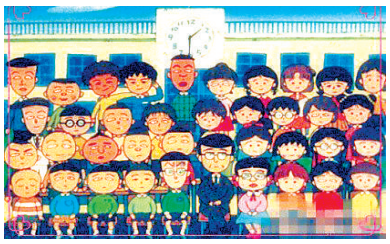
【心理透视】

与室友相处难

谁都渴望寝室似家般和谐融洽，让学习之后劳累的自己有个可以休息的归宿。谁都希望与室友亲亲密密，情如一家。然而事情有时偏偏不如所愿，今天可能有两个人在吵架，明天又有谁在赌气，全寝室都空气紧张。

那么，导致不愉快事情发生的原因是什么呢?其实，同学之间没有什么根本的利益冲突，发生矛盾也全是因为一些鸡毛蒜皮的小事，或是大家有不同的生活习惯。长久地住在一间屋子里，彼此发现对方的缺点愈来愈多，从而发生一些不愉快的事情。如果与室友相处得不好，会影响心情，影响学习的情绪，那么该怎样改善这种关系呢?

1. 要反省自己。如果你在寝室比较孤立的话，那么就必须检讨自己了。不要一味地抱怨别人，为什么其他人都那么“齐心协力”地孤立你一个人呢？也许你的行为太自我中心了。凡事很少为别人着想，自己想怎样就怎样，该休息的时候发出响声影响别人；或对寝室的公共事务不怎么关心，打扫卫生不积极，只顾及自己的那块小空间；甚至有东西从不与人分享，而分享别人的东西时却毫不客气等。这些看似不大的事情，时间久了会伤害室友对你的感情，大家就会对你淡淡的。要想与室友好好相处，只有改变自己。从小事做起，有好吃的主动与别人分享，手脚勤快一些，提水扫地要表现积极。当然，做这些事情要表现出诚心，而且需要坚持下去。凡事多为别人着想一点，自然会改善你与室友的关系，并结交很多的朋友。



2. 要学会大度、宽容。对于室友不良的生活习惯，不妨跟他(她)谈谈。因为有的时候是他(她)自己没有意识到而妨碍了别人，有人给提出来后可能就会注意了。

3. 要正确看待每个人的长处和不足。金无足赤，人无完人。如果你发现室友出门后彬彬有礼而在寝室里有点粗鲁，可能正说明他(她)真的把寝室当作可以随便表现自己、无须设防的家了。

处理宿舍关系不能感情用事，应本着“对事不对人”的原则处理矛盾和冲突。心理学家艾里斯的合理情绪疗法认为：使人们难过和痛苦的不是事件本身，而是对事情的不正确解释和评价。情绪本质上就是一种态度。我们的不良情绪或者说是不适应，归根到底是由不理性的信念带来的。比如，听到或看到别人的一些不良言语或行为，便一口认定某人不是个好人，进而产生讨厌他(她)的情绪。这种想法就不理性，表现在以偏概全、过分概括化，就好像以一本书的封面来判断它的好坏一样。不理性信念的典型特征是：以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值。一件事没做成功，要么自我否定、自卑自弃、产生焦虑或抑郁情绪；要么一味地责备别人，产生愤怒和敌意的情绪。因此，合理信念是“评价一个人的具体行为和表现，而不是去评价一个人。”处理和解决矛盾冲突要“对事不对人”。还有，处理好宿舍关系很重要的一条是：相互理解。要做到理解他人，就要做到用心以对方所期望的方式来对待对方，而不是根据自己的想当然和希望来对待对方。真正做到相互理解那是人际交往中很不容易的事情。常言道，知己难求。故而我们要抱着一颗平常心，真诚待人、多些宽容、少些计较，经常总结反省自己交往过程中的成败得失，多学习一些人际交往之道。慢慢地，我们就会成长起来，建立起良好的宿舍关系，拥有越来越多的朋友和各种社会支持力量。在快乐的时候有人与你分享，痛苦的时候有人与你分担，忧伤的时候有人给你安慰，气馁的时候有人给你鼓励。让我们朝着这个方向一起努力吧。

