心语

圆规守住了初心,得以圆满。
风筝定住了初心,得以飞翔。
本期,我们用笔尖的温度来分享“初心”。

富贵与阿土

13 级法语 陆晗

饭桌上,富贵被一杯杯地敬酒。公司里的财务主任贼兮兮地靠过来:“老板,我一个远房亲戚最近刚调到税务局当主任,咱们公司这个税,恩.....就好办了!”富贵笑起来,手在财务主任肩上拍拍,“行!这个事办成了给你加薪!”财务主任笑得更开心了。

富贵其人,就像他的名字一样富贵。当年白手起家的穷小子,现在已经是城中一家建材公司的老板。

富贵是在取车的时候遇见阿土的。他局促地站在车边,头低着,双手绞紧。富贵轻咳一声,那男孩瞬间抬起头来。只见他 20 出头的样子,穿着脏兮兮的工作服。

“大...大哥,太不好意思了,我刚才拉砖蹭到了你的车。你放心,我赔,一定赔!”

富贵看看车身的擦痕,又看看男孩那张憋得通红的脸,心下不忍,说道:“没事,重新喷下漆就好了,你走吧。”

“那咋行呢大哥!我一定给你赔钱!”

富贵看了看手表,今天还约了税务局的人吃饭呢。他不耐烦地冲男孩摆摆手,“不用了。”

富贵坐上车子,听到男孩在车窗外喊:“大哥,我叫阿土!明天我会来还你钱的!”

阿土.....富贵皱皱眉,疾驰而去,那边是灯红酒绿的另一个世界了.....

富贵没想到第二天还能看到那个叫阿土的男孩。他正端着盒饭,坐在富贵的车旁。

阿土看到富贵,急忙放下盒饭站起来,憨憨一笑:“大哥,昨天我还没赔你钱你就走了,今天可算等到你了。”说完他小心翼翼地掏出一小沓钱,富贵瞥了一眼,从五块到一百都有,那点钱还不够他家贵宾一个月的狗粮呢。

富贵接过钱随意揣在口袋里往车边走。车子很快离开,留下阿土一个人孤零零地站着。

当富贵第三次遇见阿土时,他觉得老天真是爱开玩笑,怎么就让他和这个穷小子纠缠不清呢。可是没办法,阿土依旧每天都来。碰巧这几天公司里的财务主任跟税务局的人把事情敲定了,富贵心里高兴,心想,罢了罢了。

阿土跟其他在外打拼的工人一样,年纪轻轻便辍学出来打工。所幸头脑灵活身体又结实,工作也还算好找。有时阿土会问富贵:“大哥,你那么有钱,你还想要啥?”

“钱啊,更多的钱,哪有人会嫌钱多呢?”富贵答。

“呵呵呵.....我只要挣到能让全家吃饱穿暖的钱就够了。”

富贵没说话,他心想,这孩子到底还是年轻啊。在金钱的漩涡中,又有几人能及时抽身呢.....

日子一天天过着,富贵的生意越做越大。不料天有不测风云,财务主任的那个亲戚被举报双规了。

富贵知道自己肯定免不了牢狱之灾了。他面色苍白地去取车,却看到阿土雀跃地跑过来。富贵嗫嚅着:“阿土.....我可能要坐牢了.....”

阿土笑得更开心了,“大哥,你开啥玩笑呢!我跟我妈说我有一个又有钱又好的大哥,她非要你去我家吃饭呢!”

富贵还没说话就被阿土推着往车边走。

经过一个多小时的路程,车子到达一个小村庄,富贵停好车走下来。

看到眼前熟悉的景致,他突然有些慌,他大声喊“阿土!阿土!”可身边哪里还有阿土的身影。富贵突然哭了,眼泪顺着脸颊流下来,落到面前的土地上。

是的,这是他的家乡,是自从他娘去世后他再也没回过的家乡。

其实他记得,他原来并不叫富贵的,他叫阿土。他娘说过,给他起这个名字是希望他能像土地一样淳朴忠厚.....

