

看取莲花净，应知不染心

文传学院 刘睿丹清

去年生日当天，知乎在这天发表了 00 后在忧虑什么问题。时间节点与记忆的某处相撞，在与世界交手的这些年里，有过多少辗转反侧的长夜，有过多少次踌躇不前的彷徨迷茫。

十几岁的我们站在世界中心，虽未入江湖却已在心中构建了一座江湖；原以为凭心中半点清墨便可视天下英雄皆为草芥，而在真正面对庞杂的世界时却显得手足无措。

我们会为了社会的不公正义愤填膺，会对社会尖锐敏感问题做出自己的判断和理解，有为祖国献身的一腔热血，也有不时降临的低落情绪。总觉得自己与别人不同，却在不知不觉中融入芸芸众生。

这世界太快，快到吃饭都来不及细嚼慢咽。好像谁都有可能随时成为时代的一粒灰或是一束光。

在这烟火凡尘，有太多的追逐，也有太多的诱惑。有太多的身不由己，也有太多的无可奈何。在这个人人摇旗呐喊活在当下的时代，暴露的却是更多的焦虑压力又不知如何是好。

几乎所有的个人、群体或组织都希望能有更为迅疾的改变，恨不能自己的生活、自己的状态或自己的行动都能够「一步到位」。这种深切的期待，以及因此形成的巨大的超越他人或怕被他人超越的精神压力，日积月累，慢慢演化成一种四处蔓延的「全民焦虑」，或者说成为一种波及全社会的时代症候。

诗人顾城曾说：“一个人应该活得是自己并且干净。”什么才是自己的真正想要，要走多远才能到达自己真正想要到达的地方。脱离出眼睛看到，耳朵听到的世界，问问自己的心吧。因为未来是我们的，我坚信不疑。

见多了浮夸，看多了虚伪。当浮躁慢慢褪去，渐渐会发现，原来活得干净且是自己，是多么难得，多么有趣。

唯有，内心足够干净，足够赤诚，才能守得住一段莲净的光阴，才能在这「全民焦虑」的时代寻得不染之心，在满是焦虑的世界走出独属于自己的风采。

《大学印象》

编辑委员会

主 任：王 松
副 主 任：贾 蓓
主 编：王 凯
副 主 编：朱 畅
张飞燕

编辑：

宣传部：肖雅文

李亚娟

陈楷涛

采访部：牛依曼

杨景涵

钱 程

原创部：周思雨

肖帅阳

陈倩文

李 芊

办公室：常丽娜

李佳阳

张 洁

专业指导：

文传学院文学教研室

封面设计：陈楷涛

邮箱：2978105102@qq.com

象宝 Q Q：2978105102

微信：印象郑商

微博：郑州商学院校刊大学印象

校园内刊，文章由学生自行投稿，
《大学印象》负责收集与发表。

《大学印象》第 102 期 目录

卷首语

看取莲花净，应知不染心·····文传学院/刘睿丹清 1

学院资讯

双十一拒绝冲动消费·····采访部/李雅姿 3

内卷有因，合理竞争·····采访部/翟金蕊 4

专访·冬日里的一束花·····采访部/胡展鸣 5

原创天地

放下焦虑，做回自己·····金贸学院/申敏 6

午餐闲谈焦虑·····文传学院/王子方 8

拒绝焦虑，接纳自己·····外语学院/李博雅 12

拒绝焦虑，活力青春·····工商管理学院/王梦丹 15

时间会给出答案·····工商管理学院/吴文柯 18

加油!·····文传学院/陈增杰 21

莫道桑榆晚·····文传学院/陈帅兵 23

象导推荐

经典电影推荐·····26

经典歌曲推荐·····27

经典书籍推荐·····28

双 11 拒绝冲动消费

一年一度的双十一又一次来临，疯狂的促销活动，使我们都想要去“剁手”。那么大家是否在双十一期间在直播或者其他平台冲动消费过呢？在面对凑单满减时，大家是否为了凑单买一些不需要的东西？那些看似打折，便宜的东西是否是真的优惠，还是只是一种营销手段呢？在双十一期间，我们对于此问题，对我校在校大学生进行了采访，大家对此的看法也不尽相同。

