

“我视写作为生活的一部分;写作必得其愉快,否则不写。胸无大志,重视世俗生活中的乐趣,所以虽有心走红,却无心较劲,尽力而为后听其自然。”——莫怀威

传说中的老师

2012级新闻学 张甜甜



“莫怀威老师走了。”
“啊?”
“他走了。”
“什么意思?”
“他去逝了……”
……

莫怀威,分量最重的重庆本土作家之一,2014年7月27日15点45分,因喉癌在家中去世,就这样走了。

他离世的消息,在重庆文坛、新闻界、教育界引起了重大的关注。在28日的追悼会上,一波一波的人纷纷前来悼念,其中有一大部分是他的学生。这位老师朴实,言语豪爽,歌声高亮,平易近人,桃李满天下。这几天我翻阅着他生前及去世后的大量资料,人们给予他很高的评价。“在全国范围来看,他的文学价值其实被低估了。”作家吴景璇说,莫怀威的散文《散步》和《家园落日》被选入中学语文课本,曾有人邀请他到全国演讲,但淡泊名利的他欣然拒绝了语文老师的名誉。看完他的学生们为他制作的视频,清然泪下,这是多么好的一个老师啊,才会赢得那么多学生的敬重。

这位老师,我从大一进校以来就没有见过,但是他的各种各样的趣闻轶事经常在同学们之间相传。莫怀威,这个大名,我久仰已经很久了。也问过辅导员,他什么时候会给我们上课。这个学期还买了一本《白沙码头》,准备细细读完,就去找莫老师请教请教。这些都是昨天的事情,今日就已不在人世了?

莫老师去世了,这一件真实的事情,真实地令人心痛,我不想去相信。心中百味杂陈,心痛震惊。呆呆地坐在房间一角,为这位素未谋面的莫老师留下了眼泪,为这位人人称赞的好老师流泪,为梅恨没有见过他而落泪。回想起同学们在一起闲聊时,说过的关于莫老师的事情,边想边落泪。泪水抑制不住地大颗大颗滚下来,可是我到最后,都不知道自己究竟为什么会这么伤心:静静地,静静地,时间慢慢地流淌,我陷入了深深的沉默中。人的生命怎么会如此脆弱?不是“昨天”他的笑容笑脸还出现在我们的闲谈中吗?今天他已逝于远方了。

在学校举办的一个讲座中,演讲者说做人一定要快乐。拉出莫老师做为例子。“有几次我遇见莫老师,他戴了一个帽子,穿着宽大的T恤,骑着自行车,嘴里哼着小歌,总给人一种不修边幅的感觉。但是我知道,他逍遥地自在。”

像我一样没有接触过莫老师的同班同学,对他的印象大概都是“咱新闻学两大创建者之一”、“育仁哥的知己”、“他的散文《散步》我小时候学过”、“他的《白沙码头》把重庆的码头文化刻画得很深刻”。

记得偶然有一次,在院报《新变》上看到过莫老师的一篇文章——《把新闻给了传媒》。如获至宝,赶紧仔仔细细读起来,想去了解大师的文采。读完之后,心中激动不已,硬是针对文章想出了几个问题,想着有机会一定请教莫老师。

……

真遗憾。

我没有去上过他的课,没有见过他,只是听说过。

大学生朋辈心理咨询团欢迎您的加入

“朋辈心理咨询”是指在人际交往过程中朋友、同辈间相互给予心理安慰、鼓励、劝导和支持,提供具有心理咨询功能的帮助过程。“朋辈”含有“朋友”和“同辈”两层意思。大学生朋辈心理咨询团于2002年10月成立,其目的是以朋友的身份走进大学生,用我们的心理学专业知识帮助解决朋辈(朋友和同辈)间存在的人际交往、社会适应、学习、生活等各方面心理问题,为大家提供一个倾诉的平台。在宣传、普及心理健康知识,传播自我心理调节的技巧等方面为同学们提供服务。朋辈心理咨询团包括:办公室、培训部、编辑部、外事部、策划部以及咨询部六个部门。

团长:程家兴

每当我看见或者听见“朋辈”两个字,心中便怎样之奔涌出一股暖流。它是具有怎样一种魅力呢,我用自己两年的朋辈生涯作一个现身说法。首先,它是一个对外传播心理学知识的社团,服务着全校师生;其次,对于作



副团:李彦宁

只要路是对的,就不害怕遥远。面对未知的将来,能让你安心的就是现在踏踏实实撒下的一粒粒承载着梦想的小苗,目睹它们每天的变化,辛勤的除草、施肥营养,等待开花

《后会无期》是一部相当具有韩寒个人风格的电影,电影充满了反讽、金句和隐喻。其片段中马浩汉的一句台词:“每一次告别,最好用力一点。多说一句,可能是最后一句。多看一眼,可能是最后一眼。”成了这部电影的点睛之词。

《后》里的每个人物,都在告别,用无声的意外,用一个转身,用一个嘱咐,用一个谎言,用最后一个眼神,与马浩汉进行一次后会无期的告别,而马浩汉最后也和他的好友江河进行了告别,在进行了一次状况百出的旅行后。

