心语

幸福，无须惊天地，简单的小确幸足矣。本期让我们一起用心感受人生中的幸福小点滴。

HAPPY EVER AFTER

最好的时光

2015级档案学　蒲殊

加菲猫在《你好，小确幸》中这样说："不管去哪，不管什么天气，永远带上自己的小太阳。"最好的时光，就是带上自己的小太阳欣然前行。

同学A，以前因为一些事情，和同学几年没有说过一句话。他每天独来独往，小心谨慎地做人做事，任何事都努力做到最好，只是怕被别人嘲笑。我总是看见他挣扎地活着，活得很累，很辛苦，不知道他是为了证明什么，但他依旧坚持着。

他不快乐，他说幸好我坚持了下来，没有崩溃。可是他的眼里，刻着深深地疲倦。

朋友B，从小和家人关系不好，她总说父母更偏爱年长的哥哥，不重视她，不记得她的生日，不给她买东西。她曾经很想问父母，既然你们不爱我，为什么还要生下我。

她不快乐，她说希望自己能和别人一样，家庭和睦，其乐融融。

同学C，关于她的绯闻一直在传播。她很苦恼，自己只是按照自己喜欢的方式活着，没有对不起任何人，也没有伤害任何人，可是为什么还有人会去编造关于她的流言蜚语呢？

她不快乐，她说自己别无所求，只是期望有一个公平的对待。

我们都站在名为人生的路上，能不能问自己一句："亲爱的，你快乐吗？"也许很多人的回答是否定的，但仔细回想，我们的生活仍然是有快乐可言的。每个人都会有一段不如意的青春，那段时间里我们不被理解，过得很痛苦，很难受。可是回头看看，总不是一无所有的，一切幸福在于你是否去关注它。

那个独来独往的A，有着很爱他的父母，时时倾听着他的心声。

那个不受宠爱的B，有着对他很好的恋人，想要一辈子陪着她。

那个被人误解的C，有着别人羡慕的才华，深受长辈的赏识。

幸福的扑克牌握在自己的手里，下一步怎么出牌由你自己来决定。过一种或悲伤，或幸福的生活，决定权也在你自己手中。因为，活得痛快与否，更多地关乎内心的需求和真实感受。因为幸福，不是你想要什么就有什么，而是来自内心的对生活的热爱。

2014年夏天，朋友Y穿着运动鞋，背着斜挎的帆布包出了门，只为了去听五月天的演唱会。她掏300块钱买了票，但到检票口检票，工作人员对她说这假票，不能进。她想反驳，但又无声地退了出来。可是她回来那天很是兴奋，跟我说："快要结束的时候，售票员把我放了进去，我觉得自己还是很幸运，原本以为听不了演唱会了，没想到在外面也能听到声音，是不是很厉害！"

其实，Y只是远远地站在看台上，看到了五月天模糊的身影，但她的快乐那么真实，她的小确信，感染了被平凡生活困住了手脚的我。

在生活里，一点一滴去寻找幸福，去收藏生活中的微小的幸福。要追逐什么，就去努力追，放纵去爱，全身心投入。活出自己想要的样子，没有执念，没有挣扎，一切看起来云淡风轻。让生活的小确幸一直围绕你，去做自己想做的事，爱自己想爱的人，过自己喜欢的生活。相信，五十分的难过之后，能迎来一百分的快乐。

村上春树曾说："如果没有这种小确幸，人生只不过像干巴巴的沙漠而已。"幸福，需要用心去体会，去感受。点点滴滴，就是最好的时光。

小编有话说：背对阳光，看到的是阴影；但只要转身，就能感受到非面而来的温暖，以云淡风轻的姿态过最好的时光。（林灿）

确幸那么幸运

2014级档案学　王一一

威沃森曾说过："华丽常常伴随着伟大，幸运更经常地来自于简单。"确幸我爱的人恰好也爱着我，确幸有人跟我怀揣着同样的梦想，确幸身边总有几个聊得来的朋友，确幸我不懂的东西有人可以为我解答，确幸在空旷的马路上有人可以拉着我的手一直往前走，确幸我的梦里可以有你，确幸我还是我你还是你而我恰好有你，确幸一切都可以那么幸运。

