

烟火人间，包容生暖

□ 2024 级生物工程二班 谭 雯

去年蝉鸣聒噪的暑假，我暂别城市的喧嚣，回到乡下爷爷奶奶家。在快节奏、数字化的都市生活久了，我早已习惯了出门不带现金，购物、消费只需一部手机轻轻一扫，便能轻松完成交易。可爷爷奶奶依旧秉持着他们坚守了大半辈子的习惯，在他们眼中，实实在在的纸币攥在手里，看着钱货两清的场景，才觉得踏实、安心。

有一次，我们一起去镇上赶集。七月的阳光炙烤着大地，集市上却依旧热闹非凡，此起彼伏的吆喝声、琳琅满目的农产品，都让我兴奋不已。在水果摊前，我精心挑选了一些水蜜桃，挑好后便熟练地打开手机支付软件。爷爷却在一旁皱起了眉头，布满皱纹的脸上写满了担忧，他轻轻拉了拉我的衣角，小声嘟囔着：“用那看不见摸不着的东西付钱，哪有现金踏实，万一出问题咋办？钱丢了都没处找。”我笑着解释：“爷爷，现在科技发达啦，手机支付可方便、安全呢，很多地方都在用。”但爷爷只是将信将疑，眼神里还是带着一丝不赞同，不时摇头，小声嘀咕着“还是老法子好”。

不仅如此，在饮食上我们也有着不小的分歧。我喜欢追逐潮流，热衷于尝试各种新鲜的网红零食，而爷爷奶奶总觉得那些零食添加剂多，吃多了对身体不好，更钟情于传承多年的家常饭菜。有一回，我拆开一包新出的网红薯片，奶奶端着刚炒好的青菜从厨房走出来，看到我手里的零食，无奈地叹了口气：“乖孙，这些东西哪有自家饭菜好，添加剂又多，吃多了对身体不好。”我虽然嘴上应着“知道啦，奶奶”，心里却不是很有服气。

这些观念上的碰撞，让我心里时常觉得郁闷。但随着假期的深入，我开始主动观察爷爷奶奶的生活。清晨，天还蒙蒙亮，就能看到爷爷扛着锄头去田里除草；傍晚，夕阳把天空染成橙红色时，奶奶又在厨房忙碌，准备一家人的晚饭。他们日出而作、日入而息，用布满老茧的双手，守护着这片土地，守护着最质朴的生活方式。我渐渐明白，他们的观念源于一生的经历，那些固执的背后，是对我深深的关爱。

于是，再去赶集时，我会特意提前换好现金，主动让爷爷来付钱，陪他一起仔细数钱、核对找零。看到爷爷接过找回的零钱，小心翼翼地放进那个洗得发白的布钱包时，脸上露出了欣慰的笑容。我也会主动走进厨房，系上围裙，帮奶奶洗菜、烧火，品尝那些充满家的味道的传统菜肴，和她分享零食背后的趣事。而爷爷奶奶看到我努力融入他们生活的样子，也慢慢理解了我的一些喜好，开始包容我的小任性。奶奶甚至会好奇地尝一尝我带回来的零食，笑着说“现在的东西真有意思”。

生活中，我们总会在不经意间与他人的观念狭路相逢，那些认知的分歧、习惯的差异，恰似横亘在彼此之间的沟壑。而包容，便是那座跨越分歧、通向理解与爱的桥梁，让看似对立的两岸，得以架起心与心相连的纽带。

海纳千川终有岸，
心容万象始无疆

□ 2024 级康复治疗学三班 祝永辉

“青山一道同云雨，明月何曾是两乡。”曾几何时，在晨光熹微之时，我立于黄浦江畔，看江鸥掠过粼粼波光，听汽笛声揉碎两岸的喧嚣。江水奔流不息，携泥沙俱下，却终以浩瀚之姿托起千帆竞渡。忽而想起《庄子》中“秋水时至，百川灌河”的壮阔。

