原因。在我们的一生中会有很多人出现,有些人可以一直相伴下去,有些人只是

过客。即使只是过客,也会对我们接下来的生活产生或多或少的影响。我们无法阻止他们在我们生命中留下多大的遗憾,也无法预测这个人会在我们的生命中占有多高的地位。但是既然你来了,我就去迎接你;如果你要走,我也不会挽留你。我觉得感情就像跑步一样,在刚开始的时候我们总是很轻松,并幻想自己能够顺利的跑完全程;但是越跑越累,很快就会到“极点”,挺过去极点了接下来的路就好跑了,挺不过去就只能空留遗憾,令人唏嘘。在刚分手的那段时间里,我浮躁过、假装无所谓过、疯狂诉苦过,我还会拒绝听任何有关于他的消息。但是只有当最后沉下气的时候,静下来的时候才算终于迈过去了这道坎。我以为没有了他就不再是我,但其实日子还要一样过,甚至过得更好了。我可以有更多自己的时间和朋友旅游逛街,可以有更少的顾虑去支教打工,一切都在变得更加积极,未来看起来是那么地明朗。今天晚上星星很多,明天一定会|

是一个好天气。你好,新生活。

方庆园 16 级心理学院



诗意归来兮

内心隐秘的渴求。这个城市也许应有尽有,唯独缺这一份诗意。人们爱诗,因为诗是灵魂深处亘古不息的深刻的情感回流。每个人天生便是诗人,我们是这个世界的灵长,生来便对这世间的有情有意之物敏感于心。只是,还有太多太细微太难以捉摸与描摹的情感,我们忽视了。诗歌带领我们走进我们的内心,抵达灵魂深处,它让我们学会思考,懂得省察与停留,让我们不再步履匆匆,它在呼唤我们慢下来,甚至停下来。沉下来吧。读一首伟大的诗歌,它

精神裂变释放出的巨大能量绝对不亚于你人生中任何一次所谓的奖励与晋升。我们总是说,生活不只是眼前的苟且,还有诗和远方。可是,又有几人放得下眼前的苟且生活呢?追求诗意,呼唤诗意并非与你的正常生活格格不入,两相对立,只是,既然追求诗意,便该适当放下、一些“苟且”,名与利都是人生的物质外壳,人之所以伟大崇高,在于人是一根会思想的芦苇,人们懂得栖息在诗意

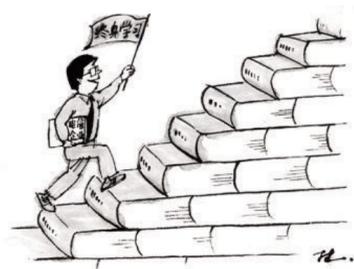


心灵微博

真应该去我们质疑的地方走走,或许它并没有想象中那么糟糕。人生岂不是如此,视野越开阔,心智越成熟,什么是好什么是坏经历了才知道 -- 初到平坦宽阔的宁夏,我的心如云在青天水在瓶。刚成年那会意气风发,而现在锋芒锐减。我不会承认自己无欲无求,因为生活瞬息万变,前一刻钟壮志云云,毫无预感,到后来自己都捞不到沉海的心。"你的痛苦俯仰皆是,你的惆怅人皆有之。"没有永恒存在的伤感,时间会漏光一切。既然漫山遍野都是你的眉眼,那我就选择浪迹山河。

17 级汉语言文学 杨雨涵

大一新生的困惑:社团与学习的矛盾



案例阐述:

小青是一名大一的学生,由于上个学期的成绩并不理想,再加上兼任社团骨干和班干部,她对于学习越来越没热情,甚至有些迷茫。她觉着学习只是固定的模式、固定的作业。她渐渐地对于学习的兴趣在减少。小青现在上课很难专心,英语4级也不想准备,在社团工作中她却觉着如鱼得水,她喜欢在社团里认识到不同学院的朋友,组织各种有趣的活动。在读大学之前,小青是一个有些羞涩内向的人,在社团活动中她觉着自己开朗很多,实践能力也得到了锻炼,还交到一些好朋友,所以她也不想放弃社团和班干部工作。但是在内心深处她也有些很担忧,虽然不愿学习,但也知道学习十分重要,想着上学期的成绩,想着自己要在自习室里像高中一样伏案学习,就觉这可怕。小青最近睡眠不太好,脸上还冒出了一些痘痘,心中十分苦恼。所以想来寻求心理咨询专业的帮助。

