



# 如何成为沟通达人?

沉醉在综艺节目《奇葩说》的世界里时,每次黄执中一起身,他拽了拽衣摆,再用手往上推了一下那厚厚的镜片,张嘴说“来~”,我就知道又将是一次听觉和逻辑上的享受要开始了;而当他吧啦吧啦说完一通话,闭嘴前那句“以上~”一出,我心里总是只有一个感觉:好吧,我又被说服了。



让交谈更有深度,外向型则更具行动力。事实上,各自都有自己的优点,并不是因为内向妨碍了你的沟通,而是你不懂沟通基本的要素和必要的技巧,阻碍了你跨出沟通的第一步,所以,不要拿性格作为回避沟通的理由。

要想人际沟通更有效,需要具备两个基本的事实:1.了解并接受自己;2.了解并接受对方。因为沟通双方是作为一个整体在交谈,而不仅仅是为了取悦对方,给对方留一个好印象而已。何谓沟通达人?美国心理学家罗纳德·阿德勒在《沟通的艺术——看人入里,看出人外》中给出了沟通达人的特质,包括6个方面:

1.拥有多样的行为反应:沟通达人懂得从各式各样的沟通行为中适时地选择。面对复杂多变沟通情况,拥有回应的选择越多样,就会越有沟通掌控感,相反回应方式越有限,就会显得越笨拙。

2.挑选恰当行为的能力:仅仅知道许多不同的沟通技巧并不能保证成功,懂得在不同的情境中运用最有效的行为是十分必要的。

3.表现行为的技巧:“说”和“做”之间有很大的差异,光说不练没啥用,能够有效地表现所需的沟通技巧很重要。

4.认知复杂度:人们看待事物时能够组织其架构的技巧称为“认知复杂度”。比方说,有个老朋友最近对你有点不满,你觉得原因可能是你做的某件事冒犯到了他;或是因为他最近的生活不是很顺利,导致他有点心烦;当然也有可能你是你想多了,其实什么事儿都没发生。像这样能从不同的角度来思考一个问题,可以让人避免反应过度或者发生误解,而且增加了有建设性的解决这个问题的几率。

5.同理心:如同对方那样去感受与体验对方的处境称为“同理心”,这个能力在沟通中太重要了,以至于有些学者认为同理心是最重要的沟通能力。你如果能够知道他人如何看待这个世界以及你对此的感受,对成为一个沟通达人来说十分有用且重要。

6.自我监控:认知复杂度和同理心能够帮助你更好地了解别人,而自我监控能让你更好地了解自己。心理学家们将观察自身的行为,并借此调整自身行动的过程称为“自我监控”,它将自己的意识部分地抽离出来,并以一种超然的眼光看待自己的所作所为,总结出观察结论。不善自我监控者在生活中常显得笨拙、迟钝,无论是成功还是失败了,他们都不能理解原因。

事实上,根据多年的心理咨询培训告诉我,只有真正学会倾听,对方才能聊得开,因为有效的倾听首先表达了一种接纳和认同,只在这个基础上,对方的话题才能不断地深入。练习如何倾听,绝对是最值得花工夫的沟通之术。

而真正的交谈技巧其实都离不开交谈之道,就如《跟任何人都聊得来》提到的有效人际沟通的5点精髓,如果用一句话来总结一下,就是:真正在意对方,将对方放在你的心上。

“内向型”是指那些通过独处就可以获得能量的人,他们倾向于在内心自我反思,而不是和他人一起交流自己的想法。“外向型”是指那些通过群体交流获得能量的人,他们倾向于通过交谈来思考。内向型

### 【问题描述】

船长老师,您好,拜读了您公众平台的所有文章,有很大的收获。第一次在公众平台留言给您,您确实在“自我管理的科学化”这个方向给了我很大的启发,感谢您的分享,希望我的问题您能给我解答。我的问题是这样的:我现在在一家科技企业做管理层,今年公司让我牵头负责一个新成立的部门,这个部门的工作内容和之前的工作有比较大的区别,任职两个多月以来问题一直比较多,最大的问题就是工作状态的问题。