【成长分享】

不怕走向失败，就是坚定地走向成功

在美国NBA打球，大部分球员都在琢磨怎样得分，争取更长的上场时间，以吸引更多人的注意。只有极少数有胆识的球员会想：“只要是全队胜利需要，可以付出任何不求回报的牺牲。”迈克尔·乔丹就是这样的一个人。

看过乔丹飞人式扣篮的人，都会佩服其出神入化的球技。成为乔丹式的人物，已成为美国人的梦想。然而即使是顶尖级的球员，也有过失败的经历，也体验过失败的痛苦。由于乔丹对失败的感受来得更为强烈，所以他对失败的理解也更为深刻。

乔丹从小就酷爱打篮球，在中学念书时很想成为校队的一员，那也是该校男同学的共同梦想和最高荣誉。乔丹报名两周后，结果在榜上没找到自己的名字。他发狂似的跑回家失声痛哭起来。在回忆这段往事时，乔丹动情地说：“我冲进房间重重地关上门，接着就号啕大哭起来。那伤心的眼泪真的止不住，流不断。当时没有一个人在场，屋里只震颤着像山崩海啸般的哭叫，我不愿意看到任何人，也不许任何人看到我或听到我的哭声。”

乔丹是一个自尊心极强的人。在北卡罗莱纳大学念书时，他外出办事都要穿上西服。每次参加比赛之前，他都不惜时间打扮一下自己，希望能给人留下一个好的印象。正是在北卡罗莱纳大学，乔丹显露了他的篮球天赋，同时练就了扎实的基本功。后来他闯入NBA，加盟芝加哥公牛队，率队6次获得NBA总冠军，5次赢得最有价值球员的称号，个人财产数以亿计，被公认是世界最伟大的篮球运动员。他之所以能达到“凌绝顶”的境界，其中的一个重要素质或原因，就是他不惧怕失败。乔丹的睿智正如其在一篇文章中所言：我投失一个球后，会怎么样呢？我以积极的心态接受这种结果，绝不让一次失手影响整场比赛。我从不让消极念头一点点堆积，这种时候我告诉自己：“都过去了，珍惜后面机会！”然后，前面丢5个球，后头我会投进10个，我总是让自信贯穿比赛的始终。

一名伟大球星的高明之处就在于，他能让全场比赛始终合乎自己的节奏，而不至于整个晚上老在担心“追赶”不上比赛。这恐怕也是伟大球星和好球员的明显差别之一。

乔丹与NBA那些“好球员”相比，优势在于坚信自己比别人强，思想比别的球员超脱，对比赛的细微变化理解得更深刻。他懂得“以高境界的态度看待生活中的喜怒哀乐”，不苛求“生活中原本就子乌虚有的那份完美”。别的球员发现“后面有一群狼追赶才发动进攻”，而他“即使没有追逐的狼群都会发动进攻”。

在谈到成功的经验时，乔丹这样概括说：“职业生涯中，我投失了超过9000次球，输了接近300场比赛，因为队友的信任，我有26次去投制胜的一球但失败了。在我的一生中，失败总是一个接着一个，但这也是我为什么会取得成功的原因。”

成功在前方，失败也在前方。失败的概率总是大于成功，更容易引人注目。你要走向成功，就得正视失败，就必须有超越失败的勇气。不怕走向失败，就是坚定地走向成功。

【心理百科】

哭泣是心理勇敢的表现

一般来说，哭泣通常是女人和小孩的专利，俗话说“男儿有泪不轻弹”，性格使然，不然的话，你何曾见过哪一个大男人在外面哭得淅沥哗啦的。而女人就不一样了，高兴的时候可以哭，感动的时候可以哭，生气的时候可以哭，烦恼的时候也可以哭，甚至无聊的时候也可以哭……但是，即使这样，哭泣这种行为还是经常被人当做是一件不好的事情，一种软弱的表现，或者是一件灾难后的表现。总之，“哭泣”让人感觉晦气和悲哀，很多人，包括女性，都不喜欢哭泣。其实，适当的哭泣对身心是非常有好处的。