昔年游敦煌，见莫高窟壁画上飞天衣袂翩跹，盛唐的牡丹与吐蕃的牦牛纹，在斑驳石壁上交织成文明的锦绣。向导指着一处褪色的题记道：“此乃吐蕃王子所书，字迹虽拙，心意却诚。”千年风沙未掩此痕，反令它成为丝路交融的见证。不禁思及《礼记》所言：“大道之行也，天下为公。”古丝绸之路驼铃叮咚，商旅络绎，不同语言、信仰与习俗在此碰撞。敦煌的沙粒何尝不是一粒粒微小的“不同”？可它们汇聚成戈壁，却成就了月牙泉的澄澈，滋养出绿洲的生机。恰如人与人之间，唯有以包容为舟，方能渡越偏见的沟壑，让差异化作星火，点亮文明的灯盏。

故乡江南的园林中，常有这般景致：嶙峋怪石旁斜倚一株老梅，池中锦鲤游过残荷的倒影，廊下芭蕉与竹影共舞。匠人谓之“借景”，即纳天地万象于一园，容枯荣兴衰于一瞬。春樱绚烂时，不嘲冬松孤直；夏蝉聒噪处，不厌秋虫低吟。游园时刻，偶见一位聋哑画师在园中写生。游人纷扰，他独守静默，以指尖蘸墨，绘出花瓣上的露珠、飞檐下的蛛网。起初有人讥

以包容之笔，绘就青春斑斓画卷

□ 2024 级口腔二班 刘万鹏

初入大学，我满心期待地开启新的学习生活，未曾料到，会与室友在生活习惯上产生巨大的分歧。我习惯早睡早起，享受清晨第一缕阳光洒在脸上的宁静；而室友小宇却是个“夜猫子”，夜晚才是他灵感迸发、活力四射的时刻。每当夜幕降临，宿舍便成了他的小天地，键盘敲击声、音乐声交织在一起，打破了我渴望的静谧。起初，我满心烦躁，愤怒的火苗在心底悄然燃烧，觉得他丝毫不顾及他人的感受。

直到有一天，我在图书馆为一道难题绞尽脑汁，心情低落至极。回到宿舍，本想寻求片刻安宁，却看到小宇正对着电脑，眉头紧锁，神情专注。原来，他在为一个重要的编程比赛熬夜准备。那一刻，我突然意识到，自己一直站在自己的立场去评判他，却从未真正了解过他的世界。或许，在他眼中，夜晚的宁静正是他追逐梦想的战场。那天晚上，我鼓起勇气，轻声对他说：“小宇，我理解你在为比赛努力，不过能不能尽量把声音调小一些呀，咱们互相体谅一下。”他先是一愣，随即脸上露出愧疚又感激的神情：“太不好意思了，我以后一定注意，也会尽量早点休息，不打扰你。”那一刻，一句简单的“没关系”，如同春风化雨，融化了我们之间因误解而筑起的坚冰。从那以后，我们开始尝试理解对方的生活节奏，互相迁就。我在他熬夜时为他留一盏小灯，他则在我早起时轻手轻脚，尽量不发出声响。我们在这小小的宿舍里，用包容搭建起了一座理解的桥梁，让原本可能剑拔弩张的关系变得温馨而和谐。

在一次校园文化节的筹备中，我与同学晓妍负责设计宣传海报。我们对于海报的风格和元素有着截然不同的想法。我倾向于简洁大气的现代风格，而晓妍则钟情于充满童趣的卡通风格。我们各执一词，互不相让，气氛一度十分紧张。然而，在激烈的争论过后，我们决定静下心来，倾听对方的想法。我了解到，晓妍希望海报能唤起大家对童年纯真时光的回忆，为文化节增添一份温暖与欢乐；而我也向她阐述了自己追求简洁风格，是为了突出文化节的主题和重点。在彼此的分享中，我们惊喜地发现，两种风格并非水火不容，反而可以相互融合。于是，我们开始共同探讨，将现代风格的简洁线条与卡通元素的活泼俏皮巧妙结合，设计出了一张独具特色的海报。当海报张贴在学校公告栏的那一刻，看着同学们驻足欣赏、纷纷点赞，我们相视一笑，心中满是成就感和喜悦。这次经历让我明白，包容不是妥协，而是在尊重差异的基础上，寻求共赢，让不同的思想碰撞出绚烂的火花。

