

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12月15日

第10期

总第182期

江西省高校心理健康教育专业委员会年会在赣州召开 我校教师喜获全省大学生心理健康教育工作两项荣誉



12月10日-13日,江西省高校心理健康教育专业委员会2018年年在赣南师范大学召开。江西省教育厅副厅长汪立夏、赣南师范大学党委书记孙弘安、赣南师范大学副校长郭新春、江西省教育厅社政处处长邓文君、江西省教育厅维稳处处长李伟等出席开幕式。江西省高校心理健康教育专业委员会副会长、我校心理教育中心主任王敬群主持开幕式。我校心理教育中心教师占淑荣、王青华以及来自全省各高校心理咨询中心的专家、老师等110余人参加了本次会议。

会上,汪立夏副厅长对我省高校的心理健康教育工作进行了讲话。他指出,大力发展心理卫生工作,既是落实党中央国务院决策部署的具体行动,也是满足公众多样化服务需求、提升幸福感的福祉。近年高校心理健康教育工作取得了一系列成绩,创新了大量的工作方法和工作举措,拓宽了工作渠道,打造了更加广阔有为的心理平台,希望全省高校心理健康教育界的领导、专家和老师们整装再出发,共同为大学生心理健康保驾护航。

重点对《关于进一步加强江西省高校大学生心理危机预警与干预工作的实施意见》(讨论稿)进行了专业讨论,为我省高校大学生心理危机预警与干预工作完善了制度保障。

会后,我校教师参加了由易术表达性心理治疗师、苏州大学医学部基础医学与生物科学学院党委书记、中国心理学会临床与咨询心理学专业人员与机构注册系统注册心理师王尔东教授主讲的《心理剧及其在高校心理健康教育中的运用》专题培训,并获得培训证书。



本次会议上,汪立夏副厅长对我省高校的心理健康教育工作进行了表彰。我校心理教育中心主任王敬群获评江西省大学生心理健康教育工作“20 奉献奖”,中心教师王青华被评为2015-2017年度江西省大学生心理健康教育工作“优秀青年工作者”。此外,年会

2018年全国高校心理健康教育工作十件大事

- 1月2日,教育部办公厅印发《贯彻落实〈高校思想政治工作质量提升工程实施纲要〉部内分工方案》(教思政厅函〔2018〕2号),对高校的心理育人工作进行了分工安排,要求加强知识教育,强化咨询服务,加强预防干预,完善工作保障。
- 5月31日,由中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组举办的首届全国高校心理情景剧大赛在天津举行。
- 6月20-22日,第十三届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会在吉林大学举行。
- 7月1日,《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》第二版正式实施。
- 7月6日,中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号),要求健全心理危机预防和快速反应机制,建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系,完善心理危机干预工作预案,做好对心理危机学生的跟踪服务,注重做好特殊时期、不同季节的心理危机预防与干预工作。
- 7月23日,教育部思想政治工作司下发《关于培育建设高校思想政治工作精品项目的通知》(教思政司函〔2018〕16号),决定培育建设一批高校思想政治工作精品项目,包含了包括心理育人在内的十大育人项目类型。
- 9月16-18日,中国心理卫生协会第十一次全国心理卫生学术大会在北京成功举办。
- 11月6日至10日,2018年全国高职院校心理健康教育学术年会在长沙召开。
- 11月14-16日,第十三届全国高校心理委员暨朋辈心理辅导研讨会在安徽财经大学举行,组织了首届全国十佳心理委员评选表彰活动。
- 11月19日,国家卫生健康委、中央政法委、中宣部、教育部、公安部、民政部、司法部、财政部、国家信访局、中国残联十部委联合下发《关于印发全国社会心理服务体系试点工作方案的通知》,试点探索社会心理服务模式,为高校心理健康教育事业的发展带来了良好的发展机遇。

我校2018年心理健康教育工作十件大事

- 1月20日,全国高校心理委员研究协作组理事(扩大)会议在我校召开。共有来自全国高校的78名代表参会。我校是省内高校在该组织的唯一理事单位。
- 3月,我校心理教育中心主任王敬群老师被江西省总工会授予“江西省五一巾帼标兵”荣誉称号。
- 3月8日-11日,4月12日-15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(初级班)在我校举行。
- 4月24日,我校2018年心理文化节开幕式暨心灵游园会活动在青年文化广场举行。
- 5月31日,我校心理情景剧作品《隐梦》参加了由中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组举办的首届全国高校心理情景剧大赛,最终获得本项大赛一等奖、最佳男主奖、优秀剧本奖、优秀指导教师奖、最佳人气奖五项重量级大奖。
- 6月20-22日,第十三届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会在吉林大学举行。我校心理教育中心被评为“2015-2018年度全国大学生心理健康教育工作先进集体”,中心副主任王敬群老师被评为“全国大学生心理健康教育工作优秀工作者”。
- 7月28-31日,江西省高校教师萨提亚个人成长工作坊在我校心理教育中心举行。
- 10月12日,我校对2017年度的优秀心理委员进行了评选和表彰。53名同学被评为2017年度“优秀心理委员”。财政金融学院马国军、初等教育学院华明玉、历史文化与旅游学院盛宣言3名同学获推参加了首届“全国十佳心理委员”评选活动,全都获得了首届“全国十佳心理委员”的荣誉称号。
- 10月28日,首届全国全日制教育硕士心理健康教育专业教学技能大赛(决赛)在河北师范大学举行。我校心理学院硕士研究生胡悦获全国一等奖、李佳和庄思铭获全国二等奖。
- 12月10日-13日,江西省高校心理健康教育专业委员会2018年年在赣南师范大学召开。我校心理教育中心主任王敬群获评江西省大学生心理健康教育工作“20 奉献奖”,中心教师王青华被评为2015-2017年度江西省大学生心理健康教育工作“优秀青年工作者”。

廉政文化情景剧 - Action!

为深入学习宣传贯彻党的十九大精神 and 学校党风廉政建设工作会议精神,进一步加强学院廉洁文化建设和廉洁教育工作,增强廉洁文化的



影响力、渗透力和感召力,12月4日,由江西师范大学外国语学院举办的第一届廉政文化情景剧决赛于名达楼三楼报告厅进行。

此次决赛的评委老师是:学校党

建与思政工作督导组组长詹鸿生;校团委副书记潘子健;研工部袁学涌;网络宣传部刘芳华。

而复赛角逐出的九支参赛队伍也在决赛中进行了新一番的较量。在此次决赛中,九支参赛队伍围绕廉政这个主题,以情景剧的形式来展现出他们对于廉政的理解。台上同学们精彩的演出吸引着众人的目光,评委老师给予参演同学们的评价切实中肯,却又精辟独到。

经过三个小时的激烈角逐后,经过评委们反复商酌,廉政情景剧决赛结果如下:

一等奖:17级日语三班《感动天国一大人物》。

二等奖:18级英语三班《来自未

来的电话》和16英语十班《选择与决定》。



三等奖:17级英语八班《溜须拍马》,18级日语二班《债》,18级翻译一班《考验》。

优秀奖:18级日语一班的《廉贪一念间,荣辱两世界》和17级英语二班的《弄拙成巧》。

参与奖:18级日语三班《情丝法

网》。此次廉政情景剧的开展不仅丰富了同学们的生活,了解了更多廉政的思想,更透彻的学习了廉政的知识,也让同学们在校园廉政文化的氛围中,注重廉洁知识和廉洁行为,强调“知”“行”合一,在以后的日常生活与学习明确廉政的重要性,筑牢理想信念根基。至此外国语学院的廉政情景剧圆满结束。