在匆忙的脚步里，庆幸孤独的夜里父母总在关心询问；庆幸温柔的姐姐贴心地取下草莓蛋糕上我不喜欢吃的草莓；庆幸口渴时杯子装满了热水；庆幸在川流不息的马路上，自己从未混乱过；庆幸自己住在不愁租金的房子里，还有室友陪伴；庆幸没有蓝天没有阳光，我还可以因为你们爱上这座城。

或许是在抉择时疏忽了一刹那，与自己理想的学校擦肩而过，却在这里找到了自己新的兴趣。闲庭信步，没钱没车，没颜没貌，因为我们来自同一个城市，有过同样的经历，而我又恰好喜欢着你喜欢着的书，喜欢穿你爱的外套，喜欢听你喜欢听的音乐，你牵起了我的手。所以开始确幸有人可以陪我去图书馆，可以陪我念书，可以为我撑伞，可以让我哭泣，可以为我买我爱吃的小笼包。

或许是在抉择时徘徊了一阵，与自己心心相念的城市擦身而过，却在另一个不一样的城市里看到了花的盛放，闻到了历史的气息，遇到了一群和自己一样爱旅游，爱自拍的陌生人。所以确幸在跌跌撞撞中，没有大雨磅礴，没有走马观花，没有追赶行程的疲惫。

或许是在抉择时多思考了一秒，与自己喜欢的法律课程擦身而过，却在另一个课堂里领略了音乐的美，在歌剧里看尽了爱恨情仇。于是发现自己喜欢上了中华传统文化；发现自己喜欢摇滚，喜欢HIPhop，喜欢古典音乐；发现自己也可以静静地听完一场音乐会。所以确幸生活原来可以那么轻松美好。

"我们活在浩瀚的宇宙里，漫天飘洒的宇宙尘埃和星河光尘，我们是比这些还要渺小的存在，在大大的绝望里小小的努力着。"何其幸运，口袋里面还有钱；何其幸运，可以在电话里听到父母关切的声音；何其幸运，我想你时你正好也在想我；何其幸运，我享受愉悦时还有你为我收拾残局；何其幸运，在这个陌生的城市里听过一场Bigbang的演唱会；何其幸运，累了往回看时，是自己走过的脚印和一群爱我的人。好确幸，可以那么幸运。

我相信了你编写的童话，自己就成了童话中幽蓝的花。不怕辜负，青春年少，确幸我是我你是你，确幸我还有你。我更愿意相信，漫天的枫叶落在我的身上时，你在想我。

小编有话说：正是生活中的那些微小而确实的幸福让人的记忆有了闪光点，就像你想我的时候，我恰好也在想你。（居素）

春天的落叶

材料科学与工程学院　王世卓荣

3月7日　星期一　晴

经受了一整个冬季寒风的摧残，枝头上那几片残存的树叶也在温暖的春风中飘落下来。

在放学的路上的林荫道上，我捡起一片被风吹得打转的树叶，放在手心上轻轻地姿抚，小心地把树叶举到眼前，像掬着一捧露水。树叶的颜色很深，脉络从主叶脉对称而又均匀地往两边张开，一直延伸，连接着我手心的纹路，交织出的一块又一块菱形或者不规则五边形，一直伸展到不知何时被镶上黄色外框上的边缘。树叶表面仿佛被抹上了一层均匀的釉，看起来像是一件流传下来的艺术品，精致到每一个微微凸起的棱角都上了彩。我拈起叶柄，附在眼镜上仰起头眯着眼看太阳，除了叶络，尽是一片刺眼的绿色。

我不知道这片树叶是什么时候掉下来的，摸起来有点干涩，但是我知道肯定不是昨天的落叶，因为每天早晨马路都会被精心地打扫一遍。在这样不是很热的天气里，它应该是从在树上的时候就开始干枯，然后仿佛孕育着一片希望，等待着枝头都变成一片翠绿，在柔和的春风中从枝头默默地滑落下来，在路面上和其他落叶翩翩起舞，展示着最后一丝带着生命活力的色彩。

很庆幸，我没有用力，所以树叶能够在我手心里这么长时间还一直保持着刚刚捡到时的样子。很庆幸，我没有奔跑，所以我能够在这段被无数人经过的路上捡到这样一片精致的落叶。很庆幸，我没有逃离，所以我才能在这样一个阳光的下午有这样一段让人迷醉的时光。

