



谢谢你温柔我岁月

17级无机非金属材料工程马程

睁开眼迎来的并不是清晨的曙光,胶着的黑夜没有吐露出一丝希望,太阳穴隐隐作痛,翻身想继续睡过去,可明明一片空白的大脑却清醒无比。时间被缩得无限小,一丝一丝地漏过去,往事排山倒海般地袭来。悔恨、惆怅、伤感……也迅速占领了大脑。

看着天空的黑褪色成灰,再一点点亮起来,才知道该起床了,简单的洗漱似乎都能耗尽所有的力气。绵软的步子踏在走向食堂的路上,迷惘地看着行人步履匆匆,自己却不知何去何从。

凛冽的风划过脸颊,穿过头发,我看见秋草枯败,我看见池塘蓄着的死水泛着墨绿的光,我看见黄叶被枝干抛弃,我看见天空铺了一层薄薄的云,遮住了澄净的蓝天,透着惨白……我似乎看到了这个世界上最颓败的样子。我听见心脏在胸腔里哀泣、扑腾、挣扎我感受到痛苦变成眼泪、沉默、孤僻……我渴求帮助,却难以启齿。

当一个人待在寝室里的时候,能感受到身体里的每个细胞都在叫嚣,它们高举着旗帜想要逃离,空气变得如同糖浆般黏稠,压得人喘不过气来,我只好同意被驱策,躲在角落里出神。因为如何挣扎都会变成徒劳而产生的沮丧,因为不知如何应对困境的慌乱,因为自己无法作出改变的自怨都能让痛苦更深一层。

或许深陷泥沼的时候总需要一个手执灯笼来拯救自己的人吧。

我看她幽微的灯光中向我伸出手,拉我摆脱困境,她敲开我关上的门窗,引来阳光和雨露。她在我每一个辗转反侧的夜晚,向我分享她生活平淡的点滴,等我在她亲昵的语气间有了困意,给我一句温柔的晚安。她免去我人生中的霜雪,她带我走向盎然春意。

我的盖世英雄啊,她给我的力量微弱又坚韧,让我看出阴沉天空里的诗意,让我有勇气把不愿面对的一切细细回忆后释怀。也许以后我还是会堕入黑暗找不到路,但我想下一次就不会在黑暗里蹉跎太久。因为我记得她那一声美好轻柔的晚安,我记得她为我点亮的明灯,我记得这个温柔的人温柔了我的岁月。她当是我余生努力奔袭的勇气之泉,无论她将来是否还会在我身边,这泓泉当在我生命里生生不息。

所以啊,你听到了吗?谢谢你温柔我岁月。

小编有话说:人生总有意难平,在作者的独白世界里,我们看到了温柔她岁月的那个人,使她拥有再次奔赴前行的勇气。愿你也可遇“手执灯笼拯救自己”的另一人,以最温柔的方式引领你走出低谷。

(侯婧婧)

独白

16级心理学朱祥艳

“一切都是要结束了吗?”他望着桌上静放着的精致小杯呢喃。“十三年,却仿佛一生那么长!”嘴角带着一丝苦笑,将头转向窗外的那一轮圆月。

“春花秋月何时了?往事知多少。小楼昨夜又东风,故国不堪回首明月中。”

十年前,皇兄的病故,迫使隐居山林、无心朝政的他接过这末世的烂摊子,成为新皇。人心不稳,战乱不断。他何尝不想做一个人人称道的明君?然,这末世的大地,狼烟四起!记不清曾多少次批阅奏折至午夜,枕着月光入睡;记不清曾多少次亲临军营,鼓舞士气;更记不清的是那头上生出第一根白发的时间!但这一切在这朝代更替的背景下显得那么苍白无力!于是,大臣们认为他或许更适合做一个浪漫文人而不是一代君王,奈何错生于帝王家。“难道自己就如此不适为君王?”他曾在无数个无人的夜晚这样轻声问自己。奈何,无人作答!