首先,心理咨询师看到小青满脸的焦虑,精神状态也不好,于是先对小青进行放松治疗,减轻焦虑的程度,让小青心情暂时平静一些。

进一步了解小青的实际情况,发现小青是在学习和社团工作之间出现了选择冲突,上学期刚到大学的新鲜,对社团工作的好奇,让小青花花了太多时间在社团工作和一些别的集体活动上,基本没有花时间在学习上。没想到上学期末的期末考试成绩如此不理想,对于她是一个挺大的打击,自己好面子又不好承认,就消极对待学习,越觉着自己对学习丧失了兴趣。表面上小青是对学习失去了兴趣,其实是对上学习期末考试失利后的逃避。进一步了解其热爱的社团和班委工作,其实也没有她描述的那样好。虽然在其中得到锻炼不假,但是一些形式上的会议和一些应付的活动,自己也觉着没有什么意义,白白耗了很多时间。小青心理问题有现实事件引发,属于常型冲突,症状持

续时间在一个月左右,诊断为一般心理问题。

在心理咨询师的启发开导下,小青明白了自己问题,自己理想化社团活动,认为自己对学习毫无兴趣,只是对学习的逃避,是上学期没有处理好学习与社团平衡所造成的。她决定这学期退出社团的工作,只担任班干部,把更多的时间投入到学习到中。为了克服自己对学习的恐惧,在咨询师的建议下,制定适合自己的学习时间表,并算跟随准备四级的室友每天固定的时间背单词。

一般来说,鼓励学生通过参加社团来充实大学生活。选择社团一定要基于兴趣,当然也可以尝试新的事物以便更广泛地探索自己的兴趣,这样才能扩大接触面,结识志同道合的伙伴。在社团中学习团队精神和沟通能力,是学生踏入社会前必要的准备。

社团可以看作是一个微观的社会,参与社团是同学们步入社会前最好的磨练。在社团中,可以培养你的

团队合作能力和领导才能,也可以发挥你的专业知识。但是,大家需要注意的是,如果要参加社会活动,必须把握四个标准:力所能及,锻炼提高,志愿服务,兴趣所在。如果你参加的社团活动影响了你的学习,那就需要做出调整,做到“力所能及”。如果参加的社团活动对你的锻炼提高不大,那么就要考虑这种活动是否对他人有帮助,而且自己对为他人服务是否感兴趣;如果这种活动对他人没有帮助,或者即使有帮助但自己不感兴趣,那么也可以考虑退出。

现在一些学校的学生社团氛围不是太好也是一个不争的事实,如果看不惯,就不要强迫自己为了学校里的有关奖励而参加这样的社团,你以后会发现学校的这些奖励对你而言都不是真正重要的东西,因为毕业时又将是一次你面对社会重新选择的时机,那时靠的都是自己的“真本领”而不是这些所谓的“虚名”。在这种情况下也不要只是为了培养合作沟通

能力而参加社团,因为在学习(比如学业的交流,课程实践项目)上也可以得到相关训练,所以不要强求自己参加不喜欢的社团活动。

总之要明确的是学生“以学为主,兼学别样”。就是说在大学里,不管有多少自由,有多少活动,都不要忘了你是学生,你的主业是学习。所以当你的学习和社团活动产生冲突的时候,首先要考虑的是不要落下学习,之后再抽时间去忙社团的事情。

(研究生编辑 袁悦)



关于学习,你属于哪个层次?

厚望,要靠读书去改变命运。他们要用尽可能多的时间去读书,几乎没有余力发展特长爱好。“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,“十年寒窗无人问,一朝成名天下知”,这不是对他们最好的写照吗。大学是他们心中的圣地,他们像朝圣人一般虔诚向往着大学,可大学后他们又该何去何从。他们的读书很容易被限制在学业要求之内,阅读的种类相对比较单调。

3.附庸风雅的炫耀型。他们读书是为了满足自己的虚荣心,一堆堆书放到自己的书架上,既是开始,也是结束。他们读书浅尝辄止,掌握一些皮毛知识,就觉得自己非常了不起。在人群中,他们喜欢高谈阔论,讲很多大家从未听说过的概念、术语;他们也特喜欢辩论,尽管争论是无所谓的、没有意义的,他们也很较劲;他们喜欢被崇拜的感觉,为此不惜打肿脸充胖子,面对自己不懂的问题,他们从来都是不懂装懂。他们给人的初步印象是很有趣也很丰富的人,但接触久了,就会发现他们干瘪空洞的内心。他们多的是点头之交的朋友,但很少有推心置腹的博学的朋友,后者很容易让他们生出