其实这部电影,更像在对人们提出疑问,当你进入了一种糟糕到了极致的状况之后,你会怎么办?在电影中马浩汉从中国最东的地方东极岛送他的朋友“怪人”江河到中国最西边的地方去就职,然而在路上却意外频频,最开始马浩汉认为这次旅程遥远而疲惫,为了没有牵挂,他索性把房子炸了,不料爆炸的威力连同把胡生和周沫的房子一并炸了;后来在旅程的途中,江河遇上了喜欢的女人苏米,但结果却是一场

告别

2012级应用心理学 符策皓

仙人跳,最后还弄丢了胡生;马浩汉见到了自己的梦中情人刘莺莺,却发现她是自己的同父异母的妹妹,而自己极其崇拜的父亲其实是个窝囊废,窝囊到喝醉了酒,点了烟把房子烧了;他们命运多舛到在上路的时候把身上的钱晒在车窗上,结果连同车窗被人偷走;到最后,他们在距离目的地不远的大戈壁处,被刚刚出发他们,带给他们生活的新目标和新冲动的人阿吕骗走马浩汉最后一笔财富——奶白色的车。

《后》是一部公路电影,所谓的公路电影,是一种以路途来反映人生的电影。《后》中反映的人生含义,就是在人生这条路途遥远大路上,带着自己的美好理想愿望,开着属于自己该有的车,在路上不断遇到困难,不断遇到糟糕的处境,不断遇到奇遇与惊喜,然后不断遇到他人,又与他人进



行告别的过程。你不知道行驶的路上,谁会突然离开你,你也不知道你会爱上谁,生命中的每个人都像过客,陪伴了你短暂的时光,又匆匆回到时光中。有些人的离开,是进行了告别的,例如周沫,刘莺莺,江河;而有些人,他们的离开却没有任何告别,如胡生,阿吕,他们就像我们的生活中的一些人,即使拥有他们的联系方式,知道他们的动向,会跟他们说以后会有期,但是,你那那一刻跟他们说的最后一句话,可能就是最后一句,他们不知道什么时候会离开你的生命,后会无期,缘散难聚。

·心理学趣味测试·

测一测你的情商~



题目:冬天,在白雪皑皑的山峦之间,一个意气风发的年轻人正兴致勃勃地滑雪。在他前面不远处有一个大洞,原来那是熊的洞穴,里面有一大块头的熊正在冬眠。可是这个滑雪者正忘情于在雪坡上飞驰的快乐,根本没有注意到潜在的危險。你想象这个人接下来会发生什么事情呢?

发挥你的想象力~

- A.滑雪者刚好掉进洞里,惊醒并惹怒了正在冬眠的熊,遇到灭顶之灾
- B.发现熊洞时,运用滑雪技巧,轻松跳过洞口,逃脱厄运
- C.人及时出现告诉他前面有危险,滑雪者改变滑雪方向
- D.在到达洞窟前突然滑倒,侥幸没有掉到洞里

【答案】:

- A. 你的悲观指数不低,当事情有麻烦时,你总喜欢往坏的方向想,或在心里做好最坏的打算,此外,你常把过错推给别人身上推,或归因于外在因素,有时事情不那么严重时,也会因此变得更加糟糕。
- B. 你更愿意靠自己的努力获得想要的东西或解决问题,而且对自己的才能也很有信心,麻烦困难往往会激起你的斗志,但这种人常因为执着于欲望的追求,会觉得身心疲惫。
- C. 你非常珍重友情,有一定的交际能力,身边有许多真诚的朋友,遇到困难,常有朋友伸出援手,或遇贵人相助。即便愿望一时无法完成,也能以圆滑的方式化解,或以乐观的心态自我安慰。
- D. 你心地善良,喜欢浪漫和喜剧,做事重视运气,遇到事情不顺,更多的希望时间快快的过去,祈求好运快快的到来,做事信奉顺其自然,对缘分,命运,星座占卜之类的事情有兴趣,喜欢玩这种心里测试游戏的人占多数哦。

培训部部长:邓婷婷

培训部通过开展一系列的心理辅导课、心理委员培训讲座及团体心理辅导活动,充分运用我们的专业知识,发挥专业优势,来帮助同学们塑造一个积极健康的心态。在几年的发展过程中,我们培训部不断壮大,同时我们也不忘加强自身团队建设,向着精英化团队的目标不断奋进!

编辑部部长:赵虹

编辑部成立几年里,先后通过《心理辅导报》和《心悦》电子杂志向重庆师范大学广大师生们宣传心理健康教育的有关知识和传播心理文件精神。吸引大批文学写作爱好者共同创造编辑部的良好未来。希望在将来有你的身影,用你我的笔,悦重师之心。