他第一次到汴京已是三年前。那时,他已在位苦苦坚持了十年。这十年,为了百姓免于战乱,他抛开君王的尊严,向宋俯首称臣。甚至是投降,甘愿成为一名俘虏,终生囚禁于这汴京!只可惜,世人不懂他,道他无能。

三年了,这日子极为漫长。每日都要装作一副乐不思蜀的样子,让窗外监视的人不起疑心,更要让那龙椅上的人安心。何必在意过多,只要百姓能安居乐业,谁做皇帝不一样呢?他也曾无数次在夜晚轻语,对着依旧皎洁的月亮扯出一抹无奈的笑。夜是寂静的,亦无人作答,徒留这满地的凄凉。

今日,是他四十二岁生辰,在汴京的第三个生辰。昨晚,刮了一夜的风,院子里落满了金黄的叶。虽有阳光,但依旧能感受到丝丝凉意。“果真是秋日。”他望着窗外刚好落下的树叶轻言。许是厌倦了这日

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

扫除疲倦,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:许先雯

沙湖蕊



纯思·启慧·明心

2018年1月5日 总第58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:王俨君
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 独白心语

大学生醉酒事件引起的思考

本报讯(熊梦莹 王佳茜 袁琪)10月21日,通识教育学院发生醉酒事件,一名男生醉倒在二栋大门前,引起轰动,最终由保安用担架抬走,并被送去医院急救;10月26日,通识教育学院再次发生严重醉酒事件,据悉,这名醉酒女生因感情受挫、入党考试不顺利而买了一瓶白酒,最后喝到休克。这两起恶性醉酒事件引起了学校师生的广泛关注,而大学生醉酒这一话题也被热议,并引起了我们的思考:大学生为什么会喝酒?大学生应该用喝酒这种方法排忧解愁吗?

对这件事,我们也采访了一下本校的同学,17级编辑出版专业的唐琴箫则认为:“内心压抑,遇到烦恼是大学生醉酒的主要原因,进入大学,结束军训后,大学生的时间比较空闲,相比之前十几年紧张的学习生活,他们可以有时间去处理自己的感情,也有一些活动需要参加,在面对这些新事物时,烦恼也会到来。但是他们已经进入了一个新的环境,没有了以前的朋友,老师给予指导,他们只能憋在心里,在自己承受不了这些烦恼时去借酒消愁,另外,由于一些人好面子,在和朋友一起聚餐时,控制不住自己,因为别人的怂恿或自己的一时兴起而去拼酒。”

2015年,湖南工程职业技术学院大一女生佩佩与同校同学出去喝酒,当晚醉倒,第二天早上在宾馆被别人发现时,已经死亡;2016年,武汉某高校六名男生一起聚餐,因情绪高涨而饮酒过量,其中一位男生因为酒精中毒而昏迷,被巡逻保安送往医院;

2017年,广东一所985大学的学
生王耀栋连喝六杯鸡尾酒后死亡。

由此可见,大学生醉酒对身体健
康甚至生命的威胁极大,醉酒的危害
如此之大,那么,其他大学生有没有喝过
酒呢?他们对于喝酒有什么看法呢?

浙江科技大学建筑工程学院的学生
刘姗姗这样回答:“因为内心压抑,或者
是为了所谓的青春主义。”而西安外事
学院物流管理专业的冯玉泉这样答
道:“通常都是为了面子而已,怕自己不
会喝酒在朋友面前下不来台面。”刘姗姗
说:“曾经有过(喝酒的经历)。最近的一

次是高三上晚自习之前,喝了一瓶

鸡尾酒。酒量很差,会看情况,但是,
不会喝太多。”从这位同学的回答和

其他同学的回答来看,大部分的大学生
还是有基本的理智的,会根据场合决定自己
是否需要喝酒,也会根据自己的酒量判断喝多少。

对这件事,我们也采访了一下本校的同
学,17级编辑出版专业的唐琴箫则认为:

“内心压抑,遇到烦恼是大学生醉酒的主要原因,进入大学,结束军训后,大学生的时

间比较空闲,相比之前十几年紧张的学

习生活,他们可以有时间去处理自己的

感情,也有一些活动需要参加,在面对

这些新事物时,烦恼也会到来。

但是他们已经进入了一个新的环

境,没有了以前的朋友,老师给予

指导,他们只能憋在心里,在自己承

受不了这些烦恼时去借酒消愁,另

外,由于一些人好面子,在和朋友一

起聚餐时,控制不住自己,因为别

人的怂恿或自己的一时兴起而去拼

酒。”

