

贵医大学生心理健康报

本期导读



5·25 大学生心理健康节系列活动之心理情景剧大赛圆满落幕



绘心讲坛开讲——点亮心灵之光,探索心理效应



愿你有勇气做你自己



总有些日子,需要你一个人走

主 办:大学生心理健康教育与咨询中心

承 办:大学生心理健康协会新闻部

总 编:王艺明 副总编:彭 彪 主 编:莫安艳

编 委:李文丽 曾 珍 杜 欢 王 清 黄成芳

罗 鑫 王明进 符 腾 王邦强

中心网址: <http://xlzx.gmc.edu.cn> 心协微博: <http://tqq.com.lxlxh12>

2018 年第 2 期
(总第 4 期)

5·25 大学生心理健康节系列活动之心理情景剧大赛圆满落幕



活动还特别邀请了贵州大学学生处副处长心理咨询中心主任冉龙彪,贵阳医学院学生处副主任心理咨询中心主任严丽娜担任评委。各二级学院的近千名师生现场观看了比赛。

校党委副书记战勇上台为大赛致辞。战勇副书记代表校党委充分肯定了每年的 5·25 大学生心理健康月系列活动意义和影响,并强调我校高度重视大学生心

理健康教育工作,一直把加强人文关怀和心理疏导,塑造积极向上的心态,引导大学生健康成长,作为学校工作中的一项重要内容。希望同学们积极踊跃的参与到 5·25 大学生心理健康月系列活动中来,在心灵的互动中认识自己,悦纳自己,关爱他人,体验责任,心存感激。最后战勇副书记预祝本次心理情景剧大赛取得圆满成功。

本次大赛一共有 14 个学院参加。在比赛过程中,参演队伍围绕游戏成瘾、校园恋爱、校园贷、亲情友情等主题,将现实生活与舞台表演创新结合,并使用多种表演形式使大学生深刻体验自我及他人的生命故事,在丰富校园文化的同时,激发心理健康教育正能量。

临床医学院的《向阳生长》、医学检验学院的《双面人生》获得了一等奖,大健康学院的《重来》获得二等奖,医学人文学院的《青春不该有的“贷”价》、医学影像学院的《鸿雁在云鱼在水》、医药卫生管理学院的《我想有个朋友》获得了三等奖,大健康学院获得最佳人气奖,其他学院获得优秀奖。

本次心理情景剧大赛集生动形象、参与性、互动性、知识性、趣味性

于一身,不仅将大学生生活中的现实问题融入剧中,又通过角色扮演唤起学生的感情以巧妙的编导引导大家发现和解决问题,起到了很好的心理健康教育作用。



5 月 23 日晚,由大学生心理健康教育与咨询中心主办,大学生心理健康协会承办的 5·25 大学生心理健康月系列活动之“我的生活,我的秀”校园心理情景剧大赛在我校南校区礼堂举办。校党委副书记战勇,校学生处处长赵平,校宣传部副部长吴祥文,校团委副书记桂晓玲,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心副主任、附属医院心理科主任王艺明担任了本次大赛的评委。本次



王艺明主任应邀进行贫困生心理辅导工作讲座

5 月 22 日上午,大学生心理健康教育与咨询中心副主任王艺明应邀在南校区知雨楼五楼会议室举行讲座,本次讲座主题是贫困生的心理辅导。本次讲座由学生资助管理中心主办,参加者有各二级学院学生科、涉及资助工作的辅导员、大学生心理健康教育与咨询中心工作人员。

王艺明主任首先围绕常见的心理问题识别技术、心理健康的标准等几个方面进行了讲解。接着结合丰富的案例具体介绍了考试焦虑等心理问题的具体特征。最后阐述了心理问题的预防办法,指出提高修养、合理安排生活、培养丰富的兴趣是提高心理弹性及幸福感的法宝。

