

# 阿甘正传影评



“人生就像各种各样的朱古力，你永远不知道哪一块属于你。”阿甘母亲的这一句话，向我们阐明了：每一个人的生命轨迹都是存在，而且

是独一无二的。阿甘，就正是听着这样的教诲，一步一个脚印地踩出了属于自己生活的奇迹。

从智商只有75分而不得进入特殊学校，到橄榄球健将，到越战英雄，到虾船船长，到跑遍美国……阿甘达到了许多人终其一生也难以企及的高度。

在影片的开头和结尾，会看到：在广阔的蓝天下，一根轻盈而洁白的羽毛从天而降，缓缓地降落在阿甘的脚下。我想，这，其实正是影片在暗示，在暗示我们：这个世界上，如果有人把生命看得像羽

毛般纯洁、平淡而美丽，那么，这个人，一定是阿甘。阿甘天生就注定不是一个出类拔萃的人。但上天又是如此的公平——往往，它会令起点不高的人比天生优越感十足的人更早更深刻地认识到生活

中的真实。幼年的阿甘曾经腿有残疾，于是，阿甘的母亲就不得不为她心爱的儿子套上一个笨重的铁架，以辅助其行走。于是，每每放学后，小伙伴们就会在路上讥笑阿甘、玩弄阿甘，甚至追赶着阿甘扔石头。这时，同学珍妮就会喊道：“阿甘，快跑。”然后，阿甘惊慌，拔腿就想跑，跌倒了挣扎着爬起……渐渐地，铁架子便不在束缚着他，最后他奔跑如飞了。小伙伴们追不上他，只能眼睁睁的巴望着而束手无策。这，应该说是阿甘人生中的第一个奇迹。

跑得快真是好。凭着惊人的奔跑速度，阿甘进了橄榄球队，以后又进了大学并最终顺利毕业。不久，他参加了越战。在越南战场上，阿甘的部队中了埋伏，一声撤退令下，阿甘记起珍妮的嘱咐：“打不过，就跑。”阿甘于是转头就跑。他成了唯一幸存的人。看到这里，观众大概都会发笑，阿甘如果不是跑得快，就不可能后来返回去救出受伤的战友；阿甘如果不回去拯救战友，那么阿甘也就不是阿甘了。

阿甘因战功显赫而受到总统接见。这，是导演为我们精心准备的一幕喜剧。但我，却依然不会为此而觉得夸张又或是可笑。也许，曾经，有的人常常

会感觉到生活的负担过重，就因为面前的困难重重，而整天垂头丧气、郁郁寡欢。阿甘呢，信念是这样的单纯，目标又是这样的清晰，即使先天不足，甚至是面前有穷山恶水，可爱的阿甘也绝对能够以一颗绝对平常的心视之，并最终一一跨过。这，绝不是仅仅用“愚人之福”就可以解释的。所以，我宁愿相信，只有保持阿甘这种生活态度和坚强意志的人，信念才是能够减轻自己许多关于生命的又或是别的之类的重负，从而达到生命之巅，获得自己最终的辉煌。

阿甘一生中只有一种爱支撑人生，那就是母爱；阿甘一生只爱一个女孩，那就是珍妮，除此，他永远心如止水；他可以为了纪念死去的战友布巴，而干起自己并不熟悉的捕虾业（仅仅是由于布巴的一句话）……

在生命的每一个阶段，阿甘的心中只有一个目标在指引着他，他也只为此而脚踏实地、不懈地、坚定地奋斗，直到这一目标的完成，又或是新的目标的出现。有了单纯的抉择就不会有心灵的杂念；而没有心灵杂念的人，大概才能够在人生举重若轻。

阿甘的一生的确出现了许多奇迹，但，这些奇迹没有，也绝不可能引导我去羡慕他。大概，我会的，只有去欣赏与阿甘在一起的那些岁月、生命和历史，体味其中的苦与甜，期待着“跨越缺陷，完美人生”。