外国语学院心理知识竞赛

12月4日,2018年江西师范大学外国语学院心理知识竞赛比赛地点为惟义楼7401教室。

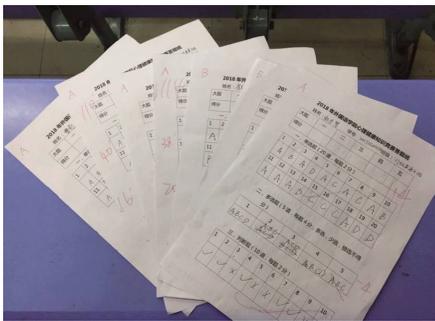
为丰富同学们的校园文化生活、扩充同学们的心理知识储备、促进大学生全面协调发展,下午两点整,100分钟的心理知识竞赛正式开始。本次竞赛为闭卷笔试,分为A、B两张试卷。参赛同学签到后就坐,A、B卷间隔发放,A、B卷均由题库随机选题,难度相当,以确保考试的公平。答题过程中,同学们沉着冷静、认真思考,考场井然有序。通过现场批改,外国语学院心理协会对成绩优秀的同学进行表彰。表彰结果如下:

一等奖:董立星,黄月艳,何艳,谢芬

二等奖:熊思慧,韦璇,崔洁,徐岚星,徐思梦,朱蓉,曹莉

三等奖:王蓉,刘玲红,李婷,卢慧玲,聂锦花,戴玉媛,李朝,胡琪婕,陈苗芳,曾祥瑜

恭喜以上同学!本次江西师范大学外国语学院心理知识竞赛圆满结束。



2018年外国语学院心理健康知识竞赛题纸

姓名:董立星 学号:20180117 班级:17级日语三班

得分: 116

一、单选题(20题,每题2分)

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| A | B | A | D | A | C | A | C | A | B |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| A | A | A | C | C | C | A | D | D | D |

二、多选题(5题,每题4分,多选,少选,错选不得分)

| | | | | |
|-------|-----|-----|-----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A&C&D | ABC | ACD | BCD | AD |

三、判断题(10题,每题2分)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| √ | √ | X | √ | X | √ | √ | X | √ | X |



外院第二次心理团辅

——人际沟通成长团体

2018年12月1日,江西师范大学外国语学院“人际百分百”第二次心理团辅活动在正大广场举行。此次活动共有五个小游戏,由郑沁婷学姐主持,同学们积极配合。通过此次团辅活动,同学们学到了很多人际交往的知识。

第一个小游戏:我行我秀,同学们在郑沁婷学姐的指导下,找到了自己的家族,并在家长的带领下,摆出家族造型,然后由形象大使介绍自己的家族名称并带领家族成员喊出家族口号。同学们都极富创造力,有“魔仙堡”、“小九门”、“相亲相爱一家人”还有“快乐之家”等等。

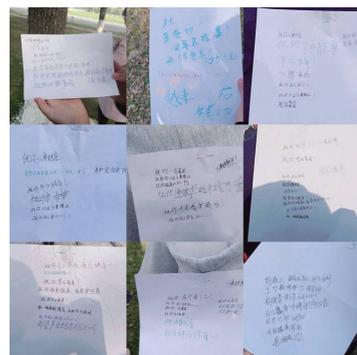
第二个小游戏:兔子舞,所有成员站成一排,双手放在前面同学肩上,听学姐的口令开始向左向右或向前向后跳两步或一步。在郑沁婷学姐的口令下,同学们就蹦蹦跳跳起来,感受一起舞动的快乐。

第三个小游戏:戴高帽,家族成员围在一起,让一个同学站在站在中间,其他人轮流说出了他的优点。然后被称赞的成员跟大家分享自己的感受。通过这个小游戏,每个人都会发现自己的很多优点,也更能学会用心发现他人长处。

第四个小游戏:信任之旅,两个人一组,一个人蒙上眼睛转3圈,由他的同伴做他的眼睛,带着他走。然后互换,之后在小组内分享自己的感受。在这个游戏中,同学们学会信任、学会理解、学会帮助。

最后一个小游戏:回望与展望——请在我背上留言,伴着音乐,家庭成员互相在彼此背上别一张白纸,然后互相写上自己的祝福语。写完之后,每位成员细细阅读他人的祝福。

最后,由郑沁婷学姐给大家进行总结。感谢大家的配合,相信大家可以习得人与人之间正确、良好的互动模式并养成良好的人际关系。



嘿,知不知道我有点想你了。

暖春三月渐近,柳色青青,春光依依,小老头儿,和我约好去摘艾草的约定没忘吧。还记得,去年的这个时候,某小老头被怀着满满的被阻止去摘艾蒿的遗憾和我定下来年之约。

记忆中,在我小的时候,你还没这么老。那时候的你头发还是黑的,还能轻而易举的把我举到肩头,还能给我做秋千,还能……那时候,你就起得很早,你喜欢打开大门,搬条藤椅,然后坐在门口,就这么一边抽着烟斗里的烟,一边看着远处黛山。那时候我也起得早,洗漱完,就喜欢爬到你怀里胡作非为。

后来,你起得更早了,还是搬条藤椅,边抽烟边看远处的黛山,而我却是起得越来越晚了,而且每天赶着去上学。于是,你只能每天在放学后趁教我怎么折手指头算数的时候逗逗我,那时候我喜欢坐在你怀里,看你一边摆弄我的手指头,一边教我算数。我还喜欢听你数时间,你老是说:“妞妞你现在6岁,上幼儿园,7岁就上小学了,12岁你就小学毕业,那时候爷爷就教不了你咯,那时候你可得教教爷爷啊,18岁时你就要高中毕业,成为一名大学生了,22岁大学毕业了。到那时,也许再过几年你就会结婚生孩子了哦。我老头子还想要

衍瑞



四世同堂,继续带我的小小孙呢。这样一数,要看到你毕业,我这把老骨头还得撑至少16年啊。”

那时候还小,不懂这些小小的数字承载了这个老头子的多大的期望,只知道从那以后这老头儿还真是热爱上了锻炼身体。

之后,我上初高中,每天只能在出门时和你打个照面,说不上几句话。但每次和你打照面时,小老头,你咋笑这么开心,嘴都咧到耳朵旁了,连脸上的褶子都在笑。

再后来,你的眼睛里的眼翳越来越多,白发一根根吞掉黑发,牙也一颗颗掉下来,体力也比不过我,只能和我斗智了。偶尔咱们能跳跳棋,下飞行棋还有打扑克,一玩就是一下午,不亦乐乎。但你一边玩一边打盹的次数可是越来越多了啊。

小老头,别以为我不知道,去年国

庆节送我回大学的路边上你哭了啊。好奇怪,从后视镜看,你的背什么时候变得这么佝偻了,又是什么时候你开始拄拐杖的呢?后视镜里的你怎么变得这么小了,越来越小,那一刻,我才真正体会到朱自清在《背影》描绘的目送着父亲离开时的那种心情,像有千万跟细丝从心中徐徐抽出,不痛,但就是喘不上气。

只是没想到,此去便是经年,其实在1月妈妈就暗示过我你身体不好了,我还以为你只是小小感冒呢,便没太在意,因为小老头你可是无敌呢,几乎不生病。谁知就在我被告知你肌无力站不起来的一个礼拜后,妈妈告诉我你走了,吃完早饭走的,很安详。你怎么这么讨厌的啊,你还没和我实现那个明年之约呢,你还没看我大学毕业呢,你还没看我结婚生子呢,而且你是不是在和我置气呢,气

我不回来看你,所以我不想见到我了。

曾以为,我已经能很平静的怀念你了,但年夜饭摆碗筷时多出来的那副碗筷,以及今年拜年时扑空了的屋子,还有大年初五生日时那碗不是你的味道的长寿面都在从我的心里抽丝,一缕缕,不断,不疼,但很闷。