各院辅导员交流了工作中常见到的大学生心理问题,王主任从专业角度进行了分析和解惑。

通过本次讲座使各院涉及资助工作的辅导员对工作中学生的心理状况有了更深入的了解,提高了我校资助教师对贫困生心理辅导的能力。



5 月 15 日下午 6:30 分,临床医学院举办的“5.25”大学生心理健康教育活动启动仪式暨心理健康主题讲座,在临床技能中心 207 会议室成功举办。贵州医科大学大学生心理健康与心理咨询中心主任王艺明,临床医学院党委书记周红、学生科和分团委负责人、全体辅导员及 2013 级和 2015 级近 300 名学生代表出席了此次活动。启动仪式由临床医学院党委副书记杨婕主持。

周红为启动仪式致辞,强调心理健康教育的重要性,本次心理健康教育活动月契合当今大学生的心理需求,使同学们学会直面自己的内心,希望同学们能够保持良好的心理状态,以积极认真的态度去学习、生活,并鼓励同学们积极参与心理健康相关活动,培

养健全的人格品质。学生代表周嘉禾宣读心理健康“我爱我”承诺。

活动有幸邀请到中华医学学会精神病学分会全国委员、贵州医学会精神病学分会主任委员、贵州医科大学附属医院心理科的王艺明主任为全体同学带来“心理疾病的识别及调适”,王主任以案例为引,为大家讲述了一系列的心理疾病,道出其带来的危害,介绍了心理疾病的预防方式与治疗,生动又精辟。最后周红为此次讲座作总结,表达了对大学生心理健康的关切与美好祝愿。

通过此次讲座,让大家深刻认识到心理健康的重要性,进一步树立心理健康的意识,将有助于学生人格的健康发展,有助于学生社会适应能力的发展。

王艺明主任应邀参加临床医学院『5.25』大学生心理健康教育活动启动仪式

大学生心理健康教育与咨询中心举办“5·25”心理健康日大型主题活动



为提高我校大学生心理健康知识水平,增强心理素质,5月25日下午,由大学生心理健康教育与咨询中心主办,大学生心理健康协会、温心之声心理热线承办的“5·25”大学生心理健康日大型主题活动在南校区图书馆喷泉广场隆重举行。

此次活动是我校今年5·25心理健康月系列之一,以“新时代、新梦想、心健康”为主题。现场设置有5个专区:展览区、文艺区、游戏区、咨询区、兑奖区。

人气最旺的当属文艺区,文艺区有“新时代,新梦想,新健康,吾爱吾,吾动吾心”横幅签名、“时光邮局”送信、“拍手印”、摄影展等活动。

展览区则对大学生心理健康咨询中心代表刊物以及沙盘游戏室和宣泄室实物进行了展出。讲解员同学细致而热情的讲解,吸引了一波又一波同学的驻足和讨论。游戏区安排了好几个游戏,如瞎子和瘸子、保护自己等。同学们在完成游戏获得丰富

奖品的同时,体验到团队合作带来的愉悦感,体会到沟通的重要性,获得了一种宽容、豁达的心境。

咨询区则有大学生心理健康教育与咨询中心彭丹副教授为大家现场答疑解惑

本次丰富多彩的心理健康主题活动,引导了我校学生在新时代树立新梦想,关注心理健康,懂得爱、珍惜爱、学会爱,以热爱、真诚、感恩的生活态度来善待自己,关爱他人。同时在校园中营造了关注心理健康,共享新时代美好校园生活的良好氛围,让同学们在充分认识自我、调整自我、发展自我的基础上,共享健康快乐和谐的校园生活。



大学生心理健康协会举办心理图书推荐会



为了让同学们更加的能够很好的认识自己,5月18日南校区4506教室由贵州医科大学心理健康协会举办了心理健康月系列活动之心理图书推荐会——认识自己,接纳自己。

一生中陪伴我们身边的虽然有父母、兄弟姐妹、有爱人、子女乃至那些一路上我们最好的难忘的朋友们,但是最长时光的还是我们自己,在漫长的独处的时光里,有会心的微笑、有情不自禁的悲伤、有无数个难熬的寂寞夜晚、有成功、有失败、也有彷徨……

