

# 开学啦，你有开学综合症吗？



暑假的余温还没有消散，开学的集结号已经吹响。响应号召，背着书包上学堂的你还好么？不得不说，面对开学，大家的状态似乎不尽相同。有的已经受尽假期的无聊，对上学跃跃欲试；有的学生却变得无精打采，唉声叹气，甚至出现逃避的心理。

哎呀，莫非这就是传说中“开学综合征”？所以，你躺中了么？躺中没关系，据说学生党中有80%的小伙伴与你同在。

所谓“开学恐惧症”，窃以为与节后综合征一样是一种生活事件的应激问题，主要特点是对开学产生恐惧。它不是一个专用的医学术语，也不同于一般的学校恐惧症，只是由于近几年此类学生较多，才形成了这样一个俗语。

那么，生活事件又是什么呢？嗯，简言之，就是你生活中的那些个变化。比如，你正在聚精会神的看动画片，这时厨房里的妈妈说：去，去下楼打瓶酱油回来！这里，“打酱油”打破了你的生活节奏，也就是一个生活事件。

开学对某些人来说，就像是身后突然追出来一头饥肠辘辘的狮子。

生活中，我们每天都经历着一些自然与社会的变化。我们为了应对这些变化就会引起一系列生理与心理的反应。这些变化有的是让我们烦心的事，有的是让我们高兴的事。但无论哪一种，为了应对变化，我们都需要消耗自身的能量。

开学，意味着我们从家庭环境走入了学校环境，要经历不一样的人，不一样的事，如果是新入学这种变化的体验可能更加强烈。

每个人应对变化的反应强度都有少许差异。开学对某些人来说压力适中，让我们保持良好的战斗力。但对于某些人来说，开学就像突然出现的一头猛兽，让我们出现强烈的“fight or flight”的反应。当你面对开学，出现情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有的还有头痛、胃痛等躯体不适症状，你可能就要看看，自己是不是假期太爽，而玩心难止。

# 阻碍我们提升的三大负面情绪

心理导读：我们内心有三大负面情绪，它们阻碍了自我提升的道路。你需要知道这些是什么并且如何克服它们，这样你才能发挥出你的最大潜能。

对很多人来说，自我提升成了一种爱好。这些人知道通过自我挑战他们在个体上、专业上、财务上和精神上有所收获。但是为什么其他人会停止自我提升呢？既然可以有这么多收获，那是什么阻止这些人的人生前进步伐呢？当你清楚的了解这个问题，不难发现有三个主要因素挡住了自我提升的道路。你需要知道这些是什么并且如何克服它们，这样你才能发挥出你的最大潜能。

## 1. 恐惧。

这种情绪可以在他们有机会开始尝试之前就阻止他们。恐惧由很多形式呈现。有惧怕失败、惧怕被拒绝、惧怕改变、惧怕成功。举不胜举。每当你跨出你的舒适区，你就开始感到恐惧。问题是你成长和提升的唯一途径就是跨出你的舒适区！有一点小恐惧是好事。它让你懂得你正朝着正确的方向前进。

## 2. 绝望。

这个小麻烦通常是失败产生的副作用。它是那种让你感觉你很差，你做不到，以及你就像傻瓜一样哪怕只是尝试。恐惧让人不敢尝试，而绝望则是让人不敢再尝试。为了避免绝望，你必须接受失败。当你尝

## 哪些小伙伴，容易成为“开学综合征”的受害者？

根据调查显示，开学带来的压力有一部分与假期的任务没有及时完成有关，比如（暑假作业，或假期实习），还有一部分小伙伴会因为人际社交的压力而不想去学校，有的可能还涉及到与父母亲的分离焦虑、学校欺凌等因素。

总的来说，如果有小伙伴心理素质和适应能力较差、在学校经常受到老师批评、学习成绩不好、对新环境不能很快适应、部分过于追求完美，那么开学的时候尤其要关注自己的情绪哦，因为这样的你们有可能是“开学综合征”的易发人群。

## 不幸躺中“开学综合征”要怎么办？

应对所有的生活事件，都有两套不一样的策略，一套是缓解情绪策略，一套是问题处理策略。哪一套更好用，与每个人的应对风格有关。更多小伙伴可能是双管齐下，比如一方面赶紧手脚并用干完活，另一方面吃吃喝喝舒缓心中的焦虑。