青春的道路上，我们会遇到无数个“小宇”和“晓妍”，他们带着各自的棱角与我们相遇。而包容，就是那把神奇的钥匙，能打开彼此的心门，让我们在差异中相互欣赏，在碰撞中共同成长。让我们以包容为笔，以理解为墨，在青春的画卷上尽情挥洒，绘就一幅充满爱与温暖的斑斓画卷，让每一份不同都成为照亮世界的光芒，让差异的浪花碰撞出璀璨星河，让孤独的岛屿连成温暖大陆。

他“怪异”，但当他将画作赠予稚童，以眼神传递笑意时，四周渐次响起掌声。那一刻，我恍然大悟：真正的包容，非居高临下的怜悯，而是俯身倾听另一种生命的韵律。

爬黄山时，偶遇一挑山工。他背负百斤货物，步履却比游客更轻快。闲聊间得知，他每日往返十趟，三十年如一日。“山上的旅店要红酒牛排，庵里的师父需粗茶淡饭，我都一并挑上去。”他笑道，“人活一世，哪能只容得下合自己心意的东西？”此言如醍醐灌顶。真正的圆满，恰在于对人生的慈悲。黄山云雾缭绕，松柏生于绝壁，奇峰接纳风雨的雕琢，始成天下奇观。而人间的“奇观”，何尝不是由无数差异的棱角折射而成？正如那位挑山工的背篓，装得下山珍与清斋，便也装得下红尘的千般滋味。

“江畔何人初见月？江月何年初照人？”千年月色依旧，而人间早已沧海桑田。敦煌的骆驼化作高铁的呼啸，黄山的背篓变成缆车的钢索。但文明的血脉中，始终流淌着包容的基因。今日再望黄浦江，见游轮载着各国旅人缓缓驶过。忽有孩童指着对岸的东方明珠喊道：“看！星星掉进水里了！”众人皆笑。这笑声中，或许正藏着包容最本真的模样——只是允许不同的星光，在同一片夜幕下温柔闪烁。

当我们迷茫不前时，须知：心若能容天地阔，何惧人间路万重？

有趣的心理小知识

1. 破窗效应：此理论认为小的不良行为若不及时改正，会引发更多不良行为。就如很多事情一旦有了第一个突破口，结果就会一发不可收拾。所以，不妨从每日一个小目标做起，培养自律习惯，不让坏习惯打破第一扇窗。

2. 皮格马利翁效应：他人的期望正在塑造你。积极的效应能给人一种信念和力量，消极的效应也能在潜意识里影响人的心态、情绪以及对自己和世界的看法等。我们可以充分利用该效应积极的一面，鼓励自己和他人更好地面对生活，实现自己的目标。

3. 社会比较理论：这一理论认为，人们有一种通过与他人比较来评估自己的内在驱动力。但这种比较可能导致自我评价偏差，从而影响他们的决策和行为。这启示我们应专注于自我的进步，获得更多的自我价值感，以实现稳健成长。

4. 马斯洛需要层次理论：需求从低到高为生理、安全、社交、尊重、自我实现。低层次需求满足后，高层次需求才凸显。因此，我们可以按需规划自己的生活，先保障基础，再逐层追求

赣医心苑

网址：<https://xlzy.gmu.cn/>



扫一扫
加关注

投稿邮箱：
2227252697@qq.com

出版日期：2025 年 6 月
总第 54 期

我校开展学生心理素质拓展大比拼活动

5月25日，心理咨询中心联合人文社会科学学院在黄金校区田径场开展了“5•25 我爱我”心理健康夏季行动之学生心理素质拓展大比拼活动，各学院学生代表 100 余人参加。

在破冰热身环节，同学们通过啦啦操振奋精神，蓄势待发。接着各学院代表队进行了“一圈到底”“四平八稳”和“两人三足”等项目的比拼。在“一圈到底”项目中，小组成员拉手围成一个紧密的小圈，共同完成呼啦圈传递的任务，成员之间打破心理隔阂，传递交流与信任；在“四平八稳”项目中，小组成员手持带孔大圆板接力运球，不仅考验速度和平衡性，更考验团队的沟通协作；在“两人三足”项目中，同学们两两一组，脚踝被绳子绑在一起，在响亮和一致的口号中相互扶持，努力前行。