每个人都是一个完整的个体,但是她远远比一本书比一本秘籍复杂得多,如何做到认识自己,好多时候连自己都不清楚,只有在日常生活中不断地反省、不断地学习才能更好地认识自己,只有透过学习才能不断地丰满自己的人格思想,坚定自己的意志。

随着时光的推移随着年龄的增长,随着周围圈子越来越复杂,我们就该在日常生活中不断地学习如何认识自己、如何接纳自己、如何控制自己。做一个有个性、受人尊重的人,不管是男人还是女人、老人还是小孩,每一个阶段做好自己,理解成功的喜悦,对失败也能做到尽可能的承受。要爱自己,那就先要寻找自己,认识自己,接纳自己,改变自己,每一个过程都不是那么容易的。最后,希望你在这里可以找到更好的自己。



征 稿

投稿须知

为使本报能如期出版,本刊需要全校同学诚征投稿。以对大学生活的感触为话题,写一篇文章,要求:

- 1、字数不限
- 2、文体不限
- 3、语言精简,有文采

投稿方式

文章以正文+附件的形式发送到收件邮箱,在正文后加上自己的相关信息。

(PS:qq号,电话号码,专业班级,姓名)

(再PS:积极投稿吧,有惊喜奖励哦!)

投稿邮箱:
1825943219@qq.com

欢迎广大师生朋友踊跃投稿,相信本报有您更精彩!您的支持是我们最大的动力!



微信平台
扫一扫!

绘心讲坛开讲——探索心理效应——点亮心灵之光

2018年5月14日大学生心理健康协会邀请医学人文学院应用心理学教研室徐鹏老师在4402教室举办绘心讲坛讲座。

讲坛始于心协成员细致充分地准备。宣传部成员积极做好板报前期工作,其他成员协作布置场地,为活动的顺利进行做好铺垫。现场秩序井然,座无虚席。

在主持人开场的介绍下,讲座拉开序幕。徐鹏老师由理论导入实际生活,让我们切身领会,还引经据典做进一步剖析。老师为我们讲解了暗示效应、反暗示效应、马太效应、禁果效应、首因效应、权威效应以及认同效应。教我们由现象看本质,对症下药般地应对生活中的心理表现。我们不仅对生活提升了敏感度,也在其他方面获益匪浅。

活动之末,大家汇聚一堂,合影留念,本次讲坛扩大了贵州医科大学大学生心理健康协会的影响力、普及心理知识,也为心协今后的发展更推进一步。



愿你有勇气做你自己

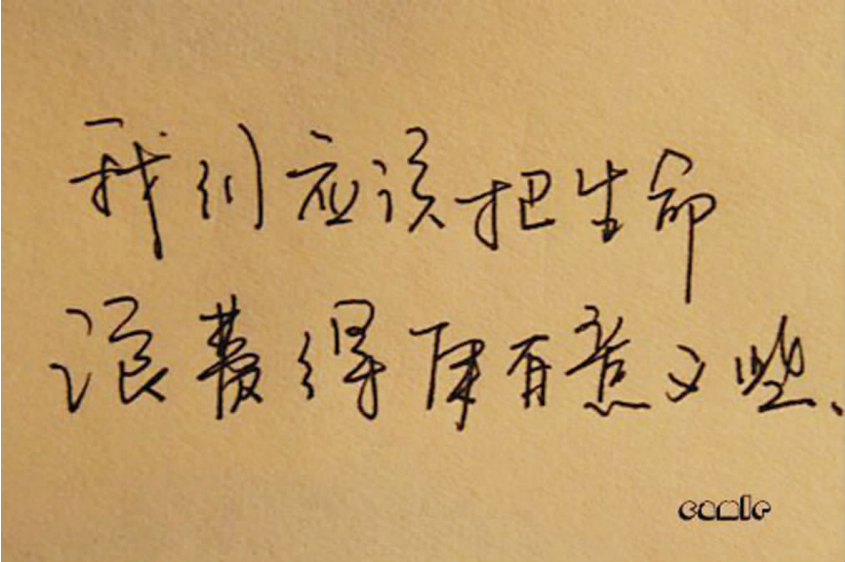
——观《无问西东》

如果提前了解了你要面对的人生，你是否还有勇气前来？

如果你已经明白事情的结果，那么你是否还会去做？

如果你已经知晓会让你痛苦，那么你是否应该选择放弃？

放假的时候,和朋友一起去看了《无问西东》，还记得从电影院出来的时候，仍似沉浸在那浓烈的历史厚重感里。四代时代,四个故事,每个人都做出了自己的选择,却不一定是那个看似“最好的选择”。