## 心理小故事

1妻子正在厨房炒菜。丈夫在她旁边一直唠叨不停：“慢些、小心！火太大了。赶快把鱼翻过来，油放太多了！”妻子脱口而出：“我懂得怎样炒菜。”丈夫平静地答道：“我只是要让你知道，我在开车时，你在旁边喋喋不休，我的感觉如何……”

启示：学会体谅他人并不困难，只要你愿意认真地站在对方的角度和立场看问题。

2甲：“新搬来的邻居好可恶，昨天晚上三更半夜跑来猛按我家的门铃。”乙：“的确可恶！你有没有马上报警？”甲：“没有。我当他们是疯子，继续吹我的小喇叭。”

启示：事出必有因，如果能先看到自己的不是，答案就会不一样。

3乌鸦站在树上，整天无所事事，兔子看见乌鸦，就问：我能像你一样，整天什么事都不用干吗？乌鸦说：当然，有什么不可以呢？于是，兔子在树下的空地上开始休息，忽然，一只狐狸出现了，它跳起来抓住兔子，把它吞了下去。

启示：如果你想站着什么事都不做，那你必须站的很高，非常高。

## 放飞梦想之翼 相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

## 助理风采

1. 只要放弃一次，就会滋生放弃的习性，原本可以解决的问题也会变的无法解决。  
——18级计算机与信息工程学院 保梦茹
2. 有志者事竟成。  
——18级软件学院 丁晓辉
3. 怕什么真理无穷，进一寸有一寸的欢喜。  
——18级文学院 杨静涵
4. 与其畏手畏脚踟躇顾虑，不如放手一搏一往无前。  
——18级外国语学院 赵琳
5. 做一事，忠一事。  
——18级生命科学院 魏紫娟
6. 人生没有白走的路，每一步都算数。  
——18级商学院 张璐璐
7. 百胜难处敌，三折乃良医，人生不失意，焉能驷马已知。  
——18级环境学院 夏雪
8. 这个年纪能做的最好的事，就是努力。  
——18级生命科学院 阎春晖
9. 一个人几乎可在任何他怀有无限热忱的事情上成功。  
——18级软件学院 吴越
10. 世界很小，请带着梦想一起奔跑；世界很大，请带着坚持努力成长。  
——18级生命科学院 王晨曦

# 疫情之下，不负韶华

2020年对于我们来说是特殊的一年，新年伊始，新型冠状病毒席卷了中华大地，开学延期，应上级要求，我们停课不停学，就这样我们开始了特殊的学习方式。

月有阴晴圆缺，日有朝夕昼夜。天有不测风云，人有旦夕祸福，世事无常多变幻。2020年注定是不平凡的一年，在这一年里，作为青少年的我们唯一能做的是坦然面对，处乱不惊，不负韶华，不负祖国。

所有的岁月静好，都是因为有人负重前行，今年的万家灯火是一群把自己包裹在阔疆子防护服中的白衣天使在守护。

“一线需要自己，也需要90后热血青年”这是一位22岁感染科女护士的话，她每天在医院隔离病房中来回穿梭，双手被橡胶手套，消毒液和洗手液反复侵蚀。皮肤破裂受损，满是伤口，一双本该细腻柔软的手，却有着与年龄不相符的粗糙。输液瓶里滴着你们的手心温暖，体温表里刻着你们的殷殷叮咛。你们是生命的守护者，是病毒的“阻击手”，是患者的“生命线”。面对疫情，你们逆向而行，身上散发的光芒，带来生的希望。

不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。“一群人一条心，再苦再累也愿意；在一起不容易，点亮生命不放弃”逆行的工人。

4000多名民营企业工人同时施工，在十天内建成这样规模的医院。外国网友惊叹奇迹！中国工人工作效率高，因为他们从不懒惰，没有休闲观念，愿意加班，风雨无阻，昼夜不停。工地上，一碗白米饭，一碗漂着几滴油的菜就足以生存与满足。