## 具体来说这里有四个策略，虽然可能然并卵，但还是提供给已经深陷其中的小伙伴们：

策略一：学会自我暗示，做心理调试。告诉自己：要开学了，必须收心了，放松心情，好好把握剩下的十几天时间。

策略二：按时作息，调整好生物钟。寒假期间有可能玩通宵或很晚睡觉，临近开学很有必要调整好自己的生物钟，养成早睡早起的习惯，重新做到起居有时。

策略三：做好新学期规划，多和同学沟通。可以给好朋友打打电话，聊聊新年的打算，缓解紧张情绪，一来可以缓和分离焦虑，二来可以建立新的社交圈。

策略四：必要时，可以向父母长辈求助，父母长辈有丰富的生活经验，也可以给我们心理上的支持。

客观讲，“开学综合征”有点像“节日综合征”、像不想上班的“黑色星期一”，它不是洪水猛兽，而是一种很正常的生理、心理现象。人体生物钟需要重新调节，新环境需要重新适应，这些过程需要时间。

试新的事物，你要明白你一开始会失败。事实上，你可能会失败好多次！从这些小失败中吸取经验你就可以构建一个巨大的成功！不要绝望。每一次失败都将你向成功拉近了一步。

## 3. 宿命论。

宿命论是人们让绝望合理化的一种方式。在经历过特别惨痛的失败后，你会听到人们这样说，“我想上帝只是想要我成为挖沟人。”或者，“这就是我的命。”这些人觉得他们的命运是注定的。问题是，如果你觉得你的命运是由某人或某物决定的，那么你已经失去了生命的动力。你就不会提升因为你觉得你所做的一切都不济于事。这种思考方式会迅速导致抑郁。一秒也不要觉得你不值得拥有生命中的最佳部分。

## 对抗和恐惧、绝望，以及宿命论做斗争的最好武器是知识。

你越多分析恐惧，你就越会发现它是多么的不合情理。然后恐惧就失去了对你的控制力。

你越是了解你为什么失败，你就越不会再次犯同样的错误。失败变成了吸取经验教训。

最后，如果你花时间去了解你自己并想着为什么你值得成功，你就变得越来越少的接受你的“命运”并有了更多的渴求。

# 动物园老虎伤人！你为什么总是不遵守规则？

近日，游客在八达岭野生动物园私自下车被老虎袭击，导致1死1伤的事件闹得沸沸扬扬。大家都纷纷感叹真是花式作死，No Zuo No Die 啊！野生动物园猛兽区居然敢下车！老虎的地盘都敢撒野！

游客完全藐视“野生动物园严禁下车”的规定！真让人匪夷所思！有网友评论说：“她以为动物园内禁止下车和禁止随地吐痰、禁止闯红灯是一个意思。”的确，无视规则的人最终会尝到无视规则的恶果的。

但是，又是什么造成了他们（当然，也有可能包括你我）不遵守规则的行为呢？听心理学来分析下原因。

## 1、皮亚杰道德发展阶段——自我为中心的规则意识

心理学家皮亚杰根据儿童对规则的理解和使用，把儿童道德认知发展划分为四个有序的阶段，依次为：前道德、他律道德、自律道德和公正。这种划分不仅仅针对儿童，它也有助于对成年人的规则意识发展的理解。

处于前道德阶段的人对问题的考虑都还是自我为中心的，不顾规则，按照自己的想象去招待规则。他们的行动易冲动，感情泛化，行为直接受行动的结果所支配，并不真正理解规则的含义。而处于他律道德阶段的人则单方面地尊重权威，从行为的后果来判断一种行为的好坏，看待行为有绝对化的倾向。

许多不遵守规则的人内心并没有长大，仍处于较低的发展阶段，行为以自我为中心，忽视规则。例如，该女游客以自己的想象去理解规则，认为“禁止下车”就等于“禁止吐痰”，根本没意识到行为会给带来什么恶劣后果，更无从谈起对社会产生什么影响了。

## 2、过于乐观的认知风格——我肯定没事的！

人的认知风格可以划分为乐观和悲观两种。具有乐观认知风格的人，总先想到行为可以带来什么收益，忽视带来的风险；而具有悲观认知风格的人则首先会想到行为有可能带来的不好的后果，厌恶带来的损失。

不遵守规则的人很可能有着乐观的认知风格。例如该女游客的潜意识里根本没意识到自己的行为会让自己陷入困境——下车，没什么！万一老虎不在附近呢！先舒服下再说！很有可能她觉得，就算和老虎面对面，自己也会没事的。正是这种认知风格，让她的这么敢于蔑视规则。