整部电影的主角们虽然身处不同时代、不同身份,但他们身上都有一个共同点,那就是真心、无畏与善意,这也是最珍贵、最动人的,让我们这些身处和平年代的人仿佛也能感受到身上的那种风骨、胸襟、情怀。

每个时代都有别人认为的“最好的选择”,第一代:吴岭澜深陷“最好的学生都学实科”这一周围观念,虽然自己文科更好,却羞于转专业;第二代:沈光耀家境富裕,文武双全,在那个动乱的年代,渴望从军报效祖国,却又陷入忠孝两难的境地;第三代:王佳敏被无辜陷害,在她被冤枉时,与她一同写信的李想为了支边不敢站出来,而陈鹏却始终以太举的爱给予她力量;第四代:张果果在职场的尔虞我诈中,对是否继续资助四胞胎犹豫不决。他们都有着不同的选择,是跟着世俗随波逐流?“世俗是这样强大,强大到生不出改变它们的念头来。”还是听从本心,做最真实的自己？

人可以不完美,但要做最真实的自己,因为只有随着自己的心,做最真实的自己,才是最好的。最终吴岭澜选择了文

科,成为了文学教授,教导他人;沈光耀违背了家规,在飞行中绕路去给孩子们投放食物,在战役中为拯救队友撞向军舰;陈鹏奔赴“两弹一星”的伟大事业,王佳敏踏上寻找陈鹏的路途,李想在困境中将所有食物留给了同伴,自己死在了找到救援后;张果果也在扫墓后,决定放弃对上司的报复,继续资助四胞胎。他们做出了听从自己本心的选择,为着自己选择的道路披荆斩棘,也将善良与真实一代代的传递了下去。

生活需要你的初心,所谓的初心是建立在对人生命意义的思索,是思考如何真实面对你自己,如何度过这一生的基础之上的。不是让你不去追求外物的满足,而是让你去选择追求你真正想要的东西。

末了,只记起电影里的一句台词,与君共勉。

“愿你在被打击时,记起你的珍贵,抵抗恶意;愿你在迷茫时,坚信你的珍贵,爱你所爱,行你所行,听从你心,无问西东。”

(作者系心协新闻部 王清)

别来无恙

聚散总是无常,人生别来无恙

——题记

我从来不觉得有人能陪我走完这一生,这个年纪的感情真的很脆弱,好像纸一样,一刮就跑,一揉就皱,无论是谁我都感激你在我的生命里。我没那么成熟看透这个又看清那个,我以为成长路上不会有很多别的东西,我不需要那隔了很久的问候,也知拥有是失去的开始。

小时候总觉得海绵宝宝那部动画片是那么的好玩,他们的快乐感染着许多人,只是初看不识影中意,再看已是影中人。海绵宝宝有章鱼哥,有蟹老板,有小蜗,由很多很多的朋友,有自己的工作,有自己的想法,可是派大星只有海绵宝宝,最常做一件事的就是等海绵宝宝回来。以前,我不懂我为什么那么喜欢海绵宝宝,现在,我明白了,是因为,我是派大星。

