

责任编辑:陈娟红
欢迎投稿:3229489556@qq.com

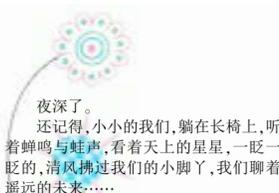
心语心苑

2016年12月30日
纯思·启慧·明心

多一度青春

14 中文基地 顾哲

我的人生在旋转，每一段光阴都是一个圆。旋转 90 度。懵懂的岁月，金色的年华，当我们被命运驱赶着，走进这个名为“青春”的世界时，我们茫然无措。对于我们，初始的青春如同白色的衬衫，将每一个少年人的挺拔完美再现。近乎透明的岁月，让我们铭记在心，我们试探着向前，揣测着未来不可预知的命运。我们期待又带着些许恐惧。旋转 180 度。当我们恍惚间明白了的时候，这个世界在我们看来便是自己的。看啊，我们会在不经意间，瞥见一段忧伤的娟秀的文字，偷偷在心中记下，以为这可以用来表达自己没来由的伤感；会在夜深人静时，仍旧瞪着大眼睛，在自己的房间里默



夜深了。还记得，小小的我们，躺在长椅上，听着蝉鸣与蛙声，看着天上的星星，一眨一眨的，清风拂过我们的小脚丫，我们聊着遥远的未来……还记得，溪水很清澈，有小鱼在里面游啊游。我们趴在青石板上，等着洞里的水螃蟹上钩……还记得，一个奇妙的早晨，你牵着我的手，去了一个有很多小花的的地方，我们摘了好多，直到手里拿不下，阳光洒在我们脸上，我们咯咯地笑……还记得，雪积了很厚，我们在院子里的大树下堆了一个很大的雪人，还给它取了一个名字，那时的梦如雪般纯净……天亮了，回忆的潮水退去，一切好似一场梦，可那不是梦。分别的那一天，我以为，我们不会有分离，我以为，我们很快就会再见面。原来是我还太小，不懂分别。我盼望着和你再见面，一起回忆我们的童年。可我幻想了百种和你见面时的景象，没曾想，却是那第一百零一种。你剪了短发，阳光下，你的笑很耀眼，你没有认出我，我们擦肩而过。我做着自己介绍，在讲台上，扶了扶眼镜，告诉你想

我从冒着粉色梦幻泡泡的稚嫩年华，一路至今，隔着十几圈年轮伸出了指尖。在触碰到你的那一霎，我的灵魂瞬间成栗，就像因风而起的涟漪，一轮又一轮，恍然若失，随你而去。记否？鲁索在镜像理论中说：“这世上确乎存在两个相差无几的人。”于是，我执着地找寻，最终在隔着层层薄雾却又可望而不可即的空间里发现了你。你是不想的情人容颜，却在心中映现。“他忽，第一最好不见，免得彼此相恋。第二最好不识，免得彼此相思。”你说你没有他的体验，却有着无比真实的感受。你叹息这样一个孤独的在矛盾与痛苦中纠结的灵魂；你同情这个承载着视信仰为生命的藏地人民信仰的雪域之王；你祈祷爱也是一种信仰，一种修行，愿来世的他喜欢当时的他。

我在无数个黑夜穿越时间和空间的阻隔，凝视着你明亮的双眸。你眼里透着的坚定，是那么似曾相识。我对你充满好奇，因为你给我留下了无尽的想象空间。在触碰到你的那一刻，你突然化为泡影，进入我的脑中，我的心里，与我的灵魂

你的灵魂纤细敏感，像花枝抖动而洒下的泪珠。你说，并不是所有的付出都会

默勾勒月钁着银边的轮廓一直到莫名奇妙地闭上了眼睛，沉沉睡去；会在寒风凛冽时，逞强着上一件单薄的衬衫，任风雪穿透自己的瘦弱的躯体，还要笑着对朋友说，不冷，不冷；我们会大声地喊叫，会放声哭闹，会骄傲自豪，我们以为有自己的青春，有可以挥霍的青春。可是，我们的“以为”错了，这便是年少时的冲动，青春，远不是我们可以挥霍得起的。

旋转 270 度。也许生命就是这样，走过青春，却又永恒，它也会老去，它也会随着掌间的缝隙流走，一去不还。青春，终将散去。如春日飞絮，如夏日繁花，如秋日金叶，如冬日银白，青春是美丽的，青春是脆弱的，青春是坚强的，青春是执着的。

对，我们会执着！是的，我们当然会体会执着。怀着青涩时，未释怀的对青春朦胧的情感，抑或抱着少年的一腔热情消费青春，总会在蓦然回首之时，猛然发现那些被我们挥霍了的，那些被我们遗忘了的，那些被我们放弃了的我已无法再寻回。于是

