



向青春致词

那抖落满身的岁月叫尘埃,那破茧成蝶的痛楚叫成长。
序幕容说:“生命是一条奔流不息的河,我们都是那个过河的人。”

席慕容说:“生命是一条奔流不息的河,我们都是那个过河的人。”

青春,是生命中最美好的季节,是生命中最宝贵的财富。青春,是生命中最灿烂的春天,是生命中最绚丽的彩虹。

青春,是生命中最美好的季节,是生命中最宝贵的财富。青春,是生命中最灿烂的春天,是生命中最绚丽的彩虹。

我释然, 十八岁不是爱上的季节, 我们正享受破茧成蝶的成长与凤凰涅槃的辉煌。
十八岁的时光是个美人,它等着我们为它描眉绘眸,淡妆浓抹总相宜。

青春是带着无限遐想空间的岁月,想象着有多少美丽的故事将发生在自己身上,想象着能够遇见一位少年同你一起海阔天空,一起遨游世界,一起策马奔腾,甚至天涯海角,然后等年迈时再回想那些轰轰烈烈。

确实, 十八岁是个多情的季节,我是说感性,从来我就是个感性的人。《蜗居》是人类现代生活的真实写照,将我们从古代的诗经美篇中揪回,告诉你从现在开始得看《奋斗》,人生不能像《北

京青年》中一般青春重走一回,从此我们便坚守了自己的信念, 丢失了纯真的美好,但却带着无悔的倔强。

心若幽兰,静如止水

在我看来,心理学应该是一门研究人类心理发展变化一般规律的学科。它其实就在我们身边。活跃在我们的视野中。

实际上,在这个世界上,一切都预先被原谅了,一切皆可笑地被允许了。所以不要过于在意别人的眼光,给自己一个微笑,给自己一个骄傲的理由,给自己一个幸福的理由,给自己一份别人不能给予的温暖,活给自己,笑给自己,演给自己,唱给自己,让快乐掌握在自己手中。

每天清晨起来,看见窗外射入的一束束阳光,呼吸着新鲜的空气,探头望去,湖边的柳条随着微风摇曳着;雪白的杏花风情绽放着,散发着阵阵花香;不远处的学子们朗朗的读着英语,这其实只是我们生活中一个小小的片段,但细微回味,这期间发生了一系列的心理活动。我们听到、看到、感到、嗅到,心情变为高兴;这些不都是我们的心理变化吗?心理学已渗透到我们的生活中。

每个人都有自己的可塑性和独特性。每个人都有属于自己的一片森林,迷失的人迷失了,相逢的人再次相遇了。正如世界上没有二片完全相同的叶子,我们每个人都是不同的。生活中的我们,学习中的我们,由于性格、爱好、行为处事等等不同,我们在抒写着各自的生涯画卷,有浓墨重彩也有淡笔轻描。重要的是,我们是自己的主导者。这就是性格,品行在心理学中的重要性。

世界上有两种人,一种是活给别人看,一种活给自己看。活给别人看,在我看来实在是糟蹋自己,我们身边的同学不乏缺少这样的人。有的同学发现别人正在用苹果手机,自己也要买最新的苹果手机,看见别人找了个什么漂亮的对象,自己也花费心思去找一个漂亮对象。这种人其实不是别人在跟他比什么,而是他处处都想把自己的所得表现给别人,去换取别人羡慕的眼光。对于他自己,他从来不懂得自己真正需要什

么。需要我们去开拓。而心理学正是一步步牵引着我们走向美好未来。



每当太阳东升的时候,它总是带着微微的闪着金色光芒的色彩照射进水晶的玻璃窗,如水的晶莹透澈带着些金光,闪烁着美好。阳光从指尖一丝一缕的播撒下来,像轻纱抚摸过你的手掌,暖暖的,亮亮的。你拿起那久违的纸笔,在纸上画下一个大大的太阳,这才发现,太阳是如此简单,一个圈,加上圈外的几横短竖,这便有了几缕阳光。这才明白,最喜欢的太阳,原来简单简单就可以画出。

憧憬着未来最美好的时光。阳光轻轻地铺洒向大地,为地面铺上层层透明的金毯,闪烁着光辉,越发闪亮。掩映在树缝间,与疏密相间的枝叶编织成条条闪着金光的绿丝带,伴随着徐徐清风,翩翩起舞。

感觉自己置身于金色的海洋,有千丝万缕的光,柔柔的,暖暖的披洒在你身上,带走那千丝万缕的惆怅,留下的是温暖,感受着大自然的奥妙,开始学会享受自然,体验生活。似乎太阳光的力量,有着神话般神奇的力量,仿佛让你有一种不知名的动力,一股源源不断的力量可以让你没有理由的再次坚持。这才真正体会到了巴尔蒙特所说的“为了看看阳光,我来到世上。”是一种什么样的感觉。轻轻伸起你的手,舒张着五指,微微闭上双眼,聆听着清晨鸟儿的呼唤,遐想着蓝色的梦,在心中悄悄画下一个太阳,让阳光充满你的内心,让力量再次回归。

阳光融进了云层,射着金黄的星射线,一条一条,火箭发射般的留下道道射光的痕迹,但却闪着金光,像是泼洒了碎金,如沙般,微粒的,柔软的。灿灿金光,滂沱灿烂。深深地吸一口气,想象着身旁有一个大皮囊,将你心中的积石装进这个大皮囊,伴随着徐徐清风,它会将这个大皮囊带走,消失在闪闪的光辉中,美好的一天,就要拉开序幕。天边霎时燃起团团如火的光辉,犹如亿有方面国旗在鼓瑟吹隆之下迎风招展。太阳的光辉熊熊燃烧,冉冉上升,将天空染成一片金黄。阳光的力量毋庸置疑,它能让漆黑的