肯定有很多人以前总相信人生最美好的就是相遇这种事,认为只要用力相爱便能有所以后有将来,可是多年过去,再回望的时候,后来的我们,也只不过是爱了很久的朋友。

就像刘若英与陈升,相遇时,刘若英青春年华,而陈升早已家庭美满。一个情窦初开少女,一个已为人夫暖男,注定是这将是一场心酸的守望。

可以说,陈升成就了今天的刘若英,无论是事业,还是人生。

陈升是刘若英的恩师,从她入行开始,手把手教她成长,可大家都看得出在奶茶心目中陈升不仅仅是师父。

陈升说:“你就像一杯奶茶。虽然没有红酒的高贵、典雅,没有咖啡的精致、摩登,却自有一种温润、香浓。”奶茶对陈升的爱坚持了 15 年,固执、卑微、痛彻,最终选择了放下。

陈升对奶茶的回应,则永远是发乎情止乎礼,明确而又坚定,给不了的爱,不去用承诺伤害奶茶。

在陈升面前,刘若英永远是那个满脸崇拜的充满爱意的奶茶。

刘若英第一次开演唱会,想请陈升做嘉宾。却碰了壁:关我屁事。

演唱会当天,当刘若英深情地演唱《为爱痴狂》时,陈升却突然西装革履地出现。刘若英当时高兴得,像个扭捏失态的小姑娘,以至于激动地唱不出声。

陈升:想要问问你敢不敢,像你说过那样的爱我

奶茶:想要问问你敢不敢,像我这样为爱痴狂。

而陈升,则永远只能拿奶茶当朋友。在也没有其他逾越。

记得在刘若英演唱会唱起后来,情到浓时依然控制不住自己一度崩溃大哭。谁都能明白,奶茶那一刻心中复杂的感情,是多么令人怜惜。

但是痛哭背后,我理解的确是,经历了岁月的沧桑,人生的沉浮,她学会了与自己和解。

面对感情,奶茶无疑是勇敢的,她坚守,付出,等待,卑微,渺小,却又固执;

只是,两人的相遇从一开始就不可能完美。

这是一场没有结果的感情,

但是,却开出了最美的花儿!

因为有遗憾,人生才是真的圆满。

因为有坚守,人生才过的值得!

陈升对家人的坚守,对现下的社会风气来说,难能可贵。

奶茶对陈升的坚守,对渴望爱情的女生来说,感人至深。

现在的奶茶生活的很好,有着疼爱自己老公和可爱的宝宝,事业方面也坚持做着自己想做的事情,横跨歌手、演员、作家,如今当了导演。

历经岁月的渲染,人海的沉浮,我们才知道,放下才会轻松,放下才能自由,最先释怀的人才能收获幸福,一生太短,请把时间留给值得的人和事。

人生难得是重逢。

如果我们久别重逢,我希望你别来无恙。

后来的我们都会很幸福吧

再见,不负遇见。

(作者系心协新闻部 莫安艳)



总有些日子，需要你一个人走



漫画家高木直子的《一个人住》系列漫画,描绘了她在东京一个人生活的每一年的故事。虽说“一个人住”这件事,听上去有点孤单,但是她却把每天的日常描绘得暖心而温柔。一个人做泡菜、做乌冬面,一个人逛超市、逛面包店,一个人收拾屋子、摆弄家电,即使是半夜遇到害怕的事,她也用搞笑的笔触,画进漫画里。即使是一个人生活,即使外人看上去孤单寥落,自己也要过得有滋有味啊。

其实,总有些日子,需要你一个人走。

可能是你刚去了一个陌生的城市,陌生的学校和单位,还没有相熟的人,因此不得不一个人。

也可能是在你周围没有志同道合的朋友,你每天去图书馆看书学习,而他们在宿舍追剧玩游戏。

又可能是你想要开始多读些书,写写文章,自然会缩减社交时间,不像原来那样经常和朋友们聚餐出游,因此感觉和他们的距离越来越远,很多时候,你怀疑这样选择的意义。

还可能是你像曾经的我一样,谈了一段漫长的异地恋,每天不能他有陪伴左右,更多的时候,一个人走在路上,也只能对着手中的电话,发条微信,等待他看到了,给你一个拥抱。

总之,有那么几段路,需要你一个人走。

然而,也总是要一直往前走,你才会走到你想要去的地方,见到你想要见的人。你想要去更好的学校,就要向着它的方向一直走,你周围的人没有这样的想法和愿景,自是待在原地不想跋山涉水。你想要和那个在另一个城市的男孩相爱,就要在一个人的时候忍住所有的思念和委屈,多用些时间让自己越来越强大,才有能力让你们真正在一起生活的日子快点、再快点来到。你想要找到更心仪的工作,就要拿现有的时间和精力去积累,在别人安于现状的时候,孤身上路,不害怕,不停留,只有这样,你才有底气,让自己配得上那份工作。