活动结束后，同学们纷纷表示不仅在心理韧性上得到了淬炼，更在心田播下了团结互助的种子，青春最美的姿态，就是与同伴并肩时绽放的光芒！

（心理咨询中心 纪辰辰 / 图文）



我校开展户外心理游园会暨“5·25 我爱我”心理健康日宣传活动

5月25日，由心理咨询中心和人文社会科学学院联合举办的户外心理游园会暨“5·25 我爱我”心理健康日宣传活动于黄金校区田径场举行。

活动吸引了在校师生踊跃参与，各学院均设立专门的摊点，开展一项大学生心理健康主题的小游戏或知识宣传活动，同学们以盖章的方式作为完成的标志，根据盖章数量领取相应奖品。此次游园会包含心灵探索、情绪表达、趣味挑战、团队合作等内容丰富的活动。例如，在“心矢投‘忧’，烦恼随箭散”活动中，布置传统投壶道具，参与者在便签写下当前小烦恼，并站在一定距离将箭投掷投入壶中，寓意投走烦恼；在“情绪天气预报”活动中，同学们通过描绘天气现象来代表自己当下情绪状态，并分享原因和调节情绪的方法，从而帮助同学们学会觉察情绪和调适情绪。

参与活动的同学们纷纷表示，心理游园会的活动形式新颖有趣，在活动中释放了压力，收获了快乐，增进了友谊，深化了自我关怀和关爱他人的意识。

（心理咨询中心 张敏 / 图文）



我校召开 2025 年学生心理健康工作会

5月20日上午，我校在黄金校区召开 2025 年学生心理健康工作会。学校党委副书记黄瑞忠，党委常委、宣传部部长廖志平，党委常委、统战部部长赖传景，党委常委、组织部部长徐华平出席会议，学生工作部（处）部（处）长王建发主持会议。

会上，赖传景通报了 2024 年度学生心理健康工作情况。黄瑞忠充分肯定了 2024 年度的学生心理健康工作，对全体学工干部的辛勤付出表示感谢，同时也指出了存在的短板和不足。就做好 2025 年学生心理健康工作，黄瑞忠强调：

一是要坚持“健康第一”的教育理念，强化心理育人思想认识。做好心理健康工作是落实党中央教育方针的重要举措、是落实立德树人根本任务的必然要求、是助力大学生健康成长的关键所在，要全力促进学生身心健康成长；二是要落实“全面多维”的工作举措，构建全员心理育人格局。要加强源头治理，积极培育学生心理健康品质。坚持以德育人、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，践行“四季”心理健康行动，坚持在本科生中开展校园健康跑活动，五育并举全方位提升学生心理健康素养。要做好监测预警，筑牢学生心理健康防线。发挥好学校－学院－班级－宿舍四级心理健康网络作用，用好《心理状态甄别小技巧 20 条》，辅导员、班主任要深入学生当中，在关心呵护和暖心帮扶中开展教育引导。要强化协同联动，守住精准干预处置底线。各部门要加强通力配合、协调联动，增强家校协同育人合力，畅通医校协同救治途径，强化应急心理干预；三是要锻造“本领过硬”的心理队伍，提升心理育人质效水平。各部门、各下属学院要重视学校心理咨询中心、二级学院心理工作站、心理委员和心晴联络员等心理健康工作队伍的建设，锻造一支“政治素质过硬、业务能力精湛、育人情怀深厚”的心理育人队伍，以队伍建设成效提升心理健康工作质效。

会上，王建发宣读了大学生心理健康教育与咨询中心 2025 年兼职心理咨询师聘任名单，黄瑞忠为受聘的兼职心理咨询师代表颁发聘书。辅导员代表第一临床医学院何璟分享了学生心理压力管理的创新做法，人文社会科学学院副书记毛磊焱同志分享了人文社会科学学院心理健康工作汇报。

学校心理健康工作领导小组成员、各下属学院分管学生工作领导、全体专兼职辅导员、班主任、心理委员代表及心晴联络员代表约 400 人参加会议。会议结束后，江西省高校心理健康教育专委会秘书长王敬群教授开展了主题为“萨提亚模式为学生心理健康成长赋能”的心理工作技能讲座。

