

【征集窗口】

《西中“心”世界》作品征集



为了引导同学们关注心灵,丰富学生校园生活,心理发展指导中心即将编辑《西中“心”世界》刊物,以下是本刊栏目的详细介绍,现向学生广泛征集与卷首语、本期策划、校园热点、

枝枝桠桠、滔滔树洞相关的图片文字。

■卷首语:暖心美文或精选学生优秀文章。

第一期征集主题:梦

第二期征集主题:生命的遐想

■本期策划:妙笔生花、和风细雨。

第一期征集主题:奋斗。萌动于地下的芽儿,为了头顶上的那片蓝天,它积攒着力量,努力向上生长;埋在地壳中的岩浆,为了那力拔山兮的辉煌,默默坚守着,我们为了冲破那束缚的茧,破茧成蝶,苦苦等待守候。既有梦想,就不怕奋斗。

第二期征集主题:我与他/她的故事。在你的生命中,是否有一个人对你有特别的意义?是否有一个人与你之间有难忘的往事?又或许你与他之间的点点滴滴都是你欢乐的源泉?这个人既可以是你的朋友、同学,也可以是你的老师、家长。把你们之间的事儿记录下来,说说你和他/她的故事。

■校园热点:学生七嘴八舌讨论某一学习生活话题。

第一期征集热点:吸烟现象。

第二期征集热点:网络行为。

请感兴趣的班级报名参加讨论,并整理每道题目的讨论结果。

■其它栏目

心灵摩卡:心理寓言故事

书影快递:介绍和心理相关的图书、影视作品等

枝枝桠桠:心理相关的图文、语录。

征集方式:向同学们广泛征集

心理与法:剖析时下热议的社会案例

两代无猜:师长寄语及经历分享

知识空间:介绍心理学家、流派及分支学术研究等

心理万象:解读心理现象,专业术语

心理实验室:心理科学的实验介绍

心理咨询室:探讨咨询案例

滔滔树洞:学生留言。这一栏目将采用自愿匿名或非匿名的方式,想对老师、同学、父母说的话都可以告诉滔滔树洞。

西中风采:学校心理健康教育纪实

喜乐兹:漫画与笑话

趣味测试:日常趣味小测试

亲爱的同学们,如果你对心理学感兴趣,对以上栏目感兴趣,对我们要讨论的话题热点感兴趣,对编辑报纸刊物感兴趣,对社会工作感兴趣,请来心理中心,让我们一起努力分享,一起感悟成长!(心理发展指导中心位于学校行政楼西二楼)

《西中“心”世界》第一期校园热点:吸烟现象

虽然研究已经证明吸烟有很多弊处,但这种行为却仍然相当普遍。据统计,中国有3.2亿的烟民,并且青少年尝试吸烟率和现在吸烟率均逐年上升。不少吸烟者都表示他们有一个矛盾的心态,一方面很想戒烟,一方面又继续吸烟。不少青少年在尝试吸烟之前也知道吸烟不利于健康,可仍然会试着去做。每一个社会现象的背后都必然有它的心理根源。今天,我们就来探讨一下和吸烟行为有关的心理因素。

吸烟现象问答:

Q1:你或你认识的某人第一次吸烟是在什么时候,什么场景下尝试的?有没有考虑过这些场景都有哪些特点?

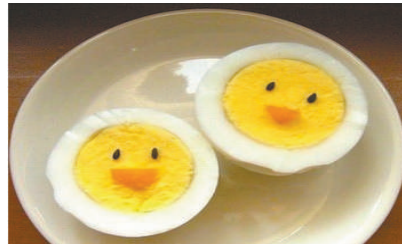
Q2:你或他的现在有没有仍在吸烟?你认为是什么原因使这种行为持续了下来,或是什么原因使得不再吸烟。

Q3:你认为你对吸烟的害处了解的全面吗?有没有曾经被他人的吸烟行为影响到自己,或者有没有在吸烟时考虑到自己的行为会不会影响他人?

Q4:你如何看待自己或他人吸烟的整个历程,无所谓?没办法?或者认为吸烟给自己心理上的安慰大于对身体、社会等带来的不良影响?