疫情无情，人间有情，我们无疑是幸运的，因为总有人，在我们看不到的地方替我们默默守护，守护安宁，守护健康，然后替我们撑起蓝天。

“时光改变容颜，却带不走人间大爱”。2020年2月2日，山西第二批援鄂医疗队出征驰援武汉，66岁的王卫国把医生女儿王婷送上前往武汉的飞机，17年前，奶奶同样把是医生的王卫国送上抗击非典的战场。

一场疫情，让我们明白无私奉献，真的存在，没有这些身处前线的逆行者，哪有我们现在的平安？

毛主席曾说：“青年是八九点钟的太阳朝气蓬勃，世界是你们的，也是我们的，但归根结底还是你们的”。一代人有一代人的使命，一代人有一代的担当，历史的接力棒终将交到青年手里，所以青年是祖国的未来，是民族兴旺的中流砥柱，是国之栋梁。一场突如其来的疫情，看到有无数青年挺拔的身影，他们不仅是80后、90后，还有00后不计生死、不辞辛苦，冲锋在战疫最前沿的阵地里，面对“疫情”抉择，他们总是义无反顾。

“青年一代有理想，有本领，有担当，国家就有前途，民族就有希望”。在这场疫情防控阻击战中，每一个青年都在贡献着自己的力量，或治病救人，或坚守岗位，或捐赠物资，或宣传防护。惟其艰难，方显勇毅；惟其笃行，才弥足珍贵。在这场没有硝烟的防控狙击战中，风华正茂、朝气蓬勃的有为青年，用青春和鲜血坚守在防控疫情最前线，只争朝夕、不负韶华，用忠诚和担当践行初心使命。

因此，作为青少年的我们因在疫情之下，不负韶华为抗击疫情贡献自己的一份力量。

# 心灵绿洲

XIN LING LV ZHOU

●主 办：河南师范大学心理健康教育中心			
●顾 问：梅宪宾	●总编 陈勇	●责任编辑：周社刚 周婷	
●中心网址：http://www.htu.cn/mhec/		●2020年9月29日 总第121期	

## 心理健康教育中心召开师德师风教育学习和新学期工作研讨会

9月22日下午，心理健康教育中心在中心302会议室召开师德师风教育学习和新学期工作研讨会。会议由中心主任陈勇主持。

会上，陈勇领学了《河南师范大学教师师德失范行为处理办法（试行）》、教育部曝光的八起违反教师职业行为十项准则典型案例、科技部通报的九起论文造假等违规案件查处结果等三项内容。陈勇要求中心全体人员要深刻认识自己肩负的职责和使命，坚守为党育人、为国育才初心，坚持立德树人根本任务，以“四有”好老师标准严格要求自己，树立良好师德师风，率先垂范、以身作则，在具体工作实践中培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，帮助学生把握好人生方向，培养社会主义建设者和接班人。

在新学期工作研讨会上，陈勇带领全体人员学习校党委副书记梅宪宾对我校心理健康教育工作的四点意见：重温了“心理健康教育中心工作职能”和“心理健康教育中心权责清单”；中心各科室负责人围绕本学期工作进行了交

流；陈勇做总结发言，他提出四项工作要求，一要提升政治站位，旗帜鲜明讲政治；二要厘清中心职能，务实重效谋新篇；三是学好文件规章，不折不扣抓落实；四要加强宣传提升，凝练特色树品牌。

心理健康教育中心将理论学习和工作研讨相结合，不仅创新了工作形式，提高了中心老师的理论水平，更有效推进了新学期心理健康教育工作的有序开展，为学生身心健康、成长成才奠定了良好的工作基础。

(心理健康教育中心 新琳/文 张璐璐/图)