小编有话说:千回百转之后,才发现自己已经偏离了原来的轨道,只剩下追悔莫及了。

(屈睿)

感念,叶归初心

14 级数学与应用数学 袁娟

风乍起,吹落一袭黄叶。而落叶却亲吻大地,化为芳泥,重归根之怀抱,成全献之初心。

——题记

当浓浓的秋意爬满树梢,一徐清风拂来,数片金黄的叶子便像舞动的精灵纷纷飘落,悠悠地打着旋儿。

落叶纷飞,我的思绪也随之飘离。叶离开枝头,是一种新生。它离开了禁锢之地,从此生命可以绽放万种绚烂之色。我一直不懂,悄然无声的落叶为何坚毅而执着地向着土地飘落,而不是随风流浪追逐自由的天空。难道仅仅是为了在空中划一道唯美的弧线去成就生命中的绝唱之音吗?然而,我始终不是落叶,不懂叶的执着。

直到有一天,我羽翼渐丰,日臻成熟,出落成一片金黄叶子的模样。在浮世繁华和满目霓虹面前,在自己追求的理想的自由面前,我终于发现,自己是如此想念那个名叫家的温暖名词。

绿叶经历季节变幻,终于沉淀为成熟的金黄秋叶。此时,风起树摇,叶随风转。风叶相携,叶子便在风中恣意地翻滚着、旋转着,尽情享受着这毫无拘束的自由。间或抬头,叶子却看到了光秃秃的树,也念起这些年树木根系对自己的养育之恩。它想要再度飞回枝头回归树之根本,然而拼近全力也无法连接那斩断的羁绊。终于,叶子选择拥吻土壤,将自己变为树木的养料。它以这种方式成全了自己的初心。

我看出了它满心的犹疑。它有着对自由的执着和憧憬,也有着对树的依恋和不舍。它欲紧紧跟随风的脚步去浪迹天涯追逐自由,可是又恐根没了春泥的呵护会随着一圈圈的年轮老去。纠结着、牵扯着、犹豫着,叶子渐渐做出了自己的选择。它不愿随波逐流,不愿被风带走,它要将自己献给树根。

从抽枝萌芽,到绽放枝头,最终回归故土。叶子的生命源自于土壤中那些深埋的密集根系,最终又零落成泥回报树根。它放弃了自由,成全了自己的初心,用一生诠释了生命的永恒。

小编有话说:感念叶归初心,叶之初心便是以生命去守护滋养那养育之根,回报那份爱护之情。初心本该是这样纯洁无瑕的赤子之心,而你又有怎样的初心呢?

(桂妍)

当时明月

2014 级思想政治教育 张紫菁

夜色如墨,衬得银月如霜般皎洁。淡淡的月光洗洒进一方窗棂,给昏暗的内室铺上一层朦胧的银辉。

屋内没有燃烛,雕花木床上一动不动地躺着一人。他病得很重,死亡近在咫尺。

寂静,令人不安的寂静仿佛让空气都停止了流动,直到另一种奇异的声响打破了这一切——那是常人无法察觉的脚步声。

床上的人睁开了双眼,只见一个蒙面的黑衣人站在了他的床前。

“你来了。”床上人微微开口。声音涩哑,脸上却很沉静的样子。

来人听了也不惊讶,只是说道:“我来送你最后一程。”

床上的人没有再说话,屋内又陷入了沉默。他是曾叱咤风云的武林第一帮的帮主,这世上有数不清的人想要他死,也有数不清的人将他奉若神明。但不论是前者还是后者,似乎都与这不速之客的目的没有任何关系。这人只是单纯来见他最后一面而已。

来人转身走到窗前,缓缓道:“月亮很美。”

今晚的月亮大抵是格外圆润明亮的,他能猜到,只可惜他看不到。

来人又道:“但没有四十年前的月亮美。”

只这一句,便让他的心跳倏然漏了一拍。那些被鲜血尘封的记忆,此刻却像是破罐里的水一样失控地倾泻而出。

他的脑海里突然出现了四十年前的自己,那时的他初入江湖,还只是个武艺不精的少年,怀着满腔的热血和赤诚之心,在闯荡中结识了一票不打不相识的好兄弟。他们怀揣着相同的梦想,希望有朝一日能够成为武林中人人景仰的大侠。为此他们创立了这个帮会,说好一起匡扶正义,后来.....