新部门,新事物比较多,很多东西都是未成流程,需要频繁的会议沟通,目前的安排是:周四周五是会议日,集中处理本周需要协商的问题。工作相对比较琐碎和零散,需要和人沟通的机会比较多,随机性的安排比较多。晚上睡眠可以保证8H的,原本有午休习惯,更换新工作后,难以保证每天都有时间,所以有机会就睡,时有时无。

现在的问题是状态波动非常的严重,时好时坏,尤其是下午,一周总有几天会感觉异常疲劳困倦,疲倦时情绪状态也比较糟糕,容易暴躁,情绪失控。请问老师这是什么问题?我该如何解决?

希望您会选择我的问题来回答,谢谢。

### 【问题回答】

从你的描述来看,作息的混乱是造成问题的主要原因。为什么你会感觉混乱呢?混乱的成因是失控。客观上来看,陌生而艰巨的工作内容,随机性过强的工作安排是造成失控的外部原因。你自己的问题在于:为了迎合杂乱而困难的工作安排改变了日程安排,导致日程和作息也随之出现了混乱和失控。

我们自控学有这样一句话:作息是铁律。如果一个人的睡眠、饮食、休息变得混乱、不规律,精力就会出现很严重的波动,工作状态、情绪状态亦会随之产生较大的波动。

你的工作本身比较复杂,你作为主要负责人,如果连基本的工作状态都无法保证的话,那么就更难控制得住当前的局面,理顺工作上的问题了。

所以说处理这个问题的一个基础性原则就是:优化你的日程,把能固定下来的作息固定下来,然后坚决地去维护,保证日程和身体状态的稳定,这是我们解决其他问题的一个基础性保障。

下面我们重点谈一下午休的问题,你目前下午糟糕的状态,很可能就是午休安排混乱导致的:睡眠这类节律性特别强的活动最忌讳的就是安排的不规律,如果你原先有午休的习惯,但是现在受工作影响,一周有三天是无法睡午觉的,那么这三天下午的状态肯定会极其糟糕。

想要合理的安排午休,要么就排除万难,以作息为铁律,推掉其他事情,首要保证午休。如此安排,下午的状态应该会有明显的好转。午休损失的时间可以从下午的高效率当中得到补偿。

如果客观条件不允许,那就干脆彻底放弃午休,让身体去适应没有午休的夜晚,晚上早些睡觉作为补充,这么安排身体也能有不错的状态。

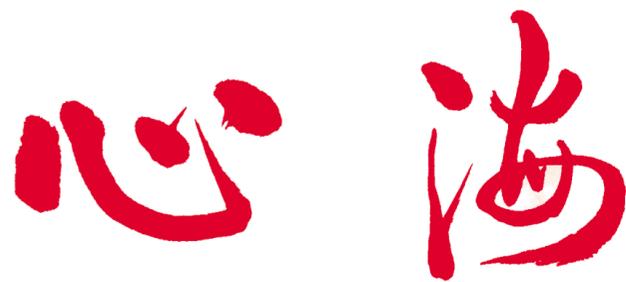
身体是有节律的,越是规律的日常作息安排,身体会越适应,给人带来的身体状态和情绪状态会越好。部门流程从无到有,事情从乱到顺,业务从生到熟这本来就是需要过程的。事情越困难,任务越艰巨,越需要好状态,越要保证作息和节律的规律性。

这个问题我建议从日程作息入手解决,先保证“身体基础设施”的稳定和好的工作状态,攘外必先安内嘛,理顺内部矛盾是我们解决外部矛盾的基础。最后谨记:作息是不可动摇的铁律。

## 如何自控:作息是铁律

文:船长一壹心理专栏作者

# 倡导和谐心态成就健康心理



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 25 期

2016年6月

## 第九届 5.25 心理健康教育月系列活动圆满结束

为进一步加强学院心理健康教育工作,增强学生的自我心理保健意识,丰富校园文化,我院心理健康中心在5月份举办了第九届5.25心理健康教育月系列活动。

本届宣传月的主题是:美丽校园,美丽心灵。围绕这一主题,我院举办了多种形式的宣传教育活动。“美丽心灵,微笑绽放”照片征集活动为校园画上了一道青春飞扬的温情的风景线;“趣味心理运动会”让同学们了解到了团队合作的重要性,也让同学们增强了彼此间的熟悉度和信任感;“心理知识展”教导大家疏解心理困惑的知识和技能;“美丽校园,美丽心灵”

