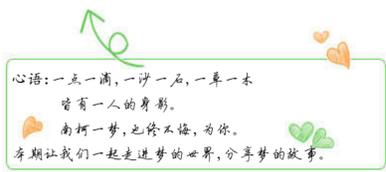


心语心苑



捕梦人 王好 15级教育学

原因你,缘因你,人影独坐,满眼深秋花落,不由我。缘因一人,而梦一场。

踏着梦的足迹,踢起心的涟漪,有人情起而忘己,梦由心生,心因情聘。依梦思家,一夕之间留下的是时光掠过的痕迹与心灵浮动后的沉寂。“昨夜闲潭梦落花,可怜春半不还家。”离家的游子昨夜梦到花落闲潭,春将过半而自己还不能回家,自然不过又送走一个春天,游子却是耗费了无数的青春韶华。春去冬来,陌上的花不知开了多少遍,可离家的人们啊并没有缓缓归来。多少游子,思念亲人却奈何前途惘惘,回家之路异常艰辛,梦醒时分只是独饮,寂寥。

我在梦的尽头,只因梦的那头有你。“夜月一帘幽梦,春风十里柔情。”妻子深切思念的丈夫终究不在身边,浓浓的情意只能寄托于十里春风,夜深人静时唯有梦中与他相见,一帘幽梦,又见一帘幽梦唯独不见他。“从别后,忆相逢,几回魂梦与君同。”梦里与君同在,魂牵梦萦,不愿清醒。这头的妻子寄出相思之念,那头的丈夫又何尝不是睹物思人,触景生情呢?“可怜无定河边骨,就是春闺梦里人。”无论走到何处,内心最深的牵挂还是你。最怕造物弄人,斯人已矣,再多的情,再深的爱都逃不过别离的网,“夜来幽梦忽还乡,小轩窗,正梳妆。相顾无言,唯有泪千行。”总有人问世间情为何物?或许生死相许,可之后呢?给留下的人人不过是无尽的悲伤,最终也不过梦里相见。捕梦啊捕梦,想要把美好的梦都抓进梦里,自你离开后,梦里不过是无尽的思念。捕这梦,做这梦徒使自己泪流满面罢了。你我今生缘起缘落始终难以忘怀,却不能一解相思之苦,梦里花落知多少又何妨,春去春来我们何时再重逢,空留一杯相思酒只我独饮。

有人云君子之交淡如水,我却道朋友之情坚如磐,志同道合心意相通岂不乐乎?古往今来,伯牙子期的高山流水知音之情被人们所称道,李白也曾以桃花潭水深千尺寓意朋友之情。朋友不在身边,我的良辰美景与谁诉,我的心酸苦楚谁人听,远方的朋友你可知?“月上僧归后,诗成客梦中。更闻栖鹤警,清露滴青松。”我或许只能在梦里与你吟诗作对,开怀畅谈,人生得一友实是一大幸事。若只是短暂的分别倒还有所寄托,难过的是友人不在,连思怀的对象都是虚无缥缈的。“夜闻卧听风吹雨,铁马冰河入梦来。”铁马是你,冰河也是你,什么时候能回到我的身边,不让我受尽着相思之苦啊!“夜来携手梦同游,晨起盈巾泪莫收。君埋地下泥销骨,我寄人间雪满头。”梦里朋友依

一人,一梦 2014级教育学 陈凤兵

惠玉已经两天没吃没喝了,捧着一张仅有的黑白全家福不分日夜地坐在门前的台阶上,面色饥黄,目光呆滞,嘴唇上结了一层厚厚的枯壳。她今年52岁,这52个春夏秋冬如今看来似梦一般,虚无缥缈。

照片上有她们一家五口,她和丈夫各抱着一个还在吃奶的孩子,前面站着五岁多的大女儿。那是25年前惠玉刚生完第二胎不久,丈夫特意花钱拍的,怀里抱的正是那对龙凤胎。

25年来,偌大的房子随着岁月流逝改变了容貌,这个家也只剩下这个孤零零的背影,和永远定格在记忆里的照片上的模样。惠玉想过就这样离去,当一个人对生的恐惧大于死时,便有了如此消极的想法,于是她就这样一直坐着。

31年前,惠玉被丈夫带进这个家,虽是媒妁之言,但她满足于吃苦耐劳的丈夫,一年后为他生下一个女儿。婚后恋爱的结合方式让她在与丈夫日夜相处的日子里加倍地倾注感情,丈夫也心疼她,脏话活话从不要她插手。

