

责任编辑:陈娟红 欢迎投稿:3229489556@qq.com	心语心苑	2016年6月10日 纯思·启慧·明心
--	-------------	-------------------------------

心语:
蝶能脱困于茧,自有一番天地任其翩跹。本期让我们一起来感受每个平凡生命历经蜕变后的荣光。

男尊女卑,在我国封建社会乃至民国建立之时,仿佛就是定论。女人在各种重大场合均不得露面,就像春蚕,茧缚其身,一辈子就该待在那一方天地,终身围绕在丈夫、孩子身边,永远走不出来。

其实不然,虽然在封建时代里压根就不讲求男女平等,甚至妇以夫为先,可还是有不少清丽却气概豪迈的女子,用行动让自己挽回了尊严,用勇气让自己完成了蜕变。

王昭君,生于南郡的一户平民人家,应汉元帝选后妃进宫,同其他秀女一样,入宫需到画师那画一张画像供皇帝参考选拔,富家千金无不重金贿赂画师,可昭君却没有,她自身的傲气决不容许她这样。可她低估了画师的奸诈恶毒,也没有预料到汉元帝的政务之繁忙。后来的故事为大家所熟知,秀女沦为宫女,在深宫一待就是五年。可是她并没有像大多同样命运的人一样,觉得这就是自己最终的宿命一待在这森严的皇宫,直到生命终结。所以当南匈奴单于呼韩邪来朝觐见并提出“愿

涅槃是等待多日的破茧成蝶

为汉家婿”时,她知道扬眉吐气的时机到了。她自愿请嫁匈奴,临行前的宴会上,步履坚定的她惊艳了所有的人,万物瞬间失了颜色。愉悦的号角吹响,她知道自己脱离了“老死深宫”的悲剧。初见单于,俩人便互相倾心,她看到了自己的幸福正像自己走来。事实也印证了她的想法,她的新生活远比在那个看似华丽的笼子里终老快乐得多,更自由,更有尊严。昭君实现了自己的价值,她一面劝单于停止征战,一面把中原文化传给匈奴,给汉朝和匈奴带来了六十多年的和平,同时也收获了胡族的尊敬与爱戴。

孟小冬,梨园世家出身,在京剧艺术中心的舞台上被誉为“老生之皇”的她和“旦角之王”的梅兰芳的相遇仿佛是命中注定。他演日角饰村姑,她演生角扮皇帝,两人的一举一动把这两角演绎得惟妙惟肖。他们的相爱也命中注定,倾城之貌的妙龄少女,艺术造诣上还颇有成就,怎么会不喜欢?儒雅谦和的秀美男子,与自己兴趣相投,哪个女子不爱恋?她不顾他已有两任妻子的事实,毅然嫁给了他。起初新婚燕尔,她沉浸在夫唱妇随的恩爱中,可是慢慢地,他们之间的问题越来越

15级设计学 闫琳
越多。清高如她,甚至接受了与她人分享丈夫,可她实在接受不了梅的懦弱,她不想总是抱着浪漫又不切实际的幻想,再这么无名无份地跟着他,一个女人的尊严让她放弃了他。她狠下心说:“要么不唱戏,唱了就不会比他差;要么不嫁人,嫁了也绝不会比他差!”她并没有一直沉浸在这段感情的失败中,沉寂了一段时间后,又重新拜师学艺,再登舞台时取得了一票难求的成功。同样她也做到了后半句,遇到了一个强大的、愿意保护她并且给她名分的人,圆满了这一生。

天真的女人作茧自缚,以为一直可以依托他人,不懂得拾起自尊,拿出一点点勇气来。聪明的女人顺遂自己的心意,不被他人和世俗左右,不在乎别人的眼光,为自己争取幸福。是以女人也要打破常规,竭力争取,才能完成蜕变,破茧成蝶,舞出自己想要的人生。

小编有话要说:天真的女人作茧自缚,聪明的女人破茧成蝶,突破常规。竭力争取的女人才能舞出自己的人生,古是,今亦是。(赵星星)

慢慢品味。

时间如白驹过隙,平时从来没有刻意写日记,却能随时回想起一些片段,然后提笔成书。突然发现不用再为撰文而挖空心思去寻找

素材,突然发现岁月的痕迹早已被刻入脑海,这点滴改变又何尝不是成长的体验?