你一定没忘咱们一起摘艾草的约定吧,今年等我清明回家摘了艾草,叫妈妈做你最爱的艾叶青团给你哈。要是以后我有了小孩,我会告诉他,妈妈的爷爷是个叫衍瑞的小老头,很坏,很皮,但是,他很爱妈妈,是他教会妈妈衍瑞就是延续希望和美好的意思。

(17级外国语学院 朱琪)



我的存在



我听见深夜的呼唤。偌大的校园只有树旁的灯光在诉说着一代一代的故事,光影交错让人晕眩,四下无人,我边走着,边毫无目的地转着圈,白色的光线打在黯淡的石砖上让人像是置身雪夜,在紧绷的时间下突然什么也不想,就这么安静地做会儿自己世界的梦。我们在一样的时间里遭遇着不一样的心情,五味杂陈,只有自己明白。我径直走呀走,走出了梦境,回到自己的床上。可是它还没有枯萎,黎明和我,都在路上。



(17级文学院 黄雯玥)



冬日凌晨,夜空静寂,恍如深蓝色的海洋平广又透明,在零散的星星衬托下显得格外的温静,亮白的月亮微微朦胧,夹在冬日的雾气里,阴云缭绕,就像是躲在云层般的舒适被窝里享受温暖。路人惶惶稀少,在布满黑色海洋般的远处,有一盏明亮而闪烁的角落——自习室。

我听说这世界上有两种最耀眼

的光芒,一种是太阳,一种是我们努力的模样。而最美好的生活方式,不是在冬日的早晨躺在温暖的被窝睡到自然醒,而是奔跑在理想的路上。

这日冬日凌晨,因为一科作业的任务没完成,我特意起了一个大早,走在人群熙攘的校园路上,去自习室探个“早班”。此刻还在为自己的凌晨五点的早起感到小小的骄傲,不过下一秒在踏入自习室门前,我就震惊了。不能说人群满满,至少此刻开始有人满为患了的预感了。如果不是震惊的亲眼所见,真的不会相信凌晨六点多点的自习室就已经有那么多人默默奋斗,在新一天的开始就在奔跑的路上。看着他们一个个专注的神情,看着他们一个个笔耕不辍的样子,就能够感受到他们的努力和付出,感受到梦想的力量!那一刻,深深

为那些还在坚守梦想,努力拼搏的人儿祝福,希望他们都能够收获自己的理想!

想到离19年的考研还有不到一个月的时间了,这一刻萌发许多话想要对考研路上的你们说:“不要害怕,不要紧张,在考研来临之前,闭上眼睛,好好回想之前的努力,自信会喷涌而出。”这句话一半是我的祝福,另一半是东野圭吾给每一位努力的你们的祝福。

你们只须在接下来的日子里好好努力,剩下的就交给时光。

而若你在努力路上觉得有点苦,有点累,有点丧的情绪出现,也无须害怕。因为在黎明来临之前,每一个紧握梦想的人儿都需要冲破那最黑暗的子夜。当你在黑暗的夜里冲破出去,就一定会看到天边的朝阳在喷

薄而出,而光明与温暖在那一刻都在吞噬黑暗,开始融化之前的寒冷,拥抱温暖。

毕竟梦想也是一个故事,这个故事关于独立,关于理想,关于勇气,关于坚忍,它不是一个水到渠成的童话,没有一点人间疾苦;这个故事是有志者事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;这个故事是苦心人天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴。

(16级文学院 周美霞)



我不想挂科怎么办!



案例阐述:小新,大一新生,即将面临入学以来第一次期末考试,高中以来便对考试有特殊的焦虑,心情烦躁,因为不想学进而学不好,眼看期末考试将至,她越来越焦虑,这种不安和担忧使她身心俱疲,三番考虑之下,决定寻求咨询师的帮助。

咨询师:你好同学,有什么需要我帮助的吗?

小新:老师好。我不想挂科怎么办!

咨询师:不想挂科?你是不是想说马上期末考试了,你担心自己会挂科啊?

小新:嗯(眉头紧锁)我不想挂科,老师,我最近好烦啊!一开始还努力复习,准备打响大学第一炮,后来越来越看不进书,我又看到班里有的同学有条不紊地复习,我又着急又生气,觉得这次期末考试我完了,因为真的什么都记不住,背的都忘了,还有就是高数,课堂上老师刚讲过的题,我会宿舍重新做一遍,竟然什么都想不起来,我越是暗示自己不要紧张,我就越紧张。还有……

咨询师:(试图打断他) 嗯同学,你是想说你最近因为考试焦虑情绪,做什么事都不顺,对吗?

小新:对!

咨询师:那这种状态大概持续多久了?

小新:俩星期差不多吧。

咨询师:哦,两星期了啊,那你给这两星期的总体精神状态打个分,如果十分满分,你觉得自己有多少分

呢?

小新:(思考了一下)六分吧?

咨询师:可以跟我讲你为什么打六分吗?剩余四分为什么没有打呢?

小新:我也不知道,应该是现在还没到考试周吧,我还抱有幻想。这四分没有打是我觉得这种状态离我想要的状态还差距好大。

咨询师:嗯不错,你分析的都很有道理,据我所知现在距离期末考试周还有二十多天,你想要鲤鱼翻身还是有机会的。那你再思考下,之前有没有哪一次考试,你不那么焦虑的,或者说,考试的焦虑反而促使你成绩更好了的?

小新:有几次,我说哪一次呢?

咨询师:都行,可以说一个你印象最深刻的一次吗。

小新:高三最后一次高考模拟,我挺紧张的,因为老师说过这几次的模拟成绩的平均分就差不多就是你的高考分数,考前的那天晚上睡也没睡好,脑袋里一直想着这次考试很重要,不把平时当高考,高考怎能当平时?不过后半夜也睡着了,第二天考试的时候状态还行,没有想象中那么紧张,可能是我复习的比较充足,也可能我自己练习的深呼吸起到了缓解焦虑的作用,结果成绩出来后果不其然,成绩还挺好的,算是超常发挥了。

咨询师:嗯,很开心你之前有这么成功的经历,我想那时候的你肯定特别开心,之前的紧张和焦虑全部烟消云散了。那如果你想象一下,如果说你这次期末考试也能像上次的模拟考发挥的那样好,你觉得那种状

态下的自己,能打几分?

小新:差不多九分吧,我还挺满意的。

咨询师:那九分状态的自己和六分状态下的自己有什么不同呢?

小新:当然是心情好啊,成绩提上去了。

咨询师:还有呢?

小新:嗯……还有就是,吃得好睡得好,我爸妈也开心。

咨询师:是的,我看到你现在都有一丝丝兴奋的感觉。六分与九分差别还是蛮大的,这三分的差距就是我们要追赶的,你想想看自己能做什么可以突破这三分呢?

小新:嗯……首先,暗示自己不要紧张?

咨询师:考试焦虑是一种很正常的状态,我们不要排斥它的存在,而且有的时候焦虑还会起到积极作用的,我们不要暗示自己强迫自己不紧张,而是要将这种紧张状态化作动力。你再想想看,怎么可以突破这三分呢?

小新:原来是这样啊……那我就接受现在的自己,罗列复习计划。

咨询师:很好,还有吗?还有什么其他你能做的事?

小新:还有就是多锻炼,多吃水果,累了就玩。

咨询师:嗯不错,劳逸结合,让大脑适当休息,“磨刀不误砍柴工”。再想想还有没有呢?

小新:(思考片刻)我可以跟同学们交流期末考试的知识点,不要闭门造车,我再憋出个好歹来多亏啊,我跟室友多聊聊期末考试,说不准吐槽

吐槽能够缓解我的焦虑。

咨询师:很棒,你现在已经会自己找方法了,刚刚说的这个倾诉法也是效果很不错的环节考试焦虑的有效方法。

小新:嗯?(表情有点疑虑,瞬间有抿着嘴笑)好像是哈?

