

<p>责任编辑:黄康 欢迎投稿:xinlitougao@163.com</p>	<p>2015年4月15日 纯思·启慧·明心</p>
----------------------------------------------	---------------------------------

如歌:“不经风雨,怎能见彩虹? 没有谁能随随便便成功……”是的,有谁能随随便便就走向成功的呢?也许我们离成功的差距只是那么一小步而已,但是只要我们坚持,只要我们要坚信,当我们发现自己身后有阴影时,那一定是因为我们前方有那样的一米阳光。

有心之人将时光折叠,装帧成精美的书笺,挂在岁月的门楣,时刻缅怀。无心之人在风中拾拾光明的残片,斑驳泛黄,却依然拼凑不全。生命太凉薄,拿什么来温暖回忆?一个人时,总有一种莫名的孤独和无法抵抗的恐惧。于是,渴望被温暖的我焦躁不安。于是,就在那个夏天,你闯进了我的生活,如同点点阳光洒落我心间。

犹记得那一日, 铺天盖地的香樟将岁月染成通透的绿,暮然回首,我看见你就那样独自坐在香樟树下沉默。蓝的天,白的云,微风掠过的盛夏寂静无声。我站在那里,忘记了说话,忘记了笑。你转身的一瞬,我灿烂的一生。而后的那场雨使你再次踏进我的心房。站在教学楼前瑟瑟发抖的我接到你递过来的雨伞。那一瞬,你的笑容流入我的身体。从此,我的眼里住着一个人。

然而,时而痴笑,时而发呆,时而忧伤的我却只能将满腹心事托于日记。我想爱却不敢开口,即使你和我隔着一条窄窄的过道,回到来时,看见父母关怀的眼神中夹杂着一丝丝疑惑时,我只得装作若无其事,埋头盯着

藏一米阳光于心间

13级人力资源 张蒙

桌上一串密密麻麻单调乏味的数字,不经意间又想到了你。此刻的你在做些什么?是否如往常一样在奋笔疾书?可曾想到过我……

天气开始转凉了。想起今天经过你的桌旁,上面空无一物,我心神不宁的。夜深深,我却难以入眠。起身到客厅倒水,似乎听到父母的房里传来窸窸窣窣的说话声,不自觉地靠近那扇门,先是父亲的声音:“她娘,你觉得闺女最近咋啦?”

“唉,看这孩子模样估计早恋了。”我心中一惊,寒气不住地刺我的背脊,我打了一个冷噤。过了一会儿,母亲又叹了一口气,“唉,眼看孩子备考任务繁,我心里能不急嘛?可是咱俩离家打工整整九个月头,闺女心中都有疙瘩了,也很少和我们讲话……”

我顿住,无奈心里的伤痕再次被掀开,期待却害怕触及的情根此刻却在悄然滋长。父母亲的声音被寂静湮没,在我以为他们已经睡着的时候,父亲无奈的哽咽声袭来,“都是我俩的错,怎么办才好……”

心语心苑

城市夕阳

13级数学 周洁

最近的A市不是很平静,这座平静了百年的城市,在被贵族遗忘百年之后,终于要迎来全新的面貌。瑞克就是被派去调查的人。第一次在边界见到A市,瑞克惊讶于A市的落后,准确来说是古老。大片大片的农田,半高的稻子,金色的锋芒晃着眼睛,携着淡淡香气的风吻过脸颊,刺激着瑞克略显迟钝的感官。

瑞克在仆人的带领下,一步步走入A市深处。真的很古老,A市的公共设施破旧不堪,稀有的街道没有经过修葺,土地的颜色一览无余,街道旁不是大理石镶边的花坛,而是姿态各异的香樟。瑞克皱了皱眉,美学老师说过的和谐感,在A市一点都找不到。瑞克此时忽然很佩服上层人士的决定,这种落后的城市,对国家的整体建设确实是一种阻碍。