他紧抿双唇,不愿再想。

四十年了,物是人非。帮会还在,故人已去。

而他,也早已不是当年的自己。

这些年来,他从未允许自己败,渴望匡扶正义的纯心早已被权欲的深渊吞噬。他着魔一般地修习武术,吞并帮会,夺取领地,一路称王。到最后,他好像什么都得到了,却又好像什么都失去了。

他依然记得兄弟们一个个或愤然或失望地离去的背影,也记得最后一人临走时对他说的话:“我现在将帮会拱手让人,不是想背弃诺言,而是因为有人早将它糟蹋。本人要的只是匡扶天下的侠义,而不是称霸武林的野心。”

他闭上眼,那些杀伐征战,刀光剑影的日子还历历在目。而一转眼,已王座倾覆。翻手为云覆手为雨的日子均化作指间砂,梦中影。

可笑自己一生风光,临了却落了个身败名裂,不得善终的下场。

来人折回他的床前,手中端着两杯酒。

看着酒,他有些恍然。

四十年前的那个晚上,他和几个好兄弟,也曾一起月下把酒言志,大碗的酒,大碗的豪情。酒里有勠强扶弱的约定,有共济天下的决心,有一轮盈满的月。那月静静地沉在酒中,皎如明珠。

而今晚,只有两只小酒杯放在床前。月光从窗外洒进来,却怎么也塞不满房间。他感觉这个房间像是残缺的,一如他现在的心。

“已经四十年了啊.....”他发出一声感叹,其中的苍凉酸楚让两人都不禁吃惊。

原来他还没有忘。

他已有悔意,却为时已晚。最怕莫过万水千山踏遍,却再也找不到来时的路。当年意气风发,鲜衣怒马的少年而今已是形容凄惨,血债累累的恶人。踏月而来的人终究无力纵歌而去。

月早已不是当年的一轮月。心,也不再是当初那颗赤子之心。

小编有话说:当时明月,当时皎皎少年心。却是沾了一身世俗风尘后,徒留一声叹息。

(万泱)

不忘初心 方得始终

14 级生物技术产业 吴碧丹

时光荏苒,岁月如梭。素时锦年,稍纵即逝。如果说青春是一条遗忘的长河,那么岁月便是一片失忆的海洋。在这漫漫征途上,我们是否还记得最初的梦想,怀抱初心并为之努力奋斗?

有人说梦想是一朵永不凋零的花,可我们的梦想却不小心迷失在岁月的洪流里。时光的记忆轮慢慢转回高三,那是一段现在想起来仍然让自己都感动的日子。不抱怨,不放弃,一心朝着自己的大学梦努力。那时的我们似乎还都是全能神,看得懂古文,分析得了诗歌。算得了数列,解得了三角。看得懂立体图形,算得了概率,没事还能编个程序框图。上知行星天体运动,下能算两车相撞的概率,通晓各类物理化学实验.....我还记得那时周围阳光清秀的笑靥和清澈而坚定的眼神,还记得躺在日记里的那句话:路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。

恍惚间就来到了大学,面对形形色色的人和事,我们却突然失去了目标,不知所措。一学期过去了,突然发现自己没有认真听过几节课,没有好好读过几本书,还总能为自己的每一次堕落和放纵找到借口。我们的初心似乎被丢在一个小角落里苟延残喘,再无人提及。

后来我才意识到,其实这一切都源于惰性。惰性是一种奇怪的东西,它让你在百无聊赖的日子里感到绵延的不安,却又让你不肯静下心来做好眼前该做的事。于是乎,我们一边抱怨生活,一边羡慕那些行动者。

当我们发狠说着我要怎样怎样的时候,看似找回了初心,但其实真正坚守初心的人大多什么都不说,而是在你看得见看不见的地方默默努力着。那个时候,其实他们已经和你走上了截然不同的人生道路。

小学时代的梦想也好,中学时代的追求也罢,只愿我们能在大学里不忘初心,以最初之心塑最终之己。找准自己的定位,朝着自己梦想的方向前进。

不忘初心,方可得始终。

小编有话说:时光如梭,你却如一。素时锦年,抵不过初心依然。

(陈娟红)

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,我们期望为你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!