咨询师:你看,每个人都是自己的心理咨询师,你自己就能很好地解决问题,我很开心你有这样的态度转变,这二十天备考的时候,当你感到自己过于紧张和焦虑,不妨尝试自己先想想解决办法,就像你刚才所说的,你曾尝试过用深呼吸,也可以多运动多吃水果,多跟同伴们沟通交流转移注意力,这些方法都很实用的。希望你能在期末考试中取得好成绩!

小新:好,那我试试,谢谢您!

心路导航: 焦点解决短期治疗(Solution-focused Brief Therapy, SFBT)是指以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术。焦点解决短期咨询关注来访者现在的问题,而不去探索深层次的历史和原因,并且认为来访者自己本身就拥有解决问题的正向经验和有利资源。就像案例中的小新,咨询师要做的就是指导来访者利用自己“过去”的有利资源,作为“现在”由小的改变开始引起大的行为、思维方式等方面改变的依据和资源,从而促使来访者自己建构“未来”的目标,促进问题的解决。希望这例咨询能给大家有所启发,当有焦虑或紧张情绪的时候,能够尝试自己寻找解决办法,祝大家期末有个好成绩!

(研究生编辑 庄思铭)



是要有自信,我觉得有自信主要包括以下几个方面:a.要相信自己能够对所学知识运用自如,能够在考试时超常发挥。b.对考试过程中发生的一切都泰然处之。c.不要有消极的心理,那样会暗示你自己不行,会给自己带来负面影响及压力。d.积极的自我暗示。例如一些积极的语言如:“我能行”、“我一定行”等等。除了自信外还需要做的就是考前可以适当地为自己定一个目标,但是不要太大。最后还要掌握一些考试的技巧,例如:考试时不要着急,先把题目看明白,审好题、先易后难,分配好答题时间、答题要规范,避免无谓的丢分、对拿不准的题目,相信自己的第一感觉等等。

最后我想说,当听到期末考试就会颤抖的人肯定不止你一个,但每个人面对它的态度却是不一样。每个问题都是有很多方面的,并不仅仅是你看到的那一面。当遇到害怕和恐惧的问题时,不妨用一种新的角度去看待问题。改变一种视角,可能你就会充满信心,把考试作为对自己的挑战,对自己的超越,就能以最佳的心理状态考试,发挥自己的最佳水平。希望每个人都能逢考必过。

(实习编辑 师欣茹)

让人=颤抖的期末考试

现在我们最重要的两件事应该就是期末考试和回家了吧。回家是令人开心又激动的,但期末考试却是让人听到就忍不住颤抖的,期末考试马上就要来了,你是否感到一丝丝恐惧和害怕呢?害怕考试不及格而挂科,因为不知道如何面对家里等你回去的“父老乡亲”而恐惧。

我觉得一个人有考试恐惧症最可能原因是他对自己不自信,总觉得自己能力不够,连一个小小的期末考试都应付不了。因此我觉得有考试恐惧的人首先要对自己有自信,相信自己是有实力的。其次有考试恐惧症还有一种可能性就是:他不是对自己不自信,而是看清了自己真实的实力——就是什么都没有学会,是真的不会。那对于这样的人我就不说什么了,只能劝他好好学习了。

现在我想对第一种情况的人提一点小小的建议。首先就

考试焦虑你怕吗?



期末将近,不知不觉又到了一学期最让人头疼的那么几天,虽然说是学霸欢喜学渣忧,但不管是学霸还是学渣,在准备期末考试的过程中,或多或少都会有一些焦虑吧。这种发生在考试前期,尤其是发生在期末的焦虑就是传说中的“考试焦虑”了。“考试焦虑”的名词解释是这样的:它是指学生由于受到应试情境的刺激,受其个体的认知、评价、个性、特点等影响而产生的以对考试成败的担忧和情绪紧张为主要特征的一种心理反应状态。过度的考试焦虑对我们来说是不好的,它不利于我们复习和准备考试,从而降低我们的学习效率,进而影响我们的考试成绩,甚至严重的考试焦虑会对我们的身心健康造成损害。本文将从考试焦虑的表现、原因以及应对方法三个方面进行介绍,大家准备好了就和我一起“消愁”吧。

一、考试焦虑的表现:

1、在生理水平上

处于考试焦虑状态下的同学,容易出现失眠多梦、头晕头痛、恶心呕吐、面色苍白、四肢发凉、胸闷气短、食欲减退、肠胃不适、心跳加速、心慌、肚子疼、呼吸急促,甚至有时会出现浑身冒冷汗、头晕、发抖、尿频、头脑空白等生理症状。

2、情绪上

可能会出现惊恐、恐惧、紧张、担心、烦躁等等不良情绪;

3、行为上

处于考试焦虑状态下的同学,考前复习容易手忙脚乱,拖延时间,考试中思维混乱,会有多余动作增加,手抖出汗,视力模糊,会出现笔误,常常草草作答,甚至会提前或拖延退考场等。

4、认知上

当我们因为考试而焦虑时候,往往会对考试成绩缺乏信心,自我评价

过低,过度夸大失败后果,常有大难临头的感觉。如果考完后仍然无法摆脱焦虑的情绪,就会使之前的焦虑增加,严重的情况下有可能导致神经衰弱,极端情况下甚至会自杀。

二、考试焦虑的原因:

1、考试情境出现

考试情景是诱发学生考试焦虑的直接原因,不同重要程度的考试对我们的刺激强度是不同的,越重要的考试(如四六级,期末考等)就越容易引发我们的考试焦虑,但如果是相对不那么重要的随堂考,引发我们考试焦虑的可能和程度就相对低了许多。

2、错误的认知方式

如果我们对于考试有一个错误的认知,片面夸大考试的作用和考试失败的后果,也会使我们产生考试焦虑。比如,如果有些同学觉得一旦考试失败,就表明自己是没用的、是个笨蛋、就会觉得对不起父母对自己养育,甚至是自己的前途都毁了。这样对于考试的错误认知就会有极大的可能让我们产生考试焦虑。

3、外在的压力

在关于考试的压力方面,主要有来自于父母期望的压力,也有来自于同学之间的相互竞争的压力。父母对于我们过高的考试成绩的要求,在我们觉得难以实现时,就会给我们带来压力,进而导致我们的考试焦虑;同一班级的学生,由于彼此之间存在着竞争,大家争先恐后,害怕别人超过自己,就会产生无形的心理压力,也会引起我们的考试焦虑。

4、过往考试失利的经历

人非圣贤,孰能无过,偶尔的一次考试失利对我们大部分人来说没有什么影响的。但是对于一小部分同学来说却是非常严重的,每当考试即将来临,他们就会想到之前失败的考试经历,从而引发懊恼、伤心、痛苦的体验,担心这次的考试又会失利,继而产生考试焦虑。

三、考试焦虑的应对方法:

1、放松训练

放松训练包括有深呼吸法、肌

肉放松法等。深呼吸法,不受场地、时间、条件的影响,比较方便,便捷,随时随地都可以使用。先是深深地吸口气(大约10秒左右),接着憋气(大约3秒左右),最后慢慢地均匀地把气呼出来,重复类似的方式深呼吸再呼气,达到放松的效果,减弱考试焦虑的强度。肌肉放松法是先闭上眼睛,深呼吸,然后头部放松,依次颈、胸、背、臀、腕、手背、手掌、手指,再次是腰、腹、大腿、小腿、脚底、脚趾等等身体放松,从而达到全身松弛放松的效果。这种肌肉放松法使用简单,便捷,在考场随时随地也可以使用,通过身体上的放松达到心理上的放松。