（心理咨询中心 吴瑶瑾 / 文 校报编辑部 张弦 / 图）



心理咨询预约温馨提示

1. 咨询对象：赣南医科大学全体师生

2. 咨询时间：每周一至周五：8:30—11:50 周六、周日：9:00—11:00 14:00—17:20 19:00—21:00 19:00—21:00

3. 咨询地点：第二教学楼 217 室（黄金校区） 科研楼 101、102 室（章贡校区）

4. 咨询方式：线下面对面咨询，不在校的情况下可进行线上咨询

5. 咨询预约方式及指南：
(1) 扫描二维码关注“赣医心理教育咨询中心”微信公众号。
(2) 点击右下角菜单“咨询预约”，选择二级菜单“在线预约”，进入系统，按照指导语如实填写相关信息并提交表单即可。





(漫画来源：一个捕光人 001)

成为勇敢的人，享受世界的美

□ 2024 级智能医学本科一班 谢茹

在大学生活的舞台上，我们时刻面临着多种选择和挑战。此刻，勇敢恰似穿透迷雾的光束，引领我们不断突破自我，追逐梦想。那么，我们该如何培养这份难能可贵的勇气呢？

从心理学角度来讲，自我效能感是塑造勇敢品质的关键要素。自我效能感，是个体对自身能否成功完成某一行为的主观推测与判断。当个体具备较高的自我效能感时，便会坚信自己有能力应对各种挑战，进而在行动中展现出非凡的勇气。

以参加学业竞赛为例，若个体在专业知识储备与技能训练方面具备一定基础，且拥有竞赛的成功经验，便容易形成积极的自我效能预期，这种积极心理暗示会驱动其主动参与竞赛活动。而提升自我效能感可以从以下维度展开：其一，积累成功经验，即使是取得一次优异的课堂测验成绩、顺利完成一个小型项目等微观层面的成功体验，亦能强化个体对自身能力的正向认知；其二，发挥替代性经验的激励作用，通过观察与自身条件相似的同伴在特定领域取得成就，形成“我也行”的心理暗示，进而提升自我效能感；其三，寻求积极的反馈与鼓励，师长朋友的期许称赞，都能有效夯实我们的信心。主动向老师请教或与同学交流，收获建设性的意见和正面的评价，这种外界的肯定会让我们更明晰自身的潜能，从而更具勇气去挑战更难的任务。

学会直面恐惧，也是通往勇敢的必经之路。恐惧与勇敢看似对立，实则存在转化可能。正确认知并直面恐惧，能够将其转化为推动我们前进的强大动力，这一过程与心理学中的系统脱敏疗法原理相契合。当个体主动置身于引发恐惧的具

体情境中,以积极姿态面对逃避倾向,随着时间的推移,恐惧带来的压迫感会逐渐消退。例如,如果害怕在公众场合发言,可以采取渐进式训练策略:从小组讨论中积极发言起步,逐渐扩大至班级演讲等更大规模的展示情境。每一次直面恐惧的实践,都是锤炼勇气的宝贵机会。在此过程中,个体大脑会逐渐适应这种压力情境,重新构建对该情境的认知,将其从“不可逾越的障碍”转化为“可掌握的挑战。”

此外，调整思维方式同样有帮助，培养成长型思维便是塑造勇敢品质的有效策略。持有成长型思维的个体坚信，人的能力并非固定不变的特质，而是可以通过持续努力与刻意练习实现发展。基于此思维模式，面对新挑战时，个体会将其视为提升自我的宝贵机遇，而不因能力焦虑而退缩。以学习第二语言为例，具备成长型思维的学习者会通过系统学习词汇、语法，强化练习听说读写来达成目标，即使过程中遇到困难亦能保持坚定的学习意志。而与之相对，秉持的固定型思维的人则易因为语言天赋等因素而怯于开始学习。

勇敢并非与生俱来的禀赋，而是可以通过系统性训练和持续性实践逐步培育的心理品质，无论处于人生的何种阶段，面临怎样的困境，都要牢记：勇敢的种子早已深植于我们心中。只要我们敢于迈出第一步，勇于直面恐惧，不断积累经验，及时调整思维方式，这颗种子必将破土而出，茁壮成长成为支撑我们一路前行的强大力量。愿我们都能以无畏的勇气追逐梦想，用心感受世界的美好，聆听内心的声音，书写属于自己的精彩人生篇章。