## 心理健康教育中心召开心理健康教育教学工作会

9月25日上午，心理健康教育中心在306录播室召开2020-2021学年第一学期心理健康教育工作会议。中心全体工作人员及心理健康教育课程全体任课教师参加会议，会议由中心主任陈勇主持。

会上，皇甫艳玲结合自己的教学经验，分享了对心理健康教育课程的认识和思考，对青年教师如何上好心理健康教育课提出了建议和指导。周社刚从转变教学观念、强化教学设计、建设教学生态等三个方面，分享了教学经验和体会心得。

陈勇作总结发言，他分析了本学期心理健康教育课程教学所面临的新情况新任务，表示要充分发挥课程在学生心理健康教育中的主渠道作用，并以五个“度”与任课教师们进行了分享：一是站位高度，坚守为党育人、为国育才初

心，坚持立德树人根本任务，做“四有”好老师；二是把握精度，把握时代之势、教材之基和学生之需，精准施教；三是端正态度，遵守各项规章制度，认真对待每一堂课；四是传递温度，让学生在课程中提升幸福感和满意度；五是体现效度，把是否能够提升学生的心理健康意识和心理素质作为课程有效性的标准。

与会老师就如何提升心理健康教育教学质量进行了热烈讨论。任课教师纷纷表示认真给学生上好每节课，站好讲台、站稳讲台，为培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展贡献应有的力量。

(心理健康教育中心 程文娟)

## 我校2020年学生心理健康状况普查工作启动



为更有针对性做好我校大学生心理健康教育工

作、更好服务学生成长成才，9月28日下午，心理健康教育中心在306录播室召开2020年心理健康状况普查工作会议。中心相关工作人员及各学院心理健康普查负责老师参加会议，会议由中心主任陈勇主持。

会议对于此次普查工作提出三项要求：一是高度重视。心理健康普查是宣传心理健康知识的重要契机，是了解学生心理状况的重要途径，是改进心理健康教育措施的重要依据，要认真部署、积极参与。二是精心组织。在心理普查过程中各学院要做到人员组织好、时间把握好、问卷填写好。三是责任到位。各学院负责心理普查的老师要统筹安排全院的心理普查工作，做到工作涵盖全院、对象覆盖全员、时间贯穿全程。

本次心理普查对象为全校二、三、四年级本科生和研究生等，将持续两周时间，是疫情防控常态化背景下了解学生心理状况和心理动态的重要举措。

(心理健康教育中心 程文娟)



# 朋友间，关系再好，也不能忽视这3条规则

不知道大家是否有过这样的经历，明明曾是无话不说的好友，却不知道为什么，走着走着就生出了隔阂，渐行渐远。其实，无论什么关系，都需要用心维系。人心复杂，朋友之间关系再好，也有不能踏足的“禁区”。了解人际交往中的这3条潜规则，会让你和朋友相处得更好。

## 1. 不过问朋友的私事

每个人的心中，都有一个角落，存放着不能被触碰的回忆。但在生活里，总会遇到那么几个人，冒冒失失地，想要闯入你无人踏足过的内心世界，肆无忌惮地打探你的隐私。太多的事情，不能被拿出来分享，只适合一个人埋藏在内心，慢慢消化。那些不想提及的记忆，大多都是过往隐晦的伤痛，让人难以释怀，更不想说起。别人不知轻重的打听，无异于是在往他的伤口上撒盐。

真正的好友，就是当他想要诉说的时候，静静地聆听，默默地陪伴。当他不想讲的时候，就适时地闭嘴，跳过这个让他难堪的话题。亲密无间的好友，固然令人羡慕。但凡事过犹不及。迫不及待地打探别人的秘密，对别人刨根问底，只会让人心生

芥蒂。就像三毛说的那样：“朋友中的极品，便如好茶，淡而不涩，清香却不扑鼻，缓缓飘来，似水流长。”适当的保持距离，给别人留有空间。彼此的交情，做到清淡如水、不甜不腻，如此才能源远流长。