## 3、兴奋转移——我意识不到规则

当个体处于兴奋状态的时候，更有可能做出一些侵犯、越轨行为。网传，在该女游客是因为与自己丈夫吵架而中途下车。虽然这一说法没有被证实，但我们假设她就是因此原因的话，兴奋转移是很能说明她的行为的。吵架时，个体处于极度亢奋状态。这种兴奋会随之迁移，个体可能做出一些非常过激的行为。此时的个体根本意识不到规则的存在，这名女游客当时满脑子都是愤怒的情绪，自然看不到虎视眈眈逼近的老虎了。

野生动物园老虎伤人事件，我们不应停留于对个体的谴责，它更应该触发我们对规则意识的思考。正如孔子说：“从心所欲不逾矩”，我们每个人都应该去遵守规则，出让一点自己的利益与自由，来换取群体更大的利益与自由，做到心中无“矩”，却从不“逾矩”。

# 倡导和谐心态成就健康心理

# 心海

施春耀

主办：涠洲湾职业技术学院学工处 涠洲湾职业技术学院心理健康中心 总第26期 2016年9月

## 致大学新生：5个心理准备，让你更快地适应大学生活

“老师，我从小到大都没离开过家，现在要到外省去读大学，随着开学的时间越来越近，一想到我要离开爸爸妈妈我就不开心，最近几晚都是哭着睡，我该怎么办呢？”

“明天就正式上课了，大学，梦想的大学，为什么感觉好怪，不知道该怎么办，心慌，真的不知道怎么跟室友交往……”

“大学才开学没几天，没了高中的紧张有序感觉很不习惯，不知道自己该怎么规划四年的大学生活，好迷茫啊……”

……

看到上面的留言，作为大一新生你是否也有同样的困惑？对于即将开始的大学生活你准备好了吗？是非常期待还是有几分担忧，甚至有些害怕？不管你的答案是什么，笔者以多年来对大学生心理健康的研究和对学生的心理咨询经验，觉得大学新生应该做好以下心理准备：

### 第一个心理准备：现在该学会一个人走了

我们每一位考上大学的孩子都经历了幼儿园、小学、中学的每一阶段，但在此前的每个阶段我们都伴随着父母的陪伴、老师的陪伴，大学的生活与以前的状态完全不同，我们远离父母，也许没了父母的唠叨，但也没了他们为你准备的可口饭菜，洗烫整齐衣物，老师不再时时刻刻关注你、提醒你。生活学习都如你所愿，在此种情形下，如果不能很好的融入新的环境，就会出现“适应障碍”，所以现在我们需要有这样的心理准备：“学会一个人走”。一个人走意味着虽心里牵挂爸爸妈妈，但并不因为这份牵挂裹足不前，而是心怀感恩的背上行囊上路；一个人走意味着学会承担与规划，承担自己的生活琐事独立生活，规划学习与未来，学会学习；一个人走意味着做一个健全的、有独立人格的人，不因为别人的不接纳而贬低自己陷入自卑情绪，也不因为别人的喜欢而高估自己而自傲，所以一个人走并不孤单。怎样才能真正的做到一个人走得那么精彩呢，我们还需要做好下面的心理准备。

### 第二个心理准备：调整好理想与现实的落差

每个人对未来总是充满幻想和憧憬，所以很多新生刚入学时，都会对大学的环境感到或多或少的失望，这是因为在上大学之前，大家已经把大学校园理想化，当我们踏入校园后才发现：校园没有想象中的大、图书馆藏书不够多、教室不漂亮、宿舍楼很破、网

速很慢、老师谈吐也缺乏睿智、风趣……看着这些你有的只是抱怨，因为抱怨可能就想逃离，因为我们用一个消极的态度去看待周围的一切。其实任何环境都不可能十全十美，也许我们换一个角度发现我们的学校就不同啦：校园的小省去了购买交通工具的支出、图书馆书虽不多但够读就浏览就好了、宿舍楼旧了说明有悠久的历史等等。其实学校是什么样这已经是既存的现实，现实是客观的，是不因我们而改变的，可以改变的只有我们自己。因此一方面我们可以改变我们的心态，另一方面如果条件允许，我们可以通过多种途径了解考人的学校，也可以先到学校去看看，对学校有整体的了解、更接近事实的了解，缩小现实与理想的差距。