征文大赛,让同学们心灵成长的历程得以抒写分享和互动;“心理电影赏析”增强了同学们对心理学的兴趣,也加深了同学们对自我的认识和了解。最精彩的是“塑美好心灵、建和谐校园”首届心理剧大赛,同学们放飞梦想,挥洒才情,充分表达了自己和同伴们合作展示的快乐,比赛现场气氛欢快热烈,营造出了一个温馨和谐的情感心理场。

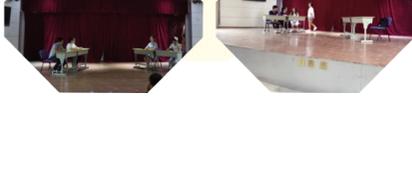
5月25日是全国大学生心理健康日,寓意是“爱自己”,提醒大学生“珍惜生命,关爱自己”。通过关爱自我,了解自我,接纳自我,关注自己的心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人,爱社会。

## 5.25 心理健康教育月活动掠影

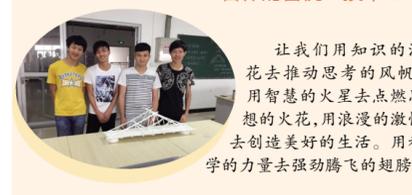
### 一、趣味心理运动会



### 三、首届心理剧大赛



### 二、“美丽心灵,微笑绽放”照片征集



## “美丽校园,美丽心灵” 征文比赛获奖名单

一等奖	《越努力越幸运》	陈彩玲 会计 142
二等奖	《青春的风铃》	刘 薇 会计 142
	《莫忘初心 不言放弃》	许宝珊 会计 142
三等奖	《我的美丽校园》	黄李芬 计机 152
	《最后的青春时光》	李伟伟 软件 151
	《青春的梦想》	杨鸿宇 物流 152

### 友情的芳菲—电信 151



用心伴着友情走,友情才会永远伴随心走……朋友是一种相遇。朋友是一种相知。朋友是一种相契。朋友是一种相伴。朋友是一种相助。朋友是一种相辉。朋友是彼此的牵挂,彼此的思念,彼此的关心,彼此的依靠。

### 收获的喜悦—数控 161



如果生命不是一场赛跑,而是一次旅行。那么比赛在乎终点,而旅行在乎沿途的风景。

### 胜利的喜悦—室内 152



有人形容军训短暂,闲云潭影日悠悠,物换星移几度秋;有人形容军训漫长,天长地久有时尽,此恨绵绵无绝期;有人形容军训辛苦,今年瘦,非干病酒,不是悲秋;有人形容军训艰难,这次第,怎一个愁字了得。

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号楼下一层
联系电话	0594-7695239
E-mail	mzwxlj@163.com
微博	涠洲湾心理健康
微信号	涠洲湾心理健康

## 如何坚持做一件事？习惯养成宝典

假设你每天阅读30分钟,持续5年后,效果会如何?  
结论:你将获得某个领域的专业知识。

如果每天持续阅读30分钟,一个月则为900分钟,等于每个月花15个小时在阅读上,假设读完一本书需要5小时,一个月就能看完3本书,5年就是180本,如果你持续钻研某个专业领域(软件工程、会计、营销等)的话,就能成为该领域的知识型专业人士。这就是查尔斯·杜希格说的:习惯的力量是巨大的。

世界知名的自我启发大师博恩·崔西认为:人类所有的行动,几乎全部或至少有95%,是由本人的习惯所决定的。心理学家也认为,人类有95%的行动是在无意识中进行的,而大部分的无意识行动都是通过习惯产生的。所谓习惯就是“不依赖意志和毅力,把自己想要持续的事情,引导到如每天刷牙般轻松的状态”。

如何才能成功减肥?如何才能保持节约?如何才能做到早起早睡?如何才能戒烟?如何养成学习的习惯?这些我们日常经常提到,听到,去尝试的话题,往往苦恼地纠缠着我们,想做却常常半途而废。原因在哪里?