## 2. 关系越好越要明算账

大家总觉得，跟朋友谈钱伤感情。可现实却恰恰相反，越是明算账的朋友，关系就越长久。如果总是欠钱不还，失信于人，这段关系迟早会变得一团糟。疫情的时候，我发小大鹏说要跟我借2万，我二话不说就打给了他。不是我财大气粗，而是我信他。平日里，每次我帮他垫钱，他说了明天还，就一定不会拖到后天。他这次跟我借的2W，我刚转过去，他就主动给我打了一张欠条，标明还款期限，就为了让我安心。而我的另一个发小，阿明，我就不敢借他。每次出去聚餐，他都会在付款的时候偷偷离场，事后也不会转账。借给他的钱，也往往跟泼出去的水一样难收，久而久之，我就越发不想亲近他了。一个人若是不守信，便会失去别人对他的信任。老话常说：“有借有还，再借不难。”跟大鹏这样守信的朋友交往，你才会感到踏实安心，

下次他有难，你还会慷慨相助。至于像阿明这种，总想占你便宜，让你免费垫付的友人，你就只想敬而远之。朋友之间，只有把账算清，心才会亲，关系才能长久。

## 3. 别拿朋友乱开玩笑

有人曾说过：“用自以为是的幽默，不断数落别人的缺点，往往会对友谊造成致命的影响，这比误解还要严重。”深以为是。所谓的玩笑，只有当事人觉得好笑，才叫“玩笑”；当事人不愿意还要硬说，那就成了“嘲笑”。朋友之间相处，关系再好，有些话也是不能轻易说的。一旦让朋友感到自卑或是尴尬，就会将他越推越远。如果你想要建立一份深厚的友谊，就要去积极地寻找你朋友身上的闪光点。积极的称赞，温情的话语，还有适当的体谅，才是友谊升温的催化剂。朋友之间，不需要什么甜言蜜语，但一定要真心、守信、温厚。不要轻易打探他的隐私，也不要肆意消耗他的信任，更不能无所顾忌的开他玩笑。再好的感情，也经不起一次又一次的伤害。千万不要把曾经无话不说的朋友，变得无话可说。一生不长，能成为知心朋友的不多，唯有好好珍惜，才不会令这份真情消散。

(摘自心理FM，有部分删改)

# 你在羡慕别人时，别人也在羡慕你

在抖音上看到一段视频。一位男士在晚上开车回家的路上，从车窗外看到一对年轻的情侣。彼时，这对情侣正骑着电动车，看起来像是在赶路，夜晚的风很大，女生坐在低矮的后座上，紧搂着前面男生的腰。看着这一幕，开车的男士便把它随手拍了下来，配文写道：很羡慕这样的爱情。

很显然，对于很多尚处于起步阶段的年轻人来讲，这其实只是寻常生活中再普通不过的一个场景罢了。之所能引起对方的羡慕，原因只在于，“他”有的，恰是“他”所没有的。

但如果换个角度，在这对情侣眼中，又何尝不羡慕那位男士呢？可以买一辆自己喜欢的车，每天开车上下班，不用再为风吹雨淋而烦恼，也许就是他们当下最大的心愿。

你看，人有时就是这么奇怪，我们总是会不由自主地羡慕别人。羡慕别人的成功，羡慕别人的幸福，羡慕别人所拥有的种种。

却唯独忘了，在别人那里，自己同样也是被羡慕的对象。

这山望着那山高，人生便永远都有羡慕不完的东西。但这样的羡慕，除了带来更多的欲望和伤感以外，没有其他任何意义。

因为到最后，那都是别人的生活，而我们要过的，却是自己的人生。

漫画家蔡志忠写过一故事。

笛子羡慕箫，想要拜箫为师。箫答应了，它说：“我取材于竹头，你是竹尾，论年纪、辈分、经历，我都高过你，我的确有很多地方值得你学习。”