Q5:有人说吸烟是因为生活压力太大,请探索一下吸烟背后的心理根源,谈谈如何通过别的方式改善这些心理根源,并设想今后吸烟前是否会三思而后行。

亲爱的同学们,请将你对以上问题的真实想法与行为以文字形式反馈给我,以便我们了解更真实的中学生群体,问题反馈资料请以电子稿发送至anlaoshi.ok@163.com邮箱。



1. 不说“不可能”三个字。
2. 凡事第一反应:找方法,而不是找借口。
3. 遇到挫折对自己大声说:太棒了!
4. 不说消极的话,不落入消极情绪,一旦出现立即正面处理。
5. 凡事先订立目标,并且尽量制作“梦想版”。
6. 凡事预先作计划,尽量将目标视觉化。
7. 工作时间,每一分、每一秒都做有利于生产的事情。
8. 随时用零碎的时间(如等人、排队等)做零碎的事情。
9. 守时。
10. 写下来,不要太依靠脑袋记忆。
11. 随时记录灵感。
12. 把重要的观念、方法写下来,并贴起来,以随时提示自己。
13. 走路比平时快30%,走路时脚尖稍用力推进,肢体语言健康有力,不懒散,萎靡。
14. 每天出门照镜子,给自己一个自信的微笑。
15. 每天自我反省一次。
16. 每天坚持一次运动。
17. 听心跳一分钟,指在做重要事情前、疲劳时、心情烦躁时、紧张时。
18. 开会坐在前排。
19. 微笑。
20. 用心倾听,不打断对方说话。
21. 说话时声音有力,感觉自己声音似乎能产生有感染力的磁场。
22. 说话之前,先考虑一下对方的感受。
23. 每天有意识、真诚地赞美别人三次以上。
24. 及时写感谢卡,哪怕是便笺写。
25. 不用训斥、指责的口吻跟别人说话。
26. 控制住不要让自己做出为自己辩护的第一反应。
27. 每天做一件“分外事”。
28. 不管任何方面,每天必须至少做一次“进步一点点”。
29. 每天提前15分钟上学,推迟30分钟回家。
30. 每天在放学用5分钟的时间做一天的整理工作。
31. 节俭。
32. 时常运用“头脑风暴”。
33. 恪守诚信,说到做到。

你有这些好习惯吗?

【成长分享】

【青春加油站】

和同学们说说文明如厕

学生处 丁丽萍

恢宏大气、别致典雅的校园建筑,春天百花烂漫,夏天绿荫如盖,秋天花果飘香,冬天依旧绿树葱茏的校园环境,让每一个走进美丽如画的校园的西中人不由得心情愉悦,幸福感倍增。但有一个地方和这个优美的环境格格不入,那就是我们每天都会去的厕所。

我们在如厕文明方面存在很多问题。例如:大小便不入池;上完厕所不冲水;或者没有冲掉就离开;手纸乱扔;在厕所门和墙壁上乱写乱画;发现厕所堵了不及时报告相关部门。这些现象造成我校厕所异味严重,影响师生正常生活。甚至有些男生在厕所吸烟、打架、欺负同学。

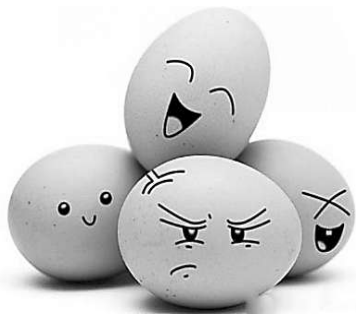
为了方便同学们向老师请教问题,加强师生交流,学校将大部分老师的办公室搬到了教学楼,一些连续上课的老师上厕所成了问题。为此,学校将南教学楼三、四层的女生厕所均划出一个隔档作为女教师专用。请同学们体谅老师的辛苦,请同学们不要上教工专用厕所和女教工专用隔档。

同学们,一个人文明素养的高低,往往体现在私密的空间里,体现在细小的事情上。厕所卫生状况检验着我们西中人的文明素养。在本学期开展的“一月一体验活动”中,三月份的主题是“文明如厕”,这不是一阵风、走过场,而是学校要长期切实抓好落实的一件工作。整洁、优美的环境离不开学校的大力投入,保洁员的辛勤劳动,更离不开全体师生的共同维护。让我们每一个西中人都为西中的如厕文明做出贡献。

(温馨提醒:不要让我在教工厕所看到你哦)

【心理援助】

我是一个脾气暴躁的男孩



知心姐姐:

我是刚上高一的学生。爸爸妈妈很忙,没时间照顾我,从小我是跟着姥爷姥姥长大的,上高中后我选择了住校。从幼儿园到小学一年级,我总是不愿意去上学,除非是爸爸送。如果是别人送我去的,我也会自己想办法逃学,害得老师常常派五六个同学抓我回来。我暴躁的性格大概就是这时候开始养成的吧。