外事部部长:廖进

重庆师范大学朋辈心理咨询团外事部成立于2012年6月中旬,为朋辈注入了新的活力与动力。外事部下设三个组,外联组、会员组以及材

悦纳自己

接纳他人

总第44期

主办
重庆师范大学学生处
党委学生工作部
学生心理健康教育与咨询中心

·校长寄语·

新生进校勿迷惘,大学校长点明灯

XIN LI FU DAO

健康人生 从心开始

总编辑 龚燕
副总编辑 张明志 蒋霞 唐加祥
执行主编 李小晶 陈娟 赵秀娟 张兴瑜
编辑出版 《心理辅导》编辑部
中心电话 (023)65910193



背负着理想的天空行囊,走进折射着美丽象牙白光芒的校园。你们略显稚嫩的脸庞,也许有旅途的劳顿,也许有陌生的茫然,但是你们对于大学这个新鲜的地方在或多或少有着自己的想法和目标。那么你们知道大学校长们对你们又有着怎么样的期许呢?下面就让我们一起走进“校长寄语”中去看看他们是怎么说的。

重庆师范大学校长周泽扬:思考三个问题



同学们,在你们开启大学新征程之际,作为校长,基于自身的经历感悟,结合长年以来的所见所思,希望同学们“思考三个问题”。

思考“我是谁”?我要特别提醒同学们思考“大学生”这个新角色赋予自己的新特质。

思考“我为什么上大学”?经过激烈的应试竞争,大家如愿以偿地实现大学梦。当你们跨进重师的校门,真实地踩在大学这片土地上时,我希望大家对于“我为什么上大学”这个问题再做一次更加理智的思考。

思考“将来我要干什么”?很多同学的高考之后已经在思考进入大学后的下一个目标。从真正意义上讲,你们对于人

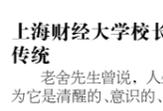
生的规划、对于前途的选择才刚刚开始。方向比努力重要。(摘自《在重庆师范大学2013级新生军训成果汇报暨开学典礼上的讲话》)

北京大学校长王恩哥:做一个对自己有更高要求的人



结交“两个朋友”:一个是运动场,一个是图书馆。到运动场锻炼身体,强健体魄;到图书馆博览群书,不断地“充电”、“蓄电”、“放电”。乐于吃“两样东西”:一个是吃亏,一个是吃苦。做人不怕吃亏,做事不怕吃苦。吃亏是福,吃苦是福。插上“两个翅膀”:一个叫理想,一个叫毅力。如果一个人有了“这两个翅膀”,他就能飞得高,飞得远。(摘自《北大新任校长王恩哥的10句话》)

上海财经大学校长樊丽明:珍惜集体生活,回归传统



老舍先生曾说,人生最值得纪念的是大学生活那一段,因为它为清醒的、意识的、自动的、努力向上的生活,而且是后半

生生活的根基。大学是立德树人,培养人格的地方;大学是传授知识,增长才干的地方;大学是为天下储人才、为国家育精英的地方。你们要珍惜集体生活的宝贵时光,适度抛开“网生代”喜闻乐见的沟通方式,回归传统的面对面交流,营造和谐温馨的人际关系。(摘自《在上海财经大学2013级开学典礼上的讲话》)

复旦大学校长杨玉良:学生可以毫无保留地质疑老师

思考和争论是大学追求学问、追求真理的基本方法。学生可以毫无保留地质疑老师,更可以质疑校长。在一个大学附近的小杂货铺里,大学生们常常带来厚厚的书本,用手指头摸着书页面对面地喊叫,各人说着各人所喜爱的真理。这是大学中诸多的求知学问、追求真理的基本方法。你们完全可以毫无保留地质疑老师,你们更可以毫无保留地质疑校长。(摘自《在复旦大学2013级开学典礼上的讲话》)



重庆师范大学学生心理健康教育与咨询中心简介

重庆师范大学学生心理健康教育与咨询中心成立于2001年,前后历经两次更名,2013年正式更名为“学生心理健康教育与咨询中心”(以下简称“中心”)。中心是负责开展大学生心理健康教育、咨询及各类活动,提供心理测评、团体心理辅导及心理危机干预服务的专业化机构。中心工作主要依托“十个一”开展:

- 1. 一个制度——心理健康月报制度;
- 2. 一次心理普测——面向新生开展心理普测、建档工作;
- 3. 一次讲座——入学时面向全体新生的专家专题讲座;
- 4. 一个社团——大学生朋辈心理咨询团;
- 5. 一次大型活动——心理活动月(周);
- 6. 一份杂志——《心悦》电子杂志;
- 7. 一个咨询室——设有面向个体的心理咨询室,提供面对面的个体心理咨询服务;
- 8. 一个课堂——面向全体大一学生开设的《心理健康教育》课;
- 9. 一个网页——重庆师范大学心理健康教育与咨询中心网址:xlzx.cqnu.edu.cn;
- 10. 一个网络交流平台——新浪、腾讯微博;@重师大心理健康中心

学生心理健康教育与咨询中心值班安排

地点	星期	时间	咨询师	预约方式
大学城校区弘德楼3栋3楼心理咨询室(原教师休息室)	周一	15:00-17:00	赵秀娟	电话预约: 023-65910269 咨询邮箱: xlzx@cqnu.edu.cn 微博: http://weibo.com/cqnuxl 网站: http://xsc.cqnu.edu.cn/xinhaisoft
		19:00-21:00	田杰	
	周二	15:00-17:00	李小晶	
		19:00-21:00	曾莲子	
	周三	15:00-17:00	陈娟	
周四	15:00-17:00	张兴瑜		
周五	19:00-21:00	张兴瑜		
	15:00-17:00	张兴瑜		
周六	19:00-21:00	樊春燕		
沙坪坝校区一教楼4楼心理咨询室(原教师休息室)	周一至周五	15:00-17:00	机动	

