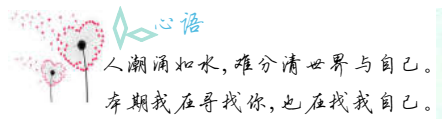


责任编辑:陈娟红
欢迎投稿:3229489556@qq.com

心语心苑

2016年12月30日
纯思·启慧·明心

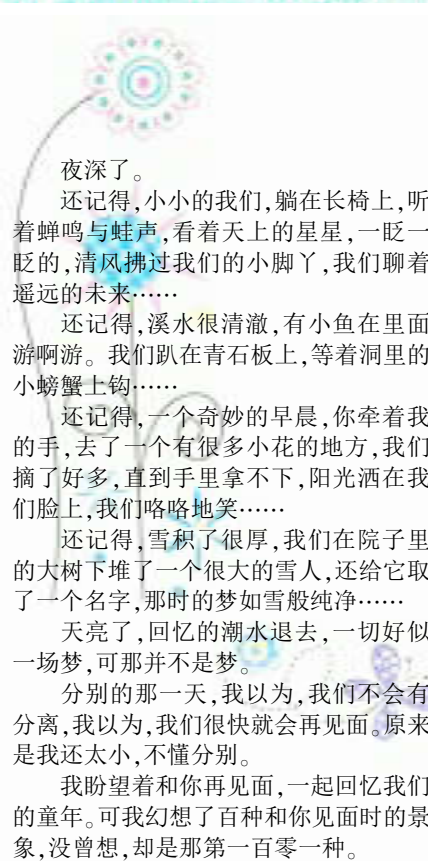


最后的回眸

化学化工学院 耿南坤
秋风在飞舞的落叶中低沉地嘶鸣,落叶则似疲倦的蝴蝶在秋风中盘旋。独自漫步,古旧的街道,熟悉的十字路口,寂静无声。在夕阳下你的影子中,我仿佛看见了曾经的曙光。
村前的十字路口,这是怎样的一条路呢?前方山清水秀,后面有着我最熟悉的故乡。小时候,我看着无数人从这里告别亲人,告别故乡。长大后自己也从这里经过,才体会到那片未知的山高水远的魔力。也许因为到不了,也许因为是远方,所以我怀着最虔诚的梦,别离了故乡,别离了你的曙光。
无数次的跋山涉水,无数次的披荆斩棘,即便遍体鳞伤,我依然一路向前走,绝不回头。因为心怀星辰大海,所以目光炯炯,因为想要一片自己的天,所以努力拼搏,这里的每一条路都打上了远方的烙印,这里的每一个烙印都将今天变成曾经,这里的每一个曾经都在梦里与记忆纠缠。思念在夜深人静时满溢,青灰色的街道,熟悉的路口,耳边的嬉笑声环绕,灵动闪烁的曙光浮现在眼前,这些画面在脑海中不断闪烁,我仿佛又回到了故乡。
总想快点快点再快点,好想下一站就是远方,总想早点早点再早点,等到夕阳还乡,接受仰望。可那深夜闪动的余光,午夜梦中徘徊的身影渐渐化作牵挂的红线,一头连着我,一头连着十字路口的那棵树的身影。每一缕微风轻轻吹过,总约间我仿佛听到有树叶在沙沙作响,仿佛看到那树下流转的曙光。
思念满溢,回去的步伐便格外匆忙!一路往回,却在遥望村口那片金黄的刹那止步。她还会在吗?他们还会在吗?毕竟已过经年,谁还会在原地等待呢?无数个念头在脑海闪过,心里便愈发紧张,但当列车低沉的鸣笛声响起,停站,下车。一棵大树拔地而起,除了站牌,四周空空如也。没由来苍凉在心底翻腾,更甚于在外奔波,追寻远方,举目四望,却无一人相识的悲凉。真的是物是人非,时过境迁吗?伸手摸着树皮熟悉到骨子里的触感,我茫然地看着无数次在梦里出现的街道。
独自漫步在这悠长的小巷,熟悉街,熟悉的玻璃窗,不曾拆洗的墙壁上,还刻画着我们曾经的欢乐与忧伤,渐紧的秋风将街上的行人吹得瑟瑟无依,温和的夕阳余晖里弥漫着记忆里的芬芳。依稀记得我们迎风追夕阳,依稀记得我们在雨中漫步,依稀记得我们在青春里的年少飞扬……一幕幕仿佛就发生在昨天。
我走着,走着,一阵风,一条街,柔和的夕阳,似曾相识,但单调的脚步声提醒着我这不是曾经。
寻寻觅觅,兜兜转转,又回到树下,似乎只有这里能不让心里有漏风的感觉。看着蓝天,思绪纷飞,一道铭刻在骨子里的声音从身后传来,轻柔却不悲伤。
“我就知道你回来,我一直知道的。”
我迟疑地转过身,那熟悉灵动的眼眸闪烁着泪光,暖流在心间流淌,一如那经久不变的灵动眸。

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,我们茫然失措。对于我们,初始的青春如同白色的衬衫,将每一个少年的挺拔完美再现。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,还给你取了一个名字,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,告诉我:我想过像你一样的生活,天高海阔任我飞!