《坚持,一种可以养成的习惯》一书认为,你坚持不了,是因为你太依靠你的意志力,事实上这是不正确的,你需要依靠的是习惯。因为我们有意识的行为,其实是有限的。

我们可以一边开车,一边思考,或者一边听音乐或者一边和人聊天,而开车就是我们的一个习惯行为,习惯就是在脑中设定的程序,他把固定而重复的行动化为无意识的重复动作。其中最重要的一点,对大脑而言,没有所谓好习惯或坏习惯的分别,被动的被习惯支配还是巧妙地主动运用习惯,是我们可以自由选择的,我们需要善用习惯的力量。

为什么我们无法把自己想持续做的事情转化为习惯呢?那是因为,人类具有“对抗新变化、维持现状的倾向”的特点,环境变化时,生物会将生理状态维持在某一固定状态,这一状态称为“体内平衡”。我们的大脑是一个“节约型器官”,对人而言,保持在固定的状态会感觉比较舒适,变化会被视为是一种威胁。正因为身体对“培养新习惯”的变化感受到了威胁,所以大多数人对于新事物都是三分钟热度而无法勤奋的持续,最后就容易导致失败。

这种现象,就叫做“习惯引力”。它就像地心引力牵引着我们在离开地球时需要花费大量的动力,当我们想进入一个新的习惯状态前,也同样困难重重。

习惯化所需的时间各有说法,我们通常会听过一个“21天养成习惯”的说法,不过,从各种习惯养成的结论来看,其实习惯养成所需的时间长短,是依照想培养的习惯的种类而定的,因为习惯不同,习惯引力作用的强度也不一样。根据习惯引力的强度大小,我们可以看到人类习惯养成大致可以分为:行为习惯、



身体习惯和思维习惯。

通常而言,行为习惯的养成需要的时间比较短,大约需要一个月,比如读书、写日记、整理等等。而身体习惯是与身体节奏相关的习惯,例如减肥、运动、戒烟等等,培养身体习惯带来的变化对人的影响较大,所以相比行为习惯它需要的时间就要多一些,大约需要3个月。最后一种思维习惯,是在所有习惯养成当中强度最大的,例如逻辑性思考能力、创意能力、正面思考能力等等,思维习惯与当事人的性格、心理特征有关,所以对于变化所产生的抵抗也最强烈,培养思维习惯的时间大约就需要6个月以上。

要摆脱习惯引力的作用,成功跃入习惯化,你大致需要经过3个阶段:

第一个阶段是反抗期。在这个阶段,我们时时刻刻都会想着要放弃,这个阶段通常在最初的7天,其中42%的人都会在这个阶段遭受失败。

第二个阶段是不稳定期。发生在第8天至第21天,长达14天,由于被预定事项或者其他人的影响,40%的人会在这个阶段失败。

第三个阶段是倦怠期,它发生在第22天至30天以上,在这个阶段你逐渐会感觉到,已经形成习惯的行为有一种厌烦感,而18%的人在这个阶段会败下阵来。

如何成功地克服“习惯引力”,顺利度过习惯养成的三个阶段,收获习惯之旅的美妙感觉呢?《坚持,一种可以养成的习惯》分别针对三个阶段不同的特点,给出了不同的应对策略。

### 一、反抗期

这个阶段是在暴风雨中前行,稍有松懈就会功亏一篑,要平安度过这个阶段,应该把重心放在“撑下去”就好,“每天持续行动”很重要,这个阶段可以忽略行动量和结果。

**原则有3个:**原则一锁定一项习惯,不要同时培养多种习惯;原则二坚持有效的行动,行动规则越简单越好;原则三不要太在意结果。

**对策有2个:**对策一是以“婴儿学步的心态”开始,就像小宝宝学走路一样,从小地方开始,不要陷入

完美主义的陷阱,争取用小小的行为,获得小小的成就,避免大大的压力。

**对策二**是做简单记录,记录这件事的难度本身就不小,所以刚开始一定要采用不麻烦的方法做简单的记录。

### 二、不稳定期

这个阶段的关键是要建立能够持续行动的机制,善于培养习惯的人会采取有弹性的计划,以度过不稳定期,这个阶段各种可以维持我们动力的方法都可以巧妙的使用,比如和朋友一起行动或者设定处罚机制。而对于各种突发事件建立有弹性的动力机制,就能巧妙地应对困难。