适时哭泣意味着勇敢

美国明尼苏达大学心理学家威廉·弗莱对哭泣做了5年的研究，结果显示，一个月内，男人最多哭7次，而女人的流泪次数则超过30次。以色列特拉维夫大学进化生物学家哈森说，哭泣是一项人类高度进化的行为。和语言一样，只有人类才有真正意义上的哭泣。

尽管悲和哀是最强大的“催泪弹”，但除此之外，喜、怒、惧都能让人落泪，比如，太害怕了会哭，太高兴了会哭，还有被气哭的。应该说，所有这些都是人类一种正常的行为反应。

只是，人类越进化，就越远离自然，连情绪也一样。很多的情绪都被我们平静或者是开朗的外表掩盖起来了。特别是初到社会之后，远离了象牙塔，就更多事情不能随心所欲了。

哈桑最近的一项最新研究发现，眼泪甚至可以发送自我保护的信号。它会模糊人们的视线，防止自己对别人做出攻击性行为；同时，又能显示自己的脆弱，让对方降低戒心和敌意，不会随便做出伤害行为；进一步讲，对方看到一张流着泪的脸，也会引发怜悯之情，进而不自觉地给予支持。

哭泣是进行情感沟通的一种重要手段

另一方面，哭泣是进行情感沟通的一种重要手段，可以建立起人与人之间的联系。你当着别人的面肆无忌惮地流泪时，就等于在发出这样的信号：我正在与你一同分享我最脆弱的情感，你看到了我最真切的一面。对方看到这一切，则会认为，你信任他，双方可以成为朋友。

当然，哭泣并不都代表脆弱，它可以帮助人体释放压力，对于维持身体健康和精神平衡大有裨益。比如婴儿用哭泣来促进肺的成长，女人爱哭泣而比男人更长寿。

弗莱做了一个有趣的试验：他让一组人看感人的电影，并收集他们因感动而流下的眼泪；让另一组人切洋葱，收集他们因辣眼而留下的泪水。结果发现，因感动而流下的“情感眼泪”中含儿茶酚胺成分，“反射眼泪”中则没有。弗莱指出，儿茶酚胺是大脑在情绪压力下释放的一种化学物质，如果在体内积聚太多，就容易增加患心脑血管疾病的风险。

“哭泣”是情感的宣泄，想哭的时候，不必忍耐，此时将“眼泪”及时排除不仅让你的身心放松，更能给身体和心理“排毒”。所以莫要“强颜欢笑，把泪吞！”适时的“哭泣”也是勇敢的表现。

【青春加油站】

和同学们说说“青春期恋爱”

学生处　丁丽萍

过去，人们总喜欢把中学生恋爱定义为“早恋”，这个词并不准确，西方社会学研究者将12-19岁的青少年恋爱行为称为“青春期恋爱”。

十六七岁，正是最迷人的花季雨季，很多人都有了对异性的倾慕、对爱情的渴望。青春期产生爱情的微妙感觉是很正常的，我相信，每一个人第一次为异性而心动的时候，都应该是纯真美好的情感。

但是以青春期的年龄和实力，我们必须要慎重地对待它。

男孩和女孩在青春期的关系是不稳定的，在欲望和选择中往往感到不确定，他们的焦虑会让他们跌入第一个到来的人的怀抱中。所以，他的选择未必真是听从情感的心愿，你的选择也有可能是不明智的。

环境的诱导会促使青少年更倾向于行动，而懒于思考。勤于思考，让情感停留于内心而不过早实施，才能有助于情感的成熟。所以，在这件事上，思考比行动更重要。

所以，男孩女孩应该正常、大方交往，大家在一起可以交流学习、生活以及工作，和他人一起分享快乐，一起解决困难，不过分密切也不刻意疏远。所以，发生了爱恋的感情很正常，正确对待才是你特别要注意的。

