

**心语:**  
不媚春的娇姿,  
不羞秋的确实,  
我带着夏的余温,  
与你共享我们的故事。

**你是我的夏至未至**  
15级 英语 张俊浩

“哎,那个眼皮都睁不开的同学,别看了,就你,你来回答一下。”刚与瞌睡虫大战三百回合的我不幸被点名,我慢慢地站起来,瞟了瞟旁边某只认真听课的猪,猪淡定地在书空白处写下四个大字:冬至意义,我抬头回答:“冬至的意义是……”“你都入夏了,这位同学冬眠还没醒啊,课代表你来回答一下夏至的特点……”我脸红地蔫在座位上,几秒钟后不客气地在猪的大腿上招呼起来。下课后来猪一跛一跛地去买水,“孟冬,你咋啦?”一哥们拍他肩头,“呵呵,被狗啃了。”

这是我们的故事,起点不知在哪里,因为说不过你,终点也没有伏笔,因为挽不住你。我想盎然的三年高中生活,是你送给我这一生中最好的礼物,我像是把我们所有的欢愉都交付在你的打闹嬉戏里。

高考前夕,在伤感的毕业季,你揉了揉我还未及腰的头发笑着说:“终于破笼而出了。”爱自由如你,孟冬。以后的天空于你更为广阔,于我会不会更寂静?不知为什么,这样的预感在这时候如此真切地肆虐。

直到现在我都怀念当时如此坚定无畏的自己,因为夏至过后,黑夜慢慢爬上想念的藤蔓,叫我从此渐渐回忆成瘾的能力。灯塔忽明忽暗,我们终将靠岸,你不是我摆渡人,我不是你要靠的岸。我知道时光很长,长得足够让你忘记你,足够让我重新喜欢一个人。但我仍愿意在等待的日子里将自己打磨成你,不过世界太小你忽然出现,以防运气满格我悄然遇见。

小编有话说:爱情,永远是青春里美好的事。夏至未至,阴差阳错,分开未必代表永远,美好的爱情值得等待,也经得起等待。(何乐)

在枕间。

第二天接到你电话的我是有多高兴,看你安静坐在公园长椅上,我坐下来打趣道:“猪今天不闹腾了?”“橙子,我要去当兵了,可能要离开很长时间,你要好好照顾自己……”我怔住,想说话,声音哑然哽塞,我轻轻地说:“我知道我喜欢你,可是无论将来哪里,你都没打算带我去。”转身红着眼离开,每一步都如此难捱。

孟冬,离开你我用了一百零七步,却已是无法逾越的鸿沟。后来,十几天的滂沱大雨,所有低至尘埃开出的花朵都赴以一场盛大的死亡。

大学开学数周后,某天点开邮件提醒,一封匿名邮件:我知道你喜欢我,但我不知道自己将来在哪里,因为我知道,无论哪里,我都无法让你跟去。

我们历经的所有酣畅淋漓,温暖动容是你给我如夏至般绵长的光明,让我如烂过了头,以至于在那最短的黑夜里醒来,眼眸里装的都是你的样子,世界漆黑,心里却是暖阳花开的。

直到现在我都怀念当时如此坚定无畏的自己,因为夏至过后,黑夜慢慢爬上想念的藤蔓,叫我从此渐渐回忆成瘾的能力。灯塔忽明忽暗,我们终将靠岸,你不是我摆渡人,我不是你要靠的岸。

我知道时光很长,长得足够让你忘记你,足够让我重新喜欢一个人。但我仍愿意在等待的日子里将自己打磨成你,不过世界太小你忽然出现,以防运气满格我悄然遇见。

小编有话说:爱情,永远是青春里美好的事。夏至未至,阴差阳错,分开未必代表永远,美好的爱情值得等待,也经得起等待。(何乐)