与你亲近,使你快乐,

给你阳光,让你坚强。

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:唐新雅

纯思·启慧·明心

沙湖蕊

Shahu Rui

2015 年 11 月 8 日 总第 49 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报社 指导老师:孙维燕 社 长:舒雅 电 话:88739571 88666383 网 址:http://soft.psy.com.cn/2008/hbdx/

本期导读

一版 “心”闻纪事
二版 心理趣味说
三版 心理聚焦
四版 “初心”征文

疯狂的朋友圈是喜是忧?

本报讯(记者 李晓彤 陆舒 袁莎 陈俊 韩新宇 邓梅莲)继微博和 QQ 空间刷频之后,微信朋友圈里的海量信息像病毒似地传播,让人避之不及,大致可归为:

海淘、代购、微电商;结婚、晒娃、单身汪;

鸡汤、干货、八卦多;工作、旅游、炫耀党。

可谓是没有不敢秀的,只有不忍看的!显然,疯狂刷朋友圈已经成为一种新生态。

对此,记者对通识教育学院的部分学生作了调查。在采访中发现,他们对这些“秀”的回答大多是:自己经常刷朋友圈,只是频率高低不同。

15 级信息管理的苏雅说:“我每天都会看朋友圈,可以了解朋友最近都在干些什么。”当问到她是否也会发朋友圈时,她说:“其实没什么好发的,自己的生活自己清楚就行,何必通过朋友圈传播出去。”

而 15 级新闻传播专业的李雪琴在采访中提到,她会通过朋友圈提供有价值的信息,让别人思考,自己也从中得到快乐。她朋友圈的内容主要是生活小窍门、积极向上的正能量美文,她觉得这样可以体现“自我价值感”。和她同专业的韦柳倩在国庆期间和朋友去武汉市区游玩了一圈,途中随时会发朋友圈更新自己的动态。她认为和朋友分享自己的生活是一件快乐的事。

朋友圈里 80%的事情是和自己无关的,那大家为什么还乐此不疲呢?心理健康中心指导老师孙维燕作此解读:

原因一:“分离焦虑”是首因,朋友圈为我们的社交需求提供了平台,使我们感觉自己与他人是存在连结的。通过不断刷新、关注他人的动态,我们能够了解他人的生活,了解最新的资讯,缓解内心与时代脱节、与他人脱离所产生的焦虑和恐惧。

原因二:分享是人的天性,分享可以增进人与人之间的互相了解,朋友圈一系列“晒”的行为在某种程度上能够帮助人们塑造自己期望的形象,以此获得存在感和满足感。

原因三:朋友圈作为一个熟人硬关系的社交圈,利用的正是人们窥探欲和虚荣心,让我们动手刷一刷就可以知道圈子里的新鲜事。

原因四:无缝不钻的商家也看准了这一平台,以利相诱更加大了朋友圈的火爆程度。

她提醒学生:刷朋友圈,得当则喜,过度则忧。我们的确需要分一部分时间来关注,但不是全部。

微评:

不要只对“朋友圈”点赞或点杀

本报讯(记者 王满玉 余歌)《肖申克的救赎》中有这样一句台词:“监狱里的高墙很有趣,刚入狱的时候,你痛恨周围的高墙,慢慢地,你习惯了生活在其中,最终你发现自己不得不依靠它生存。”如今的朋友圈正是这样的高墙。它用文字作砖,信息作瓦,一砖一瓦地搭建起这样一堵高墙,无形却坚不可摧,从而浸淫着每个人的生活。

所谓“圈”,自然是个圆,信息拓展的宽度和深度就像这个圈一样,向四面八方扩散,完全不受地域和时间的限制。圈里,亲近的人可以了解彼此的生活,分享彼此的心情,即便天各一方,感情就在一评论一回复,一点赞一转发中得到交流。圈外,那些爱炫耀、爱抱怨、好为人师、消费朋友的人,自然也到不了圈内,他们的热闹与我们自然无关。这必须得赞!