**原则有1个:**度过了反抗期之后,我们需要及时地将行动难度提高到自己本来要求的程度。

**对策有3个:**对策一为行为模式化,把你想培养的习惯化为固定的模式(时间、做法、地点),并认真执行,培养节奏感。

**对策二**是设定例外规则,对不规律发生的事件预先制定应对规则,让计划保持一定的弹性。

**对策三**是设定持续开关,心理学认为,积极行动的动力来源为产生快感和回避痛苦两种,所以为了保证习惯的持续,就可以运用快乐型开关和处罚型开关两种相结合,让自己持续的获得动力。

### 三、倦怠期

这个阶段的关键是要创造变化,应对在培养习惯过程当中产生的一成不变的感觉,当感受不到培养习惯的意义,就会因一成不变而产生空虚感,这时候适当的变化就是有益的内容。

**原则有1个:**有效的添加创意是成功培养习惯的关键。

**对策有2个:**对策一是添加变化,在原有的行动计划上,增加一些不同寻常的内容,比如改变跑跑步路线,写日记里增加一些手绘等,用崭新的心情让自己产生动力。

**对策二**是计划下一项习惯,思考下一项要挑战的习惯,并开始拟定计划,不断地为培养习惯投注心力,将习惯分为短期习惯、中期习惯、长期习惯是比较好的一个方法,就像聪明的农民播种不同生长周期的农作物一样。

改变自己的人生,其实就是将好习惯坚持下去,将坏习惯尽量的减少。

事实上,无论你想培养什么习惯,只要掌握了培养习惯过程中这三个阶段的心理特点,再按照《坚持,一种可以养成的习惯》提出的科学合理的方法规划自己的行动,不需要非凡的意志力和超人的耐力,你就能将新的行为、习惯融入 to 日常生活中。

我们经常从病人、朋友那里听到这样的评价:“我真希望他快点成熟!”“她表现得就像个孩子!”“我丈夫都不如六岁的孩子成熟!”“我已经有两个孩子了,加上他,就像有了三个!”当最初的激情褪去,经历了婚姻和孩子,以及生活的种种磨难以后,我们发现那个聪明、极有魅力、让我们为之倾倒的男子其实一点也不完美。或者发现你总是气定神闲的女朋友其实情绪紧张都会是不愉快的经历。作为精神科医生,我们经常听到病人说:“我的要求不合理么?”“为什么我总是那个让步的人?”“这就那么难么?”

人们经常在两性关系失败时试图总结经验。他们常常会在下次建立亲密关系时强调一些特质,比如聪明,幽默,善良等等,但我们很少听到有人说:我想要找一个情绪成熟的男人(女人)。生活中人们常常被具有特定气质的男性的表面魅力所吸引。由此,我们也试图总结一个情绪成熟的白马王子可能具有的一些特质。他的这些特征可能虽不明显,但在两性关系中十分重要。

- 1、情绪成熟的人管理他们的情绪:他们不朝你发脾气、摔门而去或者使用冷暴力。
- 2、情绪成熟的人会慎重地使用语言。
- 3、情绪成熟的人会设身处地替他人着想。
- 4、情绪成熟的人自己承担责任。
- 5、情绪成熟的人不会比较。

- 6、情绪成熟的人爱自己,会照顾好自己。
- 7、情绪成熟的人做计划并且坚决执行。
- 8、情绪成熟的人就事论事。
- 9、情绪成熟的人擅于变通。
- 10、情绪成熟的人不需要支持。