但笛是笛，箫是箫。笛子苦学了三年，最后不但没学会箫低沉凄美的曲调，反而连自己本来拿手的嘹亮轻快的吹法也忘了。

不得不说，故事虽然很短，却深含哲理。在这个世界上，每个人都是独一无二的，每个人在自己的人生路途中所经历的故事也是不一样的。

我们可以欣赏别人，但不能因此而失去自己的方向，更不要因此而陷入未得到的执念与抱怨中。各自要走的路不同，本来就没有什么可比性。非要做比较的话，就去想想别人在得到幸福的背后，曾付出了多少的坚持和努力。

很喜欢有句话所说：不要羡慕别人的成功，那是牺牲了安逸换来的；不要羡慕别人的简单，那是对欺骗的豁达换来的。不要羡慕别人的成熟，那是经历与沧桑换来的。

没有谁的一生可以完美无憾，得到的同时，必然会失去。也没有轻而易举的得到，想过什么样的生活，就得为此承受什么样的代价。

这，才是人生的真相。

“麻雀总是羡慕着金丝雀，羡慕着后者衣食无忧，殊不知，金丝雀也在羡慕着麻雀，羡慕着它可以随意遨游。”

多么矛盾。说到底，很多时候，我们之所以觉得别人的幸福耀眼，是因为习惯了对自己的幸福熟视无睹。

就好比居住河两岸的人，此岸总是看彼岸的生活更美好，但若真把处境对换过来，可能不用多久，彼此又会发现，还是对岸的一切更适合自己。所以，与其羡慕别人，不如知足常乐。

要知道，别人有的，不必羡慕，只要努力奋斗，将来某一天或许你也会拥有。自己有的，亦不必炫耀，如果别人比你更努力，或许有朝一日，他得到的会比你更多。

幸福从来不是比较级。对别人投以太多的羡慕，只会让自己的心变得失衡，离幸福越来越远。我们最应该要做的，是在当下已拥有的一切中发现幸福，珍惜幸福，然后这份感恩与知足，去创造更多的幸福。

人不可能事事如意。放弃一些够不着的东西，才能将真正适合自己的东西牢牢抓在手中。亚里士多德说：幸福属于那些容易感到满足的人。

不比较，不计较，不强求，做好自己，你就是那个最独特的风景。

(摘自心理FM，有部分删改)

## 治愈系歌单

作为反映人类现实生活情感的一门艺术，音乐架起了通往心灵的桥梁，它能够使人聆听到内在世界的渴望，重寻来自内心的平衡与美好。在心理咨询领域，音乐治疗是艺术治疗的代表流派，是最适合用于心理咨询的工具之一。

### 1. 乐曲：仲夏夜之梦

这是门德尔松的代表作，它曲调明快、欢乐，是作者幸福生活、开朗情绪的写照。全曲充满了一个十七岁的年轻人流露出的青春活力和清新气息。

### 2. 乐曲：匈牙利田园幻想曲

这是最受世界人民欢迎的长笛独奏曲之一，其音阶颇具东方风味，高度发挥了长笛性能。曲中田园色彩极为浓厚，采用吉普赛音乐的查尔达什舞曲风格作成。

### 3. 乐曲：Childhood Memory

长笛与黑管永远是管乐重奏的梦幻组合，衬叠轻柔的钢琴上，顺着记忆穿针引线，副歌中穿插一段拟人和声，是整首曲子接在主题后经营出来的高潮，刚巧呼应着全程串场风铃声，两者在编曲中分工架起迷雾般的帷幕，带人回溯到孩提时代那段年幼无助但却无忧无虑的时光。