在双十一期间你有冲动消费过吗？

经过采访发现，大部分人在双十一期间曾冲动消费过，原因是面对巨大的优惠以及满减活动，大家秉承着反正早晚都要买，还不如现在活动便宜赶紧买或者是差一点点就满减了，这些东西相当于不花钱的心理，去冲动下单。

在双十一期间你有没有为了凑单去买一些不需要的东西？

经过采访发现，大部分人在凑单时会买一些日常生活中可以用到的东西，并不是盲目凑单，所购买的东西也是必不可少的生活消耗品。达到了既省钱，又没有购买无用东西，闲置落灰的双赢局面，他们会根据实际需要去凑单，会做好购物攻略，计算出最佳方案，在这些不购买无用物品凑单的行为背后，体现的是当代大学生的理智消费。

你认为双十一是真的优惠还是一种营销手段？

经过采访发现，对于这个问题大家有不同的看法，有人认为在双十一期间店家希望达到薄利多销的目的，所以价格会比相对便宜，同样也有人认为在双十一之前店家会进行提前涨价行为，在双十一期间再降低，从而达到引导消费者消费的目的，实际价格是比平时还高的。在这些不同的见解之中，体现的是当代大学生独立思考，自我判断的能力。

由电商发起的以鼓励消费为目的的双十一经历了长久的发展，逐渐演变为人人购物的节日。在双十一期间人们为了达到“满减”，获得折扣，从而产生了凑单等一系列行为，而这些所谓的“满减”活动实际是一种引导大众消费的手段，而在这些鼓励消费的活动背后，拒绝冲动消费，盲目凑单的消费理念在当代大学生身上逐渐体现。对此我认为在双十一期间应该做好规划，不购买无用商品，做到按需购买。

(采访部·李雅姿)

|大学印象|2022 * 11

疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。——林逋《山园小梅》

内卷有因，合理竞争

近几个月来，随着内卷的这个词的迅速发展和疯狂利用，大家好像都似乎忘记了这个词语的原本含义。它出现在各大高校，高中，初中，在不同的人群中拥有不同的反响。内卷经网络流传来代替非理性的内部竞争，那么在这个词语爆火的背后，又在折射着什么呢？对此，我们对本校的师生们进行采访，透过他们的视角来更好地深究下“内卷”。

在你的周围会出现内卷的现象吗？

我们通过采访所得出的结论，内卷的现象普遍存在于每个学生的身边。室友早起去图书馆学习，大三，大四的学长学姐们在选择考研与就业。考研面临的公共课与专业课的背诵压力，就业所要面临的是就业环境，薪资等一系列的现实问题。再比如，最近流行的宿舍小狗，大家都可是积极内卷，比赛制作小狗。更有甚者，做了“哮天犬”，“恐龙”等来互相内卷。从最开始的简单形态到现在抖音上的大学生频频整活，或许只能无奈的说“无处不在的内卷”。

那么大家对于内卷持什么样的态度呢？

其结果一定是五花八门，同学们的答案可能也是在真正的表达自己的内心想法。一部分同学认为，这本来属于无意义的内卷，在疯狂的消耗自己，最后却得不偿失。另一部分的想法则是这是一种很好的竞争方式，在别人的内卷时候，给自己施加一部分的压力。就像我们一直很平凡，但是却又不甘心平凡一样。努力学习充实自己，使自己脱颖而出。

面对内卷行为，大家的态度如何？

大学生可能在没课的时候会去图书馆作为一个很好的选择，但是一部分同学保持着，“低头赶路，敬事如仪，自知自心，其路则明”的态度，在别人都在内卷的路上，他们任其别人喧嚣，我自风情万种，把握好属于自己的节奏，顺其自然，尊重自己。另一部分同学，他们在拼命的学习，考证，“四级”“六级”等，抱着只要学不死，就往死里学的态度，积极努力卷过别人。

为什么会有内卷这样的行为所产生呢？

大江流日夜，慷慨歌未央。社会节奏愈发加快的今天，资源利益的分配可能都会对后续工作的开展产生不利的发展。就像消费与分配一样，蛋糕是社会所贡献出来的，至于最后分到每个人的手里，可能就是看自己的能录。因此，内卷是社会发展的一个必然趋热，但也完全没必要如此贩卖所谓焦虑，把握好属于

自己的节奏，合理开展竞争，向阳而生，野蛮生长！

(采访部·翟金蕊)