·重师人物·

李卫,1990年生于陕西省汉阴县蒲溪镇的一个小村落,年幼时在一次意外事故中失去双脚。他没有自暴自弃,就此向命运妥协,而是坚持梦想、不懈努力,最终在好心人的帮助下安上假肢,得以亲自看看“外面的世界”,并超过目标大学录取线50多分,被重师美术学院录取,继续实现自己的美术梦想。2013年,李卫被评为重庆“感动校园十大人物”之一。

1. 当初你为什么决定选择报考美术专业呢?

首先出于自身的爱好。因为自己很喜欢绘画,绘画能给我带来快乐,我很喜欢画画的过程,这也算是给自己精神上有点寄托吧。

2. 虽然爱好是很强大的动力,但是很多事情总不是一帆风顺,你有没有遇到过什么巨大的阻力?

有,遇到过。有时候很渴望自己的画技进一步提高,却一连续一段时间都没有什么进展,这给我带来很大的阻力。

3. 我觉得虽然你的起点比不上很多人,但你一路走到现在,已经走了那么远,除了阻力,应该也得到过很多帮助。哪一次帮助给你的印象最为深刻?

每一次帮助在我内心里都非常的深刻,我把每一次帮助当做我的出生年月一样记得很清楚,因为我记得现在被人帮助了,今后我会在我的能力范围之内尽力去帮助别人,心怀感恩才会走的更远。

4. 对于美术,现在的你是怎样的感觉和状态?

我很热爱它,想要一直走下去,走得再远。你看我暑假在家还是画了一些画,就因为对它的热爱。我的这种爱,是发自内心的爱,不是短暂的喜欢,我有时候也不断的四处游走让自己绘画水平进一步提高。

5. 接下来你有什么计划?我接下来考一个教师资格证,我想当一名人民教师。

6. 你送一句话给即将到来的学弟学妹们吧。珍惜大学四年的美好时光,因为大学四年时光很短啊!(记者/2012级新闻学 任丹丹)

我与书籍相处的时光

2012级新闻学 张甜甜

为我想面对着它慢慢地品尝,细细地回味,把自己融入书到书中的情景,自己就是会哭会笑的主角,跟着预先设定好的生活“过日子”。

有一段时间我觉得自己得了“嗜书症”,天天买书,看书,一觉醒来,翻身立马去捧着书看。想到“读万卷书,行万里路,还要阅人无数”这句话,我总是心里有点害怕,不知道自己正是在书海里遨游汲取养分呢,还是把自己封锁在一个小世界里;读了几本书之后,疑惑感怎么自己在学养、气质方面一点变化都没有啊?起初心里有一阵的慌乱。后来读到程浩的《不要以为看几本书就能让一个人起到脱胎换骨的功效,更不要以为读几

本书就能让一个人变得有思想、有内涵,思想是顿悟,内涵是熏陶,这两样都不是从书上能学来的。要做好读一辈子书也只能做“一个愚人莽汉的心理准备”。

程浩《站在两个世界的边缘》,内心才慢慢地归于平静。后来又读到这么一段话:“无论是工作还是在生活中,找不到答案的问题真不多,只是读的书还是太少。一是读的数量太少,还没找到那本对的;二是读的次数太少,好东西还没琢磨出来。”还有杨绛先生的的一句话更是给我打了一针强心剂:“想得太多,是因为书读得太少。”

有一次谈李荣的《学海泛槎》,正在兴头上,突然图书馆一楼地下室变得一片漆黑。在一阵恐慌之后,管理员让大家不要慌张陆续离开。但是我看到离我坐的位置不远处,还有一个灯管在发亮,我就站在这个灯管之下,把那本书看完了。合上书,这才发现四周一片漆黑,使劲向外看看,一个人都没有,连管理员都不在了。此时,一个人一个楼层的我开始有点害怕了。我当时真是勇气可嘉,或者是我真的对那本书沉迷了,才敢一个人在那里读书。

有人说,读书太久了,会变成书呆子,我却不是这样认为。书是滋养人的,只会让你变得更饱满。如果你很不幸,就是大家所说的书呆子,那也不能怪书籍带着你走了太远,只能怪你没有去感悟、体会其中的精华。

人应多读书。在没有能力分清书籍好坏的时候,更要多读书。

本期策划：当你们摆脱高考的压力，带着几分喜悦与对新生活的神秘向往真正踏入期待已久的大学校园时，大学在你眼中也许还蒙着一层梦幻的色彩，而当现实的种种问题接踵而至，打破了你对于大学的认知，更多的迷惑、烦恼会代替原有的美好幻想。这些堆积的问题会逐渐影响心理健康，从而影响了我们正常的学习生活，因此我们来谈谈几个大学新生比较常见的心理问题以及解决方案，希望能够帮助同学们更好地适应大学生活。