准备一个歌单存放让你感到温暖的歌，心情烦躁或无事可做时听听歌是绝佳选择。这些歌曲不一定是非常著名的，是听了以后能温暖自己的就可以。



问：特别怕做计划，计划被打乱就焦虑，怎么办？

答：从文字里看到你的困扰，对于自己制定的计划感到焦虑不安。

首先，我们可以思考，我需要计划吗？

如果遇到事情不做计划也可以顺利完成，自己脑子里是有事情的规划，那我们还需要计划来缚自己干什么呢？计划是为了我们可以更好地完成这个事情，而不是成为我们完成事情中的绊脚石。所以，如果做了计划之后让自己觉得焦虑，反而打扰了自己完成事情，那还不如不做计划，你说对吧？

另外，为什么计划会让我焦虑不安。

(1)计划会让我们有一种紧迫感，要在什么时候做什么事，等于是一种要求。如果这种要求不是发自内心的，也不是自己可以做到的，可能就会让自己不愿意接受它。

(2)当你认为计划是“死”的、不可改变的，或者是你让计划满满当当，不给自己喘息的时间，这就会让自己觉得很焦虑，感觉一直被压得喘不过气，甚至是不能完成，自己焦虑又耽误后来的工作。所以，设置计划要有弹性，给自己预留一些可以松动的空间。另外，要让自己有弹性，其实都是可以调整、改变的。

(3)制定计划要有可行性，要评估自己的进度、速度，再制定适合自己的计划。可以在计划一开始先来几天“预热”，看看自己的完成情况，然后再制定正式的计划。

# 灵魂的高贵，从来都是自己给的。

灵魂的高贵，从来都是自己给的。你以世界为重，世界便以你为重。相待人以事，真正的高贵，不是穷达之别，而是你不御人，也不媚人，你不卑不亢，全世界和颜悦色。

早出，遇上保洁的妇人。工作服洁净清爽，戴着帽子手套，看得出她尊重自己的工作。专注地清扫电梯，与每一位经过的人短暂问候，总有适当的底气。持续微笑。送别形色匆匆的人们。

她就那样不屈不卑地对你，让你对她的工作尊重，且不会贸然对她轻慢。像一个自爱的人，沉稳、安定，惹人去爱。

浓郁气质的人，是不会去想别人如何看待自己的，也不会炫耀自己所拥有的，因为没有自卑感。认为重要的，不过是自己静静生活，其他，各随情愿。

苏轼曾与石塔长老有过这样的对话：苏说：草草经过这里，只恨没能看见一座石塔！

苏说：这不过是座砖塔吗？

苏说：是座有缝的塔！

苏说：若没有缝，又怎么让人间的蝼蚁安身立足呢？

# 面对疫情，我们该如何安放无处可逃的负面情绪

2020开年之初，一个外表看着并不可怕的病毒，让我们沉陷在太多困境中无法置身事外。面对每天爆炸式扑面而来的信息资讯，我们焦虑、担忧、恐慌、愤怒，却也欣慰、感动和振奋……朋友圈里充斥着各种声音，微博里蔓延着各种情绪，就是这个被突如其来病毒搅扰到支离破碎的冬末春初，我们在不到一个月的时间里，体会了太多内心的跌宕起伏。

感同身受的同时，我们在无形中卷入这场疫情的漩涡难以喘息。从不停刷手机看新增病例，到仔细查看所在地区的每一条病例活动轨迹，我们在不知不觉中开始变得消极、易怒、有点食欲减退，甚至变得失眠、容易早醒，亦或越发麻木。

一再推迟的假期，原本以为可以好好挥霍做自己想做的一切，到头来却发现足不出户的生活堪比坐月子的煎熬。临近上班，口罩告急无处买，更别提必备的酒精消毒液了，一想到地铁公交办公室密闭空间，心里的忐忑更加不安了起来……

没错，我们有太多惶恐，面对危险我们本能的害怕自己被病毒击中，更担心传染给身边亲爱的家人。疫情中的我们，有太多的相似。

在这场特殊的战役中，不论我们身处何地，每个人都被紧密的连接着，在力所能及及贡献自己微弱力量，哪怕宅在家里战斗的同时，我们更要安放好源源不

断的负面情绪。

1、多一些自我关照 因为息息相关，我们花费了太多精力去关注与疫情相关的边边角角，也正是过于频繁的查看手机翻看资讯，从各种渠道获取真假难辨的信息，我们内心的压力越来越大。