3月8日　星期二　雨

完全没有料到，昼时还是一副盛夏的酷暑，夜幕还未拉开，大雨已倾然而至。武汉的天气实在让人难以适应。

我撑着伞走在两栋教学楼之间，风很大，

吹得伞嘎吱作响，必须要用两只手才能撑稳伞，我实在担心它会就这样散掉。如果那样的话，雨就会顺着我的头发往下在我的脸上像眼泪一样流淌，我的眼镜也会因此而让我什么也看不清。

老旧的水泥路面汪积了一滩又一滩的雨水，泛黄的树叶浸没在水底，显得肥硕而又匀称。树上汇聚的大滴的雨水掉落下来，打在雨伞上格外的悦耳，我在四溅的雨珠中嗅到一股秋天的气息，如果不是抬头看到一片绿色的穹顶。

这次我不大愿意再去捡一片落叶了，或许是因为还有一个月就是清明，又或许只是单纯的觉得太冷不大愿意去触碰沾满了雨水的树叶。同样的地方，几乎相同的时间，昨天掉下来的还是绿色的树叶，现在掉下来的却是显得枯黄。

很庆幸，虽然看到这许多的枯黄的落叶，但我仍然知道其实春天已经到了。很庆幸，虽然我知道春天其实已经到了，但我仍然能够看到秋天一样的风景。很庆幸，即使已经看到秋天一样的风景，但我清楚这是青春一样飞扬的雨季。

晚上七点半，下雪了。

小编有话要说：生活不是上帝的安排而是自己的选择，愿我们都能用心去体会生活，即使生活苟且，也不忘路边的花香，前外的天空。（赵星星）

南风

2015级化学　罗强

尘埃浪迹着，翻滚着过去。那场疯狂而炙热的南风，是刮过青春最美好的梦。我摔碎了每一场你送我的离别，把所有的思念篆刻成一纸情书。

困倦的思绪里，回忆沦落在一片若无其事的虚空。空洞的瞳孔中，呼吸撕裂了自己沉重的心。偷偷的提起笔，一边一遍遍的画着你的名字，一边一遍遍的呢喃。空一旦充满着暧昧的思念的气息，我偷偷的把所有回忆都放在心上，没有告诉你，好多的小秘密，都没有告诉你。

最喜欢做的事，是周末的时候躺在湖边的草地上听小网的歌。每一次等到夕阳落山的时候，才发现自己还在那里。那儿总能见到很多的情侣，可是却唯独没有你，与我相遇。

我多希望，自己可以畅快淋漓的发一次疯，有一次不顾结局的冲动。渴望跨过山和水的距离，去到你生活的城市，虽然它对于我来说非常陌生。想要了解你身边的一切，感受你的生活，用最真挚的目光将你禁锢。或许，你太过温柔；或许，我太过于执拗。

恍惚间已经好久，没有读汪国真的诗了。忘了，无数次偷偷摸摸的在课堂上看诗集时的忐忑与欣喜，忘了那些年写的诗，好多都有他的痕迹。依然记得那些岁月曾给予我们的天真，让我们后来才明白那些我们后来痛很的人和事，都曾经温柔待过你我。那时我们躺在学校的天台上，当谈论起梦想时，你总会说你依恋每一场刮过那个城市的南风，它带走了过去的回忆，也带来了太多的希冀。很多次我只是站在你身旁，却偷偷的记下你的梦想，然后，将它也变成我的梦想。

高考之后本不打算再爱你，所以我背井离乡来到这个陌生的城市。我妄图在这个完全陌生的城市里找到一点关于未来的消息，但人来人往间，白驹过隙，却渐渐发现依旧痴迷，关于你的所有的心绪。长江的江水奔腾着流向希望，蓬勃出这个地方与我格格不入的风土人情。我本以为我离你很近，离江南很近，却又忽略了时间的问题。几千年的风风雨雨，让它在岁月的长河里，成长成标志性的奇迹，太过深沉。这是一个曾经烽烟弥漫的地方，满布着历史的苍凉。

汪国真的《相约》里写到：

我们不能挽留住现在。

小编寄语：那场南风，是青春飘美好的梦；那场南风，有我们最美好的回忆。南风迁境，见证我们的美好。（董艳玲）

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，今年已满四岁的小家庭来说，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50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60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：靳思培
美　　术：陈　杨