2.自己的思想要开阔,不要钻牛角

尖。完成不了的事一步一步来,遇到不公

平的事也不要非去争个说法,只有当自

己的思想足够开阔,心智足够成熟,就会

不以物喜不以己悲,不会认为人生无望

而去借酒消愁了。

3.学会用其他的方式发泄,比如运

动,看剧,逛街,学习,吃东西……

4.去心理咨询室咨询,多看看心理

健康报。

我们也可以自己进行调节,但是,调

节不了的时候,学校能不能采取一些措

施呢?刘姗姗认为:“(学校)可以适当管

理,但是不能完全否决,可以多给大

学生观看这一类型的案例,同时,也给

他们灌输适当饮酒的重要性。”冯玉泉则认

为:“我认为学校有必要对于这类事件严

加管理。我认为学校应该每晚都查宿,

对晚归的同学给予严厉的处分,严查宿舍

喝酒这种事情,必须将这种事情扼杀在摇篮中。”

我们是否需要饮酒是要根据特定的

场合而定,而是是否过量饮酒就要看自

己的自控力,学校也不能时刻都关注

我们,身为大学生,我们要把握好这个

度,对自己负责,不要因醉酒而酿成惨剧。

诚然,大学生饮酒并不仅仅都是因为愁,还有一种

根深蒂固的文化在影响着大学生——酒文化。

长期以来,酒就是中国人饭桌上必不可少的一道菜,酒也被赋予了一种重要的精神含义,当代劝酒文化是传统社会酒文化的变体,是强制性的政治行为内化到普通大众心中的价值观和风俗习惯。这本质上是一种文化,或曰一种政治。只要酒的“政治液体”身份还在,酒桌的“权力场”还未消除,敬酒劝酒的习俗也会一直持续下去。这些自然而然的影响到我们这群大学生,像王耀栋这样为了面子和买单而喝酒的当然不在少数,由此引发的惨剧更是不少,酒中的愁还在延续。

在这个越来越多的人戴着“面具”生活的时代,处

于社会行为建立期的大学生,我们应该找到一个合理

宣泄情绪的方法,树立健康的饮酒观,形成健康的饮

酒方式。社会也理应树立正确的饮酒观念,只有这样酒中

的愁才能不再延续。

责任感:余正康

图/王银祥 新华社发

酒中的愁

评论员(王紫薇)2017年6月19日,广东某985大学大一学生王耀栋在某个知名酒吧中连续喝了6杯混合了多种烈酒的“特调鸡尾酒”之后,死在了一片“加油”声中。现如今,大学生饮酒的风气日益增长,由大学生饮酒引发的各种安全事故甚至严重的违法犯罪现象更是层出不穷,为祸万古愁而“须会一饮三百杯”的李白恐怕不能理解一千多年后的一名大学生竟会为了免单而在3分钟内喝了6杯300毫升的鸡尾酒而因此长醉不醒。值得注意的是,越来越多的大学生因为各种各样的原因选择一醉方休,而这大都因一个“愁”字。

也许饮酒者认为借酒消愁是一个不错的方法,但是在我看来他们只是用酒精来麻痹自己,并且通过饮酒来宣泄情绪在很大程度上是存在巨大的隐患的。在新浪微博上一位名为“SunnyYan”的大学老师曾讲述了自己班上一名重组家庭的女生由于无法向他人诉说自己因为父母疏于关心自己的苦闷而和同学大量饮酒之后直接入住CPU的事情。同样的,2014年,武汉一位18岁女孩小柳失恋后,在朋友聚会上以酒消愁,与友人对饮,狂喝1斤白酒后不省人事,被朋友送至某酒店休息,最终醉酒身亡。在这两个事件中,虽说当时女生找到了一时的解脱,但是之后的结果对于她们的父母却是极大的伤害,清醒之后的女孩也会因为自己的行为造成的后果而发愁。

(吕婷婷)



【心灵独白】

从失眠开始的时候

从开始身体有不适感,后脑如同终日压着一块大石,昏昏沉沉睡不止,到相伴而来的是理解力、记忆力和注意力开始明显走向下滑,你经常无法入睡,直到有一日你终于头痛难耐到无法上班,于是,你去了医院。

医生的诊断是脑供血不足,开的一堆药有些许疗效,缓解了你的头痛,但并未卸下你脑中的大石。在那之后的两年间,如那天早上的严重症状陆续出现过几次,你自己也开始尝试以各种手段看是否能缓解自己失眠的症状。你每天早睡早起,吃很多的豆制品,每天吃三根香蕉,每个工作日的晚上都要跑步,每个周末都去游泳……但病情没有一点的起色。

在开始的两年,你无论睡多少个小时,都还是睡不饱,脑袋始终昏昏沉沉就如同熬夜到三四点时的状态,哈欠连天,随时随地都能睡着。但即便如此,当真要你睡觉的时候,你又要辗转反侧许久方能入睡,且睡眠很浅,一点点风轻草动就会把你惊醒,而在这之前你是一个沾上枕头十秒钟内就能睡着的人。