想要找个情绪成熟的伴侣,往往意味着你首先得学会照顾自己的情绪。《甜心先生》的那句著名的台词“有你,我才变得完整”,给我们造成了错觉。这句话暗示着找到对的人,我们就可以脱离幼稚的状态,填补情感的空缺。但事实往往相反,愿意自己成长的人,才能找到真爱!任何精神病专家都会告诉你:指望别人改变根本不能帮助你成长!最终,我们不再寄希望于找个情绪成熟的伴侣来提高生活质量,因为我们自己变成了情绪成熟的人。相信我,自己变得成熟远比在人海茫茫中找个情绪成熟的白马王子简单。



怎样才能成为一个情绪成熟的人?

罗宾·贝曼 & 颂雅·罗斯明斯基

## 越努力越幸运

会计12  
陈彩玲

光阴似箭,日月如梭。走过一道道再也熟悉不过的风景线,在我的脑海渐渐的闪过在这个美丽的,充满魅力的学校所发生的一次。那翻滚的画面,在心里久久不能平静,是它让我成长,渐渐的成熟。想想来到这么校园已经快两年了,这个学校让我明白了越努力越幸运。

回首过去,从刚去大学的青涩,到现在的成熟,涓园让我成长了许多。在这里有美丽的校园,当你烦躁时,漫步在学校路旁,可以让躁动的心平静下来。当你遇到困难时,有老师的帮助,有同学的鼓励,让自己不被困难打倒。

想想大学的经历,第一次当班长,第一次参加辩论赛,第一次参加朗诵比赛,很多很多的第一次都是大学发生的。第一次当班长,面对了51个性格不同的小伙伴,我也明白了自己的本职工作,就是要团结这51个可爱的伙伴,把自己得班级带领好。当班长的经历让我更好的体会到做好本职工作的重要性,尽好自己的力量才能更好的为班级做贡献。在参加这些活动的过程中,会遇到许多的困难,这个时候让我明白了心态真的很重要,有一个积极向上的心态,才能在困难中越挫越勇。如果在遇到困难的时候,心里只想着放弃的话,那是一定不会成功的。只有越努力才能越幸运,幸运是给那些有准备的人的。

时光冉冉,我们在大学里生活了近两年,我始终还记得当时那个刚高考完的我对大学充满无限憧憬,于是我带着这些憧憬来到了大学,在这个偌大的校园,我看到一张张陌生的面孔,我曾经有过孤寂,但是到后面,宿舍成为了我的第二个家,既温暖又舒适,大家都很好相处。生活就像音乐,校园生活好比音乐中的一个美妙的音符,因为有了这种生活的累积,才谱写出了一首动听的乐曲。

大学生活的确是你想要怎么过那么你就会有什么样的生活方式。大一时我曾经特别颓废,整天就是手机电脑,感觉离开它们我就没事做,而且那时候的我特别迷茫,根本不知道自己要做什么、毫无目的的生活,特别懒,整天呆在宿舍,吃饭都是叫外卖,导致体重不断往上加,就这样碌碌无为地度过了大一。到后面我发现再这样下去自己会一事无成而且什么都学不到,于是到了大二,我开始强迫自己去学习,强迫自己课余时间去运动锻炼,功夫不负有心人,经过半年多的努力,我顺利地通过了技能鉴定考试,拿到了证书;而且通过不断的运动和锻炼,我也学会了控制自己的体重。运动和学习真的可以改变一个人的

原来岁月太长,可以丰富,可以荒凉。能忘掉所有,却不能忘掉我们曾经美丽的校园,还有我们美丽的心灵和曾经的初心。倘若真正的美丽,不是青春的容颜,而是我们绽放的心灵。

是夜,我们漫步在校园里,感受着微风的轻抚,看着校园两边几片树叶落下。难免就会情不自禁的留恋校园的美。其实,校园也算是我们人生中的一部分吧!人生中从幼儿园到大学差不多二十年都是在校园度过的,而校园里的老师教会了我们为人处事。我相信对于任何人来说,校园都是美丽的代表。在校园的时光中,我们度过了人生最美好的青春,洒满了光辉的汗水,也遇到了形形色色的人或事,并教会了我们为人要宽容。佛家曾说,净化心灵,贵在自我。其实,拥有一颗美丽的心灵,是人生积极进取的一种态度。