终于,街角拐弯处,瑞克见到了A市的民居。仆人引着瑞克穿过原始的民居,走向一幢房屋。在落后的A市,那幢房屋显得精致独特,赤色的墙体,琉璃色的屋檐,檐下坠着不知名的饰品,瑞克想那应该是当地居民用来祈福的。屋檐下灰白色的石阶,打磨的并不光滑,那里有人在祈祷。年过半百的老人,双膝跪在石阶上,苍老的双手在胸前交叉,虔诚地祈祷着。瑞克带着不解,向老人询问:“老大爷,您祈祷的时候真是虔诚。”老人站起身,看了一眼瑞克,片刻后疲惫的嗓音响起:“祈祷再度虔诚也不能改变什么,我们都知道,A市就要消失了。”说完,老人迈着微颤的步履,一步步朝着夕阳走去。瑞克抬头,雕像正在微笑,向着夕阳微笑,光圈打在雕像脸上,散发出金色光芒,看得见,红杏枝头春意闹;我说你的脑袋,装满了春天,想得到,梦里花落知多少。我衷心地希望你能快乐地度过你的童年,每天的生活阳光灿烂。

我已经为你剪下一米阳光,又替你裁成三截,一截留给昨天,一截留给今天,一截留给明天……

是你一个人也能唱一台戏。你抛出一把草,蓬草飞扬而去。你笑着对我说:“看,蒲公英!你知道它像什么吗?老师说过是降落伞。”我吃了一惊,答道:“哦?那你知道它去干嘛吗?”“当然。它长大了,要离开妈妈远游。”“妈妈?那你妈妈呢?”我不忍心问,但还是顺口问出来了。“我妈妈她过年回来”你没有正面回答,然后玩自己的去了。

春天激起了你的灵性,你点燃了我的热情。我说你的小眼睛,藏不住春天,看得见,红杏枝头春意闹;我说你的脑袋,装满了春天,想得到,梦里花落知多少。我衷心地希望你能快乐地度过你的童年,每天的生活阳光灿烂。

我已经为你剪下一米阳光,又替你裁成三截,一截留给昨天,一截留给今天,一截留给明天……

小编有话说:简简单单一句“妈妈她过年回来”竟包含了孩子多少的等待和企盼!是啊,他有一个小小的愿望正待实现,他在等待一个阳光满满的晴天,他在等待一个温馨暖暖的拥抱。

小编有话说:简简单单一句“妈妈她过年回来”竟包含了孩子多少的等待和企盼!是啊,他有一个小小的愿望正待实现,他在等待一个阳光满满的晴天,他在等待一个温馨暖暖的拥抱。

逐日——怀念鲁迅先生

12级汉语言文学 高倩

寻找光源,寻找灵魂的出口。光是拥有生命的。我想,阳光总是一如既往,每日地赐予世界以温暖与光芒,这是阳光的不老;而若普照万物,即使历经岁月,都依旧能带来不变感动与情愫,这才是阳光的不朽。我不知道世上阳光最多的地方在哪儿,我不知道何处的阳光最暖、最柔——但我向往不朽的阳光。

如顾城所说,黑夜给了我黑色的眼睛,我却用它来寻找光明。怀念鲁迅先生。

小编有话说:巴尔扎克曾经说过:“为了看看阳光,我来到这世上”而鲁迅先生为了成为阳光,好好活在这世上。他用笔努力驱散黑暗迎接黎明,乃至半个世纪之后我们依然能在他的文字中找到铁肩担道义的力量和寻求阳光的动力。这阳光,不朽。(小编:周艳周)

在这里,给心灵一个家!