你做了大量的检查,从中医到西医,从脑电图到脑CT,统统无解。

终有一日,遇到靠谱的医生建议你去看心理科。初初听到这个诊断,你觉得很可笑,你是一个很豁达开朗之人,而且近几年不曾有过让你郁郁不平的心事,何来的心理疾病,而且你统统都是生理上的症状,与心理疾病又有何干。

结果,竟真是失眠症。

有一阵药物失控,会感觉到脑中好似有一个锤子在咚一咚一咚地一下下砸,同时胸口也开始隐隐作痛。“哐——”每砸一下,脑袋疼得就如同要炸裂一般。与此同时,循着后脑疼痛的位置,从脖子到后背都痛得如同一块坚硬的铁板,稍稍扭动下脖子,就会感觉筋骨咔咔作响。晚上躺上床,只能在床上蜷缩成一团,尽力找到不舒服中相对最舒服的姿势,只盼能尽快睡着。

在昏惨惨的房间里,慢慢的,所有痛苦的前尘往事都从心底里翻涌而出,关于家庭的,关于情感的,关于身体的,



【心理分析】

是什么偷走了我的睡眠?
大学失眠原因分析

凡是所有经历过的苦痛都从角落里跳出来,在你的脑海中翻腾,你回顾了自己没什么价值的过往,看着自己无比痛苦的现在,又想了想未知的未来,好像看不到任何光亮,你的人生就此被困住了,身体坍塌,没有幸福,就如同张爱玲所写的,一级一级,走进没有光的所在。

有段时间每天在朋友圈发自己的近况,说着自己的痛苦。你不是一个愿意多吐露自己痛苦的人,还记得一年多前失眠最为严重时,你曾在朋友圈写自己的症状,之后被一个朋友拉黑,你问她拉黑的原因,她说我的朋友圈没有一点正能量,本来上班就挺崩溃的,谁不想找点乐子。你也不想自己是一个浑身负能量的人,只是病已至此,体内哪还有一点可以散发正能量的小太阳。

但你发这些,只是想能不能在你生理和心理全线崩溃,又只能眼睁睁看着自己溺毙的时候,会有人如救命稻草一样,打电话给你,说“喂,你怎么样了,我陪你去医院吧”。或者敲开我家房门,说:“嘿,你还活着吗,我给你带了点吃的。”你其实是在用自己方式呼救,但你发出的朋友圈下面,无非就是“加油”、“挺住”、“保重”、“你可以的”这些对于当时的你毫无意义的言辞。

失眠症患者的孤独与绝望,经常来自外界的误解或轻视。外界不明白你真的是生病了,而且这种病还很复杂,从而产生许多的冷嘲热讽,这会让失眠症患者本就黑暗的生活雪上加霜。与抑郁症对抗,患者需要的不是周围人的大道理,而是支持与鼓励,再简单一点,就是理解与关心。

失眠者的世界是空洞洞的黑暗无助,你或许不能像熊熊火焰那样照亮温暖他的“体温”,但你每一次的关心问候、耐心陪伴都会点点滴滴地渗入他的世界,荧光星光也能汇聚成星辰大海,将他们温柔地包裹其中。

(全文完 高予雯)



【心理分析】

是什么偷走了我的睡眠?
大学失眠原因分析

随着高考结束的钟声响起,我们步入了梦中的大学生活——自由,快乐又悠闲。甚至在有些同学的幻想中,大学就等于吃了睡醒了。然而,现实并非如此美好:上了大学,为什么我会失眠?说好的一觉睡到自然醒呢?那么到底是什么偷走了我们的睡眠?

导致失眠的因素有很多,比如睡眠环境、精神状态、身体或心理疾病等都会导致失眠。而对于大学生失眠群体而言,多数是因为神经状态和心理问题而夜不能寐。

当人的神经处于过于激动或过于紧张的状态下,就容易失眠。那么大学生这个群体,在这个犹如一个小型社会的大学圈子里,也极其容易兴奋过度或神经紧张。比如:我曾问过一个大三学长他的失眠问题,他不存在感情问题,但是他的就业压力让他彻夜难眠。大学生的最终目的都是就业,而真正面对企业招聘时,我们才发现自己满足的条件屈指可数。由此可见,即使跳出了高中拼上性命的黑洞,大学里仍有更多更大难以承受的压力蜂拥而至。