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。
我们又一次恐惧,因为青春不是永恒,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

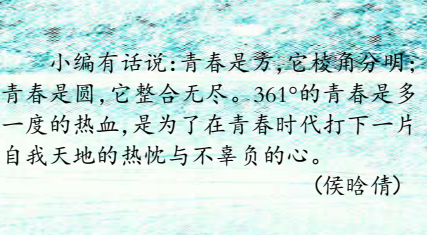
不知道,还是你吗

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,我想过像你一样的生活,天高海阔任我飞!

是你吗

16 级 市场营销 张优
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,我的灵魂瞬间战栗,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,是那样的青涩,但我们依旧像是相逢如昨。我们骑上各自的挥鞭,骑着空中的白雪飞舞,到他乡异日,到远山山谷,以心为马,以梦为食,以你为伴,我们过着轻如幻影的美好生活。
你,是如此的纯真,像似蝶的桃花落勾起的弧度。氤氲的烟云在微微润湿的空气里酝酿,裹挟着你未经世事的淡然。村上春树说过,“一个人一生遇到两种人便是极好的,一种惊艳了时光,一种温柔了岁月。”我分不清你是哪种,因为你的美好胜于任何一种。
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

我们不肯认输,心中悄无声息长出的梦想,让我们长大。青春,我们不能,不敢再挥霍。我们奋斗,我们拼搏,在蓝色的幻想中,在红色的热情中,在黑色的沉静中,我们向命运挑战,这是年轻的资本,是青春的使命!走过那片天,我们得到的,不是看到的;我们懂得的,不是寻常的;我们挥洒的,不只是汗与泪。于是,我们成功了,我们真的懂了。
旋转 360 度。那便是终点。
也许生命就是这样,走过青春,却又来到了新的起点,整合,就是一个圆,唯圆是无尽。
而那一度,便是对青春,至死不渝的热爱。



小编有话说:青春是芳,它浇灌分明:青春是圆,它整合无欠。361°的青春是多一度的热血,是为了在青春时代打下一片自我天地的热忱与不辜负的心。
(侯皓倩)
我想去流浪,去远方,在田野上吟诗!因为我,我自己就像笼里的一只夜莺,有着令人流连的歌喉,却不能在蓝天下展开翅膀。我为自己找了一个冠冕堂皇的理由——救赎你。以为这样能让我这个主角摆脱惰性,至善至美,普度众生。呵,看来我不是一个完美的编剧,剧未终,人已醒!
小小的孩子总想着长大,长大的人们却在寻找童年。也许只是贪恋童年的馨香吧。我羡慕那些玩耍的孩子,无忧无虑的,纯真而美好。不知道,还是你吗?我问你,也问自己。我想,我已经不是儿时的那个我了,我的翅膀被上了枷锁,飞不下了。
一首歌中唱着:“生活不止眼前的苟且,还有诗和远方的田野。”也许,这次远方之行,我会找回自己。我不知道,远方的还是你吗,也不知道,远方的我还是我吗,但我会向着诗和远方的田野,走出最真实的自己。
小编有话说:长大的我们总喜欢怀念从前,然而,时光逝,人易变。是你或不是你,但愿做最好的自己。
(何东)

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、排版设计、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:许先雯

沙湖蕊

纯思 启慧 明心
2016年12月30日 总第54期

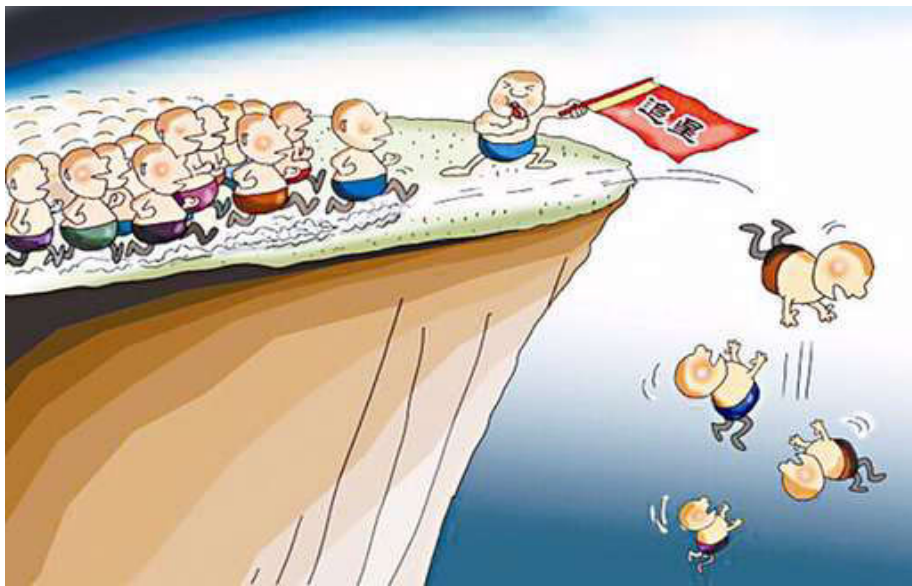


湖北大学
主办:湖北大学心理健康教育中心
编发:沙湖蕊心理健康教育报报社
指导老师:柳珺珺 社长:李晓彤
联系电话:本部 88739571
阳逻 89637001
网站: http://soft.psy.com.cn/2008/hbdcx/

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

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”启程。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,许多大学生开始紧密切视及非理性模仿,加剧追星的狂热之流。

小心不要迷路哦!

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。
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,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。

不要让粉丝成为造星运动的牺牲品

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。
就在我看来,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。

责任编辑:余歌