但是即使这条路上的人再少,当你确定这件事是对的,那就不要犹豫,一直走下去就好。一直走下去,你才会在未来,遇到那些和你同频的人。一直走下去,你才会和这个世界最深邃的思想,终将相遇。

如果你确定了什么对你更重要,就别怕孤独,不要回头,带着把日子过得越来越好的勇气,向前走,一直走。总有些人,在未来等候;总有些梦,在未来成就。

别把什么事都憋在心里

心理学上,有一个概念叫“自我表露”。

当人们把有关自己的私密信息展示给另一个人时,他们就在进行自我表露。通常情况下,表露具有相互性。

当别人把信息表露给我们时,我们就会被他们吸引,并产生信任感,我们也用表露个人信息来回应,因此形成了相互性效应。

正如有些聊天情况,我们互相告诉对方自己的一些信息,这些信息大多是相同领域的,比如是哪里人,去过了哪里等。

但也有一些特殊情况,有一些人会在没有顾虑的情况下,单方面的向别人倾诉自己的隐私话题,就像《今生是第一次》的女主。

剧集《今生是第一次》里的情节:郁郁寡欢的女主在站台上等车,先前看到女主失恋的男主刚好也来等公交车。两人同坐一条长凳上,女主觉得被男主看见自己的模态很尴尬,寂静了片刻,男主说:“因为是以后不会再见的关系,所以不必尴尬。”听到这句话,女主一下子放松了下来。向他一吐苦水,工作的不顺利,感情上的波折……男主也用自己的见解安慰了她。

女主说:从不会再见的人口中,收获安慰了呢。

男主回答道:因为是再也不见的人,才能被安慰到吧。

但不管哪种情况,表露的人都会或多或少地感到愉悦或舒心。

心理学家认为,自我表露对个人成长和快乐非常重要,在一个值得信任的关系背景中公开地自我表露,是理解自我的必要一步。

因此,我们有必要学会适当地自我表露。

东野圭吾的《解忧杂货店》想必大家都有所耳闻。

人们将各自的烦恼投进杂货店,第二天就会在店后的牛奶箱里得到回答。

杂货店的浪矢爷爷认真对待每一封来信、每一份烦恼。来信的每一个人也都在这一过程中,获得了慰藉与面对未来的信心。

把自己的烦恼、痛苦通过文字的方式表达出来,也是一种很好的自我表露方式。无论你是否把这些承载着痛苦与烦恼的文字发表出来,它们都会成为你情感的宣泄口,能很好地释放你的痛苦,也能让自己更清晰地认识当下你所迷惑、纠结的事物。

