

心海

2024年12月第1期

编辑/ 孙佳蒂 李欣珊 田淳月 任翼蕊

指导教师/ 田艳燕 尹美恒

在信息浪潮汹涌澎湃的时代，有一份独特的电子报——《心海》，宛如一座静谧的心灵港湾，静候着每一位渴望探索内心世界的旅者。本期共分为两个板块。

■ 读书推荐：墨香沁心，智慧启迪

《心海》的读书推荐板块犹如一座宝藏库。它精心筛选各类佳作，无论是深邃的文学经典，还是实用的心理自助书籍，亦或是发人深省的哲学论著，都汇聚于此。这些书籍如同一盏盏明灯，照亮我们内心的幽径。跟随推荐的指引，我们在书的世界里与智者对话，汲取心灵滋养，于字里行间领悟人生真谛，不断拓展自我认知的边界，让心灵在知识的海洋中自在遨游，完成一次次华丽的蜕变与成长。

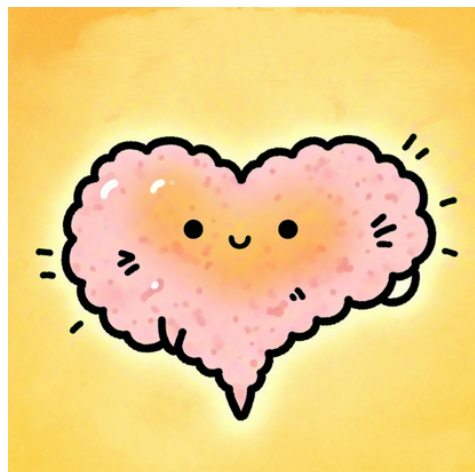
THE RIGHT BOOKS CAN LEAD YOU
TO PLACES YOU NEVER KNEW EXISTED



(图源：鳄鱼大叔)

心理漫画：心灵图景，无声诉说 ■

这里的心理漫画是无声的情感诉说者。每一幅画作都是创作者心灵的投影，以细腻笔触勾勒出生活中的喜怒哀乐、困惑挣扎与点滴美好。它们似灵动的精灵，在纸间跳跃，将复杂的心理状态化作直观的视觉盛宴。或许是孤独时刻的自我拥抱，或许是对压力时的奋力挣脱，这些漫画让我们看到自己内心深处的影子，产生强烈共鸣的同时，为我们解读内心密码提供了一把把独特的钥匙。



读书推荐

墨香沁心，智慧启迪

《感谢自己的不完美》

2021级心理学1班 付瑞雪有感



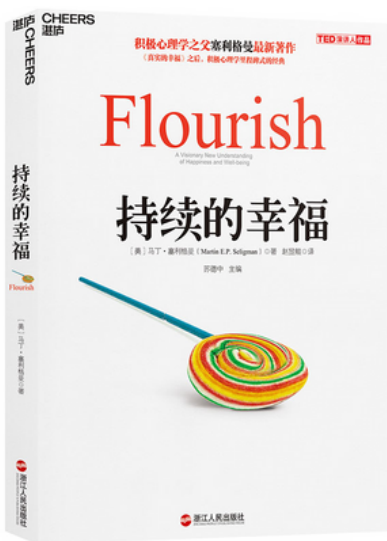
书中强调要接纳自身不完美，像身高、外貌等无法改变的方面需坦然接受，因为没人十全十美。它指出“正能量”常见，但“负能量”也需合理宣泄，强行压制负面情绪不健康，它们与正面情绪平等，应正视并接纳悲伤、愤怒等情绪。当负面情绪来临，不要逃避，不要惧怕它。

试着对自己说：“我现在心里有点难过。”然后就好好的、勇敢的去体会此时的感受。比如“我感觉心口有点堵，我觉得脸上在发烫”等等，大约半个小时，这种不舒服的感觉就会过去。如果害怕、抵抗、逃避某种情绪，那这些害怕、抵抗和逃避就会像钩子一样勾住这情绪，在心里久久不去；而如果坦然的接受，尝试去拥抱自己的情绪，那么这样的情绪很快就会过去，内心又恢复到空灵的状态。

书中独到见解令人豁然开朗，如“悲伤是完结悲剧的力量”，小女孩悲惨童年后借一场痛哭，认识到自身力量，改变心态，活出别样境界。人生本就不完美，我们要接受生活里的种种不如意，拥抱自己的情绪，如此才能获得成长，开启全新生活。