燥热的午后,是八月的馈赠。

电扇的机动声,回荡在房间的四周,融合着窗外永不停歇的蝉声,刺耳却又散发着夏天的味道。

偶尔路过的微风晃动着树枝丫丫,阳光斑点洒落缝隙,随风跳着和谐的圆圈舞。

盛夏两三点,斜躺屋檐前。

一把蒲扇,一张竹床,置于门外树荫下,只得感受夏日风拂过脸庞。

小时候的夏天叫做童年,天还很蓝,水还很清。那个时候只知道五角钱一根的冰棍融化在舌尖时,爽到浑身发凉的糖水味儿十分解渴。大热天走几公里去小卖部买根冰棍,还没到家,就已经吃完。那个时候没有涨得肆意横飞的物价,电子产品也没有充斥我们的生活,手机还不是智能的,没有每天刷不完聊不完的微博,微信和QQ,手机只是发挥它基本的通讯功能。电视里也没有各种无非的事端,哆啦A梦还在一遍一遍放着,多少人想乘着时光机穿梭到未来。

那个时候的爱情简单纯粹,一根棒棒糖就可以俘获一个女生的心。背着老师给女生写情书,送礼物,放学后假装顺路送她回家。青春年代的男孩子痴情又脸皮厚,不怕被拒绝,一次又一次,为了心仪的女生打架。最后老师请来家长,在办公室狭小的空间里,老师瞪着眼说:管好自家孩子,不要误了别人的前程。但那些嚷嚷着永远不分离的小情侣最后还是填完志愿后天各一方。只是那个夏季浓烈的味道永不会消散。

在那个时候的爱情简单纯粹,一根棒棒糖就可以俘获一个女生的心。背着老师给女生写情书,送礼物,放学后假装顺路送她回家。青春年代的男孩子痴情又脸皮厚,不怕被拒绝,一次又一次,为了心仪的女生打架。最后老师请来家长,在办公室狭小的空间里,老师瞪着眼说:管好自家孩子,不要误了别人的前程。但那些嚷嚷着永远不分离的小情侣最后还是填完志愿后天各一方。只是那个夏季浓烈的味道永不会消散。

那一年夏至,我们还在星空下诉说着未来,诉说着那一个遥不可及却又无比神圣的梦想。如今的我们,在沉浮世界中渐渐失去自我的时候,希望回首那一年的夏至时,能找到最好的答案。

小编有话说:在我们用力向前的青春时代,那年那人的那些事儿都化为永恒,现实中夏已过,愿心中夏的味道依然依旧。(陈路倩)

瓜置于冰冻冷藏后,融于舌尖的快感。

夏天的味道是热的,是电风扇不停转动时,鼻尖仍然停留的那一滴汗珠。

夏天的味道是香的,是傍晚日落斜射在饭菜菜肴上的香味。

夏天的味道是家的味道,是小时候大热天里不停歇奔跑时的汗如雨下。

我们都是家的孩子,我们都在向前奔跑的青春时代,努力奔向最想去的地方。

后来我们长大了,青春时代的我们扎堆在习题中,科技越来越发达,我们开始会用电脑聊天,但想要考上的高中和大学的愿望依然是压在我们身上的大山。夏天,学校里数不清的知了在叫嚣着。头顶的电风扇摇曳着,许多年没有更换了,灰尘一层又一层,可是直到毕业,它也还好好的留在天花板上偷摸搅生怕爸妈发现那一片游戏芯片。

现在的我们了解的越来越多,经历的越来越多,拥有的越来越多,失去的也越来越多。我们开始在忙碌的生活中奔波着,偶尔闲下来,也只是整天躺在床上拨弄着手机,电视里的声音作为背景音乐,再也没有了那个夏季的味道。

那一年夏至,我们还在星空下诉说着未来,诉说着那一个遥不可及却又无比神圣的梦想。如今的我们,在沉浮世界中渐渐失去自我的时候,希望回首那一年的夏至时,能找到最好的答案。