此时我们最需要做的，就是暂时关闭信息渠道，屏蔽一些声音，留给自己一些空白，让自己停一停。

你有多久没有这么长假期去和家人一起相处了？又有多久没静下心来和自己谈谈心了？在这段客厅卧室厨房三点一线的生活中，不妨记录每一天的生活吧，哪怕此时看似无聊又挥霍时间；和家人聊天和朋友打个电话吧，哪怕只是假想疫情结束后的生活该如何度过。

虽然眼前的一切可能真的很糟，但至少，春天已经到来。

2、帮自己获得必要的安全感 所在的城市已经有了新冠肺炎疫情，所在的小区也开始封闭式管理，工作也由线下转变为线上……我们曾经熟悉的生活被彻底打乱。

其实，一切可能并没有你想象的那糟糕，研究者们早就做出了最坏的打算，而我们要做的，就是接受现状，了解正确并且必要的疫情相关知识，然后做好防护，合理安排每天的时间，让自己混乱的生活得到一些梳理，重新在可控里找回必要的安全感。

3、学会处理过度紧张的焦虑情绪 生活百千种，看尽众生繁华，还能在自己的时空不动声色地自在云霞；与人交契，深切与否，都必须获取爱与责任；经济可以并不雄厚，但绝不降低自己对生命的负载；即便相信两个人在一起，就是一部长篇，也要一字一句地读完，有足够的耐心付诸似水流年；适当减少欲求，心中贪慕也会保有辽阔的距离，而不至于无路可走；渴望重复，对无尽的日出日落，和绵绵不绝的风霜雪雨欢喜；并不介意一个人的拾荒，去拾捡被世界抖落或丢弃的美好，不断修缮对美好的美学认知，生与死、得与失、轻与重、美与丑、浊与清、初与终，都分别承载美好的分量，对此，已有觉悟……

太平江湖，危险不是敌人撰文，而是自己倒戈。割伤我们的，可能是刀石，也可能是全世界的横眉怒目。雾失楼台，月迷津渡，都是毫无章法和预兆的，我们得以不卑不亢，是容纳，是付诸。不仅仅容纳自己，不仅仅付诸自己，全世界自会和颜悦色，而这样的世界和悦，却不是我们的岸，只是舟，抵达，然后过好此生。

面对疫情，我们焦虑的情绪总是无法避免，不妨适当转移注意力。比如做做以前很想做但一直拖延搁浅的事情，听一段舒缓流淌的轻音乐、回忆一些记忆里的小美好、选择一些适合在家的运动、学着练习腹式呼吸、掌握一些关于正念的小技巧……网络资源丰富的今天，哪怕是和网友一起学着做凉皮，也可以让我们焦躁的身心得到一份舒缓。

4、保持大脑清醒 真的是因为太没有安全感了，在铺天盖地的信息中，我们很容易抓住一部分就当作救命稻草，也因此很容易被谣言迷惑。选择正确途径获取疫情相关资讯，也请大脑保持必要的清醒。

并不是只有N95口罩才可以使用，并不是口罩戴的越多越好，并不是在家也需要时时刻刻反复不停地洗手消毒，并不是研究者们公布的药品我们也要尽最快速度囤货以备不时之需……

面对又一个可能引发你负面情绪的信息时，请在做结论之前给自己3秒钟的思考。

最后，请对明天抱有期待。2020的开始，有太多人义无反顾的去了前线，有太多背影始终坚守岗位，有太多平凡却默默无闻的感动瞬间……就像那句话“只要春天还在，我们就不哀鸣”。

所有人都在努力，也请你少刷手机早点睡觉，保护好自己免疫力，因为它，也在努力的保护着你。

(摘自：壹心理 作者：Super知小鱼)