### 第三个心理准备：学会学习

每年都会见到一些同学，他们对大学学习感到非常困惑，觉得怎么做都是徒劳无功。事实是和中学相比，大学的学习从目的、内容、方法、环境等各方面都有所不同。比如，没有家长和老师督促，不再是老师追着学生，而是要学生主动求教老师；大量的时间需要自己去安排，而不是被老师占用；要学会研究性学习，善于发现和提出问题，等等。但最根本的不同是，大学学习强调的培养学生自主学习的能力。你要变被动为主动。学习并非仅仅是听课和读教科书，和老师同学讨论、阅读参考书目、听学术讲座等等，都是学习，关键是你能不能充分利用这些校园中的特殊资源，并将学到的知识很好地整合。要让自己的大学生涯更有意义、让自己不再困惑，应该给自己定一个规划。设定一些大学期间的基本目标，把自己这几年的学习时间做一个统筹规划，比如什么时间考英语等级证书，该掌握几项什么专业技能，在毕业前要拿到个什么样的资格证书等。有了目标就不会迷茫无聊，为了目标而奋斗的过程也可以不断的增加自信心。

### 第四个心理准备：友好与人相处

大学绝不只有学习，它是一个小小社会的缩影，在这里我们需要掌握很多学习以外的知识，其中最重要的就是如何与周围的人互动。如果你处在一个良性的人际互动中，你的每天也许都非常开心、有意义，如果处在一个恶性的互动模式中，每天都想逃离那个宿舍、教室甚至学校。导致这样的结果并不完全是我们个人的责任，大学和中学的一个很大不同是：学生的“异质化”程度很高。中学时候虽然我们来自不同的家庭，但我们大都来自同一个城市，甚至同一个区，而大学同学来自“五湖四海”，地区的差异带来文化的差异，甚至价值观的差异，往往看待不同的事物都有不同的见解。因此，同学间的冲突不仅仅是个人“素质”问题，也有文化冲突、性格冲突。因此，在大学里学会与同学相处，学会处理同学间的矛盾和冲突，无疑会有利于今后走入社会。

### 第五个心理准备：让青春撒点野

在大学的时光是我们人生中很美好的岁月，在这些岁月里我们不将自己限制在宿舍食堂教室的三点一线，我们可以做很多很多有意义的事情，参加各种各样的活动，让青春更加的丰富多彩一些。俞敏洪说：“青春最大的奢侈就是可以犯傻可以犯错，犯傻，被人欺负对于青春是不可避免的事情”。所以在我看来青春时，我们可以撒点野，让我们既能坚持自己的理想，也不忘追逐我们的梦想，最关键我们还不忘初心，要做一个有思想的人。

以上几点属于个人建议，大学生活，一个全新的开始，一个成长的机会，相信我们自己都有无限的潜能，在这里找到合适的角色，预祝每位同学有一个缤纷多彩、轻松惬意的大学生活！

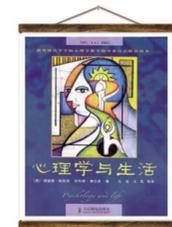
## 走进心理(八)

## 好/书/推/荐



### 1、《心理学与生活》

作者：理查德·格里格 & 菲利普·津巴多  
推荐指数：★★★★★  
编辑推荐语：这本书知识覆盖面很广，没有读过此书的人，不足以与之语心理学哦。



### 2、《与“众”不同的心理学》

作者：Keith E.Stanovich  
推荐指数：★★★★★  
编辑推荐语：这本书将满足初学者十万个为什么的疑问，墙裂推荐！

简介：《心理学与生活》是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书，还是被许多国家大学的“普通心理学”课程选用的教材。这本教科书写作流畅，通俗易懂，深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。

心理 咨 询	开放时间	周一至周五 上午：8:15~11:30 下午：14:30~17:15
	地点	新区男生宿舍4号楼底层
	联系电话	0594-7695239
	E-mail	mzwxljk@sina.com
	微博	涠洲湾心理健康
	微信号	涠洲湾心理健康

## 为什么说读书的人和读书的人，过的是不一样的人生？



读书的人和读书的人，过的是不一样的人生。

锻炼与不锻炼的人，隔一天看，没有任何区别；隔一个月看，差异甚微；但是隔五年十年看，身体和精神状态上就有了巨大差别。读书也是一样的道理，读书与不读书的人，日积月累，终成天渊之别。

余秋雨说：“读书的最大理由是摆脱平庸。”坚持终身读书的人，一定是不平庸的。

三毛说：“书读多了，容颜自然改变，很多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成为过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在的气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字中。”

歌德说：“读一本好书，就是同一个高尚者对话。”