小编有话说:在我们用力向前的青春时代,那年那人的那些事儿都化为永恒,现实中夏已过,愿心中夏的味道依然依旧。(陈路倩)

**浅酌一壶梦时光**  
14级文学院汪弋力

青春是一场白日梦,梦里时光绵长,清静悠扬。我把所有春天都揉进梦里,酿成一壶酒,与你细品。

遇见你等于遇见我自己

鲁索的镜像理论说“这世上确乎存在着两个相差无几的人,然而有生之年,他们能够相遇的概率通过数学计算却近乎为零”。可是不信,我在嘈杂的世界做一个美丽干净的白日梦。我很早就在猜测,我该怎样遇见你,有很多猜测,很多的白日梦。周公笑了笑,劝我别浪费脑细胞了,我却固执地摇了摇头,日复一日的做着关于你的白日梦。梦里我遇见了那个与我相差无几的人,她陪我折过大林寺的桃花,赏过珞珈山的晚霞,攀过绝壁的崖,踏过撒哈拉的沙。所有我想做而不敢做的事都因为遇着她开始发生变化,她就像蛰伏在我心口的玫瑰花,让我从此不再孤单不再害怕,在梦里看清自己的渴望,学会在现实中更珍惜身边的人。遇见你就等于遇见我自己。

我把春天揉进了梦里

你是我所有理智中的不理智,是我的辗转反侧和欲言又止,我的白日梦。青春就是行走的荷尔蒙,无数冰冷无望的时光里,你像源源不断的光和热进入我的梦里。阳光里明明的轮廓,刚毅的眉眼,微微上扬的嘴角,骑着单车留下的一地阳光,恰好是我喜欢的模样。你站在领奖台上,灿烂的光洒在你的身上,柔和又美好。我偷偷望向你,也许是目光太炙热,却看见你望向我那生动的眉眼。年少的喜欢似乎只要一个眼神的肯定就可以由此联想到多年以后。那明亮的舞台和那蛰伏了一整季的阳光,将和这汹涌而来的未来,成为照亮我艰难行路的全部的光。我把所有春天都揉进关于你的白日梦里,梦里是你,梦醒还是你,激励着我一步步成为更好的自己。我用整个春天来酿一壶酒,却醉到了多年以后。青春的悸动也许是徒劳无功的,但我很喜欢那个做着白日梦努力勇敢的自己。

唯一能把握的是变成最好的自己

天马行空的想象,白日梦少女是我。梦里的我放逐荒芜,用脚步丈量生命的长度,成为了一个背包客。午睡在北风仓皇的芦苇荡,搭着列车辗转悲欢,尝过异乡所有的糖,终到达心中的天堂。在偏僻的山区,将自己所思所想传递给大山的孩子,带给他们外面的世界。然而我却在回头看见了父亲在火车站痴痴地望着,我知道,他在等我回家。于是,梦醒了。虽然现实生活依然中规中矩,没有了梦里的肆意张扬。可我知道,那是我心底的渴望,他们在梦里呼唤我努力成长成自己想要的模样。毕竟我们唯一能把握的是将自己变得更好。

白日梦,那是盛夏渴望冬日的寒冷,却不管自己怎样努力,都不可能越过的咫尺距离。盛夏光年,一个轮回,一个世纪,那是遥不可及。可我又分明看见有什么挂在眼角,藏在肩头,放在心上。

小编有话说:我们总是期盼着爱情并找寻着那个契合的人,在等到之前唯有让自己变得更优秀,作者自说自话,笔下生动有理据。(陈秀云)

**那一年夏至**  
14级 市场营销 张丽珠

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。迄今已发行的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,让我们走得更远!