2、宣泄法

它包括:a.运动宣泄放松。大家可以在晚上自习后去操场上溜溜弯儿啊,男生也可以去打打球啊之类的方式来缓解自己的压力,运动宣泄法是通过出汗的方式,达到释放考试焦虑的目的,也可以解除学习疲劳感;接着还有b.哭泣宣泄法。当我们在备考的过程中,感到压力巨大,非常焦虑时,不妨哭出来,哭泣可以释放体内积累的负能量,排放体内的毒素,这也有助于释放考试焦虑感;最后是c.倾诉、记日记的宣泄法,如果你在准备考试的过程中感到焦虑时,可以找自己的好朋友谈谈心,当然如果你不想跟别人讲的话,也可以把心里话以写日记的形式记录下来,同样也能达到倾诉的目的,这些方式都可以使减弱我们考试焦虑的强度,有助于我们心理健康的发展。

3、积极的自我暗示

自我暗示是通过自己的认识、思维、言语等心理的活动,调节和改变自身身心状态的一种方式。自我暗示有积极的暗示和消极暗示之分,会对人的心理与行为发生影响,引起人们的生理变化。所以我们在备考的过程中,当我们感到焦虑时,就可以给自己以积极的自我暗示,需要注意的是,我们在进行积极暗示的时候,尽量不要使用否定词,例如,我不紧张,我不焦虑,我不害怕;应该更多地使用肯定词,例如,我很放松,我一定可

4、认知方式的转换

合理情绪疗法认为:人的情绪和行为障碍不是由于某一激发事件(activating event)直接所引起,而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念(Belief),最后导致在特定情景下的情绪和行为后果(consequence),因此要改变情绪的困扰不是致力于改变外界的事件,而是应该改变自己的认知,通过改变自己的认知,进而改变自己的情绪,这一理论也称为ABC理论。刚刚在引发考试焦虑的因素里面有讲到错误的认知方式,过分夸大考试的作用,以及考试失败的后果。根据ABC理论可得知考试焦虑中,A为考试事件,C为我们的考试焦虑,而B就是我们对于考试的不合理信念。因此,如果我们需要降低我们的考试焦虑,那么我们要做的就是改变对于考试的错误认知。也就是说,我们要明白,一次的考试失败并没有什么,并不会辜负父母的期望,并不会影响我们的大好前程,就算考试失败了,我们要做的也是总结经验,争取下次考好就可以了,我相信如果我们都改变对于考试的错误认知的話,那么我们的考试焦虑就会大大降低。

5、平时好好学习

降低考试焦虑最重要的就是对考试科目胸有成竹,要做到如此,靠的并不只是考前几天的预习,更不是今天我又转发了锦鲤,这需要在平日里就要做到上课认真学习,课后认真复习,积极完成作业等来增加自己的考试自信。

6、心理咨询

如果存在考试焦虑的同学无法自行调节,还可以选择寻求心理咨询的帮助。考试焦虑,你怕了吗?心理咨询,你值得拥有。

最后,需要向大家说明的一点是,并不是所有的考试焦虑都是不好的,适度或者说是中等程度的焦虑水平更容易激发我们的复习动机,我们也更容易取得好的成绩。另外,有研究表明当前大学生的考试焦虑呈现出上升趋势,其中,其中男女间的差异不显著,专业上文史类大于理工类,高年级大于低年级。所以,高年级文史类专业的同学们,今天的你们焦虑了吗?



以的,我很自信等等,通过这样积极的暗示,可以在一定程度上提高我们的自信水平,降低我们的焦虑程度。

(研究生编辑 彭潇)

是什么让被“棒打”的鸳鸯关系更紧密?



在莎士比亚的经典名剧“罗密欧与朱丽叶”中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大阻碍。但压迫并没有使他们分手,反而使他们爱得更深,直到殉情。这样的现象我们叫它“罗密欧与朱丽叶效应”。所谓“罗密欧与朱丽叶效应”,就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时,恋爱双方的情感反而会加强,恋爱关系也因此更加牢固。

是什么心理让这些被“棒打的鸳鸯”关系更紧密呢?

一种解释是从选择自由与对所选择对象的喜爱程度之间的关系来说的。当恋爱双方被迫做出某种选择时,会产生高度的心理抗拒,这种心态会促使他们做出相反的选择,甚至会增加对自己所选择的事物的喜欢程度。生活中我们常能听到这样的事例:某对恋爱的青年,尽管遭到父母的竭力反对、亲友的百般阻挠,两人非但不中止恋爱关系,反而更亲密,更大胆,有的甚至以自杀来对抗。

另一种解释,是从维持认知平衡的角度来说的。一般情况下,人们对自己行为的解释,都是从内外两方面去寻找理由,当外在理由消失后,人们就

会从内部去寻找依托。当亲人采取简单否定的态度时,便削弱了恋爱的外在理由,这导致恋爱者的认知出现了不平衡,于是,他们只好把内在的情感因素升级,以解释自己恋爱对方的行为,使自己的认知重新处于平衡状态。

家长在说服教育时,一定要注意方法,不要强行禁止,采取“高压政策”,而要循循善诱,晓之以理,动之以情,因势利导,切忌动辄不分青红皂白地批评、训斥、打骂甚至当着众人的面羞辱他们,这极易产生“罗密欧与朱丽叶”效应,使事情向相反的方向发展。

对于青年男女来说,自由恋爱固然是值得称道的,但父母的反对肯定也有一定的道理,不妨理性地与父母交流一下看法,而不是把恋爱建立在“逆反”、“抗拒”、“维护自尊”、“满足好奇”上,恋爱更重要的是建立在共同的基础之上。要理性对待“罗密欧与朱丽叶效应”。

(实习编辑 官甜甜)



自省



在日常生活中,我们常看到这样的现象:家庭生活中的妻子和丈夫常常无视对方为自己所做的一切,因为“这是责任和义务”,而不是因为“爱”和“关心”;一旦外人对自己做出类似行为,则会认为这是“关心”,是“爱的表示”。同样,亲朋好友帮助我们,我们不觉得奇怪,因为“他是我的亲戚”、“他是我的朋友”,理所当然他们会帮助我们;但是如果一个陌生人向我们伸出援手,我们却会认为“这个人乐于助人”。因为我们无法用“亲

戚”、“朋友”这样的外部理由来解释别人的行为,只能追究到人格内部的这个原因。每个人都力图使自己和别人的行为看起来合理,因而总是为行为寻找原因。一旦找到足够的原因,人们就很少再继续找下去,而且,在寻找原因时,总是先找那些显而易见的外在原因。因此,如果外部原因足以对行为做出解释时,人们一般就不再去寻找内部的原因了,这种现象称为“过度理由效应”。

有这样一个有趣的故事:一位老人在一个小乡村里休养,但附近却住着一些十分顽皮的孩子,他们天天互相追逐打闹,喧哗的吵闹声使老人无法好好休息。在屡禁不止的情况下,老人想出了一个办法,他把孩子们都叫到一起,告诉他们谁叫的声音越

大,谁得到的报酬就越多,他每次都根据孩子们吵闹的情况给予不同的奖励。到孩子们已经习惯于获取奖励的时候,老人开始逐渐减少所给的奖励,最后无论孩子们怎么吵,老人一分钱也不给。结果,孩子们认为受到的待遇越来越不公正,认为“不给钱了谁还给你叫”,再也不到老人所住的房子附近大声吵闹。老人就是巧妙地利用了过度理由效应。对于这些孩子,他们如果只用外在理由来解释自己的行为,那么,一旦外在理由不再存在,这种行为也将趋于终止。因此,如果我们希望某种行为得以保持,就不要给它足够的外部理由。在日常生活中,无论是对学习成功给予的物质奖励,还是给人们道德行为强加的外在约束力量,都会使人倾向于用外在理由来解释自己的行为,促使人们养成自律的人格。受外在奖励学习的人,没有了奖励也就不再愿意学习。

由于外在约束才强迫自己行为要符合于道德的人,外在约束一旦失去,他的行为也会自然地超出道德的轨道,使人缺乏自律的道德。

避免过度理由效应就需要人们抛开外部原因去寻找本质的内部原因,真正做到“吾日三省吾身”。

(实习编辑 贾玲)

吾日三省吾身



冬季心理流感,你染上了吗?