冬日里的一束花

北风潜入悄无声，未品浓秋已入冬。在这凉意渐浓的冬季中，我们希望大家能体会到阳光般的温暖，特此举行了“冬日里的一束花”暖心活动，活动期间，我们也对在校大学生进行了活动采访，大家也是感慨良多。

那么在此次活动中大家最难忘的是什么呢？

在采访中了解到，大多数同学最难忘的是制作花的过程，因为大家知道这小小的一朵花所承载的力量，所以很多人会号召全寝的力量来制作一朵满意的花，这是一次能够锤炼自己的心性，也是拉进寝室距离的一个宝贵机会，同时也为素未谋面的那位同学带去了温暖。

那么此次的活动给大家日后的生活又带来了哪些启发呢？

很多同学认为，当下快餐时代，许多人为了所谓的“效率”而忽视了真正重要的“情感内需”，同时也舍弃了在人生旅途中应观赏的风景，其实大家应该脚步慢一慢，按照自己的生活步伐，尊崇内心，做爱的守护者，爱的践行者，爱的传播者，要守护心中的那一朵花与那一抹温暖。

“冬日里的一束花”活动不仅锻炼了当代大学生的动手创作能力，以及创新的思维，还使同学们在这凛冽的冬天感受到温暖与感动，收获来自校友的鼓舞，愈是寒冷愈要绽放芳香。笑着迎接风霜，不惧困难，不畏前行，是我们对生命的最高礼赞。

(采访部·胡展鸣)

放下焦虑，做回自己

金贸学院◆申敏

“不要慌，不要慌，太阳下山有月光；不要急，不要急，总会有人来爱你。”我被这段温暖的话治愈了。

昼夜总是更替，季节不断轮回，万物生长，世界总是循着规律运转着。我们的祖先在追着光的方向，日出而作，日落而息。可不知什么时候起，可能是因为生活节奏太快，亦或是生活压力过大，我们规律的生活也被按下了快进键。身处高度内卷的时代，我们又该如何自处？

有人三分钟泡面，有人三小时煲汤，有人在快餐式的生活里小火慢炖，品人间烟火。我们一边失去，一边在成长。大学的学习压力、防疫形势严峻的冲击等，别人的生活太容易影响到我们了。在这样多元化的生活方式下，我们也应该拒绝焦虑，去找寻被抛弃的灵魂。

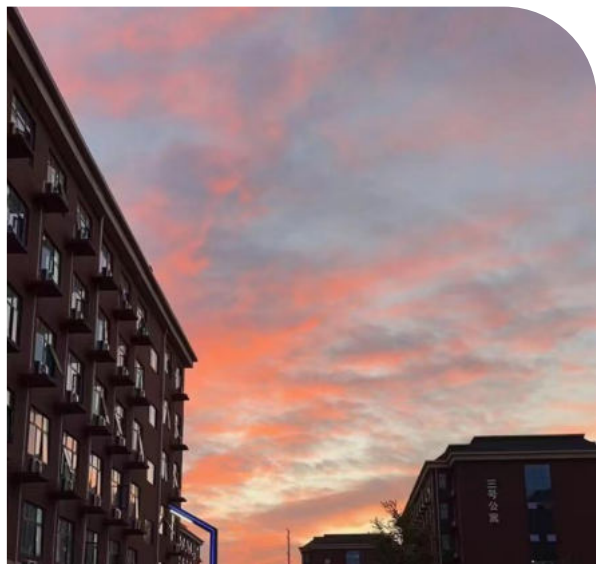
“深陷焦虑”是旁观者的“阴谋诡计”。

焦虑的产生无非是你想的太多而做的太少，现有的能力撑不起你的梦想，跟你想象的自己落差太大。那这样来讲，我们难免都会焦虑，我们难免都会失落。因为没有少年会在小时候希望成为一个普通人。我们希望自己能成为一个善良的，独立的，自由又浪漫的成年人。但是，增大的学习压力，疫情打乱生活节奏，计划得不到实施……看着身边的同学每天都在马不停蹄的努力，我们也开始“卷”起来，不由得陷入了一个“内卷”的怪圈。可又回过头来扪心自问，我们真的是在为自己而活吗？真的有自己的平稳又规律的生活吗？没有，我们深陷“焦虑”苦海，难以脱身。