夜晚时明亮,有了光明,有了世界。你原本以为的挥之不去阴影会盘旋,却不曾知道眼在阴影后面的阳光,一直一直的照着,世上哪里回头,悄悄的走出来,金光就可以被你捕捉。你轻轻地挥手,阳光在指间轻柔的抚摸着,却不会也燃起似火般的疼痛,一直消失。总有一种力量可以让你看清,这大千世界,也一直在你手中画了一个太阳,简单简单却永不熄灭的太阳。



兰城心理报

本期四版

总第二十五期

2013年10月28日

星期四

本期导读

- 第一版 新闻与关注
●第二版 名家风采
●第三版 心理测试
●第四版 经典美文

主办:兰州城市学院心理咨询辅导中心

院内刊号:宣准11号

主编:张海钟 副主编:王小卫

执行编辑:李梅 李文娟

学校将举办 2013 级新生心理健康讲座

根据教育部关于开展大学生心理 健康教育相关工作文件和我校心理健 康教育工作的惯例,校心理健康教育与 心理危机预防领导小组办公室(简称兰 州城市学院心理教育办公室)委托心理 咨询辅导中心,决定于2013年10月22

日至11月15日期间开展2013级新生 心理健康讲座。 讲座以“新生活 新起点”为主题,就 大学新生在生活、学习、人际关系和情 感等方面可能遇到的心理问题进行分析 并给予指导,引导新生更好地适应大

学生活。主讲人为教育学院张海钟教 授、王小卫副教授等。 讲座以学院为单位,集体组织学生 参加讲座。学校心理健康教育领导小组 希望通过讲座使同学们初步了解心理 健康的基本知识;在一定程度上解决同

同学们在恋爱、人际关系、学习等方面的 困扰,增强同学们对心理健康问题的重 视;提高同学们的自我关注意识。

兰州城市学院第五届 "10.25" 心理保健周宿舍心理访谈系列活动方案

- 一、活动名称:宿舍心理访谈系列活动
二、活动目的:全面深入积极主动联系各二级学院,准确把握学生的心理问题,为心理健康教育与辅导提供依据。
三、主办单位:心理健康教育与心理危机预防领导小组办公室

- 四、承办部门:心理咨询与辅导中心
五、活动对象:全校15个实体二级学院2012级所有学生
六、活动时间:2013年10月25日至11月25日
七、活动方案
(一)将教育学院心理学系教师与

- 心理咨询与辅导中心汇总、存档。
(四)访谈工作在校心理健康教育领导小组领导下工作,办公室负责协调。各学院学工办、团总支主动配合,及时反馈信息与心理咨询与辅导中心进行沟通。
(三)访谈小组提前准备访谈提纲,并在做好保密工作的基础上及时记录、整理访谈内容,将整理资料交

学校将开展 2013 级新生心理健康网上测试工作

根据《中共兰州城市学院委员会 兰州城市学院 关于进一步加强学生心理健康教育工作的意见》(兰城院党委[2011]31号),校心理健康教育与心理危机预防领导小组办公室(简称心理教育办公室)委托心理咨询辅导中心,于11月1日至11月29日期间开展2013级新生心理健康测试工作。测试以学院为单位进行网上答卷,心理咨询辅导中心统一收集、整理测试结果,并将测试结果及时反馈给各学院,为各学院开展心理健康教育工作提供依据。

2013 级新生心理健康普查网上测试操作程序

- 1、登录 http://www2.lzcu.edu.cn/xlxz/或在网址栏输入兰州城市学院,在页面的左下角找党群行行政部门,然后在下拉菜单中点击进入心理咨询中心页面。
2、点击测评指南(菜单栏),登录。用户名为自己的学号(14位)、初始密码为123456。
3、点击页面右上角背景资料,进入背景资料窗口选择并保存。
4、返回填写用户信息,星号为必填项目,其他项目选填,保存。
5、点击菜单栏修改密码。
6、关闭窗口,重复1、2步骤重新登录(用修改后的密码登录)。
7、登录后开始做心理测评,问卷列表在界面左侧。
8、点击选择大学生

2013 世界精神卫生日宣传活动

2013年10月10日是第22个“世界精神卫生日”,其宣传主题是“发展事业,规范服务,维护权益”,为此兰城心理学社于2013年10月10日在阿克广场进行了以张贴海报、现场介绍的形式宣传活动。 据了解大学生对于《精神卫生法》并不是很熟悉,本次宣传使更多人了解精神卫生,在广大师生中有热烈的反响,宣传活动普及了精神卫生知识,以提高公众对于精神卫生的认识。

人员,接着我们进入石楠苑为老人服务。老人满脸欢喜的欢迎,这里环境清幽,很适合老人静养,花园里的花还开着,老人们闲来无聊可以赏花。根据各自的分工,社员们开始了一天的忙碌,有的打扫,有的整理,有的讲故事,有的陪老人散步。我们陪他们笑着说着,彼此间显得很亲密。活动结束后临走时,老人们满意的笑容给我们留下了深刻的印象,从他们的笑容中我们会到一种满足感和价值感。



爱,你我同行

——走进颐瑞康老年护理中心

2013年10月18日,由兰城心理学社和青协组织的青年志愿者前往甘肃省颐瑞康爱心护理院参加了青年志愿者活动。活动目的在于献爱心,助人为乐,关心、帮助弱势群体。 首先由护理院负责人安排分配