对于已经来学校两年的我们来说,接下来留在校园的日子并不是很长,所以现在每一天在校园的日子都显得格外珍贵。因为以后步入社会后将感受不到校园的美丽,感受不到朋友真诚的心灵。正因为有了真诚,所以我们的明天显得更美好的。在校园的日子就像一张逾期不候的车票,稍纵即逝,一转眼就过去了。所以人

大学里有许多许多的活动,比赛。这些也是我成长的一部分,站在台上的一分钟,台下是付出努力的。虽然有时比赛的成绩不是自己所以满意的,但是自己曾经努力过。努力过也不会后悔的,青春就是这样的无怨无悔。爱拼才会赢,越拼才会越幸运。身为当代的大学生,祖国的未来,我们更应该有这种精神。我们不能害怕面对这些失败和挫折,应该在失败吸取经验。人生路漫漫,不可能一帆风顺,会路遇荆棘,你要选择走过去,可能会遍体鳞伤,但请不要害怕,勇敢的面对吧!

大学还让我学会了为人处事,诚信,友善,这些都是待人的基本。许多人会说:“许多人会说,你怎么对别人,别人也会怎么对你。”这句话也有它的道理,当自己真诚的对待他人,别人会感受到你的真诚,也会同样这样对待你的。所以你对别人诚信,有善,别人也有同样对待你的。如果每个人都真诚的对待他人,相信一定会是一个美好的画面。现在大学生经常出现宿舍相处不融洽,个别大学生性格孤僻的问题。导致了一些不好的事情发生,例如复旦大学的投毒案。如果我们在平时的生活中,在与人相处中多些友善,多些宽容,这样真的会避免许多不好的事情发生。

已经大二的我们,即将步入社会,想要在社会中立足,必须要努力,只有努力才能获得成功,越努力越幸运。

精神状态,现在的我已经和大学一时判若两人,我不仅学会了如何去学习,还养成了每天去运动跑步的习惯。我曾想如果我一直都像大学一时那般的颓废,估计直到毕业我收获的恐怕就只有那蹭蹭蹭往上涨的体重。

鲁迅先生说,“伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比例的,有一份劳动就有一份收获;日积月累,从小到多,奇迹就可以创造出来。”年轻的我们应该有百折不挠的坚韧性格,只要坚持不懈,幼小的竹笋终能顶翻压在头顶的石头。我们要有勇气同梦想握手。我们要相信自己,相信风雨过后终会看到美丽的彩虹。

大学生活是轻松的,也是快乐的,但是她也是短暂的,时间总是会偷偷的溜走,不见踪影,所以我们要珍惜接下来仅剩的大学生活时光,我们要有自己的目标,不再迷茫,我们要了解自己的不足,发展长处,明确自己的方向,我们要学会经营自己。生命如歌,青春如梦,在如歌如梦的大学生活里,我们有炙热的情感,我们需把握住前进的罗盘,为了自己的前程奋斗,在生命这个驿站上,拨动青春的的风铃,让我们谱写最美的篇章。

## 莫忘初心不言放弃

会计142 许宝珊

青春的气息如同出生的朝阳,蓬勃的力量如同阳光的挥洒。论成功,谈荣誉,心中的信念只有一个:不言放弃。在校园拼搏的我们,每一份辛劳都有一份收获;每一滴泪水都有几分成熟;每一声呐喊都是力量的呼唤。我们有着大浪拍岸的豪迈,所以你不必在乎小荷才露的恬静,我们有着青春般的阳光明媚,所以不必去羡慕冬日乱玉琼琼,我们是雨天的一把伞,是寒冷冬日的一盆炭火,温暖的不只你我,而是大家的心。看着这些不一样的我们,觉得很温暖,很欣慰。换个角度,看看自己,有时,我常常都无言以对。其实,我也很想念以前,怀念那些内心膨胀的洋洋自得的喜悦感。可是开始懂得之后,时间犹如手背上的一滴水,一不小心就蒸发得干干净净。

人生在世有品不尽的苦辣酸甜,心无所求,便不受万象牵绊,坐也从容,行也从容。当我们感受到生活的味道变了,哪怕走到尽头,也要莫忘初心,不言放弃!