一个人阅读品位的高低，决定了他的精神境界，也决定了他的生活品质。

读经典的书籍，就像接受一次次精神上的洗礼。它们值得一读再读，每一次阅读，都会有不一样的收获。真正的好文字如春风拂柳，雨中白莲，雪中红梅，暗香浮动。它们充满诗情画意，明丽纯粹；充满叩问深思，发人深省。

全世界每年阅读书籍数量排名第一的是犹太人，平均每人一年读书64本。而中国13亿人口，除去教科书，平均每人一年读书1本都不到。一个爱读书的民族，自然是优秀的。自诺贝尔奖设立以来，犹太人共拿走了20%的化学奖、25%的物理奖、27%的生理与医学奖、41%的经济奖、12%的诺贝尔文学奖，同时还拿到了1/3以上的普利策奖、1/3以上的奥斯卡奖。而犹太人在世界上的人口只占0.3%。

读书，是世界上门槛最低的高贵。坚持读书的人，人生一定会大不一样。

身体和灵魂，必须有一个在路上。不要再犹豫了，拿起书本阅读吧。

## 孝心无价

毕淑敏

我不喜欢一个苦孩求学的故事。家庭十分困难，父亲逝去，弟妹嗷嗷待哺，可他大学毕业后，还要坚持读研究生，母亲只有去卖血……我以为那是一个自私的学子。求学的路很漫长，一生一世的事业，何必太在意几年蹉跎？况且这时间的分分秒秒都苦涩无比，需用母亲的鲜血灌溉！一个连母亲都无法挚爱的人，还能指望他会爱谁？把自己的利益放在至高无上位置的人，怎能成为为人类献身的大师？我也不喜欢父母重病在床，断然离去的游子，无论有多少理由。地球离了谁都照样转动，不必将个人的力量夸大到不可思议的程度。在一位老人行将就木的时候，将他对人世间最后的期冀斩断，以绝望之心在寂寞中远行，那是对生命的大不敬。

我相信每一个赤诚忠厚的孩子，都曾在心底向父母许下“孝”的宏愿，相信来日方长，相信水到渠成，相信自己必有功成名就衣锦还乡的那一天，可以从容尽孝。

可惜人们忘了，忘了时间的残酷，忘了人生的短暂，忘了世上有永远无法报答的恩情，忘了生命本身有不堪一击的脆弱。

父母走了，带着对我们深深的挂念。父母走了，遗留给我们永无还债的心情。你就永远无以言孝。有一些事情，当我们年轻的时候，无法懂得。当我们懂得的时候，已不再年轻。世上有些东西可以弥补，有些东西永无弥补。

“孝”是稍纵即逝的眷恋，“孝”是无法重现的幸福。“孝”是一失足成千古恨的往事，“孝”是生命与生命交接处的链条，一旦断裂，永无连接。赶快为你的父母尽一份孝心。也许是一处豪宅，也许是一片砖瓦。也许是大洋彼岸的一只鸿雁，也许是近在咫尺的一个口信。也许是一顶纯黑的博士帽，也许是作业簿上的一个红五分。也许是一桌山珍海味，也许是一只野果一朵小花。也许是花团锦簇的盛世华衣，也许是一双洁净的旧鞋。也许是数以万计的金钱，也许只是含着体温的一枚硬币……但“孝”的天平上，它们等值。

只是，天下的儿女们，一定要抓紧啊！趁你父母健在的光阴。

（上接3版）于在好心学长的指引下来到了距我一步之遥的报名地点。万事开头难，当时的我用这样一句前不着边，后不着调的成语安慰着自己。不过，至少我的大学生活开始了。

见过了将一起生活三年的舍友，一起学习三年的同学，度过了长达半个月的军训。大学所有的一切也渐渐拉开序幕。

有些玩闹兴致的班委精选，集体的外出旅游，宿舍的集会，系部、院部的晚会，社团的比赛，一件件事情的发生，一件件事情的过去，偶尔发发牢骚，吐吐嘈，猛然回首发现，这一年已经快过去了。

接近一年的时光，好像发生了什么，好像又什么都没发生，想一想，我的青春梦实现了吗，激昂的青春？热血的青春？好像是实现了，好像又没实现。在这所大学的生活，好像过的很充实，好像又过的很空虚。

突然不知道要说什么，这一年，和我想象的完全不一样，但是，却没有后悔的感觉。这一年，是我已经实现了的大学青春，还有两年，是我没有实现的大学青春，接下来所发生的事，也许会和我梦里的青春相同，也许会不同，究竟会怎样，我也不得而知。不过，这就是我的大学生活，一个梦开始的地方。