一种相形见绌的感觉,这让他们极为不自在。

4.缺乏判断力的迷茫人。他们相信所读的书,尤其是实用类书籍。他们试图按照书本上说得一样去生活,尤其在他们不懂或没有经验的领域。比如养生,比如时间管理。他们最痛苦的并不是没有选择,而是选择太多,不知道到底哪个才是最好也最适合自己的方法。这就使得这一层次的人陷入困顿之中了。通常来说,他们读的书越多,越困惑。

5.读书功用论者。他们只读对自己有用的书或者感觉会有用的书,评价一本书是否用得上的标准为是否实用、有多大的价值。他们追求的是看完一本书,有种干货满满的感觉。他们把有用的内容记录下来,想着以后在生活中怎么运用。这种功用的读书方法帮他们节约了很多时间,也可以用于知识的付费和变现,而能够赚取收益又强化了他们的读书功利化,但是也使他们错过了很多经典的看上去并没有什么用、但对人具有深远潜移默化作用的好书。而且只撷取书中的一部分内容,也有可能造成断章取义,得到

的信息只是碎片化的,不能建立起系统化的知识体系。

6.读书是生活的必需。这一层次的人视读书为不可缺少的一部分,他们更看重精神成长、心灵滋养,书籍给他们带来的享受非比寻常。他们愿意花时间读书,读喜欢的书,读不喜欢的书,读有用的书,读“没用”的书,让各种思想交相碰撞,激起创造力的火花。他们在读书中陶冶性情,在读书中提高自己的思维认知,在读书中邂逅一个未知的自己。读书给了他们一个广阔的世界和丰盛的内在,让他们看到了生命的多种可能性。“腹有诗书气自华”,读书深厚的文化底蕴赋予他们独特的气质,优雅而从容。

所以说,当你把读书看成一件纯粹的事情,它反倒给你的生活带来很多惊喜。读书,只要你愿意,什么时候开始都不晚;贵在开始,并坚持下去,养成读书的习惯。那么,请大家扪心自问:关于读书,你属于哪个层次呢?

(责任编辑 谢宇欣)

(实习编辑 朱雯雯)

趣味心理 耐心等级

如果恋人告诉你自己不喜欢吃西瓜,你认为理由更趋向于哪个?

- A、西瓜水份很多一吃就觉得撑
- B、不喜欢西瓜的味道
- C、觉得吃西瓜要吐子很麻烦
- D、吃起来很麻烦

A、你的耐心来源于你的内疚感,因为一旦你对别人急躁,你就会因自己沉不住气而自责,所以你会要求自己耐心一些。其实有的时候大可以放轻松一些,即使不是那么耐心,也是真实的性情表现哦。

B、你对别人会使用先隐忍,然后爆发的模式。一开始会用一些耐心,但不会太久,如果跨过你忍耐的底线,就会闹情绪了。你不喜欢别人急躁地对你说话,也不喜欢被逼着做事,这是因为你对自己的耐心倒是比较充足的。

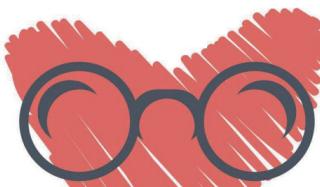
C、你是个注重细节的人,也会敏感地注意别人情绪的细节,所以你对他人是比较细致而有耐心的。只是有时候这种耐心用在自己身上却适得其反,你倒是对自己最容易没有耐心,有点逼自己达成目标。请记得时刻提醒自己,对自己好一点哦。

D、可以说你基本上对人对己都不太有耐心,比较不喜欢等待,也不喜欢别人磨叽。所以等红灯时,你总是急着第一个穿越。虽然有时候你这个特点,能让你比别人反应更快,也较有效率,但也会让你错过需要耐心的人和事。

(实习编辑 朱雯雯)

5 心理视窗

谁盗走了我们的心理健康



心理健康是个体心理本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。心理健康是一个相对概念,正常与异常心理活动的差别是相对的,他们之间没有明显的界限。

一、大学生心理健康问题原因分析及解决方法

1.环境、角度的变化引发心理冲突

我们大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先大学生要自己安排生活,靠自己的能力处理学习、生活、人际等方面的问题,但据调查,80%的学生以前没有洗过衣服,生活自理能力差,对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次,大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩,而已包括组织管理能力、人际交往能力及其它一些因素,这种标准的多样化使部分成绩优秀而其他方面平平的学生感到不适应,其自尊心受到强烈的震撼,心理上产生失落和自卑。针对这种情况,首先提高独立生活能力,这是人学适应的第一步,也是适应社会生活的重要一步。其次需要学会正确的评价自己及他人的长处和短处,并认识到优、缺点是每个人都有的,应当发扬优点,克服缺点,而不