《持续的幸福》

2022级心理学1班 董畅有感



《持续的幸福》是马丁·塞利格曼对幸福再思考之作。与《真实的幸福》相比，其对幸福的定义从侧重感觉的 *happiness* (幸福1.0) 转向侧重人生繁荣的 *well-being* (幸福2.0)，提出幸福2.0需具备 *PERMA* 五元素，即积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就。书中指出幸福是过程、生活态度，介绍诸多提升幸福感方法，像睡前写三件好事，坚持会减少抑郁、提升生活质量；采用积极主动式回应可增进人际关系；还提及情绪周期及应对之策。它文字通俗易懂，阐释构建幸福具体办法，适合想提升幸福感的人阅读，坚持实践中方法，有望不断提升幸福感，成就更好的自己。

读书推荐

墨香沁心，智慧启迪

《思考！快与慢》

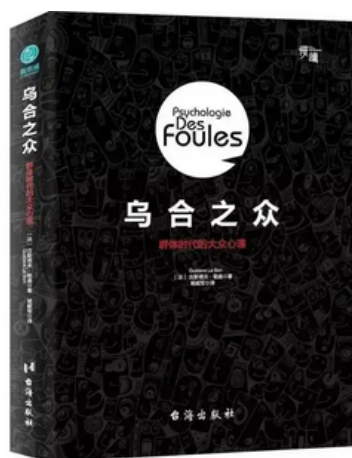
22级心理学1班 李佳诺有感



《思考！快与慢》的作者丹尼尔·卡尼曼是极具影响力的心理学家、数学家与经济学家，2002年获诺贝尔经济学奖，其学生也获此奖。该书是他50多年研究思考成果的精华，堪称社会思想里程碑之作。书中指出大脑有两种思考方式，系统1（快思考）无意识、快速、不费脑力，如算 $1+1$ 靠直觉反应；系统2（慢思考）则需深思熟虑，像算 17×24 就要集中精力。通常系统1是主角，凭直觉行事，系统2是配角，重要复杂任务才现身。二者共同作用会有冲突，但也利于做缜密决策。此外，作者还总结诸多效应，如锚定、回归平均值等。阅读此书并观察这些思考方式，有助于避免认知错误与过度自信，很值得一读。

《乌合之众》

2021级心理学1班 刘迅有感



勒庞所著《乌合之众》开篇问题引人深思，读完深感其先见性。本书主要涵盖群体心理、群体意见和信念、不同群体分类及特点三部分内容。群体有冲动、易受暗示等弱点，也有道德净化作用，影响群众想象力的是呈现方式。种族等是群体信念意见基础，领袖靠断言等动员群体，群体意见多变但普遍信念牢固。还介绍了异质性、同质性群体等分类特点。书中揭示群体中个人的表现特点，解释了开篇疑问。不过，我对勒庞的悲观视角及部分观点不完全认同，个体后天发展也重要。在当下信息时代，易盲目跟风，要完善自身、理性思考。

心理漫画

如何对待抑郁症

每个人都可能被它俘获



很多人会选择戴上“微笑面具”