沙湖蕊

纯思 启慧 明心

2016年4月8日 总第51期

湖北大学
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：罗院彤
联络电话：本部 88739571
阳逻 89637001
网站：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

网剧会"上瘾"？

本报讯（记者　李晓彤　余歌哀莎　汪潇　易佩佩　陈俊）近年来网络自制电视剧风生水起。与那些剧情拖拉冗长、剧集数量庞大的传统电视剧相比，网剧以小规模、短周期、快剧情、低成本、以及便捷的网络媒体传播等一系列优势，在电视剧市场上刮起一阵旋风，以巨大的磁力吸引住了我们这群年轻人，许多大学生对网剧的热爱也"一发不可收拾"。

对此，记者对通识教育学院的部分学生进行了调查。大多数接受采访的女生都表示看过网剧。"印象最深的是《太子妃》，因为小说我看过，觉得题材比较新颖，之前没有拍过那种类型的，再加上剧组又比较穷，非常有喜感。"15级电子科学与技术的一个女生如是说。相比男生则较少观看网剧。"我没看过网剧，感觉男生看的比较少。寝室里只有一个在看《越狱》。"15级工程管理的一位男生告诉记者。当然，也有15级应用数学的刘平平同学说道"看过一点点，但是看不下去，因为看过很多网络小说，对这种剧情比较熟悉。"据了解，他们大多是通过微博热搜和朋友推荐等渠道了解到网剧，并且很多人都是因一部《太子妃升职记》入坑。

相比于电视剧，为什么更喜欢网剧？一部分同学表示无关网剧，一部剧只要好看都会看，而另一部分同学则认为网剧的内容更有趣、题材更新颖、尺度大、槽点多，还有15级汉语言文学的彦庭瑞提到的"接地气，成本低廉，但是有一种粗劣美"和15级通信工程的丁聪所说的"网剧看着很开心也不长，电视剧太长有点烦"，这些都是他们选择看网剧的原因。在此，本报也总结了以下原因，来尝试分析网剧为什么如此具有吸引力？

时间短

一集网剧时长大概在20分钟，非常适合于上班族和大学生等拥有碎片化空闲时间的人群观看。

从众心理

很多观同学表示看网剧就是跟风随大流，当网剧长期霸占热搜和朋友圈时，他们也好奇地去追网剧，如果不看就追不上潮流，和朋友交流时就缺少共同语言。

互动性强

每个观众都希望自己的意见得到反馈，甚至有观众希望自己来决定人物命运，而如今的网剧很巧妙的抓住了观众这一心理。观众能在各种平台进行互动，编剧根据观众反馈及时改写角色命运，根据视频拖拽数据调整剧情发展，深度黏住用户。

草根性和故事性

网剧大多简单易懂，迎合大众口味，代入性极强。所讲的故事虽然并没有太深的内涵，但能满足草根网民的心理诉求，既有娱乐性又能引起观者的精神共鸣。

同学们一般会选择在中午或晚上空闲的时间看。多久追完一部则要视情况而定。对于我们提出的"你看网剧会不会上瘾？"的问题，几乎所有同学都给予否定回答，并且表示对自己的生活没有产生什么影响。15级新闻传播的刘萌说："没太大影响，看过就过了。"　15级新闻传播的贺晶锦也说："没什么改变，顶多就又认识了几个演员"。但是也有15级教育技术产业班的汤莹莹说道："《匆匆那年》让我学会了珍惜眼前"。其实，有些影响潜移默化，甚至自己都不易察觉。本报提出了以下影响，同学们来看看自己有没有中枪吧！

强大的粉丝基础

各种热门小说本身就拥有庞大的读者群，而网剧多数改编自热门网络小说，能满足观众多样化的需求，所以收视率一般较高。

题材新颖有创意

网剧不拘泥于传统影视剧模式，它的创作形式及表现手法更加多样。拍摄尺度也更大，剧情天马行空、台词脑洞大开、以及流行词汇的大量使用，给观众亲切感和喜悦感的同时也满足了观众吐槽的欲望。