12月的到来昭示着寒冬正式拉开帷幕,而地处师大的学子们更要忍受瑶湖“妖风”重新上线。双重攻击下,无法从被子里钻出来、不想外出、不想学习、想吃甜食、睡眠时间长等一系列行为都不足为奇,很多人将其归咎于“懒”,其实也有可能是“冬季心理流感”。

什么是“冬季心理流感”?

在医学上冬季心理流感,称季节性情绪失调症(Seasonal Affective Disorder,简称SAD),通常发生于秋季末和冬季的一种感情的或者情绪的失调。这类患者一旦到了冬天就会觉得无精打采、乏力、情感低落、抑郁悲观,反应迟钝、生活懒散、脾气变大等症状。

为何冬季会易发生抑郁?

这主要是因为冬季阳光照射时间缩短,褪黑激素就会增多,这种褪黑素会直接抑制“5-羟色胺”的合成,而“5-羟色胺”作为“情绪稳定剂”,与人的情绪成正比。同时白昼缩短,体生物钟也会出现变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。再加之冬季户外活动减少,情绪就更容易感到低落。

如何应对冬季流感呢?

首先,要重新正确地对自己的情绪归纳原因,不要搞混了外部环境和自身压力。因为冬季抑郁往往是因为人体自身对环境不适应,而不是自己真的让生活变得更糟糕了。

其次,在阳光充足的情况下,可以多户外运动或者出去散步,在有空闲的情况下可以选择外出旅游,通过锻炼使体内新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,使人情绪高涨变开朗。

最后,要注意饮食调节,多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,以及富含维生素B1、B2的豆类、乳类、花生、动物内脏等。若维生素C和B族维生素缺乏,可影响大脑的功能和情绪。

从心理学的角度来讲,“冬季心理流感”对不同性格的人产生的影响也是不一样的。所以大家在排遣悲冬情绪的时候,也需要根据自己的性格。一般而言,如果是性格比较直率的人,可以通过运动的方式进行排遣,而较为理性的人则可以通过学习、提升自己技能的方式排遣,而如果是比较内向的人,则最好是多与朋友共同交流。

(实习编辑 舒颖)



你的童年缺爱吗?

每个人的童年经历都不尽相同——你可能拥有一对充满爱，能及时回应自己感情需求的父母，但也可能拥有冷漠、对你不理不睬的父母，或者是控制欲强，视孩子为自己的附属品、不允许孩子拥有自己意愿的父母……

诚然，童年时期父母的影响十分重要，当孩子成长过程中的情感需求一度被忽视时，这些孩子便会陷入“缺爱”的恶性循环中，那么他们成年之后应该如何治愈自己，变成一个幸福的人呢？

曼彻斯特大学心理学教授埃德·特洛尼克做过一个非常有名的实验——静止脸实验：一个母亲先和孩子互动，孩子非常开心，积极回应；然后母亲再换成一个没有表情的脸，无论孩子怎样做，母亲都一直面无表情。孩子一开始会持续尝试吸引母亲的注意，但最后孩子因为没有得到母亲理睬而大哭。实验结论表明，童年时期父母的影响十分重要，尤其是人格形成之前。

金像奖影后春夏出生在云南，自小父母离异，父亲坐牢死在狱中。她上学的时候成绩差，很小就学会了偷窃，早恋时还被男友骗。后来她偷钱和手机，被家里的大人关在家里打、跪了一天一夜。在父爱缺失的童年里，她被孤立过、被欺负过，长大之后，她敏感又脆弱。当谈到处理亲密

关系时，她眼里透露恐慌和不安，说：“幸福的婚姻是什么样子的，我没见过。”的确从小缺爱的人，渴望爱又不懂爱，习惯和人保持距离从而难以开展一段亲密关系。

东野圭吾在《时生》里写到：谁都想生在好人家，可父母是无法选择的。不论发什么牌，你就只能尽量打好它。小时候没有得到足够的爱，并不是你不够好，只是不够幸运而已。的确，我们无法穿越到童年来减少过去受到的忽视和伤害，但正确认识过去，可以改变人格中的负面特质、治愈自己，变成一个可以拥抱幸福的人。

第一步，首先要认识到这的确是一种不幸，但是这种不幸是普遍的。毕竟不是每个人都能拥有完美无缺的原生家庭，大多数人依然要顽强地

生长。

第二步，要学着释怀，虽不强求原谅年少伤害你的人，但你要学会爱自己，从爱自己开始培养爱的能力，慢慢接受周围人的善意，必要的话也可以进行心理治疗。

心若向阳，何惧悲伤，愿更多童年“缺爱”的人儿能成为一个幸福的人。

(责任编辑 周婷婷)



多数失眠者都有辗转难眠或睁着双眼直到晨光洒进窗内的煎熬经历。有的甚至惧怕夜晚的降临。

网上充斥着“三分钟助你快速入眠”的经验之谈，包括听音乐、喝牛奶、洗热水澡，以及传统的数羊等方法。可应用起这些方法来往往收效甚微。随着心理健康知识的普及，人们意识到，失眠与心理健康密切相关。多数



大部分痛苦煎熬或总是处于愤怒的人，他们内心都有一种冲突，但自己又无法整合这种冲突。于是这种内在的不和谐不统一就延展到了他的外部世界，然后以挑衅别人、攻击别人、抱怨别人或者和他人发生冲突的方式呈现。即，当一个人的内在世界不和谐时，他的外在世界也会充满不和谐的人、事、物。如果身边有一个常常愤怒的人，总对着你发火，你可以这样去想他：也许那是因为他内心本来就有很多对立冲突，累积了愤怒的能量。而他自己恐怕既没有清晰的意识，也没有办法清晰平静地表达，于是无意识中，这些愤怒的



你永远也无法哄睡一颗清醒的心

人在生活中都存在不同程度的焦虑、抑郁、烦躁等情绪。因此，挖掘失眠背后的原因才是“治本”之道。

对此，首先需要明确一点：越关注失眠，就越睡不着。其实睡眠问题是越关注越严重、越担心越解决不了的。有时，偶然因为生理缘故而失眠，可以通过助眠安神的药物帮助入睡。但对于持续焦虑的情况，只有将注意力转移到其他事情上去，才有可能慢慢好转。

其次，心里有事得面对。睡不着，往往是人们说的“心里有事”的体现。有人睡不着，是因为内心的焦虑。例

如学生因为学业成绩下滑想要加把劲，却备受拖延症困扰而感到焦急。有人睡不着，是因为内心的烦恼。我们会因受到朋友排挤、得不到他人的认同而难过。有人睡不着，是因为内心的恐惧。或许是因为失恋而缺失了安全感，又或许是因为太关注健康而对死亡充满恐惧……

很多失眠者的亲友会劝道：“别想心事，多放松，自然而然就能睡着了。”但这种千篇一律的劝慰，我劝大家还是免开金口，否则只会让痛苦者更加心寒。

失眠从某种程度上而言是心病

的体现，是情绪的警告。心病还需心药医，面对自己的不安，你需要的是深刻剖析自己生活中究竟出了

什么问题，了解自己的现状，尤其是倾听内心的声音。你是否因为不愿接受家人安排的工作而强迫自己考研？是否因内在的自卑而对他人的评论过分敏感？是否感到自己因缺乏目标而不能控制自身……这些才是我们需要去面对的真正问题。