适应不良，如何安排课余时间？

对于我们大多数同学而言，刚刚离开了家人的关爱和照顾，几乎没有经历过独立生活的我们自我照顾的意识比较淡薄。有的同学是第一次离开家，由原来依赖父母的小家度过渡到相对自立的集体生活，心理上难免会产生不适。小到自觉起床、排队吃饭、自己洗衣、大到自己解决突如其来的学习生活问题等等，都需要独立完成。每逢节假日会特别想家，容易产生孤独感，甚至会有同学会因此流下泪水。也许此时此刻，陌生的城市、陌生的饮食习惯、语言，或者所有事情都要自己独立完成的无助感，都会成为眼泪的催化剂。开始幻想的一种种美好，后来变成现实中的一种种苦痛。与此同时，大学自由支配的时间较多，同学们在中学时代时的一种紧张忙碌、充实有序的学习生活，甚至就连双休日、节假日也常常被补课或者其他事情占据。中学满满的课程与大学轻松灵活的课程安排形成强烈对比。大部分新生面对这么多空闲时间深感不适，不会合理安排自己的时间，渐渐地便放松了学习，从而失去了原本的目标。面对被浪费的时间，同学们一方面产生自责感和内疚感，而另一方面却不知道应该如何科学合理地利用时间，缺乏对时间的管理。

针对这一问题，可以采取以下方法试一试：

1. 接纳自己
我们之所以不适应相对平庸的现实，是由于我们是根据周围人的期望来认识自己的，而不是根据自己的实际情况。所以我们要真正的了解自己，学会欣然接纳自己，既看到自己的平凡一面，也要看到自己的能力和潜力，树立自信心。放松对自己的精神捆绑，以明朗的心情投入大学生活。
2. 客观正确的看待大学环境以及周围同学



上大学，你准备好了吗？

正确面对恋爱呢？

针对恋爱，提出以下几点小小的建议给同学们参考：

1. 体味爱情的含义

我们谈恋爱，那到底何为爱情呢？在这里，我想用别林斯基的话来表达我们大学时期的爱情：“爱情是两个亲密的灵魂在一般生活方面、在忠实、善良、美丽的事物方面的和谐和默契。”爱情有三个特性：互爱性、专一性、奉献性。同学们在做出情里，不但要互相爱护、以诚相待，也要学会做自己的让步和奉献。两个独立的个体只有通过共同的努力和包容，才能有一片属于两个人更大更广的共同天空。

2. 在恋爱中要互相扶持，但不能完全失去自己的生活

恋爱是两个个体共同完成的事。我们在处理关系和交往过程中要学会掌握一个恰当的度。一方面，我们不能再像单身时一样只顾用及自己的喜好和感受，必须要和伴侣共同商量、共同面对很多事；另一方面，我们又不能在生活和心理上完全依赖对方，失去自己应有的生活，迷失了自我。

3. 充实自己的生活，提升自己的修养

对于暂时没有谈恋爱的同学们来讲，请不要急于寻找一个依附的恋爱对象，而是应该在单身的时候努力提升自己各方面的素质修养让自己成为一个更加值得被爱的人；在别人恋爱时，可以充实安排自己的课余时间，发现自己更多的乐趣和可能性。在这个自我充实和休整的过程中，也许爱情就会不期而至，悄然而至。

感觉孤独，到底如何交朋友？

离开了熟悉的老师同学，来到了全新的大学环境，身边的同学们不再是那些曾经在教室里奋斗努力、打闹嬉戏的他们，而是来自全国各地的新同学，当没有人主动像你挥手微笑、没有人找你聊天说话，你是否感觉这样的陌生让你不安，甚至沮丧？由于大学同学来自全国各地，民族、生活习惯、家庭背景、性格，甚至语言都有一定的差别，造成了交往的困难、沟壑。人际关系不再像中学那样简单，大家不

再属于同一个城市，甚至不属于同一个民族。因此，大学新生面对陌生的环境和人群，呈现出人际关系的种种不适应的现象。有的同学性格内向，不善与人交流交往；而有的同学还习惯这样的集体生活，过分的自我，我行我素，从而对他缺乏谅解。由于受传统心理影响，同学们对于男女交往过于敏感，从而使正常的异性交往也不能自然进行，甚至相互隔离；有的同学又恰恰相反，过早沉溺于“二人世界”。由此而产生许多人际交往问题、情感冲突。这些人际关系失调造成的焦虑不安、心烦意乱、孤单失落、寂寞失眠、甚至社交恐惧等症状，都会影响我们的心理健康发展。

有这种困惑的同学，可以参考以下方法来调节改善自己的心理状态：

1. 诚实原则

同学之间的相处应该本着诚实的原则，以自己的诚心换取他人的诚心。人际关系的交往中，诚实永远是第一原则，只有至诚之心，才能帮我们在人际关系的建立中搭建一座桥，通往对方的心里。