首先是适应环境问题,很多大学生因不适应新的生活环境而感到不安,感到焦虑。当夜深人静的时候,不安焦虑感便开始吞噬着睡眠。

其次是人际交往问题,在这个类似小型社会的圈子里,高中的纯真已不复存在,很多人都会觉得与大学室友的相处难于与高中室友的相处,因不合群而感到不安,晚上又是酝酿负



适当的运动会促进人们的血液循环,一些放松性运动后,全身暖和的,这种自体内的热量对我们的睡眠是有好处的。睡前适当的活动一下,也会疏解不好的心情。例如“Keep”这个健身app中,就设有专门的睡前运动系列,一些简单的拉伸动作,放松全身,让我们可以舒舒服服的躺在床上,什么也不用想,一觉到天亮。

当然,对于“特殊人群”,还可以进行极端运动法。比如大量的俯卧撑、仰卧起坐等,让人躺下后没有体力起来,也没有力气思考。但是,这种方法造成副作用的概率很大,很可能让人较长一段时间处于兴奋状态,延长失眠时间。

饮食治愈法:

清淡的饮食仿佛永远都是合理的,一碗白粥,一碟小菜……对于一个睡眠不足的人,他的精神会长时间处于紧张状态,如果不是一定要保持时刻保持清醒的状态,那么就尽量不要在饮食上摄取刺激的事物,几次清淡的餐饭来调理一下,效果或许胜过药物。

趁着近期的这阵“大学养生风”,多喝枸杞水、多吃蔬菜,多吃一点含糖食物,让自己的胃与心情随时舒畅。

医疗/药物治愈法:

在常用的方法都不能处理我们的失眠问题时,就医问诊是必要的。一些药物会让失眠者更易入睡,但一定要在正规医师的指导下根据自己的情况用药,千万不要擅自服用安眠药等药物!

运动治愈法:

阅读使人平静,很多时候,我们对于安静的捧着一本好书,慵懒的软在暖阳中是毫无抵抗能力的。

我们可以品味书中主人公跌宕起伏的一生,可以和那些历史长河中的智者对话,可以从哲学中找寻解决困惑的方法,可以沉浸在这个只属于我们的世界,直至困倦,终会周公。

书是一种寄托的方式,也沉淀着我们的性情,阅读不仅会使我们静心,更会使我们智慧,从而无所畏惧。

运动治愈法:

另外,如果一直抑郁不止,可以找心理医生咨询,把



湖北大学心理健康教育中心

如果说人生像一部电影,大学生活无疑是这部电影里最精彩的一幕,它充满了学习、成长的挑战,隐藏着困难、起伏和挫折,有时候我们会迷茫甚至沉沦,有时候我们感到痛苦、无助。湖北大学心理健康教育中心的设立,正是为了让同学们能够在大学期间得到更好的学习与成长,我们将以“尊重、理解、接纳”的方式来关怀人心,尽力让每一位来访者感到温暖,获得心灵的成长!

本校区地址:

大学生活动中心背面
2楼
(88666383
88739571)

阳逻校区地址:

三栋学生宿舍侧面1

楼(89637001)

预约时间:

周一至周五
8:30-11:30
14:00-17:30;
周六 8:30-11:30

预约方式:

当面预约 / 电话预约

中心网站:

<http://soft.psy.com.cn/2008/hbdx/>
湖北大学主页“快速链接”栏,点击“心理健康”

每周六晚 7 点佳片有约,期待您的光临!(详情见湖北大学心理健康教育中心官方 QQ:3229489555)



沙湖蕊报社征稿启事

你是否遇到过一个人,有“金凤玉露一相逢,胜却人间无数”的遇见之喜;有“倚门回首,却把青梅嗅”的腼腆之态;有“高山安可仰,徒此揖清芬”的仰慕之情。请用你的笔写一个在你心中这样的人。

沙湖蕊报社现面向全校征稿啦!请以“是你吗”为话题作文,题目自拟,体裁不限,1000字左右。(文末附作者姓名、专业年级及联系方式)

投稿方式:

请将 word 文档发送至邮箱:

3229489556@qq.com

截稿日期:

2018年3月20日

截稿后会选出优秀稿件刊登于报刊上,并给予作者稿费和纪念品,欢迎大家踊跃投稿。

保温杯 脱发 抑郁症?

怎么拯救大学生压力?

