

## 暖阳倾城

### 14级思想政治教育 杨姚

五月,我坐在街边的露天饮品店,点了一杯柠檬汁,午后温暖的阳光和杯中明亮的柠檬片一起旋转起舞,透明而清新.街对面,是我的母校.现在这个点,还是午休时间,校园里一片寂静,风送来广玉兰的清香,沁人心脾.

第一口,柠檬汁是苦的,猛烈的酸刺激着娇生惯养的味蕾,一阵痉挛,有走读生开始陆续返校,从校服的样子来看,是高三的学生,三三两两,好不热闹.想起去年今日的自己,一定也在赶往教室的路上,为了弥补睡眠的不足,不忘买上两袋核桃片,为下午的奋战秣马厉兵.五月,高考备考已进入白热化阶段,桌上试卷越堆越高,老师的板书却越来越少,头顶风扇的风越来越快,心弦却越崩越紧.所有人在咬紧牙关,默默坚持。

## 满天星

### 12级历史系 刘为

这个故事来自于我的一个室友。我这个室友来自湖南，平时不怎么爱说话，上大学以来没找家里要过钱，全靠自己平时兼职支付所有费用。在这里，暂且称呼室友为小姜吧，他跟我讲这个atic事的时候，已经好久没再做兼职了。

去年暑假，当我们这层楼的最后一个人同学拖着拉杆箱离开时，这层楼就剩下小姜一个了，他要留在武汉找份兼职来支付第二年的学费。那时候小姜每天早上七点准时起床，手里攥着路边煎饼摊买的煎饼果子挤上去和平大道的777公交，然后晚上十点再坐末班车返校。小姜说每天重复的不是是路线，还有许许多多熟悉的面孔，比如几个老太太会在固定的时间坐车去买菜，几个中学生每天背着书包嬉闹着冲上车。

小姜在我面前低下头，沉默了一会，开始了他的讲述。

七月的晚上，坐上车时，他发现总有个女孩在理工大门口等末班车，女孩瘦削的双肩在明暗参杂的路灯光下被拉长了身影。

每次，女孩总是坐在最后一排，一言不发。下车时，小姜才发现女孩和自己同校，在同一个站台下车，然后消失在反方向。

因为是末班车，空荡荡的车上除了公交车司机就剩下女孩和他了，两人始终隔着十几排座位的距离，公交车哐当哐当，一路沉默。在等待红灯时，时间凝固，小姜说他感觉女孩就坐在他旁边，像是在陪伴他。从此，不起眼的每一天，对小姜有了特殊的意义。

渐渐地，小姜越来越在意，越来越期盼每天夜晚十点的到来，只因一个素不相识的女孩在七月的夜晚出现。然而，怎样才能吸引女孩的注意？小姜开始烦恼。

对于武汉的天气来说，小姜的机会其实随时都会幸运而至。由于前一天晚上特意看了天气预报，小姜第二天带了一把雨伞，夜晚时分，大雨果然瓢泼般落下。看到女孩用包顶着头狼狈地蹿上车时，小姜心里美极了。女孩湿漉漉的头发贴在脸庞上更显得娇小瘦削，小姜心疼不已，他多想抱抱这个女孩子，告诉她，这个世界的风向会瞬息万变。

下车时，在女孩诧异的目光里，小姜递上了自己折得整整齐齐的雨伞。

“雨太大，伞给你吧。”

“那你怎么办？”女孩望着他。

许多天来，小姜第一次这么近地与女孩接触，女孩望着自己的目光专注而礼貌，清澈的眼神黑白分明。小姜觉得自己喉咙难受，鼻子上渗出了细密的汗珠。

“我在前面下车，我家就在前面，公交车就在我家门前。那一站停伞，我用不着。”小姜结结巴巴地撒了一个无与伦比的谎言，而这个谎言的代价就是小姜在下一站下了车，然后冒着夜雨往回跑一站，再加速赶回要锁门

## 心语心苑

在我发呆之际，马路对面的预备铃声响起，一阵喧哗过后，下一场战斗拉开帷幕。作为一个“过来人”，高三的日子似梦一场。

阳光透过树枝的罅隙，斑驳了一地，温暖着我的脸庞。在五月的暖阳中，我邂逅了那段叫“高三”的回忆。我以奋斗的姿态，度过了那个月，穿过荆棘，和着花香，被风鞭策，承载着我的梦想，向着那座城堡前进。经年之后，或许我已不记得城堡里公主的美丽，可当我回头看到那条路上被汗水泪水浇灌出来的娇艳欲滴的玫瑰花丛时，我已明白，一切努力都值得。

遇见一个暖阳倾城的五月，不是简单地擦肩而过，而是认真地和她打个照面，与她同行，如梦一场的回忆，暖阳倾城。

## 醉在有你的流年

### 二级人力资源管理 张蒙

深夜，失眠。  
窗外，浮现出夜的静谧与祥和，更有月光的缠绵和浪漫。  
屋内，室友平稳的气息萦绕整个房间，伴随着我孤寂而期待的心。  
消息如约而至，我缓缓地躺平，她开口了：“我真的不知道该怎么办？”父母盛怒的样子时常出现在我的脑海中，这条路如何选择我感到十分迷茫，诺大的校园，每天擦肩而过无数人，却不知道向谁诉说。”  
浅浅的叹息声传进我的耳朵，而我只是默默地转过身合上了沉重的眼皮。  
已经忘记怎么和她相识，隐约记得在这一段失眠的日子里她乘着四月的尾梢闯入我的生活，每天向我倾诉到凌晨，末了总淡淡的说一句：“睡吧，很晚了。”许是大学生活过于寂寞，或是同为转专业而烦恼，亦或是她的淡漠中带着信任……总之，后来的日子我盼望与她相见。