2.学习压力造成的焦虑心理

现在的大学对我们大学生学习严格要求,若几门课程不及格就会面临失去学位甚至退学的危险,这就给我们造成了一定的心理压力。加之大学更注重学生的自学能力,部分学生由于学习方法不当导致成绩不理想,因而产生挫败感,伴之而生的紧张不安的情绪就是焦虑。适度的焦虑水平及必要的觉醒和紧张对人的学习、工作是必要的,但持续而重度的焦虑则会使人丧失自信,干扰正常思维,从而妨碍学习。

从以下几方面入手:首先应建立正确而适度的学习标准,确立适合的抱负水平,避免因期望值过高而造成的过度焦虑。另外应提高自学能力,掌握适合于自己的学习方法,制定良好的学习措施,有效提高学习成绩。如焦虑严重且持续较长,则要通过心理咨询帮助排除。

3.人际关系不良导致情绪不良

随着经济发展,社会财富增加,现代化家电的普及,计划生育带来的城市家庭兄弟、姐妹概念淡化、邻里交往缺乏,青少年生活在一个相对封闭的环境中,使他们不善于交际。另外在大学中,人际关系比高中要复杂的多,要求学生会与各种类型的人交往,逐步走向社会化。但部分学生不能适应或很难适应,总是以自己的标准去要求他人,因而造成人际交往困难。人际关系不良会导致沟通缺乏,心里紧张,情绪压抑,产生孤独感,从而影响正常的学习和生活。

对于人际关系不良的同学,首先要学会对待自己和他人,克服认知偏见。此外要加强个性修养,战胜自卑、羞怯,纠正虚伪自私等不良个性特征。再次要掌握一定的交际原则和技巧,以便建立正常的人际关系,确保学习和生活的正常进行。

4.爱情引起的情绪困扰

我们正处于青春期,生理机能已经成熟,逐渐产生了恋爱的要求,但是如果在这个问题上处理不当,就会直接影响心理健康及学习和生活。目前,大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适,性冲动的困扰及缺乏处理恋爱中感情纠葛的能力等。

大学生在校期间恋爱不宜提倡,但也不可压制,应进行正确的引导,应正确对待异性交往,培养与异性交往的能力。正确对待自己和恋人,在因恋爱而发生情绪困扰时,应及时进行情绪疏导,使消极情绪得以合理宣泄,以保证正常的学习和生活,维护心理健康。

5.就业压力造成的心理压力

毕业生找工作难是个普遍问题,而要找理想的工作就更难。择业过程中遇到的各种问题(如工作单位不如意,担心自己能力不足缺乏经验而不能胜任工作等),这些都给临近毕业的大学生造成巨大的压力。这种压力又以一些不正当的渠道宣泄出来,如乱砸东西,酗酒打架,消极厌世等。因此,我们尤其是毕业生应进行职业辅导,调整择业心态,选择适合自己的工作是非常必要的。应了解自我,包括对自身身体素质和心理素质(如智力、兴趣、态度、气质、能力等)的认识,这方面可以借助于一些心理测验工具,诸如《气质调查量表》等来进行。其次要了解各种职业的基本情况。

二、调节情绪的方法

1.制怒术

要做情绪的主人,当喜则喜,当悲则悲。在遇到令人愤怒的事情时,先想一想发怒有无道理,再想一想发怒会有什么后果,最后想一想有没有其他方式来代替?这样想过后就会变得理智起来。

努力增加积极情绪以削弱消极情绪。具体方法有三:一是多交朋友,在人际交往中感受快乐。二是多立些小目标,小目标易实现,每实现一个小目标都会带来愉悦的满足感。三是学会辩证思想,从容对待挫折与失败。

2.愉悦术

幽默是避免人际冲突,缓解紧张的心灵妙药。生活中要多笑勿愁,经常以幽上一默,既可以给他人带来快乐,也可使自己安心理得,心境坦然。

3.幽默术

幽默是避免人际冲突,缓解紧张的心灵妙药。生活中要多笑勿愁,经常以幽上一默,既可以给他人带来快乐,也可使自己安心理得,心境坦然。

4.宣泄术

遇到不如意,不愉快的事情,可以通过转移注意力去做另外一件事情,如跑步、读小说、看电影,甚至可以大哭一场,或者找朋友谈心诉说来宣泄自己不愉快的情绪。

5.放松术

心情不佳时,可通过循序渐进而上的放松全身,或通过自我按摩等方法使自己进入放松入境状态,然后面带微笑,抛开前面不愉快之事不去想,而再回忆自己曾经经历的愉快情境,从而消除不良情绪。

(研究生编辑 段玲玲)