与您亲近,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11月1日 总第53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社  
指导老师:柳珺珺 社长:李晓彤  
联系电话:本部 88739571  
阳逻 89637001  
网站: <http://soft.psy.com.cn/2008/hbdc/>

**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 深情一“夏”

## 不堪忍受的网络暴力

对此本报记者对湖大新生进行了走访,了解了他们对乔任梁事件的态度和对网络暴力的看法。

2016级金融系新生黄鹭说:“其实我对网络暴力的理解不是很透彻。但我知道对明星而言,一直都存在网络暴力。一味地跟风,大肆指责辱骂他人,都是不理性的。我们在网络上虽然可以自由发言,但不能越过道德底线。相比于谩骂和指责,网络世界更应该充满正能量。”

造成“网络暴力”的心理因素

集体无意识与道德审判、狂欢心理与网民恶搞、从众心理与网民理性缺失都是制造“网络暴力”的心理因素。

“集体无意识”是瑞士心理学家荣格所提出的分析心理学用语。它指由遗传保留的无数同类型经验在心理最深层积淀的人类普遍性精神。它作为一种典型的群体心理现象无处不在,并一直在默默而深刻地影响着我们的社会、我们的思想和我们的行为。在“网络暴力”中,不论发布者披露的事件真实与否,它都触动了大众的神经,才会有大规模的人自发参与。

此外,“网络暴力”的很多因素都可以用狂欢心理来解释。如果说,早先的网络暴力事件大部分出于对当事人的道德审判,而现在的网络暴力则呈现出恶搞当事人的倾向,公然放弃维护道德正义的外衣,有了娱乐化的倾向。虽然网络传播具有匿名性的特点,可以打消受害者怕表达不同意见而被群体孤立的顾虑,



但是从众心理在网络传播中还是普遍存在的。因为长久的社会及群体压力带来的个人从众行为,可能会内化成他性格中的一部分,使这种从众行为成为一种潜意识的惯性行为。从众心理,使网民有了“法不责众”的心态,因而所发言辞更加肆无忌惮。

如何避免网络暴力?

2016级教育技术的新生赵彤说:“我觉得避免网络暴力是一件非常困难的事,跟风的网民有责任,网络运营商也有责任,但最重要的还是应该加强社会的思想道德建设。”2016级会计新生林泳希认为避免网络暴力需要政府对网络的监管;金融新生李欣雨则认为每个人应该

学会给他人多一点尊重,避免网络暴力要从教育源头做起;16级新生陈慧文觉得应该施行网络实名制,言论自由并不意味着可以逾越法律底线。我们处在一个信息爆炸的时代。谁都不愿意被流言困扰,被不明事实却跟风谩骂的人伤害。但同时,每个人都拿着一把刀,随时都可能成为一个刽子手。在网络平台上,你有没有一个自觉的跟风去指责贬低他人呢?“己所不欲,勿施于人”的训言应该被我们时时放在心间。请留给别人一条活路,也留给自已宝贵的尊严。

## 我校与市精神卫生中心合作开通 就诊绿色通道

本报讯(记者 李晓彤)为了更好的服务我校大学生,我校心理健康教育中心与武汉市精神卫生中心经过近一年的考察和协商,于今年九月合作开通了大学生绿色通道,给在校大学生提供了诸多就诊优惠。

据悉,借助这个绿色通道,我校大学生去市精神卫生中心挂号就诊时,只需凭借由我校心理健康教育中心盖章后的转诊单,便可享受免费挂号和优先就诊等福利。需要住院的同学还可优先安排至指定大学生病房,一次性住院费用可享受优惠减免。

武汉市精神卫生中心(武汉市心理医院)是湖北省最大的一所“三级甲等”精神专科医院,我校选择与其合作,不仅是我校大学生提供就诊方面的优惠和便利,更是因为它在精神疾病治疗方面的规范性、严谨性和权威性,可以借助这个平台进一步提高我校心理健康服务的水平。

对此,我校负责医校联动的心理健康教育专职教师柳珺珺老师说:“通过与武汉市精神卫生中心的联动,也为老师搭建了学习和培训的平台,通过这个平台更好地提高自身的专业技能,服务于我校大学生。”

责任编辑:余歌