一天夜里,丈夫在她耳边羞涩地低语,“给我生个孩子。”她心中顿时翻涌,无尽的喜悦冲上眉头。不久后她便又怀了孕。每一天,惠玉都期待着儿子的降临,她觉得那是自己能给丈夫最大的礼物,她愿为这个人奉献一生。

肚子一天天大了起来,也慢慢地干不了任何活。沉浸在要为丈夫生儿子的美梦中,传统知礼数的惠玉看不得丈夫过分劳累,便在临产前代替丈夫去给舅家送种子。谁知产期提前,在舅舅家生下了孩子——女婴,仅此一个。女婴落地时的哭喊声,击碎了惠玉的心,也撕破了她渴望的幸福和幻想的美梦。

舅舅一家子得知情况,为了帮这个一心只想满足丈夫要个儿子愿望的可怜女人,最后竟在邻村一户穷人家买来一名新生男婴。惠玉在舅舅家休养了一个多星期,心急的丈夫赶来时,迎接他的是已产下的龙凤胎,初见孩子他笑得合不拢嘴。而惠玉,喜欢看到眼前这个人如此模样。

而后,日子这样平静了下来。五口之家的全家福照在那时因为喜悦特意拍下了。

直至一年前,和乐的假象瞬间土崩瓦解。

在,梦醒物是人非,这一梦一醒夹杂着多么残酷的伤痛啊。

梦一场,人已往,梦喻人,人预梦,一人一梦一浮生。

小编有话说:梦源于生活,人们每天都做着各种各样的梦,在本文中,我们可于文字的“远近亲疏,笑不手答,笔翰如流未尝壅滞”里看到自己的一梦一浮生。而今夜,你又能否遇见自己的那个梦中来客? (侯晓倩)

一人一梦 15级教育学陈俊

时候的你已经被北大录取了,从你的脸上却看不出有一丝得意,你从来都是这样宠辱不惊。我慢慢靠近你,你竟然完全转过身来面对着我,阳光洒在你的脸上,照的少年更加好看了,不知道是阳光太过耀眼还是你太闪耀,我竟然不敢直视你。“学长,你好棒啊!”没想到自己说出了这句话,我马上跑掉了。“学妹也加油哦!”背后传来你的声音,我的心咯噔一下,不敢回头,不敢让你看到我流泪的样子,眼泪吧嗒吧嗒流个不停,想着暗恋结束了,却又不舍得它结束。好在暗恋从来都是我一个人的事情,我不喊停,它就不会停止。

我的整个高三就靠着你还活下来了,累了想放弃了就给你写信,写了厚厚一摞,被我锁在了箱子里。虽然最终也没能来到有你的城市,却想更多关于你的事情,只是里面再也不会再有我的参与,哪怕是作为一个观众。去年暑假,去了你的家乡,去看了你曾经读过的初中,也在街上漫无目的闲逛,期待着在那个转角突然遇到你,然而没有,生活从来不是偶像剧。

曾经的少年是我青春里最美好的梦,很感谢因为你我变成了更好的自己,很感谢你的出现让我有了第一次少女的悸动。虽然梦遥不可及,你我可能不会再相遇,但我从不后悔,缘因你,而梦一场。

小编有话说:少女的梦是粉红色的,里面住着那个温暖如阳的少年,谢谢你出现在我的生命里,让我无悔为你梦一场。(阿乐)

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:许先雯

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:许先雯

沙湖蕊



纯思 启慧 明心
2017年4月5日 总第55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 梦想一人

在游戏中享受真正的快乐



本报讯(记者 艾航 王伊君 严馨余正康)随着近几年竞技游戏的兴起,整个游戏产业开始了一次史无前例的“大跃进”。无数的资本竞相涌入游戏产业,游戏也从单一的盈利模式形成了一条涵盖周边商城、直播平台、影视娱乐的庞大的利益链条。可以说,游戏已经成为了现代社会的一种潮流,开始成为无数年轻人生活中的重要部分。而对于当代大学生来讲,游戏早已成为寝室生活的主流和茶余饭后的谈资。大学生通宵打游戏的现象屡见不鲜,上课打游戏的现象也是时有发生。我们不禁思考:游戏产业的大热对于当代大学生究竟是利是弊?大学生对于游戏的态度到底如何?