不知道，还是你吗

15 级金融 江南

我的名字。我看到了你眼中的惊喜，冲我灿烂地笑。我们在树下的石椅上，牵着手，聊着这些年错过的时光里彼此发生的故事。我羡慕你的无拘无束，厌倦了我的生活，那种努力成为大人眼中的好孩子的生活。后来，我才知道，你的父母离异了，而你早已忘记了什么是陪伴，你和你的朋友们混在一起。我抢了你的烟，扔进了垃圾桶，我夺了你的酒，我以为我可以将你从深渊中拯救出来。你说，你想肆意地活。这样肆意？我不知道，你还是曾经的你吗？后来，我搭上了去远方的列车，这次，我记得跟你道别，跟你说了声，再见。但我不知道，我们，还会不会再见。我想，我并不了解现在的你，我不知道，怎样才能找回你的快乐，溪里的螃蟹？你最喜欢的粉色野花？雪景？还是一个完整的家？呵！我是如此地绞尽脑汁，扮演着神的角色。我将自己神化，我以为人生这部戏我是主角，主角的光环会让我甚至至美，我会绽放异彩，我一定会为你驱逐黑暗，但我才发现我什么都做不了。也许，我只是嫉妒了，嫉妒你的逍遥自在，嫉妒你的敢爱敢恨，嫉妒你没心没肺的开怀，我做你想过你一样的生活，天高海阔任我飞！

是你吗

16 级 市场营销 张优

换来回报，但是你仍旧在无悔地付出。你说，即使人不在，花已谢，也要独自微笑着坚强。你喜欢仓央嘉措，嘴上经常挂着“他说”。“他说，世间安得双全法，不负如来不负卿。”“他痴，观修的喇叭面容，没在心中显现。不想的情人容颜，却在心中映现。”“他忽，第一最好不见，免得彼此相恋。第二最好不识，免得彼此相思。”你说你没有他的体验，却有着无比真实的感受。你叹息这样一个孤独的在矛盾与痛苦中纠结的灵魂；你同情这个承载着视信仰为生命的藏地人民信仰的雪域之王；你祈祷爱也是一种信仰，一种修行，愿来世的他喜欢当时的他。我在无数个黑夜穿越时间和空间的阻隔，凝视着你明亮的双眸。你眼里透着的坚定，是那么似曾相识。我对你充满好奇，因为你给我留下了无尽的想象空间。在触碰到你的那一刻，你突然化为泡影，进入我的脑中，我的心里，与我的灵魂

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、编辑、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受到轻松愉快、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扫去疲倦，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：许先雯

沙湖蕊

纯思 启慧 明心
2016 年 12 月 30 日 总第 54 期



别让追星追走了我们的理智

本报讯(记者 陈俊 韦柳倩 李晓彤 余正康 王伊君 周严 严馨 伍潇)11 月 28 日 6 时，为庆祝易烱千玺 16 岁的生日，上海黄浦江上写有“易烱千玺生日快乐”字样的豪华游轮“易烱千玺号”启航。同时，这张略带青涩的少年面孔也出现在了伦敦的上空、纽约时代广场和中国的大街小巷，再一次让我们感受到了粉丝团体的巨大力量。从杨丽娟事件到贝克汉姆同济大学踩踏事故，再到如今“虹桥一姐”18 岁辍学，机场日夜“等星”的荒唐举动，粉丝的狂热使“明星应援”这件原本温暖的事偏离其原有轨道，也使大众给追星贴上“脑残”的标签。而大学生作为追星的主力军，我们不得不思考：在追星的路上我们的是不是弄丢了理智？

针对这一现象，本报记者对我校大学生展开了采访。被采访者基本上都表示身边有追星的同学，15 级政法与公共管理学院的覃晓玲说身边追星的朋友会通过刷微博了解明星最新动态。15 级材料科学与工程学院的王欢同学也告诉我们她身边有追星的朋友，他们会买明星唱片、参加明星的演唱会、见面会等。

每个人都有自己独特的喜好，所以大学生们喜爱的明星也风格各异。当被问到喜欢哪一类明星时，同学们的回答也是非常有趣。2016 级经济学专业的蔡书颀回答说：“我比较喜欢阳光干净，会跳舞，长得可爱又有点小帅气的明星，并且还要有一颗努力上进的心。”15 级哲学系的陈彬则表示自己喜欢刘诗诗那样有气质的女明星，喜欢她们干净清爽的气质。

本报认为，缺乏对自我意识的控制以及对职业和成功的渴求会造成大学生疯狂追星的主要心理因素。初入大学，在心理自我意识发展不够成熟的情况下，大学生对自我意识的控制不够理性，行为上便表现出对明星的狂热崇拜；大学阶段渴望独立自主，期待展示自我。而各路明星恰恰是舞台上的主角，拥有俊朗迷人的外表以及令人赞叹的才能，自然成为大学生追随甚至模仿的“榜样”。为了能与之趋同，许多大学生开始紧

小心不要迷路哦！

本报认为，缺乏对自我意识的控制以及对职业和成功的渴求会造成大学生疯狂追星的主要心理因素。初入大学，在心理自我意识发展不够成熟的情况下，大学生对自我意识的控制不够理性，行为上便表现出对明星的狂热崇拜；大学阶段渴望独立自主，期待展示自我。而各路明星恰恰是舞台上的主角，拥有俊朗迷人的外表以及令人赞叹的才能，自然成为大学生追随甚至模仿的“榜样”。为了能与之趋同，许多大学生开始紧