# 不断前行，遇见未知的自己

## 美化心灵 健康成长

工商系会计152 陈莉莉



佛曰“一花一世界，一树一菩提。”人间最美的风景莫过于人生。因为人生是靠心灵旅行的。一切美好的事物都只不过是美丽心灵的外化！

在漫长的人生中，短暂的大学生活也许真的很短暂，只能说是一段小小的经历。但是我们都知，这段经历对于我们漫长的人生却有不可比拟的影响。有的人的人生观、价值观在大学生活中都有所改变，甚至是在大学中才有了正确的建立。所以，我们的大学给我们的不仅仅是短暂的美丽时光，还为我们未来的人生做了一个指引。在大学生活里，我们都应该去享受这一段美丽的时光，让自己建立一个正确的人生观，让自己有一个美丽的心理。

我们美丽的校园，从某种意义上来说可以看作一个小社会。在大学生活中，我们会面临许多我们上大学之前没有遇到过的问题、没有遇到过的选择。在

校园是我心灵的居所，校园是我心灵的乐园。校园，在我心中，总是那么美。我漫步在校园，观赏着这熟悉的一切。

看着熟悉的校园，不禁让我联想到新生报到那天，自己对未来的大学生活那种浮想联翩，那种充满希冀，一切是那么的陌生，那么的陌生。还记得？为了考上大学，我们十年寒窗磨一剑，那些刻苦铭心的日子如今仍历历在目。在那收获的日子里我们深刻的理解通过自己的努力完成一件事情是多么有意义，栉风沐雨我们一同走过，风雨同舟抵达美丽的大学校园。站在新的起点上，我是那么的激动，又是那么的神往……

还记得？烈日当空下的军训生活，汗水洗刷着从前的骄纵，洗净未来道路上的一切坎坷。在这里，我们尽情挥洒着汗水，激扬火热的青春，沸腾的血液涌动着军歌嘹亮。这一刻，我们开始真正成长！羸弱的蝶蛹终会破茧而出，幻化成美丽的蝴蝶。我想，我也该学着自己成长！

还记得？在各种各样的社团中，我们充满着热情和期待，在社团里，和别人一起工作的日子是快乐满

一千个人的眼里有一千个哈姆雷特，一千个人的心里有一千种人生。

近二十年的时光，我们大部分时间都是在名为学校的场所中度过，从小学到中学再到如今的大学，没有惊涛骇浪，没有跌宕起伏，有的仅仅是平平淡淡的学习和生活。而大学是我们至关重要的学习阶段，也是我们步入社会的起点。

学生是我们这辈子最值得珍惜的身份。大学则是我们学习生涯最值得珍惜，也是最珍贵的时期。

高中三年，我们被试卷所埋没，被书籍所折磨，以及被前往大学的期望推动着前进。

三年的时光结束了，我们带着厚重的行李箱，带着青春所有的热情，来到了大学，一个称之为梦开始的地方。

“青春的梦里最初的愿望”

“青春的梦里最好的同伴”

这些事情中，我们做出的选择有时候是一种映射。也就是说，以后我们出了社会，面临相类似的问题时我们会做出相同的选择。而这些选择的被做出跟我们每个人的心理也有很大的关系。如果我们的心理是健康的，那我们做出的选择自然都是可以理解的。有人说：“善良是一种天赋，善意是一种选择。”我个人认为最美的心灵做出的选择必然是善意的。

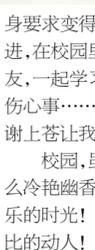
在校园里也随处可见美丽，校园风景的美丽，人与人之间、心灵与心灵之间的美丽；老师对同学们的教导、学长学姐对学弟学妹们的帮助、同学之间的共同进步，都构成校园里美丽的风景，也体现出每个人的美丽心灵。

人都是善恶并存的，作为大学生的我们要懂得警觉人性中的恶，要想实现利益最大化，需要做出一定的自我约束。日常生活中，人人都做了大量的扬善抑恶的努力，所以，我们轻易不会看到人性中恶的一面。避免这种恶的方式很多，最简单的就是立刻脱离刺激环境，以及绝不在情绪冲动时做决定。

总而言之，大学生在日常的学习生活中应当通过做一些有益于人民和社会发展的事来美化自己的心灵，理性对待每一件小事，体现我们的良好素质。通过美化心灵使自己健康的成长同时也给每一个青年人树立一个榜样。积极学习科学文化知识，做到德智体全面发展，不断完善和发展自己，使自己早日成为祖国的合格建设者和接班人。