“今天我终于鼓起勇气跟父母讲了，只是不想走跟他们一样的教书道路，可他们拒绝，反对。”她的消息在半夜传来，我的心随之紧绷。  
之后便没了她的音讯，似乎什么都没有发生过。大学里形形色色的人，各种各样的事，慢慢地我学会了独自生活。有些快乐，别人未必能理解；有些悲伤，别人未必能感受。

## 人海中

### 12对外汉语 常靖

旧历三月的江城，雨，不停地变换着节奏，可能是宅的太久，忽然想出去走走。  
随意踏上一辆公交车，看着车窗外，花花绿绿的伞、摩天大楼、矮树在不停地变换。唯一不变的是雨，不停地飘落着，好像不等落完，这一生便要谢幕。“嗨，到站了。”有人将手搭在我的肩上。我扭头，才发觉我是和人行，随人潮涌动。撑伞，在茫茫人海中，踱步在江城不知名的街头。  
“你在想什么？”有人问我。“没什么。”我几乎是下意识地接上她的话。  
是啊，我的大脑里一片空白，什么也没有，除了，嗯，除了那漫无边际不停地不停地飘落的雨。  
我被自己吓了一跳，我在掩饰自己。我不知道我们逛了什么地方，走到哪里。在人海中穿行，我孤单得心慌。我的脑海中不自觉地闪现出一句话：“寂寞是一个人的狂欢，孤单是一群人的狂欢。”

微小说：净心是山上寺里的一个小和尚，他坚信：只要努力就能完美。为了寻求忘我的境界，他下山隐居在一个无人烟的地方，不断地放空自己，可他发现他依然做不到。是自己不够努力吗？他常常这样暗暗自责，当初的毅然亦如这荒凉般黯淡颓败了。直到偶然间，他瞥见阳光投在自己身后的影子，他笑了，原来有阳光的地方就有阴影，我们何必处处苛求完美呢？

带着温暖和爱建立的温馨“小窝”——沙湖蕊报社。对于这个成立于2011年9月，今年刚满三岁的小家庭来说，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的智慧和心血，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，抒发您的心声，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，我们收获了友谊，获得了成长，诠释了您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  
美术:陈敏璐



# 沙湖蕊

Shahu Rui

2015年6月20日 总第48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/



## 400 大学生尝试“慢递 sky”写信给一年后的自己

信件内容没有限制，主办方表示严格保护参与者的隐私。据参与的学生透露，他们中有的为了体验一年后收信的时空错觉，有的是为了检验自己是否能达到当下的目标、有趣的，还有人在信封里放了钱……一年以后，工作人员将化身“快递小哥”，将这些信亲手交到当事人手中。

## 大学生“穿越”时光体验人生

本报讯(通讯员 王欣 王玉嫣 肖睿弘)“洞房花烛夜，金榜题名时”是人生两大喜事。9日，湖北大学学生在一天内经历了这两件大事。  
据介绍，这是湖北大学举办的“体验人生重要时刻”活动通过游戏的方式，让学生对人生各个阶段进行体验并总结思考。  
走进高考考场、举行一场婚礼，第一次面临死亡……六成大学生们体验完了“整个人生”后表示，最想和家人度过这些人生重要时刻。  
该校化院学生会心理健康部部长尤伊芙表示，很多人到大学会忘记当初拼搏的那段时光，希望通过“人生体验”激励学生不忘初心，在大学仍然保持奋斗的热情，并且能学会去爱身边的人。【楚天金报】



## 叮叮风铃声,趣味“心林”展

吸引了很多同学参加，一些怪异的心理图片也吸引不少学生的关注，坐在草地上休息的人也走上前来做起了测试。  
据活动负责人舒雅介绍，这次活动特意在树林间进行心理趣味知识展览，因而命名为“心林”展。他们希望通过这些多样有趣的主题，让同学们在玩游戏的过程中能够更好地培养积极向上的心态。

“两个金牛座结合，都会感到坦然相处带来的快乐。”2013级新闻传播专业的陈思思平常就很喜欢和星座相关的东西，金牛座的她更是仔细查看风铃上的卡片，把与自己星座有关各种伪命题、性格分析和星座配对都看了个遍，“这种展示星座文化的方式很有意思”，她说。活动之一“心理测试”更是

本期导读
一版 “心”闻纪事
二版 解读心理咨询
三版 解读心理咨询
四版 遇见

## 各院主题集锦

- 资源环境学院：户外心理咨询 & 心理嘉年华
- 化学化工学院：心理健康月开幕式暨体验人生重要时刻
- 生命科学学院：慢递 SKY
- 新闻传播学院：缤纷心灵，与你同行
- 数学与统计学院：携手共进，追忆童年嘉年华
- 物理与电子科学学院：温馨班级行
- 艺术学院：一起为心理健康打“通关”
- 材料与工程学院：微笑进行时
- 马克思主义学院：主题“实验”征集
- 国际教育学院：有“机”时代里的无“机”生活
- 商学院：21天习惯养成
- 历史文化学院：予你我心 携手同行
- 文学院：相安相爱 展望未来
- 外国语学院：“520 爱的心理学”风采大赛
- 体育学院：知心漂流瓶，飘向知心人
- 政法与公共管理学院：“心灵之窗”系列活动
- 材料科学与工程学院：采摘最美
- 国际教育学院：有“机”时代里的无“机”生活
- 计算机与信息工程学院：不带手机去“放肆”
- 心理健康部：心灵守护天使大赛决赛
- 沙湖蕊报社：活动宣传,logo征集,问卷调查
- 通报教育学院：户外心理咨询暨心理嘉年华
- 教育学院、楚才学院：心理健康月闭幕式暨心理剧演绎大赛



责任编辑:陈伟