每一位沙湖蕊报人都怀有这样一个愿望:

当您苦恼无助时,能为您解开心灵的死结;

当您情绪波动时,能为您抚平心灵的褶皱;

当您内心禁锢时,能为您打开心灵的窗户。

于是,我们来了……

带着温暖和爱建立了温馨“小窝”——沙湖蕊报社。对于这个成立于2011年9月,今年刚满四岁的小家来说,没有人知道它会变成什么模样,能有多大出息,但我们一直在努力。

每季度办一期报纸,从定主题、写稿、改稿、编辑、版式设计、报纸发放,每一流程我们都非常认真仔细;内容上也力求创新,期望给您带来独特的视角,帮助您从心理学的角度了解自身、社会各类现象;形式上更是与时俱进,不断改进风格以迎合您的需求。迄今为止发行的45期报纸,都凝聚着沙湖蕊所有社员智慧和心血,我们期望为您的生活提供更多精彩,愿最大限度地让您感到轻松愉快、舒适宁静。

在这里,您可以吐露心声,倾诉烦恼。在这里,您可以增长见闻,开拓视野。在这里,您可以释放压力,重获力量。我们有细心、负责的心理健康专职教师为三万学子引路,传递着沟通心灵、启迪智慧的力量;我们有来自各学院近20名才华横溢的社员为沙湖蕊辛勤付出,表达您的心声,解开您的困惑。“纯思、启慧、明心”的办报理念已深入每位社员的内心。在这个过程中我们也收获了友谊,获得了成长,诠释了我们作为沙湖蕊报社人存在的意义和价值,在未来的日子里,我们将继续努力,只为您的存在,愿我们的努力能帮助您扫走疲倦,将鲜活的气息带进您的生活,同时,我们也需要您的肯定,让我们走得更好更远!

与您亲近,使您快乐,给您阳光,让您坚强。

沙湖蕊,期待您每一次的用心交流!

沙湖蕊心理健康报

版式设计:姣姣

美工:陈敏璐



2015年4月15日 总第47期

主办:湖北大学心理健康教育中心 编发:沙湖蕊心理健康教育报社 电话:88739571 88666383 网址:http://soft.psy.com.cn/2008/hbdx/

沙湖蕊

Shahu Rui

电子红包:“肥”了商家,“瘦”了亲情

本报讯(记者 李世亚)2015年春节,最让人兴奋的不是春晚,而是电子红包,包括QQ、微信、微博、支付宝在内的几大平台发放的各类红包,一时间席卷了大江南北,参与的人员不分男女老少,也不在乎时间和地点,都握着手机“游走”于“红包四兄弟”之间,随时准备抢红包,抢到的红包不论多少,都会得意地在朋友圈里炫耀一下。

因为全国人民的关注,“嘿,你今天抢到红包了吗?”这句话一夜走红,一度超越了“有对象了吗?”,雄踞年夜饭话题榜榜首。而抢红包的背后,却引发了“商机”与“危机”的争议。

电子红包:玩起来的亲近 电子红包最初是银行发行的一种电子交易形式,因为没有得力地宣传,所以“电子红包”一直没有进入大众的视野。直到新浪微博和微信电子红包的出现,才有了这前所未有的场面。

获得最大的成功的不是借贷代金券红包之际做广告的商人们,更不是我们,而是微信。就是通过“周瑜打黄盖”式的营销推广模式,让微信在短短两天内就绑定个人银行卡2亿张,而支付宝为此用了8年。相比之下,前电商通过砸钱压跨对方的粗暴打法,刚刚起步不久的微信可谓不费一枪一弹便取得成功。腾讯、阿里巴巴等商家也成功借助电子红包做了一个做梦都会笑醒的广告。

微信、QQ红包的火爆点燃了一个个沉寂的好友群。“高中毕业以后,高中班群就变得沉寂起来,但随着QQ群中现金红包的出现,群里的气氛迅速活跃了。”13级中基专业的易浩诚说,“大家在群里讨论自己抢到了多少红包的同时,也纷纷开始主动发红包,就连以前从未“冒泡”的同学也参与了进来,几分钟就刷出了上百条消息。没想到,仅仅几块钱的代价,就能让好久不联系的老同学变得亲近起来!”