你注意没注意到在朋友圈里,关于脱发的抱怨越来越多,年轻的大学生们也嚷嚷着要养生?甚至其实你以为活泼开朗的同学其实正陷入了抑郁的状态。有人说大学是人生中最轻松的时光,摆脱了高考的压力又还没有开始承受社会的负担。但其实大学生也面临着自己的压力,今天小编带大家了解大学生的压力和解决方法。

对于压力,
与其恐惧,不如拥抱

每个人都存在或多或少的来源于社会生存的压力。我们该如何看待压力呢?我们可以先来看一个关于河的故事:

居住在下游的居民记得很多年前救起第一个落水者的地点,一些老人记得那时救助落水者的装备是多么陈旧,过程是多么复杂。近年来,尽管落水者的数量急剧增加,但是下游好心的村民对此的反应却让人钦佩。他们的营救体系无与伦比,在湍急的河流中,从发现落水者到将其营救上来只需要20分钟,许多甚至不到十分钟。下游村民骄傲地讲起建在河边的新医院,随时待命的营救小队,统一调配人力的全面健康计划,以及大量冒着生命危险随时准备跳进湍急河水中抢救落水者的高素质水员。

只是很少有人会问:“为什么上游总有人落水?”上游才是导致压力的情绪问题和行为问题,人们过多关注在如何处理压力上,而忽略了压力的来源,我们解决压力,就需要从源头开始。首先改变对压力的看法。

其实真正有害的不是压力本身,而是“压力有害”的观点。某些观点认为压力是可怕的,是各种心理问题的罪魁祸首,压力会导致焦虑、压抑、强迫、拖延等等。但是压力也是有它的积极的一面的。我们需要承担压力,因为我们能在不断接受挑战中成长,在努力中实现自己的潜能和价值;我们需要承担压力,因为总有些我们爱和爱我们的人,让我们为之奋斗;我们需要压力,因为压力的背后,正是生活的意义。人们既然能在人流中感受压力,也能看到希望。

总之,为了消除压力,我们需要找到能够真正让我们快乐的东西,我们要允许自己去做让我们快乐的东西。试着控制自己的感受,反而会对我们原先的目标产生相反的效果。如果我们想要获得心灵的平静,我们就需要认识到控制自己的思想是件不可能的事。我们能做的是,选择自己相信什么,喜欢什么,选择自己要做什么,才能恰如其分的面对压力。



无处不在的压力

等;

3、人际关系的压力,包括上下级关系、同事合作问题、竞争问题、婚姻家庭危机问题、朋友间的压力等。只要感到有失去自尊、失去被爱的情况出现,就会感到压力;

4、经济的压力,没钱有没钱的压力;

5、选择目标困惑的压力;

6、生活中不愉快的突发事件;

7、自我引发的压力,追求的目标过高;

8、生理的压力,而作为大学生我们或多或少也会受到这些压力的影响。



大学生与压力

持,甚至会选择放弃、逃避。压力的大小,很大程度取决于心态的好坏。

心理学家认为,一个人事业成功必须具备高智商、高情商和高挫折商这三个因素。压力的合理存在,会给我们的大学生活增添助力。耶克斯多德定律显示,激活水平与行为效率之间的关系呈倒 U 字函数关系。这表明了当压力维持在一定限度内时,与我们的行为效率是呈正比的,压力给我们带来的不只是消极影响,这取决于我们要如何看待和处理压力。

处于青年期的大学生,他们的内心世界相对较为复杂,情绪的自控力差,社会经验不够丰富。当个人觉得自己无法应对外界环境时,没有处理好各种思想压力,就会终日忧心忡忡,感到孤独、无助,久而久之情绪变得焦虑、抑郁、冷漠,带来了一些身心上的伤害甚至做出一些消极行为。然而压力真的这么可怕吗?严格来说,压力是一个选择结果。意思是你可以选择生活在压力下,或者生活在没有压力之下。压力来源于我们大脑对事情发生作出的反应,例如对于大学生来说,老师布置的同一件事情,有的人在其中,有的人却觉得压力山大,这是由于心态好的人会把这当成一次机会,心态差的却觉得这是对自己的惩罚。这种不同的知觉,其压力就大不一样,前者处于一个压力的发展区,而后者处于一个压力的破坏区,会感到绝望、无力承受与支

压力有其存在的必然性,作为一名大学生,不要让避免压力成为自己所忧虑的事情之一,我们要做的是去把握它的积极意义,去接受它,战胜它也同时战胜自己,这才是大学生应对压力的正确方式。