

你会为自我情绪做保健吗?

冯元福 (上海海洋大学) 本版图片 TP

10月25日,华南理工大学一学生因携带刀具进入寝室楼内遭到阻止,将宿管阿姨和一名上前阻拦的同学砍伤,之后从寝室楼8楼跳下坠落身亡。这起突发事件再一次引起社会舆论的关注,人们对此事议论纷纷。

回首这些年来校园中发生的遗憾,从马加爵、药家鑫伤人案到林森浩投毒案,从科伦拜校园枪击案到弗吉尼亚理工大学校园枪击案,不论国内国外,越来越多的校园伤害正在发生,人们不禁要问大学校园怎么了?大学生的心理怎么了?

心理疾病不是病?

美国纽约大学临床心理学博士盖伊·温奇在一次演讲中这样提到:“人们赋予自己的身体比精神更多的价值。即使是一个十岁的小孩也知道在身体受伤后要处理伤口以免感染,然而却没有多少人知道怎样保持精神的健康。”人们会教导他们的孩子情绪保健吗?越来越多人参与到全民健身的同时,精神健康有意无意地不被重视,身体健康和精神健康被区别对待,正是这样的区别对待使得心理问题日益严重,一旦爆发往往酿成不可挽回的后果。

孤独,失败,被拒绝,这些看似平常的字眼对于心灵却有着超凡的杀伤力,它们扭曲我们的感知能力,剥夺我们的思考能力,往往我们却视而不见,反而一味地责备自己。要是我们的身体受伤了,我们不会故意去把它弄得更糟,但我们经常会如此对待心理伤害,不正确的引导、不适当的发泄,往往适得其反,让心灵伤害雪上加霜。一项对广东医学生心



理健康的调查显示,19.3%的大学生存在着心理亚健康的问题,面对比例如此之高的心理健康问题,大学校园应当做些什么?

各方合力谋出路

事实上大学生心理健康问题早已受到关注。1991年由陈增堂、戴海波等人共同发起了上海高校心理咨询协会,目前已吸纳常务理事单位19家,理事单位16家,几乎涵盖了上海各大院校。协会自成立起便大力推广全市高校心理健康教育和心理咨询工作,然而学生心理工作却不如想象中那么顺利。以常务理事单位上海海洋大学为例,尽管海洋大学配备专职心理保健医生、完善的心理测试设备,但每年愿意前往心理辅导中心寻求帮助的学生仍是少数。

从上海海洋大学辅导员处了解到,近年来学生出现人际交往关系问题、对未来规划的困惑、焦虑等现象逐渐增多,然而这些问题只有等到爆发出矛盾才被辅导员悉知。为此学校也尝试通过其他手段疏导学生

心理,开设社会心理学、幸福课等心理特色选修课,通过课堂案例讲解向学生传授如何自我调节精神压力、正确处理人际关系等“成长型心理问题”;针对大一新生进行心理普测,及早发现潜在的易抑郁、易暴躁学生,提前介入,谈心沟通;每年在全校范围内开展心理剧表演、心理微电影拍摄等活动,通过创意表演形式鼓励学生直面心理健康问题;近期更与社会专业心理咨询机构林紫心理合作,开通了24小时免费心理咨询热线及手机客户端微咨询服务,为学生提供了更多心理疏导的方式。

不仅海洋大学,上海各高校都正积极推进自身的心理辅导计划,而上海高校心理咨询协会也积极推广高校心理辅导优秀举措,积极引导直面心理健康问题、解决心理健康问题,相信未来的校园将重新变成平安祥和的学术乐园。

自己给心灵减压

除了寻求专业的心理辅导,我们自身也

可以做许多事来帮助我们的心理减轻负担。焦躁不安、激动异常,这些潜在的心理问题我们完全可以通过改变自身不健康的心理习惯、生活习惯消除,比如:

- 适当运动,保持身体健康
- 改变认知,不钻入思维的牛角尖
- 保证充足的睡眠,舒缓自身压力
- 不穷思竭虑,不在事后反复咀嚼回味一件事

■ 简化大脑简化物质,保持周围事物的干净整洁,也保持大脑思路的清晰简单

一百年以前人们开始注重个人卫生,人的寿命因此延长了50%,我们有理由相信,一旦我们开始重视情绪上的保健,我们的生活质量也会有相应的提高。

相关链接

上海部分高校 心理咨询热线

上海交通大学心理咨询中心,电话:54742344

复旦大学心理健康教育中心,电话:65643339

同济大学心理咨询中心,电话:65983723

华东师范大学心理咨询中心,电话:62232957

上海大学心理辅导中心,电话:66133520

上海海洋大学心理咨询中心,电话:61900525

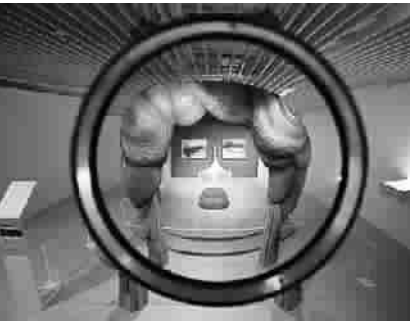
林紫心理健康咨询,电话:400-098-0708 转 9

上海市生命教育与危机干预中心,电话:4001619995



当达利遇见中国的超现实主义

万乔鹤 (华东理工大学)



二十世纪最有代表性的三位画家,除了毕加索与马蒂斯,便是达利——这个来自西班牙的超现实主义画家。而在11月5日,上海K11购物中心的《跨界大师·鬼才达利》超现实主义艺术展,正式对外开放。据悉,本次艺术展旨在让普罗大众近距离感受世界级大师的风采,同时,其对于中国当代艺术来说具有重大意义。

本次笔者有幸采访到岳鸿飞(英文名Robin Peckham),达利展之内的《上海风光》和《你之超现 我之现实》的策展人,深入了解

本次当代艺术展的一些亮点。

亮点一:跨界合作大师全风貌

岳鸿飞表示,本次艺术展呈现出来的达利杰作,兼顾设计封面、油画、所著文章、插画、广告设计以及漫画的版面创意等,由此体现达利是个跨界合作的大师,并让大众和媒体用肉眼和心灵感受其思想。这不是一个纯粹的美术馆,而是在用奇幻作品的气息渲染一种超现实主义的艺术氛围,360度全方位视角表现鬼才达利的高超创作精神。

亮点二:中国当代艺术的传承

当欣赏完达利的作品后,紧接着陈列的是中国新锐艺术家的一系列精品。岳鸿飞对此表示,两场中国当代艺术展览《上海风光》与《你之超现 我之现实》,之所以在《跨界大师·鬼才达利》超现实主义艺术展中同期献上,是为了重点展示超现实主义对中国1990年代艺术发展的历史影响,以及该艺术风格在中国新晋艺术群体中的多样呈现。

不可否认,达利对于中国美术史具有一定影响。尤其在“85美术新潮”时期,西方美术

中的一些新鲜血液慢慢传递到中国,激励了当代中国艺术的创造与发展。作为中国的新锐艺术家,不论其是否承认超现实主义理念的直接渗透,他们的独特表达方式均会透过作品的多样化呈现,让观众和作者感受到隐含的超现实主义元素。

无论是装置艺术还是油画艺术等,都游走在现实和现实之外中间,它们的创作,不仅基于心理学和人的潜意识,更基于社会中的媒体环境。这种在虚拟加现实中各占一定比例的作品,折射出当今中国的美术史和文化环境,易让人联想到身边的事物,产生亲切感。

亮点三:让艺术超越时空局限

当达利遇见中国的超现实主义,笔者所感受到的,是一种超越时空局限的艺术。

当问及如何寻找符合本次展览主题的中国艺术家的作品时,岳鸿飞表示,寻找范围是扩大至全中国的。他与这些中国的艺术家们



直接交流,最终选取了来自上海、北京和沈阳的工作室的一些作品。虽然在地域上,南方北方有其不同的特征,但是在艺术交流中,地域的局限不能束缚想象力的飞翔。同时,上海的艺术氛围和硬件设施,能极大地为这些艺术出身的中国新锐艺术家们的作品,提供展出的便利。尤其针对上海本土的青年艺术家的作品,其作品中透出的家乡情结更加契合本地的风光。

而在展厅中的空间安排,是由国外设计师负责的。不同艺术作品中的内在逻辑,在摆放的位置中得到加强。纵使这些艺术作品来自不同的时空,但是观众的足迹,将自然地牵引他们,感受超现实主义背后的思想。