相关研究证明,无论是书面表露还是口头表露,将自己的创伤经历表露出来,对身体健康有一定益处。并且,写出过去从未表露过的经历,还能让人更有幸福感。

其实,这样的例子在我们身边也随处可见。

当人们遇到麻烦时常常去找朋友或神职人员倾诉;一些人坚持写日记,一些人会给别人写信;还有越来越多的人在网络上以匿名的方式,表露自己的各种缺点和遭遇的磨难……

因此,把日常压力带来的感受写成文字,也会使你更轻松地应对这些担忧。

人们说,人生实苦。每个人,都或多或少地承担着某些压力、痛苦与烦忧。

而我们要做的是直视这些烦恼、痛苦,而不是把它们掩埋起来,假装看不见。

终身成长词典《147:幸福》里也曾提到:活在当下,不要执着于完美圆满的幸福。

你辛辛苦苦地把痛苦包装起来,加上鲜艳的彩带,执着于美好的样子并没有用。包装底下,依然是痛苦。某种程度上,自我表露是治愈自己的一味良药。

有时候,我们通过和人交流来表达自己、诉说烦恼;有时候我们也会用文字书写痛苦与疑惑;还有时候,我们会用音乐、绘画等各种方式,来表达自己的心中所想。

无论哪种方式,它们都能够让我们直面自己,不再逃避,也能带来慰藉与幸福感。

希望你敢于做自己,敢于表达自己,敢于取悦自己,才能在这纷乱的世界中站稳自己的位置,活出自己的格局。



天才在左 疯子在右

作者:高铭,男,汉族。生于 1974 年的北京。任职于某公司项目总监。2010 年出版了一本《天才在左 疯子在右》,他本人因为这本书为大家所熟悉。自认为死心眼一根筋,对于探索未知事物总是有无尽渴望。

推荐理由:该书以访谈录的形式记载了生活在另一个角落的人群(精神病患者、心理障碍者等边缘人)深刻、视角独特的所思所想,让人们可以了解到疯子抑或天才真正的内心世界。

经典语录:

1. 孤独感时常体现在一种矛盾上,就是你经常是处在一种挣扎的状态:既希望别人关注,关心自己,又不知道该怎么去接触和回应别人,于是干脆直接抗拒。可是骨子里又是那么的渴望被了解和关注,而且矛盾到嘴里说出来的和心里想的完全相反。
2. 我想起了 N 个精神病医师曾经告诉我的:千万千万别太在意精神病人说的话、别深想他们告诉你的世界观,否则你迟早也会疯的。
3. 思维真的是限制我们的一堵墙吗?世界到底有多大?——在墙的另一边。
4. 问题不在于他想的太多了,或是其他人想得太少了。而是对我们来说,未知太多了。如果非得用奴役这个词的话,那我们都是被未知所奴役着,直到我们终于看清、看透了所有事物的那一天。
5. “想看到真正的世界,就要用天的眼睛去看天,用云的眼睛去看云,用风的眼睛去看风,用花草树木的眼睛去看花草树木,用石头的眼睛去看石头,用大海的眼睛去看大海,用动物的眼睛去看动物,用人的眼睛去看人。”
6. “如果有天你看到我疯了,其实就是你疯了。”
7. 5.道说:这里是人间;上帝说:这里是天堂和地狱之间的战场;哲学说:这里是无穷的辩证迷雾;物理说:这里是基本粒子堆砌出来的聚合体;人文说:这里是存在;历史说:这里是时间的累积。所有的解释都在这里。看来,这个世界是有无数面的不规则体。

高考之后

蝉声,是夏天经久不衰的印记,是专属于夏天的标志。今年夏天,请你不要厌烦这响亮的蝉声,当你走在树下,请停下匆忙的脚步,屏住呼吸,仔细听听那树上的蝉声,听听它们的嘶吼,听听它们的感叹。或许,你会被它们所感动。

六月,枝丫间止不住的蝉声和着每个历经高考的学子洋溢着的笑脸,这是每个高三学子考后的如释重负。转眼间,她们告别了高三。在经历了人生第一个重要的挑战后,就会发现,心态成熟了很多。