2. 寻找你我身上的共同点

要了解自己和他人的优点和性格特点，在接触中找到双方的共同点，交往起来就容易。

3. 学会心理相容，平等交往

在交往中，我们不能以个人的好恶作为标准，更不能以自己的标准来要求其他人。在交往中，我们既要自尊，不要为了交往而有意委屈自己，同样也要尊重别人。尺有所短寸有所长，每个人都有自己的擅长的和欠缺的地方，我们不能追求别人和自己做法、想法都一致，在交往中秉承着“求大同存小异”的原则，学习别人的优点，包容别人的缺点，这样就会得到更多朋友。

(采编 / 2012 级物电学院 顾天琦、2013 级应用心理学 陈岩)



烘焙出一份好心情

2012 级应用心理学 杨姝钰

一杯热腾腾的奶茶，一张宽敞的藤椅再来一份新鲜出炉的甜点，你知道吗，这会带来无比美妙的享受。

觉得一个人的喜好能反应出他的性格。本身自己不喜欢大油特辣的食物，希望今后的日子能像偏爱的食物那样简单清淡，却也可以让人产生幸福感。发现自己不爱吃中餐后就到处搜寻适合自己的饮食习惯和方式，结果最普通的面包最能给我莫大的满足：有嚼劲、带着浓郁的奶香味儿以及吃不出油腻的味道。但是我身

边大多数人都不能理解我的这个“怪癖”——用面包和蛋糕作正餐，因为这些“小东西”在他们看来不过是填充肚子的小零食，零食怎么能端上饭桌？嘿嘿，你们就不懂这种小幸福了吧。

我不光爱吃它们，还喜欢用我的双手和想法来创造不一样的它们。面包房卖的面包和蛋糕虽然美味但是健康分值有多高你又如何知道？倒还不如自己动手，享受了制作的过程又能将成果与人分享。等待宝贝们的到来也是一段短途的旅程，从发货到咨询淘

宝商家为何还没到货时已间隔一周。每天都在不断更新宝贝们的行踪，也在不停地幻想我要烘焙的是什么；最爱的吐司、松软的蛋糕还是迷人的蛋糕？直到我把庞大的烤箱放在橱柜上时，傻眼了：我好像没有配方……马上在网上一阵狂敲，终于准备就绪。

先称面粉、打鸡蛋、放糖，哎呀，黄油软化过了，怎么办，怎么办……在接近一个小时的折腾中，我烘焙史上第一款蛋糕终于被推进烤箱，开始了它的蜕变。“你要翻天吗？”刚刚放松的神经马上跳到紧张状态，看见妈妈手叉着腰站在厨房门口，她那死死盯着桌上狼藉的双眼都快喷出火了。

我马上赔了个自己都觉得傻的笑脸，“妈妈，等会烤好了第一个就给你吃”。结果我妈妈居然笑了！“看你那个傻样，快去把脸洗干净，还做面包，面粉做到自己脸上都不知道”，我拍了拍拍脸上的面粉。嘻嘻，妈妈，你不知道傻瓜是永远快乐的吗？

至于那一次成果怎么样看我妈妈幸灾乐祸的表情就知道，不过这完全打击不到我。不管是烘焙还是做饭做菜，最重要的就是享受制作的过程以及成果。我始终享受那些傻行为傻想法创造出的神奇经历，也相信在将来某个暖烘烘的下午，你来我的面包店，我能给你的那份可以打包的好心情。

简易柠檬饼干

用料：
低筋面粉 50g 黄油 33g
糖粉 25g 柠檬汁 7g
柠檬屑 2g 盐 少许

步骤：

1. 把黄油、糖粉和柠檬汁混合在一起，搅拌均匀。
2. 将低筋面粉和盐过筛倒入 1 步骤中，充分搅拌均匀。
3. 将面团滚成圆柱，用保鲜膜裹好放入冰箱冷冻一个半小时左右，取出切成 5 毫米左右的方片。
4. 烤箱调成 180 度，把装有饼干的烤盘放入烤箱中层，15 分钟就好。

(上面是学姐提供的一种简单饼干小配方，有兴趣的同学可以试试哦。)



下笔之前，锋兄建议我把自己的日记按时间顺序串起，皆因“我觉得你的日记里很有货，也有很多趣事”，我大骂他的窥私欲。而振邦建议我写一篇《二十自述》，忆及胡适之的《四十自述》，我也不觉技痒。

然而，想到回顾过去，我也只能止笔于十八岁了，当然，我今年已经接近二十一岁了。往后的日子，我还是等到大学毕业之后再来为好。

我的出身

阿爷出生于一个“地头恶霸”家庭，自然成为文化大革命时期重点打倒的对象。由此，家破人亡不说，阿爷也因自杀未遂落得个终生残废。家贫田薄不济，“背景不好”的阿爷还受到不少人的排挤。老爸这代人就在冷眼与鄙视中，带着“地头恶霸”气长大。阿妈也只是户普通农家妇女(排名第七)。他们都是“面朝黄土背朝天”农民，文化水平也因经济原因而止步于初中。

在当时，“孩子是第一生产力”，阿哥和我自然“应运而生”。我们的年龄相差不过两年，因此，我们是“平等”的。我们平分一切，主要是玩具和家务。而每次老爸阿妈因我们打架而抄起鸡毛掸子时，公平更是体现得淋漓尽致，因为他们坚信“一个巴掌拍不响”，肯定都有错。