就中学生而言，友谊往往比爱情更珍贵，也更有营养。友谊和爱情的区别在于：爱情具有排他性，而友谊则不排斥他人。宽容的友谊给了少男少女自然成长的空间，也给了人们自由比较和选择的机会。他们可以从容不迫地相互观察了解，彼此倾吐肺腑，这实际上就是品味人生。如果，有了深厚的友谊做基础，有意者上升为爱情，便是春去秋来到了自然收获的季节，一切顺理成章。无意于爱情者，也可以继续彼此的友情之路。很多少男少女，活泼开朗，爱好广泛，好朋友多，人生有规划，有抱负。他们在学习和交友的过程中努力提升自己，让自己更优秀。所以，在最好的年纪，最好的岁月，应该有很多有意义的事情要做，应该交往众多的男女朋友，才不会一叶障目，才能对异性有个总体的把握。

什么是爱情？爱情到底应该是怎样的？“爱情”这两个字应该从中间切开，一个是“爱”，一个是“情”。“爱”是什么？爱是无私，是宽容，是付出，是尊重、是信任，爱是很辛苦的，爱是一种责任，这是大前提。然后这边才是“情”，两性之间彼此相悦，彼此倾慕，彼此追随，难舍难分，彼此吸引的那种感情，这两个加起来才叫做“爱情”。而且爱情应该是纯粹的，高尚的，美好的，应该是从一而终的。

同学们要仔细想过，如果有了对异性的爱慕，要把自己的爱维持在哪个层次，如果我们只是自以为的生理与心理成熟，过早地谈情说爱，甚至偷食禁果，会给身心造成极大的损害，其间的伤痛只有自己承受。

特别是女孩子们，我衷心地希望你们能听进去我下面的话：

1.如果哪个男孩子说喜欢你，你要认真思考你是不是也喜欢他。不喜欢就要学会拒绝。对他说：“对不起，我不想和你交往”。只有浅薄和不自信的人才会向别人炫耀有多少人喜欢自己。

2.如果你单相思，要学会转移注意力，多和朋友聊聊天，多参加体育运动，多亲近大自然。高中阶段学习任务很重，你总不会希望自己对他人的一厢情愿让自己的整个高中阶段心神不宁吧。高中是一个人积累知识的重要阶段，也是人生发展的黄金阶段，绝不应荒废。有文化、有品味、有智慧的人才会由内而外焕发美丽的光彩。

3.要爱惜自己，懂得保护自己。不要和异性过于亲密接触，身体要保持一定的距离。如果有了男朋友尽量不要两个人相处在无人的空间。自己时刻要记住，高中生处于发育期，心理不成熟，如果有性行为，会对女孩子造成很大的心理负担和生理伤害。如果一个人爱你就不会置你于危险的处境，就不会伤害你。

4.尽量不要走夜路。如果晚上出去，要让家长陪护；万不得已一个人走夜路，看看能不能和相貌善良的陌生人及中老年人、同性陌生人相随；如果遇不到合适的人，要留心观察，如果后面有人，在黑暗的地方快走，到一个亮堂的地方放慢脚步，让后面的人超过自己。

5.遇到人问路可以热情回答，但不必亲自引路。

6.不论是学习还是情感上的事，多与父母、老师交流。绝大多数的父母、老师是可以给你帮助的。多向朋友倾诉，不要憋在心里。

衷心地希望同学们平安、幸福、快乐成长！

下一期，我想和同学们聊聊校园卫生的事。校园内那些默默收拾垃圾，为大家服务的师傅，你关注过吗？你对校园的卫生状况满意吗？你认为不好的原因在哪里？哪位同学有话说，请直接与我联系或发邮箱：245060269@qq.com