或许,这就是大学生生活的自由开放,赋予每个人的独特意义;在漫漫人生路上,看遍路上的风雨和彩虹,寻找颠扑不破的真理,然后矢志不渝的坚持下去。每当入夜,我便会静心思索,用心体会往日的快乐与酸楚,去展望一个新的明天,哼着自己的旋律,让岁月串联成一支歌。

时光长河,有画也有音,那水流便是细语,诉说的是三年来朋友长辈的谆谆教诲。我坚守正直、友善、真诚和坦荡的品格,细细聆听他人的声音,充实我的认知世界,找到志同道合者,在相互鼓励劝勉中前进。自此,心中少了一份异想天开,多了一份脚踏实地。

这三年的时间,教会了我一种新活

法,我开始享受在他人的互相帮助中一同前进。在蜕变长河中,这友情,就是甘甜的流水,浇灌我干涸的心扉。感谢你们,曾在我最困难的时候,为我排忧解难,并分享独特的人生感悟和哲理。只希望有一天立于台上,大恩铭心,万语为谢。

承接着无数友爱期望,我知道自己不能停留在原地。离开温暖的怀抱和宁静的港湾,我会从容前行,完成下一个蜕变。

回首这场体验之旅,蜕变之道,我不懂得了的新的知识,更学会了冲破内心的困囿,登上更高一层楼。用一个亮丽的新活法,来为给人生上点新色彩。蜕变长河,弱水三千,如今只取这一瓢,封存,珍藏,待它凝聚成晶,留给以后的时光去追念。

我愿它用永恒的光芒来照亮前进的道路。

小编有话要说:三年时光,都是最美好的珍藏。再回首,只感叹:大学舞台心飞扬,青春岁月多惆怅。秉持初心向前方,蜕变成蝶不一样!(林旭)

布蒂的梦

15级法学 张风玉

草,顺着底部爬了上去。风中的草总是摇曳得特别厉害,很多时候布蒂都险些掉下去。害怕不是没有的,只是一想到在高处感触风的自由,她的心就激动得跳跃不已。

终于爬到了顶端,虽然跌下去了很多次,也用了很长时间,但当布蒂看着夕阳下风儿吹动着大片草地的景象时,她的内心生出无比的欣然之感。

闭上眼睛,布蒂又听见那细碎的声音在耳边响起,离布蒂越来越远。

终于听见了,那个声音。

日光慢慢隐去,天幕渐渐变深,当天上出现第一颗星子时,她动身前往不远处那颗大树。

终于完成了,布蒂微笑着闭上了眼睛,没有不安,没有害怕,因为内心的声音告诉她:“我要变成蝴蝶。”

清晨的阳光像往常一样,轻轻的撒在这片土地上,一切自然又寻常,唯一不同可能是那棵不远处的枝树上,挂着一颗晶莹美丽的泪珠。

这一次,布蒂已经明白自己真正想要的了。再次眺望山坡下那些跳跃的灯火,布蒂向更高的地方爬去。高处太寒冷了,冷漠得像那些昆虫姑娘们嘲讽的

神情;树顶的叶片遮住了星光,这些她从未到过的地方也十分漆黑,黑得如同她那单调枯乏的生活。可这一切就要停止了,这次,她再也不会退却。

当布蒂找到一处合适的地方时,午夜的风正呼呼地刮着树身周围的叶片。布蒂不再害怕那些令自己失败的由头了,大不了就是重来一次。于是漫长的后半夜她都在努力地忙活着。

终于完成了,布蒂微笑着闭上了眼睛,没有不安,没有害怕,因为内心的声音告诉她:“我要变成蝴蝶。”

清晨的阳光像往常一样,轻轻的撒在这片土地上,一切自然又寻常,唯一不同可能是那棵不远处的枝树上,挂着一颗晶莹美丽的泪珠。

这一次,布蒂已经明白自己真正想要的了。再次眺望山坡下那些跳跃的灯火,布蒂向更高的地方爬去。高处太寒冷了,冷漠得像那些昆虫姑娘们嘲讽的

小编有话:真正的蜕变来自内心,哪怕它伴随着恐惧与不安,坚信内心的声音,终有一日化茧成蝶不会只在梦里。(居素)