有点赞必有点杀。朋友圈本身没有优劣好坏的属性,它不过是真实反映我们现实生活的载体。当我们刻意把矛头指向朋友圈的时候,实际上是指向了生活,指向了自己。

我也从来不赞同什么“百年前躺着吸鸦片,百年后躺着玩手机”这样的言论。我想任何一个具有独立思想与人格的人,都不会被朋友圈困扰。试想《肖申克救赎》中的安迪,二十年的监狱高墙都没有改变他的心智,区区朋友圈,会吗?我相信,一个心智成熟的人不会被朋友圈中的负面情绪所影响,一个理性聪慧的人也不会听信或传播耸人听闻的谣言,一个充实忙碌的人更不会频刷朋友圈,荒废时间。

文章的开头就以高墙作比朋友圈,我们也好比是高墙内的囚民,面对这堵高墙,我们是要做坚持自我、振翅而飞的安迪,还是犹豫不决、游刃有余的瑞德,抑或被高墙彻底圈住的老布?这值得每一个人深思。

请记住,无论圈里圈外,我们才是那根会思想的苇草。

简 讯

1、我校心理健康中心自 9 月 1 日起为全体学生提供心理咨询服务,每周六晚 6 点播放心理影片,欢迎广大师生观影。

2、为提高辅导员心理健康工作能力,4 名辅导员被选派参加“第 37 期高校学生工作干部大学生心理健康教育培训班”。

3、为提高高校心理健康教师危机干预与自杀预防水平,心理健康教育中心选派 2 名教师参加“第十期心理危机评估与自杀干预实务”活动。

4、10 月 24 日,校心理健康部带领学生会新成员,开展“增强凝聚力”的团体辅导活动。

我校《大学生心理健康教育》向大一新生开课

本报讯(通讯员 孙维燕)为了提高大学生的心理健康知识水平,使新生掌握基本的心理调适方法和技巧,本学期我校面向大一新生开设了《大学生心理健康教育》必修课。

课程内容包括心理健康基础知识、自我意识、性格与职业生涯规划、情绪管理、人际交往与沟通、恋爱及性心理、压力管理与挫折教育、生命教育八个专题。授课老师也将通过课堂互动、角色扮演、团体协作等方式,吸引学生投入课堂。

除了通过招募和集中培训教师来保证教学质量,心理健康教研室也将收集学生的建议和意见,从而不断优化改进课程结构。

资源环境学院开展新生团体辅导活动

本报讯(通讯员 舒丹青)10 月 24 日下午,资源环境学院 15 级地理科学在我校心理健康中心开展了团体辅导活动。

活动由“叠罗汉”式的自我介绍拉开序幕。在“无家可归”游戏环节中,全班同学手拉手围成大圈,主持人说出一个数字后,成员在 5 秒内组合在一起,落单的人受罚。主持人给出的数字 33,让这个 34 人的集体陷入了僵局,“怎么办,要舍弃队友吗?”该班一位学生主动站出来说:“我们是一个集体,不能抛弃任何一个人,我愿舍弃自己完成任务。”他的话赢得了大家的认可。

之后,“守护天使”、“松鼠大树”和“诺亚方舟”等游戏增进了同学们相互之间的信任,气氛也越来越轻松。“关注学生的身心健康是我们的责任,我院将在今后的工作中将加强此类活动的引导性和创新性,让我们的孩子健康成长。”地科班主任王文锋老师说。

除此次活动外,该院近期还开展了一系列针对新生的团体辅导活动,取得了较好的反响。

责任编辑:陈伟