## 我的美丽校园

信息系软件151 李伟伟



足，我懂得了什么是团结合作，学会了怎样去和工作伙伴相处，在能力上也得到了锻炼，就这样，我和别人一起认真地工作着，有付出，也有收获。这也让我更加坚信一句话：“一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片相互依持着而怒放的锦绣才是灿烂”。

在校园中，你会发现上课的教室是不固定的，所以，每天为了上不同的课程而多次转移阵地，而且除了上课时间，其他空余的时间都是自己安排的，因为这样的自由，大学对我们的自身要求变得更高了，需要我们去更努力地去学习、去奋进，在校园里我找到了新的好友，可以无话不说的好友，一起学习，分享在大学校园里遇见的趣事、乐事、伤心事……这样的生活很幸福，也很享受，我也很感谢上苍让我们这样真诚地拥有彼此。

校园，虽然没有高楼大厦那么繁华，没有花园那么冷艳幽香，但它教会了我们知识，让我们度过了快乐的时光！校园，你是无比的美丽！无比的神圣！无比的动人！我爱你，美丽的校园！

“青春的梦里谁在身旁？”

“青春的梦里谁在身旁？”

对于我而言，大学是我学习的另一个起点，是我挥洒热血青春的地方。所谓最初的愿望，所谓最好的同伴，所谓暗恋的女生，所谓无谓的挣扎，所有青春，所有的梦，我都要在这里实现。

可是当我第一次来到渭职院，我接触到的不是友情，不是邂逅，而是迷路，彻彻底底的迷路，顶着炎炎烈日在陌生的校园里徘徊，快要被热浪所击垮，连报名的地点都找不到，如同瞎子摸胡一般的寻找着道路，经过半个小时的“艰苦”寻找，（下转2版）



## 最后的青春时光

信息工程系软件151 李伟伟

初中的天真烂漫，高中的拼搏奋斗，都是让人难以忘怀的青春时光。大学，这个人生的特殊阶段，也是人生的青春时光，而且是最后的青春时光。一旦我们大学毕业，走上了灯红酒绿、车水马龙的社会，也就意味着我们最后的青春宣告结束了。

我们在炎炎的夏日，带着行李，独自来到陌生的城市，遇见陌生的面孔，看着陌生的环境，我们不免迷茫、惶恐。我们到了陌生的校园，身旁没有了嘘寒问暖的父母，意味着我们将勇敢地独自面对所有的困难。这是青春路上必经的成长之路。

学校来自五湖四海的同学，形形色色的、丰富多彩的社团活动，我们应该走出宿舍，锻炼身体，或者邀上三两个同学在草坪上聊天，增进友情，呼吸空气，沐浴阳光，不要把宝贵的最后一点青春发露在宿舍，浪费在游戏世界里。

大学是人生最特殊的阶段。为什么说它特殊呢？小学毕业，我们可以进初中；初中毕业我们可以进高中；高中毕业我们还有大学可以读；大学毕业，我们就将进入社会，不会再有朗朗的读书声，不会再有相见就随时能见面的朋友，也不会再有闲适美好的校园生活。我们所有即将逝去的，在我们走出校园，踏足社会的那一刻，我们再也找不回来了，它将成为历史，成为你以后在茶余饭后回忆或者谈论起的往事。

往事有分遗憾和美好，你若不想在回忆往事时因碌碌无为而悔恨，你就必须要怀揣着理想。没有理想的人就像没有穿衣服的人在裸奔，试问正常人谁会裸奔？没有人会想裸奔。大学是怀揣理想的最好时候，因为你正青春，年轻有活力，父母提供经济需求，你不必为生活而忙碌碌碌。理想怀揣着，不要轻易放弃，付诸行动，用你正青春的激情去实现它。

大学是求知学技的好地方，更是修身养性的地方。在大学里，我们要多去图书馆看看书，各种各样类型的书。史书、诗歌、文学……它们就像人要吃肉、喝水、吃素一样，给你各种不同的“营养”。在读书的同时，你的知识得到了扩展，丰富了学识，自然而然，你懂得的道理就多了，你就变得通情达理。这就是修身养性。