代金券红包:商家“肥”了,网友却吐糟不断 除了在自己小圈子里面出没的“小红包”外,还有很多面向所有人的“大红包”,他们一出就是几千万。“这个春节,马云、马化腾才是最大赢家。”13级会计学的王思晴说,“红包秒杀了一切传统的广告形式。那一个代金券红包,用悄无声息的



方式让你记住了他们。”

“今年过年的时候,那些从外面回来过年的年轻人都拿着手机摇来摇去,好像是和我们老年人挺疏远的。从我们老年人的角度来说,还是一家人坐在一起说有笑看电视好一些。”78岁的退休会计欧阳婆婆忿忿地说。

“春节是团圆的日子,就应该家人围在一起唠唠家常,这么长时间回家一次,应该跟家人在一起聊聊天、说说话,不要忽略了亲情和年味。”13级新闻专业的李建子认为。

【编者按】电子红包大战,其实也是网络世界和现实亲情的“战争”。的确,尽管抢红包不过是为新年讨个好彩头,多一个欢乐的理由,也一定程度上体现了便捷,但由此忽略了亲情就有点得不偿失。凡事过犹不及,当你拿起手机抢红包的那一刻,也许已经无形地在你和父母之间挖开了一条鸿沟,我们是抢到了块把八毛,红包却“偷走”了不可量化的亲情。一定对那些热衷于抢红包的“一指禅”说,家财万贯,不如温情一片;红包再大,不如亲情可贵。电子红色的喧嚣终会渐渐消散,但亲人之间的温情互动应该依旧存在,浓情指数也更不能被电子红色的钱味冲淡。

抢了红包,谈了亲情 除了吐槽红包的内容,抢红包带来的机体损伤、情感损失也引发了大家的不满,“我们”牺牲了年夜饭、春晚的美好时光,养“肥”了微信、支付宝。”不少人都觉得,这个假期,我们被红包绑架了,不知不觉的,我们把和亲人团聚的时间都拱手让给了

“自助助人 携手同行”心理健康月活动拉开帷幕

本报讯(记者 夏方)为落实湖北省高校心理健康教育工作标准化建设的要求,进一步推进各学院的心理健康教育工作,从而更好地塑造大学生人格和培养其心理素质,我校心理健康中心现面向全校各学院、各学生社团征集以“自助助人,携手同行”为主题的心理健康月活动策划方案。活动要求结合“学生自育工程”的德育模式,倡导大学生重视健全人格的塑造和良好心理素质的培养。为促进活动的顺利开展,校心理健康教育中心还将进行评选活动,选出“优秀组织单位”、“宣传报道先进集体”、“特色活动”以及“示范性主题班会”的集体加以奖励。(具体通知详见学工在线)

用“心灵氧贴”传递祝福

“同学,快来写一张便利贴吧(把你的心里话写下来,我们会帮你传递给他人)。”3月26日,在湖北大学通识教育学院同津苑侧门,院学生会心理健康部几名干事开展了“传递”“心灵氧贴”的活动,为学生送去了朋友的祝福。

档案专业的丰子尧弯身在便利贴上写下了对好友的祝福:“希望你永远开心幸福。”她笑着说:“平常跟朋友之间也不会说这些话,通过这种方式可以给她一个小小的惊喜与感动。”写好的便利贴中大部分是给室友、朋友以及辅导员的。其中不乏人气高的辅导员,被习坎苑学生称为“严妈妈”的严秀红,就收到了不少学生的祝福与感恩:“严妈,口硬心软,刀子嘴豆腐心,爱你。”更有写给整个习苑的,新闻传播专业的刘艺写下了:“崇善苑最棒!”

两个中午的时间,三百多张的便利贴全都写完。院学生会心理健康部的干事杨宇介绍:“以匿名写便利贴这种新颖的方式,同学们更容易袒露自己的心声,那些平日不好意思说的话,可以通过这样一种方式表达出来。”院心理健康服务中心的老师杨欣晴说:“今年是第一次办心灵氧贴活动,如果效果好的话,以后也会接着办。”

这些“心灵氧贴”将于下周以展板的形式展出,而写有明确对象的便利贴将会送至那些同学的手中。五月是心理健康月,这是心理健康月的活动之一。



责任编辑:陈伟