老爸阿妈都尝过人生三昧，或许这让他们明白“知足常乐”和“平淡是真”。阿爷对我们的要求只是“不要行差踏错”，阿妈的希望则是“不一定要大富大贵，平平淡淡，健健康康最重要”。也因为家族中没有“读书人”，随着家族的阿哥阿姐纷纷无缘大学，家族中的期望也成为一个担子落到我身上。

我就在这样的环境中出生、成长。

小混混、好学生？我黑白通吃

我曾经也是一个“小混混”，这跟我小学初中有着一帮“损友”有着莫大关系。小学还是一个“唯成绩”的“阶级社会”。在编排座位的时候，一般把成绩好的(往往等于品德优良)和成绩差的(往往等于纪律差)编在一起。“品学兼优”之我者自然有扶持“奋进生”

十八自述

2012 级新闻学 唐大荒

的责任。可是本应被我“扶持”的“品学皆劣”何君却把我骨子里那被“驯养”得安分的“小混混”细胞激活了。

那时候才五年级，我们便开始“研究”爱情，更自嘲什么“爱情专家”、“情圣”。如今想来老脸也不禁一红。之后便一发不可收，看言情小说(没多看，纯属装文艺)、耍流氓(调戏女生)，可谓“浪”得飞起。

初中，我更是抑不住青春期的萌动，初尝“禁果”。那时候，我性子犹如一匹初长成的马驹，活脱不安分，充满不知天高地厚、好勇斗狠的因子。我身边那帮“损友”犹如毒品一样，带给我无数快乐，让我难以自拔。在他们的怂恿和鼓励下，我为了仇视女学生第一次动手打人(除了跟阿哥以外)。我无法忘记当时用力在别人脸上抽耳光的快感，而这种快感却一直成为我内心挥不去的愧疚。

或许，我在很多同学面前是一个“根正苗红”的小混混——喝酒、打架、泡妞无所不为，但是我在老师领导面前绝对是那个好学生。无他，每个学期我都会拿全校“十佳学生”，初二当升旗手，初三更是学校共青团副书记。最巅峰的初二时期，上至初三老师，下至初一同学虽未曾见过我本人，我名字谓之如雷耳闻也不为过。

这个浪子有点冷

我深刻记得，在高一入学的那一天。我在门口碰到任职于学生会主席团的学姐，或者是年少轻狂，或者是自信爆棚，我意气风发地直言不讳：“我要进学生会！”

自然，我终成学生会主席，而那段时间，在别人看来是我那般风光无限。任谁也不知此后多长一段时间失眠成了我的“家常便饭”，也鲜有人理解我为它实在是操碎了蛋。然而“甚爱必大费”，顾此失彼之下我的成绩一落千丈——从排名 79 到 300。后来，我“过早与异性朋友过度亲密交往”

学建校才 11 年。

高三，他自然能进入尖子班。而我当初便是带着自觉的“羞辱”被分到跟他同一个寝室。虽然我没有任何的优越感，但我从来不认为自己不如别人。对于振邦，我总是带有淡淡的的不以为然，甚至挑衅。可是，当我真正开始认识他，才发现一旦走近了他就很难不走进他。他是我认识所有人中中最博学多才的人，没有之一。他为人严谨认真又不死板，随和幽默又不跳脱，我也慢慢对他心悦诚服。

那些日子振邦、森龙和我三人在寝室里过着我一直神往的生活——一起奋斗、一起讨论、相互争辩，不亦乐乎。而我的三观也在这样的熏陶下被打破、继而重建。我的心，也渐渐被重新注入热血。他们一起，我们经常讨论理想，“守身如玉”，渐而养成了在花丛中“坐怀不乱”强大定力，但性子也开始变得冷淡，以至于前女友某朋友笑称“他们只有看到我(指前女友)的时候才会笑”。

从备受老师领导青睐的学生会主席到让他们冷眼相待、冷嘲热讽的坏学生，在他们眼中更是拖累全级第一的前女友的包袱。我感受到了冷眼，深悟只有成绩才是王道，慢慢变得隐忍。

受刺激于全级第一的前女友，我开始奋发图强，潜心修学。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，终在高二最后一次考试再奪第 20 名的宝座。但其代价就是，我舍弃了诸多社交。社交急剧能力下降，性情变得更加冷淡。那时候的我，虽不寂寞，但却孤独。

然而，由于高一实在太烂，我与综合几次大考为评定的“尖子班”选拔失之交臂。片刻失落过后，我在班主任面前放话“总有一天，我要打败尖子班一半人以上！”。

那些峥嵘岁月

每个人轨迹，往往以与他相关的人作为节点来串连。高三，改变我思想基底，乃至人生轨迹的时期，怎么也离不开一个人——振邦。在高一高二，我跟他从来没有任何交集，而他也从来都是只存在于同学的“传说中”。时任级长的周老师更是不吝称他作“实验中学十年难得一见的天才”，而那一年，实验中