小说家刘同写过一本书，叫《谁的青春不迷茫》，他告诉了我们，青春是迷茫、孤独的，大学生的青春也不例外。我们面临着大学毕业找工作的社会竞争力，一旦走出校园，就要面对残酷现实的生活，忙忙碌碌的工作。我们迷茫人生该何去何从，我们孤独在低潮时有谁在身旁？高峰时，身旁的有谁又是真心？其实，我们大可不必迷茫，该来的我们不怕，勇敢面对。孤独也没什么好愁，孤独能锻炼我们独立的人格，孤独能让我们享受喧嚣、吵杂世界外的一片宁静。周星驰、憨豆先生戏外的孤独成就了他们喜剧的巅峰，贝多芬失聪的孤独，成就他音乐上的巅峰，马云创业被当骗子的孤独，成就他事业上的巅峰。所以孤独没有什么不好，孤独是上帝给的礼物。一个人能忍受多大的孤独，就有收获多大的成就。

花有重开日，人无再青春。既然青春留不住，那么我们在大学这最后的青春时光，就要好好珍惜，不可虚度年华，辜负青春。

## 铁榔头养成记 什么让郎平越战越勇？

北京时间8月21日上午，中国女排3-1逆转战胜塞尔维亚队，夺得里约奥运会的金牌！女排姑娘们奋力拼搏，时隔十二年，再次登上了奥运之巅！

看着奥运赛场上的一幕幕，相信你一定也不禁泪奔！35年了！中国女排有辉煌，也有低谷，但无论顺境还是逆境，她们不忘初心，咬牙坚持，你可以打败我，但绝不会打垮我！

你是像橡胶一样的人，还是像玻璃一样的人？如果用力摔打橡胶，橡胶可以暂时被弯曲、挤压，但总是会反弹成原样。而玻璃却无法承受这些打击，会彻底破碎——那种让人在承受打击之后恢复的力量，就是“心理韧性”。

为什么有的人在遭遇挫折后会一蹶不振？而有的人却把挫折当动力，像个打不倒的“不倒翁”，最终取得成功？这其中就是“心理韧性”在起作用。女排就是这样一些有着顽强韧劲的风中劲草，她们的愈挫愈勇表现其实就是一种“心理韧性”的体现。而这种“韧性”在他们的总教练郎平身上体现的更明显。

当年无限荣光的郎平毅然选择去美国留学，可她却迎来了前所未有的落差——从高高在上一下子跌落谷底，语言不通，兜里只剩几百美元，因为签证原因，无法工作，只好靠给不会打球的大学生们当教练来补贴生活。

但这些并没有将郎平打倒，她反而将这种经历当做动力——“我来美国学习，就是要掌握自己过去没有的东西，开始新的奋斗。”郎平就是这样秉承着自己的“心理韧性”，面对后来生活中的离婚，疾病也从不退缩，成就一个又一个传奇。而更值得一提的是，郎平作为载体，以身作则，把这种“心理韧性”从老一代女排传递到新一代女排身上，成就女排今天的辉煌。



还有爱哭鼻子的福原爱，不论掉下多少泪水，含着眼泪也要打下去，这种顽强的“韧性”支持她在本届奥运会取得了女子团体的铜牌。

既生林何生李的李宗伟，连续三届奥运会进入男子羽毛球单打决赛，却一一惜败。但他的“心理韧性”没有允许他一蹶不振，反而成为他一次又一次冲击金牌的动力。

“心理韧性”不仅在体育运动竞技中起着重要作用，在我们普通人的生活里也至关重要。它决定着我们在面对障碍、压力、环境威胁时，会被压垮，还是会战胜它？也就是说，即便你曾经在恶劣的环境中生活过，或经历过糟糕的事件，都不表示你的未来会受到它们的影响，一直糟糕下去。而起到决定作用的是“心理韧性”所带来的看待这些事件的角度，和回应的方式。

那么，我们普通人可不可以提高自己的“心理韧性”呢？当然！我们可以通过提高自己的心理素质，以积极乐观的心态去解读自己所经历的一切，从内心感受到一种向上的力量。

例如，面对不好的事情，我们可以从内控的变为外控（“坏事的发生不是我的错”）。也可以从总体的解释变为具体的解释（“这是个例，并不意味着我的全部生活会全盘失败”）。我们还可以从永久性的解释到暂时的解释（“眼前这个情况是会变化的，并不是一切都已经固定不变了”）。由此，我们可以提高心理素质，保持积极心态，笑对困难。

“心理韧性”就是这样一种精神，大风越狠，我心越荡，任疾风吹，我也宁弯不折！这样的好心态会让我在风雨过后，昂首挺胸，勇敢前行！