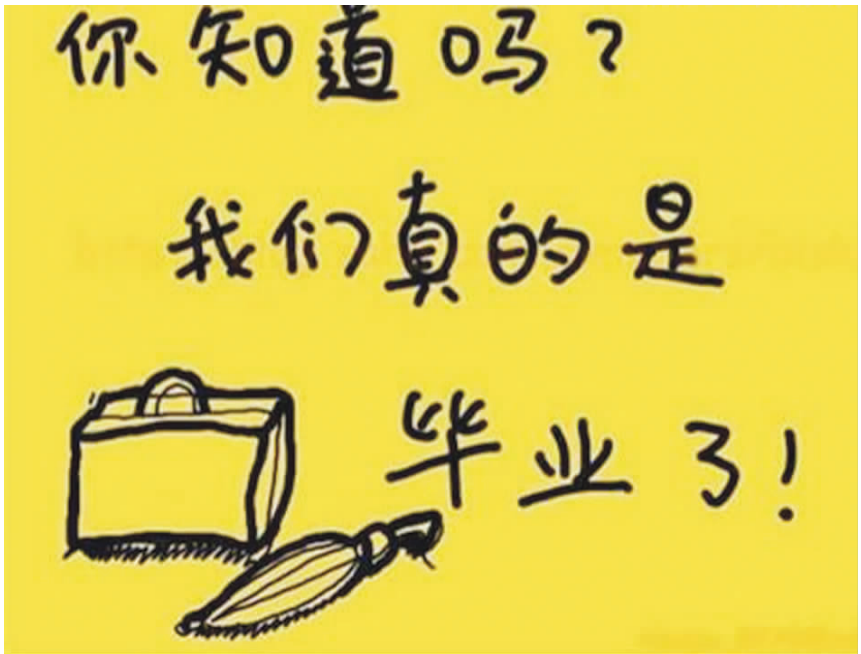
看到他们的样子,我不禁想起过去的时光,记得那时等待出分的心情是复杂的,就像肆无忌惮的蝉声,有期待,有焦虑。毕竟,这是高考,是命运的选拔,是未知。多少人曾在这里荣耀而归,又有多少人在此折戟沉沙。高考对一个人一生的命运意义重大。面对如此重要的考试,我们很难说能做到完全放松心态。高考前一天晚上,可能是过度紧张的缘故,在床上躺了很久都无法入睡,还好在数过一百只羊后,终于迷迷糊糊地进入梦乡,第二天也算是神清气爽地面对考试。考试的那两天,觉得时间过得飞快。进入考场,等待着监考员分发试卷,拿到试卷,审题,等待铃声,答题……最后铃响,收卷,一切似乎都如上好发条的闹钟一般有条不紊,根本无暇顾及及其他。然后,高考就这样结束了。

高考之后,相信每个考生都会感到如释重负,因为紧绷了一年的神经终于可以松下来了。考后的日子,便不再想成绩是好是坏,毕竟无论如何忧天忧地,结果也是不能改变的,倒不如放开心结,做一些能使自己快乐的事。其实考后的生活也是丰富多彩的,先是学校举行的毕业典礼,再是各种初、高中同学聚会接踵而来。我依然每天忙碌,可是心态却已经放松了,没有以前繁重的课业负担,没有以前沉重的心理负担,没有以前复杂

的思想包袱,好像一个紧绷的弹簧一下子松弛了下来。然而,正如老师告诉我们的,此时要注意休息调整,恢复状态,而不是所谓的狂欢。所以,在考完到出分的这段时间,我下意识地不去过分担忧分数,却也没有与其他同学一起没白天黑夜地狂欢。

在等待出分的时间里,曾两次回到学校,想重温昔日时光,将母校铭记于心。然而风景依旧,感觉却大不相同。坐在图书馆里,一边闲适地浏览着网页,一边观察着身边正奋笔疾书的学弟学妹,看着他们的样子,仿佛自己又回到了那些和同学并肩战斗的日子,每日刻苦学习,每夜挑灯夜读。而如今,十年磨一剑的我们跨出了战壕,完成了这一场艰苦的战役。看着眼前的景象,回忆着过去的时光,我不禁别有一番感触。我知道,高考并不是人生的全部,它甚至可以说只是人生的一个起跑线。高考只是一个人孩童时代的结束,因为在接受高考的洗礼之后,我们会日趋成熟,进而升入大学,步入社会,成为一个走向成熟的人。

或许,每个人都会在



地狱一般的生活里感受天堂的美好。或许,有了高三这段五味俱全的日子,以后在面对挫折时,我们可以讽刺它,鄙视它,战胜它,对它说一句:“高三我都过来了,还怕你吗?”或许,我们每个人都应用高三那样实实在在的生活来清清楚楚地证明自己确确实实在世上认真地活过。

最后,祝 2018 年高考的学子能够如愿以偿。