## 大学生活之所感

建筑系管理151 罗凯雯



校园,是祖国之花盛开的地方;校园,是友谊之树成长的地方;校园,是知识海洋遨游的地方。从幼儿园到小学,初中,高中在到大学,甚至更远,我们都是在校园里度过的。校园就是我们的另一个家,在我心里,校园是那么美,美丽地花坛,茂密地树丛,还有壮观地教学楼,无一让我印象不深刻的。校园就像英国诗人莎士比亚说过的:“玫瑰是美的,不过我们认为,使它更美的是它包含的香味。”这里的玫瑰便可以以是校园。

要营造美丽的校园就要有美丽的心灵,心灵是思想,是感情,是寄托。近年来,由于心理问题造成的大学生行为偏差的个案不断增多,心理学家和教育工作者在接受记者采访时指出:目前中国大学生存在的心理问题呈增多趋势,众多诱因导致大学生成为心理弱势群体,社会各界必须从认识、行动上充分重视这一问题,帮助“天之骄子”们远离“郁闷”,重新拥有阳光般明媚的健康心态。

学习与生活的压力。大部分大学生都曾感到过学习的压力,但如学不会释放压力,精神就会长期处于高度紧张的状态下,极可能导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病的出现。大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理,已直接影响到大学生的心理健康。大量个案表明,大学生因恋爱所造成的情感危机,是诱发大学生心理问题的重要因素,有的人因此而走向极端,甚至造成悲剧。

交际困难的压力。造成心理压力现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活,不知道如何与人沟通,不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向,不愿与人交往;有的同学为交际而交际,不惜牺牲原则随波逐流。

在网上看到一个记者对心理咨询师的采访,他说要想收到良好的效果,进行大学生心理咨询时,最重要的还是爱心。心理咨询的实践表明,做好心理咨询的关键在于能否建立与来访者之间相互的信任关系,这是一切心理咨询工作成功的基础。所以,做大学生心理咨询工作,就要与他们交朋友,建立长期信任的关系。否则来访者这个心理问题解决了,另一个问题又产生了,没有长期的信任关系和友谊,就不能帮大学生解决成长过程中的每一个问题。因此,培养爱心、对来访者产生真正的关怀之情也是心理咨询工作者应具备的职业道德。

美丽校园需要美丽的心灵,而美丽的心灵来自于大学生心理健康的程度。作为当代大学生,应保持精神,活动正常,心理素质好。这样既能保证拥有美丽的心灵,更能营造美丽的校园。

要好好把握校园的日子,把握年轻的信念和梦想,不忘初心。

望着在操场跑步的学生们,浮现在我脑海的则是年轻两字,不禁觉得年轻真好。年轻的我们自信飞扬,青春的气息如同出生的朝阳,蓬勃的力量如同阳光的挥洒。论成功,谈荣誉,心中的信念只有一个:不言放弃。在校园拼搏的我们,每一份辛劳都有一份收获;每一滴泪水都有几分成熟;每一声呐喊都是力量的呼唤。我们有着大浪拍岸的豪迈,所以你不必在乎小荷才露的恬静,我们有着青春般的阳光明媚,所以不必去羡慕冬日乱玉琼琼,我们是雨天的一把伞,是寒冷冬日的一盆炭火,温暖的不只你我,而是大家的心。看着这些不一样的我们,觉得很温暖,很欣慰。换个角度,看看自己,有时,我常常都无言以对。其实,我也很想念以前,怀念那些内心膨胀的洋洋自得的喜悦感。可是开始懂得之后,时间犹如手背上的一滴水,一不小心就蒸发得干干净净。

人生在世有品不尽的苦辣酸甜,心无所求,便不受万象牵绊,坐也从容,行也从容。当我们感受到生活的味道变了,哪怕走到尽头,也要莫忘初心,不言放弃!

# 不断前行,遇见未知的自己