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,诠释了我們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赶走疲倦,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,使你快乐,

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:靳思培
美术:陈杨

沙湖蕊



纯思 启慧 明心
2016年6月10日 总第52期

心理嘉年华,看我通识哒

本报讯(记者 余歌 袁莎 陆舒 陈俊 韦柳倩 韩新宇)4月7日一大早,校园里就响起了欢快的音乐声,原来是大家期待已久的心理嘉年华活动就要开始了。本届心理嘉年华以“直面挫折,助力成长”为主题,由心理卫生协会承办,面向通识教育学院全体师生。心理嘉年华活动分为六个功能区,分别是引导区、心理知识展示区、心理素质拓展区、奖品区、心理健康杂志借阅区和心愿墙。活动当天,每个区域都井井有条、各具特点,现在就跟着记者一同去看看吧!

心理知识展区悬挂着10张心理健康知识的宣传海报,杂志借阅区则放着《心理与健康》等多本杂志,供同学借阅和参考。在其旁边设置的是心理知识问答区,同学们参与问答,回答对一组问题即可在印章卡上盖一个章。15级汉语言文学专业的颜庭瑞说到:“我觉得这些心理健康知识挺有用的,因为我对心理学比较感兴趣,所以很喜欢有关心理健康的活动。”

当然,同学们最感兴趣的还要数心理素质拓展区了。这里有“地雷阵”、“缩小包围圈”、“节奏大师”等八种游戏,参与的同学每挑战成功一个游戏就会得到一枚印章,集到不同数量的印章就可以兑换相应的奖品。同

演绎心理情景剧,守护心灵之花

本报讯(记者 易佩佩 汪潇)5月25日晚,“直面挫折,助力成长”心理情景剧演绎大赛决赛在商学院三号报告厅举行。从初赛和复赛中脱颖而出的一共有五支队伍,分别是凌云队、向日葵队、教楚队、阳光队和空白工作组。他们的心理剧选题角度各有千秋,有人从大学的惶惑入手,有人从毕业的焦虑切入。



相伴“跨”挫折,互助共成长

—15级化学2班心理班会顺利开展

本报讯(记者 易佩佩 汪潇)4月10日晚,15级化学2班“直面挫折,助力成长”心理主题班会在心理健康中心顺利开展。

班会上,同学们观看了无肢勇士尼克胡哲的励志视频,徐鑫同学感叹道:“挫折其实并不可怕,重要的是心态呀。”后来是残疾人模仿体验和解开千结的游戏环节,大家争先恐后地上台,欢笑贯穿整个过程,班会气氛被推向了高潮。

心理委员罗婷认为,心理班会很大程度上放松了大家的心情,也能让她了解同学的心理状况,并表示之后会多开展类似活动。



学们热情高涨、笑声不断,游戏现场十分热闹。其中最受欢迎的莫过于“地雷阵”这一小游戏。参与学生需在由塑料水瓶摆成的小道入口戴上眼罩,旋转指定圈数后由搭档口头指引到达出口。许多参与过的学生都表示十分有难度也十分好玩。“我觉得这个游戏教会了我们要相信同伴,毕竟闭上眼睛之后能够依靠的也只有他了。”15级心理学学生彭重昊说道。

除了有趣刺激的游戏,本次活动还设置了心愿墙环节。心愿墙设置在心理健康中心内部,活动当天很多同学都前来填写自己的心愿,心愿墙上贴满了各种心愿:搞怪的、文艺的、

励志的……各种各样的愿望配上花花绿绿的便利贴,难怪有同学情不自禁地在此拍照留念呢。

随着活动进行到白热化阶段,前往奖品区领取奖品的同学也越来越多。奖品区准备了卡片、精美笔记本、手机架、杯子等奖品。大部分参与者都完成了四个游戏,得到了精美笔记本,也有少数同学完成了所有挑战,得到所有奖品。