针对这些问题,本报记者对我校广大新生进行了采访。受访者基本都表示常玩游戏并且他们身边的朋友也经常玩游戏,游戏的火爆程度超乎想象。据了解,英雄联盟、守望先锋和王者荣耀这三款游戏是现在大学生的宠儿,绝大多数受访者至少都玩过这三款游戏中的一款。值得一提的是,在喜欢玩游戏的大学生中,女生人数的比例在上升,越来越多的女生开始加入到玩游戏的行列中。16级汉语言文学专业的姚钰倩说每天都花1到2个小时的时间去玩4、5个人一起的团队游戏。

当谈及喜欢游戏的原因时16级电子信息工程的雷家威说:“我在游戏中能找到一种成就感。”16级金融专业的胡俊龙谈到:“玩游戏可以放松心情,缓解平时学习的压力,我和同学室友一起玩,一起开黑,团队合作确实有意思,并且也能在其中找到成就感。”

当问及到游戏对于大学生是否有利这个问题时,许多大学生都认为游戏对自己有利。很多人都认为游戏可以舒缓大学新生面临的诸多不适,还能增进与新同学之间的友谊。16级应用统计学的马伯尧说游戏可以满足自己的精神需求,适度游戏还可以缓解压力。16级电子信息工程专业的雷家威也觉得游戏能帮助自己释放压力,放松心情,还可以在玩游戏的过程中交到

很多朋友。

相比过去的游戏而言,如今的热门游戏几乎都是竞技游戏。竞技游戏的最大特点就是玩家的参与度高,实时对战的游戏模式避免了打怪升级类游戏练级之路的漫长和无聊,让玩家时时刻刻处于一种紧张和兴奋的状态,团队竞技的游戏模式也对团队合作提出了更大的考验,促使玩家在游戏中充分与队友沟通。正是因为竞技游戏的独特优势,才能让大学生的各方面压力在紧张刺激的游戏中心情释放,还能在游戏过程中极大地促进与同学之间的感情。

然而,也有不少学生认为游戏的弊远大于利。很多受访者认为游戏很大程度上影响了学习,还非常易影响人的心情,让人脾气变得暴躁。16级金融学的陈慧文认为打游戏会占用与家人的相处时间,不利于人际交往。16级软件工程专业李凯文觉得如果不是以游戏谋生,打游戏纯粹就是在浪费时间,到最后只剩下一身的疲倦和不甘。

我们应该合理的安排好自己的时间,用更多时间去做许多更有意思的事情,去多读一本书,去多走一走。游戏只是生活的调剂品,而不是毒品,如果你一不小心上瘾了,是时候戒掉了。

在游戏中寻求平衡之道

找到精神的寄托,寻得内心的满足,同时暂时逃避现实生活中的问题。

然而网络游戏作为一种休闲娱乐方式也存在着一一些负面影响。过度沉迷于网络游戏使自控力差着学业荒废。与此同时,长时间的“推塔刷怪抢人头”则会严重损害身心健康。由于过度劳累和生活不规律而引发的各种问题,成为“慢性自杀”的“毒药”;把虚拟世界的的生活方式带入现实生活,则成为导致暴躁、忧郁、焦虑等不良情绪产生的“祸根”。

在笔者看来,适当进行网络游戏可以在一定程度上调节生活,为大学生们的学习生活增添色彩,而过度沉迷网络游戏则是得不偿失之举。沉迷网游对于自我成长,身心发展,个人生活等诸多方面都有着十分不利的影响,应引起广大学生的注意。

自信青春,魅力未来 ——资源环境学院心理团辅活动开展

本报讯(记者 李晓彤)我校资源环境学院于3月份在校心理健康教育中心展开9次心理团辅活动,每场团辅由所在年级的心理委员负责,持续时间为1-2个小时。活动旨在帮助大一和大二的同学们能通过活动更好地认识自己,并对未来有一个明晰的规划。

此次活动主要针对2015级和2016级全体学生,并以班级为单位依次进行。每个班级,每场活动均有自己的特色。比如2016级城规规划的“时光隧道”活动,伴随着现场缓缓流动的轻音乐,同学们静静冥想,回想过去,思考未来,探索未来。学生积极参与到各种小游戏中,现场气氛活跃。

在问及此次活动的意义时,活动负责人之一林光旭说道:“对于大学生活刚开始的大一学生和已经步入正轨的大二学生来说,逐渐开始认清自己,规划未来生活,是一件需要被提上日程的事情。而此次的心理团辅就为我们学生提供了一个很好的平台和机会。”