密窥视及非理性模仿，加剧追星的狂热之流。本报认为，缺乏对自我意识的控制以及对职业和成功的渴求会造成大学生疯狂追星的主要心理因素。初入大学，在心理自我意识发展不够成熟的情况下，大学生对自我意识的控制不够理性，行为上便表现出对明星的狂热崇拜；大学阶段渴望独立自主，期待展示自我。而各路明星恰恰是舞台上的主角，拥有俊朗迷人的外表以及令人赞叹的才能，自然成为大学生追随甚至模仿的“榜样”。为了能与之趋同，许多大学生开始紧



此外，外表英俊漂亮、具有自己欣赏特点的明星，经过媒体宣传、公司包装成为大学生心目中“恋人”的最佳人选。在某些时候，明星的存在就变成了大学生宣泄情感的窗口和获得激励的精神支柱，这种幻想中的“亲密关系”，使狂热一族更加离不开他们的偶像。而当被问到如何看待大学生追星这一现象时，16 级新闻传播学院崔晓凯同学回答说，“一个人总需要一点信仰，无论信仰人还是物，大学生追星可以对他们起到激励作用。”14 级文院出版编辑学陈葵同学表示支持理智追星，认为追星也是一种兴趣爱好，生活中有一件值得自己关注喜欢的事，也是热爱生活的表现。但如果影响到正常的学习和生活，就需要克制一下。

的确，追星本身是件很美好的事情，偶像就像一束光，指引着你，激励着你努力成为更好的自己。大家可能都知道张艺兴是林俊杰的头号迷弟吧，多年前林俊杰对小艺兴的鼓励让他一步步坚定地走向属于自己的舞台，如今这个努力的男孩也成为了超级偶像，他也激励了无数人去坚持自己的梦想。这个极为成功的追星者告诉我们：如果



你想要偶像注意到自己，想跟偶像同台，跟偶像做朋友，首先你得努力成为优秀的人，最好是成为跟你偶像一样优秀的人，但如果只是一味地追求和偶像近距离接触，买偶像代言的产品，给偶像送礼物甚至打着偶像的旗号去骂战，那很可能你已经走上了一条不理智的追星路。而这样的路，多半也是没有尽头没有光亮的不归路，它最终通向的不是你的偶像，而是自我的迷失。

最后问到应该如何理智追星时，2016 级新能源材料与器件专业的李涛认为，最重要的是明白追星的目的，追星是让自己学习的学习，学习一些优秀的东西，而不是花着自己甚至是父母辛苦赚来的钱去见明星一面。15 级数学与应用数学专业的周彬同学希望大家最好能把追星当成自己业余生活的一部分，这样既能丰富自己的校园生活，又不耽误学习生活。在自己金钱和精力承受范围之内适当地追星，才能体验到其中的快乐。

努力做好自己，在追星的同时也能把自己的学习生活打理得井井有条，只有不失理智、不失自我，才能在追星的路上收获快乐和成长。最后，祝你能成为你梦想中的样子，也祝你的偶像永远闪闪发光。

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 惟愿是你

一路有你 ——心理委员培 训活动持续开展

本报讯(记者 曾媛)“今天我们讲的内容是关于成长性团体辅导的常识，它对于提高大学生自信、改善人际关系具有重要的作用。”这是我校心理健康教育专职教师柳珺珺上课时讲的第一句话。走进来，听到这里，还以为来到了心理学专业课的教室。其实，这是对我校 2015、2016 级心理委员的培训现场。

据柳珺珺老师介绍，为提高我校心理委员的胜任力，特组织全校各班心理委员接受培训。培训从 2007 年起至今已走过 9 个年头，成果显著。在 2009 年，我校心理培训方案还获得了湖北省心理健康教育优秀成果二等奖。

据了解，本学期的心理委员培训从 10 月底开始，12 月初结束，持续约 5 周，共进行 10 次培训。培训以课程方式展开，每周进行两次，每次持续两小时。其主要内容包括：团体辅导常识、同辈心理辅导常识、会谈技巧和个人成长方面的团体辅导等。

课上，来自 2016 级外国语学院法语专业的心理委员李凤莹谈到：“通过这几次培训，我在应对班级同学的心理咨询时更加自如，在开展班级心理健康活动方面的知识和经验也更加充足。”

吸收大量的广告投资，又能大幅度增加影视公司的收益。在这种“双赢”的驱使下，媒体和娱乐圈的合作就愈加紧密了。在我看来，粉丝文化已经陷进了网络媒体和娱乐圈合谋的陷阱，沦为传媒和娱乐圈消费的噱头和牟利的工具。粉丝已经不再是被服务的对象，而是被消费的对象。现在那些所谓的“私生饭”和“脑残粉”，不正是这场浩浩荡荡的造星运动下的牺牲品吗？我认为，有关部门应该做好监督，改变娱乐圈不正常的运行环境，倡导良性竞争，网络媒体更应该坚守自己的职业道德，合理的引导舆论走向，而不是为了经济利益投其所好，人云亦云。

不要
运动的牺牲品
不要让粉丝成为造星

责任编辑：余歌