你永远也无法哄睡一颗清醒的心。心理健康是我们安然入睡的保障。

(实习编辑 李嘉瑶)



能量会流淌出来，蔓延到周边。当一个人对你出言不逊，挥枪舞刀冲你来的时候，你可以回击他，可以躲开他，可以不搭理他，可以事后报复他；但，千万别第一时间就用他的出言不逊来攻击自己——怀疑自己特别糟糕、责备自己不让他满意、惹他生气。这很可能是他无法调和与自己内心的冲突导致自己内部出现不和谐的状态，而这令他无所适从、充满情绪，所以这个人会对外部世界，对你，出言不逊的。他其实根本控制不住自己要说什么，很多话都是在内心冲突的驱使下说出来的。

不知道你可曾有过这样的体验——心情好的时候，看天格外蓝，空气格外清新，你会格外宽容，格外不在意别人的所谓错误。你看见的都是好的，不好的都被你忽略了。你和世界的关系友好了很多。心情不好的时候天气是令人讨厌的，空气是有污染的，环境是喧嚣吵闹的，服务员

是怠慢的，停车位总是难找的，公共设施的设计是愚蠢的，还有，眼前的那个人说什么都是你不爱听的。你看见的都是不好的，好的都被你屏蔽了。感受一下，是不是这样呢？其实，很多时候，外界引起的你的不爽，只是因为内心深处，你对自己很不爽。心平气和地交流，是我们每个人都向往的状态。如果一个人大部分时候，都可以心平气和地与别人交流。那么至少这段时间，这个人处在内在一致和谐的状态里，没有遇到什么冲突的事情或考验，或者这个人真的非常成熟，强大，拥有整合内心各种冲突的心理能力。越亲密就越多伤害。大家都会和不熟的人，尽量保持社交性的“心平气和”，就是表面的那种平静和谐，这毕竟是一种约定俗成的社交礼节。而压抑了这么多，那么面对亲密的人，反正会在一起也不会离开的人，就再也收不住自己内心的冲突，会将这种冲突开闸放出。没

有谁是坏人，因为很多时候这种行为这个人自己也控制不了。至少，它不是刻意的。如果你能意识到自己总是这样，那么于自己而言，解决自己内心的冲突，是让你和世界的关系变得和谐的根本。如果你发现有人总是对你恶语相向，处处指责，令你黯然伤心甚至怀疑自己，那么你可以观察和体验一下，或许是自己遇到了很多问题，你不过是他人的不和谐的一种连带反应。这样你是否会好受一些？

生活中总是不乏冲突，并没有完全不存在冲突、完全和谐的人生。只有更好地接纳自己和他人的冲突才可以让自己平静下来，让自己更舒服，也让别人更舒服。不与自己为敌，也就不与世界为敌。

(实习编辑 闫寒冰)

不爽全世界的你，其实是不爽自己

愿有一壶酒,足以慰挚友

如果“友情”这个词出现在魏晋时期,那么它毫无悬念地会成为士大夫们谈玄的对象,不为别的,只因它太过虚无缥缈,是如同空气般琢磨不定,捉摸不透的存在。

可正像鱼儿离不开水一样,作为社会关系总和的个体,也离不开友情。这份或可名为“精神支持”的感情,渗透在生活的每一个角落。这篇文章里分享的几个真实故事,无关喜恶与评价,仅仅关乎友情,希望你看完后,能对友情的内涵有更深刻的感悟。

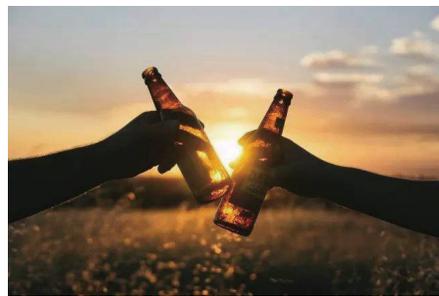
第一个故事来自我的奶奶。奶奶是家中的独生女,并无兄弟姐妹的她从湖北嫁至江西后,人际关系变得更为简单,一方鸡犬相闻的村落便是她全部的生活半径,平时偶有几个朋友上门,在我看来,更多的却是以“亲戚”的名义。一次和家人一起奔赴湖北,下船后奶奶牵着我的手,没迈出

几步,她便像是在对我说,又像是在自言自语:“我以前在湖北有一个很好很好的朋友,上次和她分开时,她紧紧地握着我的手,让我下次来湖北时一定要联系她,可是弄丢了她的联系方式,找了很久也没找到”,言语里满是惋惜之意。印象中,奶奶并没有很多的朋友,但自那以后,我知道:没有很多朋友,一样可以拥有真挚的友情。

第二个故事来自我的老师。和所有在大城市里奋斗的青年一样,我的老师初入社会,肩挑工作之时,也面临着买房的难题。经过几年的辛勤打拼,老师终于攒到了一笔数目可观的积蓄,用来付当年的首付绰绰有余,只是计划赶不上变化,飞涨的房价让老师犯了难,这时,他想到了大学时同寝六年的挚友,挚友目前房车在手,收入稳定,凭两人之间的情分,借一笔钱应该不难。两人见面后聊得火

热,回顾当时的大学生活时都是感慨不已。这时老师向挚友说明自己的困境,挚友有些犹豫,推脱说妻子有电话打来,接完电话后,挚友向老师委婉地表达了不能借的意思。面对昔日同窗的拒绝,老师心中无比失望。

第三个故事来自我自己。不知道各位在微信里是否有一个这样的网友,你和她素未谋面,仅仅是萍水相逢,但她却不吝于给予你精神上的关怀和支持,甘愿腾出时间来替你倾诉烦恼的“树洞”。我就有这样一个朋友,尽管她身在千里之外的河南,但我们心灵的距离却很近,无论是在生活中,还是学习中,我遇到挫折时产生的小情绪,经过她一番理性和感性兼具的分析和抚慰后,都会一扫而空。除此之外,我们还经常会对生活中一些现象作深入的交流和探讨,每每谈话结束后,我都觉收获颇多。或许,这就是古人所谓的“海内存知己,



天涯若比邻”吧。

“相聚离开都有时候,没有什么会永垂不朽”,王菲《红豆》中的这句广为为人所传颂,其实,不仅仅是爱情,友情亦是如此。人生的列车上,能陪你乘坐到站的毕竟还是少数。所以,请你务必珍惜这份来之不易的友情,珍惜仍陪伴在你身边的挚友,他们到来之际,能有一壶老酒相慰,可笑谈于风雪之夜,这便足矣。

(实习编辑 张友维)

你心中的友情是什么样的?

在我们的成长过程中,我们一边在为昔日好友的渐行渐远而唏嘘,一边又在不经意间学会了默默地挥手告别。同时,我们对友情的认识也变得更加全面而深刻。为了解身边的同学、朋友在不同时期对友情的定义、着重程度和标准,编辑对室友、朋友等进行了采访。以下是采访记录:

编辑:我们都有许许多多的朋友,而友情在我们的生活中也占据着很重要的地位。那么,友情在你心中有着怎样的定义呢?

室友 A:友情就是就是人和人相处过程中产生的美好的情感,友情是两个人、一群人之间的美好约定。

室友 B:友情在我看来应该是互帮互助,真诚善良地对待彼此。大家在一起的时候快快乐乐,即使分开很久但是重新聚在一起又能无话不说。

朋友 C:我对友情的定义是:在家靠父母,出门靠朋友。友情就是不分性别。在你最难受的时候有人陪着你去找回自己的光,在你开心的时候有人和你一起分享快乐,在你迷茫的时候有人陪着你找回自己的方向。

编辑:那么你会喜欢和什么样的人做朋友呢?