雷人情节降低审美

在网剧盛行的今天，很多低质量的网络剧鱼目混珠。许多网剧中充斥着大量雷人、低俗、甚至三观不正的情节，特别是有一些网剧更是为求收视而无所不为。但是令人深思的是，越是这样的雷剧，越是拥有超高的收视率，如此恶性循环，降低了我国电视剧的质量和审美标准。

年轻化高颜值的演员阵容

网剧的演员大多是新鲜年轻高颜值的面孔，他们虽然没有太多的演艺经验，却给演艺圈注入了新鲜的血液，同时颜值的吸引力不容小觑。

网剧形成新一代网瘾风波

网剧因其便利性和连续性，极易使人沉溺于其中，成为网瘾的又一诱发因素。现代大学生的网瘾大致分为三个部分：网游、网购和网剧。追剧已经现代大学生生活的一部分甚至不可缺少的一部分。不少大学生都将过多的时间和精力投放于其中以至于耽误正常生活，甚至完全活在自己的虚拟世界中。

网剧不上瘾时是蜜糖，一旦上瘾就会变成毒药。所以看网剧可以作为我们放松娱乐的一种方式，但学会自我控制与时间管理更为重要。

正能量的主人公引导大学生

大学时期是我们独立人格的塑造阶段，大学的自由和压力，社会的真实和残酷，也很容易让大学生变得沮丧和消极。但在许多网剧中，主人公往往勇于追求自己的梦想，拥有乐观、坚强、毅力等正能量，他们在一定程度上对我们会有带动和支持作用。

网剧丰富大学生的课余时间

步入大学，同学们开始有更多可以自己分配的自由时间，尤其是很多片段的时间，用来欣赏自己喜欢的网络剧就再合适不过了。特别是在这个手机功能强大到无所不能的时代，大学生更是可以随时随地欣赏自己喜欢的网络剧。

网剧广电，如何"牵手"？

（本报评论员　韦柳倩　陆舒）不知不觉中，网络电视剧在大学生群体里的受欢迎程度与日俱增。

但是，不是所有网剧都能和观众一起走到最后，这要取决于网剧是否和广电"牵手"成功。随着《太子妃升职记》、《上瘾》等网剧的先后下架，以及国家广电总局对网络剧的严格审查，引起了大学生们的很多不满。在这里笔者认为，网剧和广电并非需要如此对立。

无可置疑网剧拥有题材新、颜值高、剧集短、接地气等诸多优点，但它作为一个近年来才发展起来的电视剧形式，在我国还处于成长阶段，所以不可避免地也存在很多问题。数量多精品少，跟风多创意少，以及低俗的台词、雷人的剧情等等都是我们不可忽视的问题。

自国家广电总局在2015年电视剧行业年会上放出加强网络监管，采取线上线下统一审查的口风以来，关于"网络剧监管"的话题一直延续到了今年两会。两会期间，许钦松就提出了相关提案。他认为网络剧监管要把握好"度"，既要守住文化底线，又要保护和激励文化创造力和创新。并且由于目前电视剧和网剧所面向的社会受众差别较大，所以两个领域应该区别对待。我认为，在我国网剧发展的初级阶段，这无疑是一个实际可行的措施。

网剧广电，如何"牵手"？一方面，网剧自身要努力成长，争取具备独具匠心的想象力，严肃的创作态度、精良的制作水平和专业的演员艺术，创造出优秀经典的网剧作品；另一方面，国家广电总局要遵循事物发展的客观规律，给网剧足够的成长时间和空间。这就需要做到多疏少堵，支持引导为主，监察审核相结合。只有网剧和广电"牵手"成功，共同努力，我国网络自制剧才能茁壮成长。

直面挫折　助力成长

2016心理健康月活动即将开展

本报讯（记者　韩新宇）为塑造学生积极的挫折观，提高学生承受挫折、应对挫折的能力，弘扬"自强不息，克难奋进"的校园文化精神，我校将于四月开展以"直面挫折，助力成长"为主题的心理健康月活动。

本次活动共有三个项目：5·25户外心理咨询暨心理嘉年华、心理情景剧演绎大赛以及校级心理主题班会风采展示大赛，分别由资源环境学院、教育学院、外国语学院负责承办。心理主题班会风采展示大赛由校心理健康中心主办，要求全校大一、大二、大三班级由班委协助心理委员在班级开展与"直面挫折，助力成长"主题相关的心理主题班会活动，并会分阶段进行风采展示的评选。