精神、自我价值的实现。

5. 自我效能感理论：人对自己能否完成某事的信念会影响行为与坚持度。信念越强，遇到困难更有韧性；信念越弱，更易放弃。因此，我们应注意培养自信，积累小成功，强化自我效能感，这样能让我们在面对挑战时更有勇气和信心，提升应对困难的能力。

6. 注意的资源有限理论：人的注意力是有限资源，同时做多件事，大脑资源“超载”，会降低工作效率与质量。因此，我们在专注学习时，要远离干扰，如关手机、静环境，从而提高学习专注力，提升学习效率和质量。

7. 耶克斯-多德森定律：即学习效率和动机水平之间存在着一种倒U型关系。中等程度的动机水平最有利于工作学习，而过高或过低的动机水平都会对学习效率产生负面影响。这个定律启发我们，在不同的任务情境中，需要保持适当的动机水平，才能发挥出最佳的能力。

8. 从众效应：个体在群体中易受群体影响改变行为、观点。因此，当遇群体非理性行为，我们要保持独立思考，避免盲目跟风，这样能让我们做出更理性的决策，不被群体情绪左右。

韻居心苑

爱自己是终身浪漫的起点

在追逐爱与被爱的旅程中，我们常将目光投向外界，却忽略了最根本的课题——自爱。它是所有爱的根基，是让生命向上生长的原动力。正如树木扎根方能枝繁叶茂，唯有学会珍视自己，才能在纷繁世界中活出饱满而真实的生命姿态。

爱自己要照顾自己。要学会善待自己的身体，找到自己合适的节奏。当我们的身体变好了，一切才有价值和意义。学会劳逸结合，不透体力，日常生活中，保持规律的作息、适度的运动、均衡的饮食，这些都是真正爱自己的表现。爱自己，还要学会倾听内心的声音，给自己一个喘息的空间。感到疲惫时，不妨放慢脚步，泡一杯温暖的茶，读一本喜欢的书，或者静静地看一场日落。身体是拼搏的本钱，健康是最大的底气，有了好身体，未来才有无限种可能。

爱自己要接纳自己。生活中，我们有时候会觉得自己不够完美，进而对自己太苛刻。其实，天底下没有十全十美的人，学会接纳自己，才是人生的必修课。不是每一颗星星都是最亮的，也不是每朵花都都是最美的。接纳自己的缺点，才会有改正的机会和可能；接受自己的局限，才能拥抱真实的人生。坦然面对真实的可能，发挥优势，弥补不足，从内心接纳自己，不断完善自己，你才会变得越来越好。

爱自己要温暖自己。懂得爱自己的人，虽然知道生活总是平凡琐碎，却能把柴米油盐唱成一首歌；虽然知道人生总有沟沟坎坎，却总能用笑脸迎接每一天。无论多大年纪，他们都能发现隐藏在日常生活中的美好。爱自己就要会温暖自己，遇到烦恼的时候，不妨

让自己歇一歇，转换心境、养精蓄锐。看一本书、听一首歌、画一幅画，享受一段独处的时光。生活百无聊赖，因为过它的人消极沉闷。生活万种风情，因为过它的人，有趣、有爱。有过滋有味的生活，才不会辜负人生的美好。

爱自己要丰富自己。人们常说，人生百年，譬如朝露。没有人可以改变生命的长度，但我们可以拓宽生命的广度。不断在丰富自己的人，无论外界怎样喧嚣，心中始终草木繁盛，明亮如昼。正如有段话说的：“人生还有无数美好等着跟你相遇，你得去丰富，去感受，去起舞，去让自己变成珍贵存在。”从今天起，拿出时间来丰富自己。那些你看过的书、走过的路、给出的善良，最终都会回馈到自己身上。愿你认真对待生活，好好爱自己。

当你懂得爱自己，该来的都在路上。看过一句话：“自爱，无形中会让你成为一个更可敬更可爱的人。当你发自内心地认可自己时，你就会得到他人的尊重和喜爱，也更有力量奔赴人生的目标。”