逆风如解意

2012 级物电学院 顾天琦

很久没有写东西了。这篇不得不完成的稿子既是给你们看，也是为自己记录点什么。转眼我已经是大二大三了，而你们所期待的大学时光，仅刚开了个头。

这是一个好时节，解夏十五日，清静行律仪。五百兹为众，悉断烦恼。夏日炎热漫长，一个人呆的时候居多，因此常常会想过去的事想以后的事，却又无从寻得什么，也未知想要寻得什么，偶尔烦闷难忍。

想起上学这么多年，自高中就任在外地读，每到一个新的地方，便总能产生一个新的期待。期待忘却，期待遇见。成长日子并非总是快乐，反而譬如朝露，去日苦多。对十几岁的少年来说，什么最刻骨铭心呢？大抵是童年时父母的苛责，朋友间产生的间隙，几段有始无终的恋爱和还不曾实现的梦。

等到初为成人之时，往往便如蜗牛——背着厚沉重的壳，却期待蓝天白云的高处。

背着一层壳，壳里装着不愿卸下或卸不下的负载，壳外低御着伤害，保护着自己也拉开着自我同外界的距离。

八月的电影界的发生了一件大事，罗宾威廉姆斯逝世，我恰好

看到了他的《死亡诗社》和《心灵捕手》。这两部大电影大触动我，罗宾是因抑郁症去世，有人写我们似乎都在扮演另外一个人。而我以为最真实也最多的情绪和状态是平静，而当过于外化时，往往是在表演，为了掩饰和自我保护。

最大化的自我保护往往以最外化的形式表现出来，要么一丝不挂，要么装在套子里。这样的行走，必定是很累的。今天秋雨不绝，从清晨五点到黄昏六点半，什么也不做的同时心呢？大抵是童年时父母的苛责，朋友间产生的间隙，几段有始无终的恋爱和还不曾实现的梦。

等到初为成人之时，往往便如蜗牛——背着厚沉重的壳，却期待蓝天白云的高处。

背着一层壳，壳里装着不愿卸下或卸不下的负载，壳外低御着伤害，保护着自己也拉开着自我同外界的距离。

“解夏”一词典故出自佛经，意味著逝者已矣来日可追，一切都将宛如新生，重新开始。

·心理百科·

团辅的目的

团体心理辅导的功能与目标有三个层次：矫治、预防和发展。且预防、发展重于矫治。也就是说不是学生出现了心理问题才需要进行团体心理辅导，而是通过辅导，一方面帮助学生掌握有关知识和社会技能，学会用有效的、合理的方式满足自己的需要，提高人际交往水平，学习自主地应付由挫折、冲突、压力、焦虑等带来的种种心理困扰，减轻痛苦、不适的体验，防止心理疾患的产生，保持正常的生活和学习；另一方面协助学生树立有价值的生活目标，认清自身的潜力和可以利用的社会资源，承担生活的责任，发挥个人的潜能，过健康快乐的生活。

团辅展示

在重庆师范大学学生心理健康教育与咨询中心指导下，朋辈心理咨询团也根据我校大学生现状组织了各种形

式的团辅，帮助同学们能够积极正确的面对自身发展过程的机会、挑战、困难等。

1.2012 年 5 月促进班级成员友好关系——地旅学院辅导员举办走进邻内心活动

2.2012 年 10 月生命科学学院团体辅导之趣味运动会

3.2013 年 5 月教育科学学院赴重庆工商大学融智学院举办团体心理辅导活动

4.2013 年 10 月电子校团委

5.2013 年 10 月化学学院心理部团辅

6.2013 年 11 月音乐学院青马班团辅

7.2013 年 12 月心理委员团辅

8.2014.4.24 — 2014.5.15 地旅学院自信心系列团辅

9.2014 年 5 月音乐学院学生会曾干培训团辅

(责任编辑:2012 级应用心理学 赵虹)

·书籍推荐·

《你的孤独，虽败犹荣》

“二十出头对于很多事情都不知起与结局，只有一脑子的情绪。等到了三十岁之后，什么事情都开始有了因为、所以。”这一句话是最触动我的，与大家分享。书中诚学的文字，真诚的情感，有点小清新的文字，句句都能说到心坎。原来很多人和我们是一样的。岁月，或许带不走什么，但它会成为刀来雕刻你。作者在我们这个年纪时，经历着和我们大同小异的事情。他用文字将生活中经历过的一些事以及当时的心情描述出来，让你身临其境，从中体味文字，也让你在今后自己的生活中变得更好。

《透析童年》

想要了解自己，就先从了解自己的童年开始。跟着作者，慢慢回想你的出生到现在，回忆过去的点点滴滴。更好的面对自己、了解自己，在今后的成长中变成一个更好的人。当你缺乏安全感，想找内在自我或启动感觉系统时，这本书绝对会给你带来震撼。它会带给你带来安静、开心、舒适、舒适，让你觉得周围的一切都是那么的和谐。学会欣赏自己，学会给予自己安全感，放下内心的恐惧、焦虑、不安。从玉树这本书中，你一定会谅解自己性格中的“小孩”，今后将会好好托慰他，陪伴他成长。

(推荐 / 2012 级新闻学 北辰)



2012 年 5 月促进班级成员友好关系——地旅学院辅导员举办走进邻内心活动



2013 年 10 月电子校团委



2013 年 12 月心理委员团辅