室友 A:我喜欢和善良、随和、真诚的人做朋友。

室友 B:我喜欢和真诚、开朗、有内涵的人做朋友。

朋友 C:我喜欢和低调、有知识、有见解、不随波逐流的人做朋友,我最看重的朋友品质是真诚、积极上进。

编辑:一个好朋友的标准是什么?或者说一份好的友情的标准是什么?

室友 A:同欢乐、共患难。

室友 B:大家经常互怼、互相开玩笑,但是互相不会介意,特别希望对方能过得好。

朋友 C:一份好的友情是包容对方,不会患得患失,我觉得友情也应该给人安全感。

编辑:那么你觉得在你成长的这些年,你的友情观也在变得成熟吗?

室友 A:嗯。

室友 B:对。

朋友 C:是的。

编辑:成熟的友情是使双方都能变得越来越好,你赞同这个观点吗?你会为你的友情的成熟做些什么?

室友 A:赞同。我会为我的友情的成熟付出时间、精力、真心。

室友 B:赞同。



朋友 C:我赞同。我觉得友情的成熟首先建立在两个独立且成熟的人格上,所以为了友情的成熟首先我要把自己的人格独立起来、成熟起来。

编辑:好的,谢谢!

(责任编辑 张韩)

友谊发展面面观

人在亲密关系中,友情似乎是最脆弱的一种,它远不如父母、伴侣、孩子的关系那样紧密。友情缺乏正式的结构、严格的承诺和约束力。当我们成年后,责任和关注的中心都有所转换,此时,友情便最容易受到冲击。友情在不同生命阶段展现出不同的特点。

俄亥俄大学教授 William Rawlins 归纳出,从 14 岁到 100 岁,人们对于朋友的定义都是相似的:朋友是那些我们所欣赏的人、可以说话的人、可以依靠的人。

童年阶段的友情以寻找玩伴为特点。这时的友情很简单。

到了青春期,我们开始需要第一

次形成对自己的认识,同时学习如何与人亲密,在这一时期的友情会涉及更多的自我暴露,寻找那些和自己价值观一致的人,一旦找到,友情可以发展地极为深刻且激烈,认为彼此是自己在世界上的理解和支持。这个时期我们的友情中还会出现嫉妒、占有欲等表现,自我边界常常不清晰,这是我们学习与人亲密的过程。我们也很容易被身边的朋友所影响,往往因为朋友说一件 T 恤不好看,就将它扔在衣柜的最底层。

研究表明,从 11 岁开始,我们就会把作为“安全感底线”的依恋对象从父母转换到朋友,当感到不安时,我们会首先寻求朋友的帮助。但朋友

并不是永远的港湾。

研究发现,当我们进入大学后,我们把朋友作为安全感底线的感受就开始消失,我们开始会更多把寻求帮助的对象选为家人、恋人。不过,虽然如此,据统计,在现代美国人中,20-24 岁的人是所有年龄段中最愿意花时间与朋友交际的,他们每周会花 10-25 小时在社交上,因为此时,你已经有了更多的自由,又还不需要担负太多和婚姻、事业有关的责任。

此外,根据发展心理学家艾里克森的理论,18-25 岁被称为“成年初期”,在这一阶段的中心任务是解决亲密与孤独的冲突,也就是说,这是我们最需要获得亲密感,以避免孤独



感的时期。这一阶段往往也是我们人生的第一个重大改变阶段:可能会离开家乡,到陌生的国家或城市求学和工作等等。而进入成年中期(25-50 岁),情况又发生了变化。Rawlins 的访谈后发现,25 岁以后,人们交朋友的能力不可避免地退化了。

(实习编辑 蔡丽琼)

宣传心理知识 导引健康人生

趣味心理

测测你的状态

假使你走向一个熟睡的婴儿时，他睁开眼睛，你认为接下来他会有什么反应？

选项：

- A.哭
- B.笑
- C.闭上眼睛继续睡
- D.咳嗽

测试结果：

A.你是个相当没有自信的人，因此很害怕与他人相处，深恐泄露自己的缺点，因此常缩在自己的壳中裹足不前。如果你能再自信一点，积极与他人接触，你会发现外面的世界非常好。

B. 你是个自信满满的人，交际手腕相当不错，很容易和他人打成一片。但要注意的是，不要自信过度，只陶醉在自己的世界中，忽略了别人的感受、想法。

C. 你是个相当孤独的人，与其与别人在一起，还不如一个人来的快乐自由，所以根本不愿、也觉得没必要踏入别人的世界。但工作是注重团体合作的，决不可独来独往，所以可要好好调整自己。

D.你是个相当神经质的人，非常在乎人际关系，也小心翼翼地维护；但太过于在乎别人的感觉、想法。会弄的自己筋疲力尽，最好放松一下自己，以平常心来面对人际关系。

(实习编辑 官甜甜)

趣味心理

人格魅力

你在现实生活中会被哪一类人吸引？假如世界末日来临，你只能解救一种动物，你会救以下哪一种？

选项：

- A.兔
- B.羊
- C.鹿
- D.马

测试结果：

A.兔：有分裂的人格，外表像冰而内心炙热的人。

B.羊：重视顺从而温暖的人。

C.鹿：优雅及有礼貌的人。

D.马：不受约束向往自由的人。

(实习编辑 舒颖)

感情测试

一个熟鸡蛋，一个生鸡蛋，让你选择放在4个不同的地方，你会把生鸡蛋放在哪里？又会把熟鸡蛋放在哪里？

- A、自己口袋里
- B、高高的树上
- C、流动的河里
- D、路边的花坛里

测试结果：生鸡蛋代表恋爱观；熟鸡蛋代表婚姻观。

A、自己口袋里——你对这份感情相当重视，认定自己可以永远拥有，并且希望对方是你的唯一。——专一

B、高高的树上——在这份感情中，你比较有控制欲，希望对方迁就你，以你为中心。你也比较自信。——眼光高

C、流动的河里——这种情况下，你的感情是飘忽不定的，原因可能来源于自己也或者来自对方。——花心

D、路边的花坛里——你并不十分在意这份感情，至少这并不是你的最爱，你可以接受随时失去，也可以逐渐遗忘。——随缘

(实习编辑 阮余)

趣味心理

影响人生的导师

你在生活中，受谁的影响是最大的呢？

选项：

- A、学生时代里的老师
- B、职场中的领导
- C、多年好友
- D、优秀的父母

测试答案：

A.你会有一个开挂人生。你是一个能力很强的人，你的人生就好像开挂了一样，身边的人都很羡慕你，但是你私底下做的努力并不少，大家都只是看得了你的收获，并没有注意到你的努力和付出。开挂的人生让你很有成就感，你会一路飙升下去的。

B.你的人生缓慢发展。你的人生发展很缓慢，但是你喜欢这样的节奏，你觉得这样的发展最让自己感觉到踏实，你并不想一步登天，你觉得自己没有那个能力。人生缓慢的发展起来你有更多的时间去准备，不会让自己有手忙脚乱的感觉的。

C.你的人生经常卡机，你的人生挫折有不少，经常是卡在一个位置动弹不得的，对你来说人生有很多的考验，好在你是一个能够坚持到底是人。虽然一路走来很难，但是你也能够引来不一样的发展，对你来说这样的结果更加值得被好好的珍惜。

D.你的人生没有发展你的一生碌碌无为，这些都是你自己造成的，你不想去努力，也不想去争取，就知道去羡慕别人的生活。你在最好的年纪中选择了安逸享受，本该好好的努力你却在休息，你的人生没有发展，身边的人对你并不抱有希望和期待。

(实习编辑 贾玲)