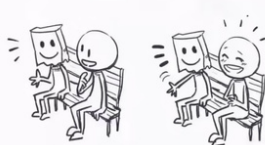


不想、不敢让别人察觉
假装自己一切都很好

除了你自己，
谁都无法拆穿这个伪装



你看起来越高兴，
别人就越难察觉到



1



可是……你毕竟不能永远装下去



每个人都会有崩溃和扛不住的时候



这没什么大不了的，真的



别觉得这很丢脸
摘下面具，来面对真实的自己吧

2



你要相信
总有人能理解
在你身上发生的一切



会有人爱你
有人愿意帮助你
尝试和信任的人袒露心声吧
在与抑郁斗争的路上
你不再是一个人



你是珍贵的
你是被爱的
你的情绪值得被看见
你不是孤单的



只要你愿意打开心扉
每一天都可以是一个新的开始
是一个成长的机会



3

你爱的人，和爱你的人
一直都在这等着你
生活很美好
一定要对自己好一点



4

心理漫画

我不该被定义，人生没有标准答案

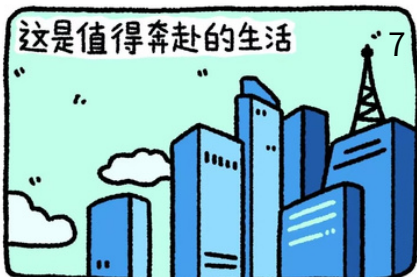


这个世界好像给我们设定了一套完美的标准

如果有人没达到，就不应该被支持和爱



我觉得



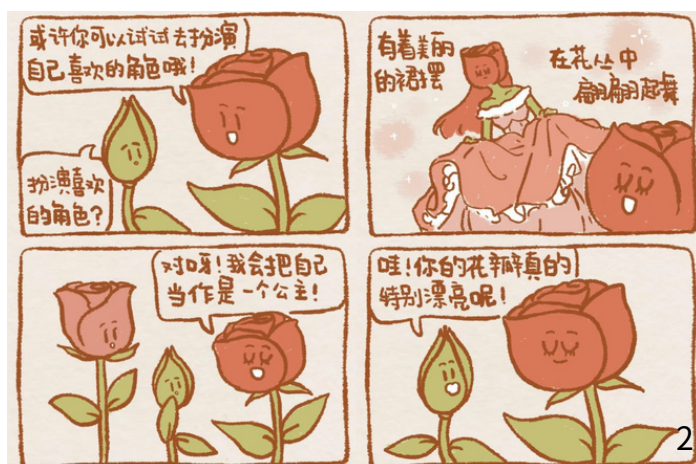
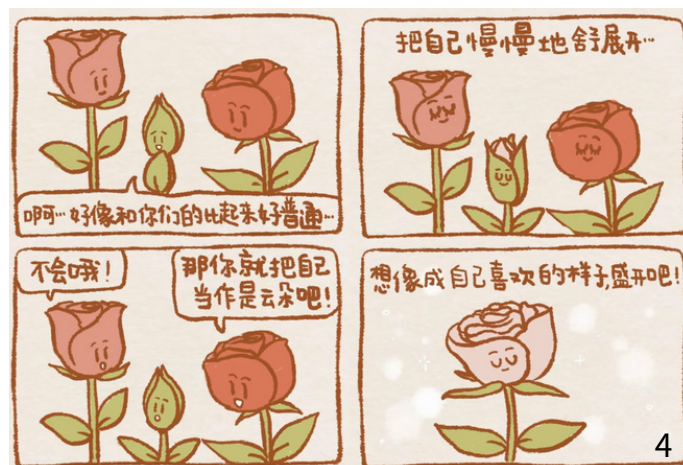
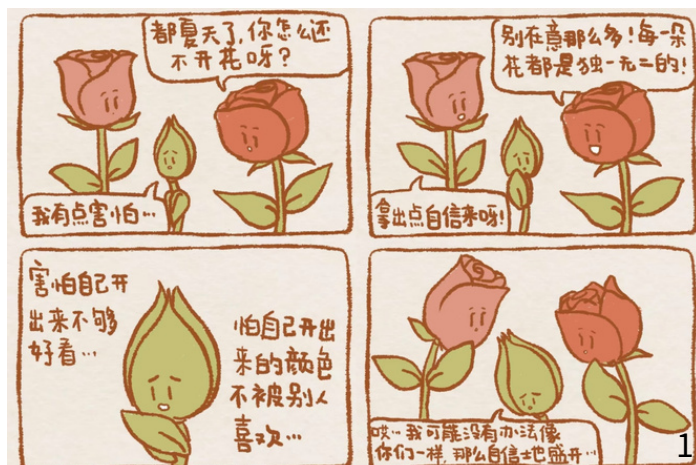
10 我叫小苦瓜
我也会开出最美的花



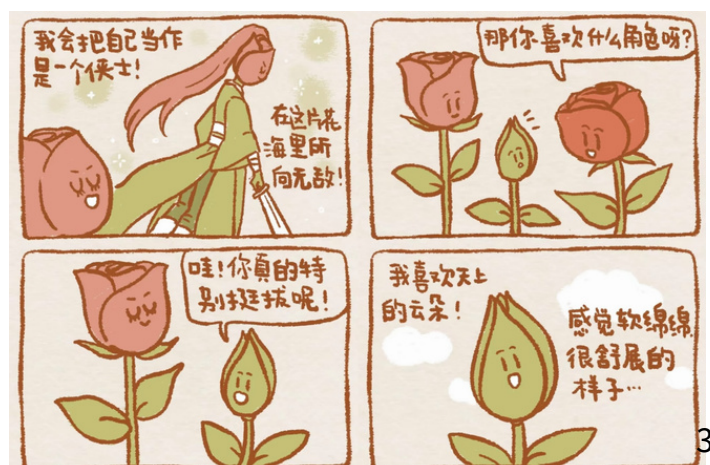
出处：青椒的客厅

心理漫画

啊呜一口吃掉烦恼



出处: Yolk



征稿启事

在浩瀚无垠的心灵疆域里,每个人都以梦为帆,以情为舵,航行在波澜壮阔的思绪之海中。《心海》始终致力于汇聚世间最细腻的情感、最深刻的思考、最动人的故事,为每一位心灵的探索者提供一个交流与共鸣的港湾。我们诚挚邀请您投稿支持,共同感受心灵的滋养和成长的喜悦。

投稿邮箱: xinhai2024525@163.com