从小学到初中,我没有多少朋友,我很孤独,脾气也越来越坏。学习成绩倒也不错,在家长的努力下,我顺利上了高中,可是,暴躁的脾气总是控制不住。前几天,我让一个同学帮我打扫卫生区的垃圾撮起来,他不撮,我就把他约到音乐教室里摁倒吓唬了一下。

后来,一些同学觉得我厉害,受到其他同学欺负了喜欢找我报仇,一些同学怕我,班主任多次找我谈话,我内心也知道不对,但是事到临头就忘了克制。有一次,我班同学和其他班同学打篮球发生了冲突,我冲在前,把同学打伤住院了。校长知道后,就被通知家长劝退回

家反省。我已经在家呆了一周了,才知道不上学的寂寞和难受。我知道自己错了,我会给校长好好认错,也希望能有一个改观,可是,我很对自己没信心,担心控制不了自己。希望知心姐姐能帮我解除暴躁的脾气,让我早点重返校园健康成长!

胡帆同学:

你好!

你的来信满满4页,蓝色的圆珠笔字迹工整而秀气,个别地方还能隐约看到细心修改的痕迹,不看内容的话,我肯定想不到你是一个“脾气暴躁”的男孩!

你的经历让我想起了另一个男孩。他叫张一晨,是我的一个小笔友,今年15岁。从小学到初中,他最自豪的事情就是每次和老师发生冲突,他总是占上风。临近中考时,学校老师终于忍无可忍,不让他去学校了,他父亲托人给他争取了返校的机会,他不但态度强硬地拒绝了,还找到班主任老师,说“以后我跟你就是仇人”,然后头也不回地告别了自己的学生时代。张一晨回到家里,无事可做,父亲只好带着他上了工地。半年后,母亲实在不忍心看他被火红的太阳烤晒,就花钱找了一所中专学校让他去读。在新的学校里,他才感到什么是真正的窒息:他喜欢大大的操场,可是这里没有;他渴望被人关注,可是老师从来不管学生在做什么;他渴望有个可以说话的好朋友,可是身边的同学都是“出来混的”,抽烟、酗酒、打架是常事。他告诉我,自己以前有些事情做错了。

“知道错了,却有些晚了”,这是一句让人心生怜悯的话,也是世上最悲哀的一句话。在张一晨的经历中,每个人都

能读到一种启示,即使像我这样一个成人。在他给我的来信中,我看到这样一句话:“不知是我抛弃了希望还是希望将我遗忘。我抬头望着苍天,苍天无语……”这不该是一个15岁的孩子所能承载的迷惘,可是张一晨却必须面对这一切,直到他的学业和人生都有所起色。

胡帆,你并非真的脾气坏透了,你具备成为一个男子汉的许多特点,却因为几念之差与一个真正的男子汉有了差距。看得出来,同学们都“怕”你,老师们也对你另眼相看,但这恰恰是你没有朋友的真正原因。谁会喜欢一个经常欺负别人的人呢?如果有人逼迫我替他做事,我不但会拒绝,而且会反抗的。来,试试看,把以前的做法反过来:帮助同学打扫他的卫生区;有人被误伤,赶紧看看伤者要不要紧,先去急着报仇……要想重新回到学校,首先一定要向那位被你打伤的同学以及你的班主任老师和校长真诚道歉,假如你的诚意足够,我相信大家都会改变对你的看法的。

说了这么多,我仍没想出让你的脾气不再“暴躁”的方法,因为怒气的力量十分强大,不是几句话就能消除。胡帆,我只能提醒一下,爱他人、尊敬他人是最能软化我们内心锋芒的方法。当控制不住情绪时,你可以想想日渐年迈的姥姥。

张一晨曾失落地说:“我不小心走进了夜色中,却没有一盏灯愿意照亮我的道路。”我看不见他落寞的神情和懊悔的泪珠,却能感受到他的无助。然而,就像一首歌里唱的:“没人能够拯救我,除了我自己。”是啊,你要学着做一盏灯,来照亮自己的脚下。

知心姐姐希望你能像枣树一样静静地成长,既拥有坚硬的身躯,也能结出温和、殷实的果实,而不是变成一棵张牙舞爪的荆棘树,让人不敢靠近!

知心姐姐

【精彩语录】

当你颠倒黑白、搬弄是非、扭曲事实,那么你的人生态就会有黑白颠倒、是非难辨、冤枉事实的体验,无论你种善因还是恶因的种子,它必定会开花结果,而你是果受者。所以,无论他人如何待你,你还是要善良,还是要敞开,还是要诚信,还是要去爱这个世界,一切的发生都是自作自受,你既是因,又是果。