当你懂得爱自己，该来的都在路上。自爱，会让我们不再妄自菲薄，前进的步伐会更加坚定。自爱，会让我们更加勇敢，面对生活中的挑战时，能够更有力量主宰自己的方向。亲爱的你，爱自己就是终生浪漫的开始。当你学会爱自己，世界也会爱上你。现在，请你给自己一个拥抱，感谢一直努力的自己，因为你是这个世界上最值得被爱的人。愿你自爱，并且被爱；愿你被爱，并且仍是你自己。

(本文摘自网络)

案例分析

【案例】

在一所知名大学的校园里，大一新生小林满怀憧憬踏入校园。看着身边同学各有所长，有的能歌善舞，在迎新晚会上大放异彩；有的擅长社交，迅速融入各种社团活动，结交众多好友；还有的成绩优异，在課堂上对答如流，备受老师青睐。小林却觉得自己已平庸无奇，没有突出的才艺，性格也比较内向，在人群中毫不起眼。小林尝试改变自己，她报名参加舞蹈社团，希望能像舞台上那些同学一样光彩照人。然而，没有舞蹈基础的她总是跟不上节奏，动作僵硬，每次训练都让她倍感压力和挫败。她又努力去参加各种社交活动，强迫自己主动与人交流，但每次都觉得疲惫不堪，无法真正融入其中。在学习上，她看到身边同学成绩优异，自己却只能保持中等水平，这更让她陷入自我怀疑，觉得自己一无是处，对大学生活也逐渐失去了热情。

(案例摘自网络)

【分析】

进入大学这个新环境，周围同学的优秀表现让小林不自觉地进行比较，陷入“他人都很优秀，自己却不行”的认知误区。在社交媒体和现实社交的双重影响下，这种比较被不断放大，导致她产生焦虑和自我否定情绪。而且小林初期只看到自己没有突出的才艺和社交能力等表面不足，却忽视了自身耐心、善良等内在品质的价值，对自己的评价过于片面，没有认识到每个人都有独特的闪光点和发展方向。为了变得“优秀”，她又盲目模仿他人，参加不适合自己的活动，试图长成他人眼中的“玫瑰”，却在这个过程中迷失了自我，加剧了内心的迷茫和痛苦。

【建议】

一、建立自我关怀机制：当产生自我怀疑情绪时，尝试用“自我对话”的方式安抚自己。比如在心里对自己说：“现在感到难过

和焦虑是正常的，我已经很努力了，每个人都有自己的节奏”。

二、探索内在优势，发现专属价值：小林可以通过参与社团活动、志愿活动等方式，低成本尝试不同领域（如摄影、编程、辩论），用“尝试—记录感受—复盘”的方式，找到真正能激发热情的方向。

三、重构学习目标，追求个性成长：小林可以将“提高成绩”拆解为具体行动（如每天做2门课课后习题），关注过程而非单纯排名。并且结合自身兴趣整合知识，打造差异化竞争力。

【启示】

一、建立个人成长目标，尊重个体差异：在多元化社会中，要认识到每个人都有自己的节奏和赛道，找到自己人生的目标和价值，盲目追逐会迷失自我。

二、将精力投入到自我觉察和优势发掘上，比盲目弥补短板更重要：大学是探索自我的黄金时期，在这一阶段，真正的成长始于了解“我是谁”、“我喜欢什么”、“我擅长什么”，而非“别人希望我是谁”或“我应该成为谁”，只有真正了解自己，才能找到适合自己的发展路径，而不是迷失于他人的期望中。

三、保持耐心，采用渐进式、符合自身特点的适应策略：适应新环境是一个过程，不可能一蹴而就。允许自己有试错和调整的空间。选择与自身兴趣、能力相匹配的切入点（小范围、低压力）开始探索，更容易获得正反馈，建立信心。

四、培养独立思考能力，建立以内为标准为主、外部参考为辅的自我评价系统：过度依赖外部评价（他人眼光、成绩排名、活动表现）会让人患得患失。建立稳定的内在评价体系（基于个人价值观、兴趣、努力程度、成长进步）是获得持久幸福感和动力的关键。

(分析与建议：韩芯缘)