心理健康中心的周惠玲老师说:“这次心理嘉年华活动知识性和趣味性相结合,同学们接受、喜欢,我们就有成就感。”

心灵之约第一讲

—与压力共舞

本报讯(记者 李逸涵 苏雅)4月7日,武汉生物工程学院的医学心理学教授吕慧英来我校通识教育学院举行了一场生动有趣的心理主题讲座。本次讲座的主题是“与压力共舞”,吕教授主要就大学生的个人成长、人际关系和恋爱交往等方面进行讲解。讲座过程中穿插了很多小游戏互动,比如教大家做健手操来引入“青春是痛并快乐着”的观点,同学们也积极参与,现场气氛轻松活泼。前来参加讲座的同学中既有慕名而来的心理学专业的学生,也有被内容所吸引的其他专业的学生,经济学专业的王光棠听完讲座后说:“很有趣,也很有效果,而且听到了一些比较好的建议,感觉很受用。”



以乐解忧,笑对挫折

—户外心理咨询暨心理嘉年华活动顺利举办

本报讯(记者 汪潇 易佩佩)4月24日,由资环学院学生会承办的湖北大学户外心理咨询暨心理嘉年华活动在索蒙广场顺利举办。活动包括专家咨询区、心理测量区、嘉年华区、心理知识展区、互动微信抽奖区、照片墙区和心理独白区七个板块。

现场气氛十分活跃,七个嘉年华区每个游戏摊点前都挤满了同学。其中“透支”这个不可能完成的游戏,需要参与者并腿蹲下,用手握住脚后跟,然后向前跳跃30厘米。如果姿势正确的话,这个游戏其实是不可能完成的。资环学生会主席胡旭涛表示设置这个游戏是为了告诉同学们,要敢于承认失败,失败并不可怕。只要敢于挑战自己,就是一种直面挫折的勇气,一种对自我的坚信和认可。

13级化工学院的梁可可同学参加完游戏,表情十分轻松地说到:“这些游戏都特别有意思,比如说跳房子之类的,让我想起了小时候。”



责任编辑:余歌

花开四季

14级中基 田雨

春有“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知”;夏有“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”;秋有“冲天香阵透长安,满城尽带黄金甲”;冬有“众芳摇落独喧妍,占尽风情向小园”。

一年有四季,季季花不同。很难评判哪一种花更美,因为它们都倾尽全力绽放,只不过,它们选择绽放在不同季节。

人也是如此,倾尽全力,只愿绽放属于自己的季节里。每个人的一生都不是风平浪静的,漫长的一生里总会有些起伏,而高潮总是在不经意间悄然而来,或早或晚。有的人像桃花,早早绽放,然后在悄然中度过剩下的三季;有的人则如腊梅,漫长的等待过后,独自绽放于万籁俱寂的冬季。

可能你是桃花,如跳水皇后伏明霞,不满十五就已经站在了奥林匹克运动会的最高领奖台上,惊艳了世人,也让无数为冠军默默奋斗的体育健儿为之羡慕;又如台球神童丁俊晖,小小年纪便将斯诺克打得出神入化,让我们为他的过人才赋惊叹、倾慕。

你也可能是腊梅,如诺贝尔文学奖得主莫言,到了当爷爷的年纪,才得到诺奖的青睐,真可谓是不鸣则已,一鸣惊人。比起早获奖的居里夫人女儿和女婿,这个奖来得真不算早,但不管怎样,他在蜕变挣扎过后,终究绽放了。

若你是桃花,请你能经得起赞美,也能熬得过寂寞,要能接受绽放过后三季的无人问津,然后积蓄力量安静等待再一次的绽放。

若你是腊梅,别光顾着羡慕别人的美好,要相信你的春天迟早会来,你要做的是不断努力,哪怕黎明前的黑夜很漫长,但黎明终究是会到来的。

我一直相信越努力,越幸运,努力的人总会成功,只不过这份成功可能姗姗来迟。早慧是幸运,晚成亦伟大。每个默默付出的人的蜕变终会来到。要知道,每一个季节都有花绽放。

小编有话说:一年有四季,季季花不同。每一季都有花绽放,每一季都有生命倾尽全力绽放。(董艳玲)