“拒绝焦虑”是普通人的“灵丹妙药”。

盛不盛开，花都是花。小时候想成为英雄，长大才发现成为一个普通人已经是一件很不容易的事情了。但是看着身边的朋友慌张的神情，我也慌张起来。看着同学满满当当的计划，我怎么感觉自己也变得空虚了？当你能按照自己的计划去完成自己的事情，去做自己想做的事就已经是一个很棒的人了。

背负焦虑，不但会压弯我们自己的脊梁，也会让周围的人感受到压力。而卸下焦虑的重担，我们才能更好的昂首阔步地往前走。外界的声音都是参考，如果外界的声音对你来说变成了噪音，那就不要参考。你要一直站在自己的舞台上，成为自己的白天鹅。



“适度焦虑”是成功者的“苦口良药”。

“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”如果大鹰想去看看远方的太空，那一定要奋力飞翔；如果骏马想去寻找远方的田野，那一定要努力奔跑；如果你也想成为自己小时候梦想的英雄，那当然也需要有适度的



的压力。适度的压力可以让我们充满斗志，就好比是一张弓箭，如果不把它张开，它就是一把废弓，如果把它拉的太紧，它又容易崩掉。保持适度的压力，保持对生活的热情，是成功者的姿态。适度焦虑，是最舒服的生活方式。

保持初心，去做一棵大树沉稳踏实，去做一只小狗忠诚正直，去做一朵小花鲜艳灿烂，去做一个不被定义的自己，一个不被他人影响的人，一个永远做自己女主角的人。永远不要因为别人提前交卷，自己就手忙脚乱的填涂答案。你的花期有你的美丽。

耐心就是智慧，就连太阳光到达地球都需要 8 分钟，所以你也需要时间。耐心一些，放下所谓的焦虑，做自己的太阳，成为自己的光。

拒绝焦虑最好的办法就是行动起来，去做那件让你焦虑的事。永远不要让焦虑虚度了你的青春，消耗了你的努力。要学着接受焦虑，利用焦虑，把焦虑当成暗夜里的指明星，冲破暗夜，成为黎明的第一道光。

午餐闲谈焦虑

文传学院◆王子方

“为什么现在会有这么多人整天说自己焦虑呢？”中午时分，正在享受午餐时光的未钰突然向自己的导师提出了这个问题。

“吃饭的时候别说话，对身体不好。”导师慢条斯理地咽下一口食物，开口说道。

随后，导师看了一眼满脸写着好奇的未钰，无奈地叹了口气，开口对自己那不成器的徒弟解释道：“其实，这个问题与我们所学的知识并没有关系，这些人所说的焦虑，与心理学上的焦虑症并没有太大的联系。”

“我知道。”未钰眨了眨眼，抢答道：“如果真的有这么多人得了焦虑症的话，我就不用担心毕业以后找不到工作的问题了。”

导师微微一笑，随后对未钰解释说：“其实，那些人所说的焦虑也是这样的。”

导师顿了顿，接着开口道：“这种所谓的‘焦虑’，其本质上其实只是一种对未来的过度担忧而已。就像在平时的生活中，学生会面对考试的‘威胁’，打工人会面对业绩的‘考验’一样。每个人在自己的日常生活中都会有压力、都会有烦心事。其实这些压力也不一定是坏事，毕竟有压力才会有动力嘛。”

说了这么大一段话，导师可能也有些口渴了，就停下来喝了一口汤。

“但坏就坏在，有些人把这些压力看得太重了。”导师再度开口，“当给自己的压力达到了一定程度的时候，人的心里就会产生一种说不上来的烦躁情绪，这时候，人就会感觉自己很‘焦虑’了。”

“我大概明白了……”未钰有些迟疑的说。

这时候，导师突然掏出手机看了一眼，然后一脸古怪地看向未钰：“恭喜你，这里有一个好消息——接上级通知，受疫情影响你们要提前放假了。当然考试也要提前了，就在这周末。”

“哎！不是吧？完了完了，我还啥都不会啊！”听到这一信息，未钰当即慌了神，眼巴巴的看着导师，希望能得到更多的消息。

“瞧你吓得。”导师摇了摇手机，“骗你的，现在你对焦虑有了更深的理解了吧。”

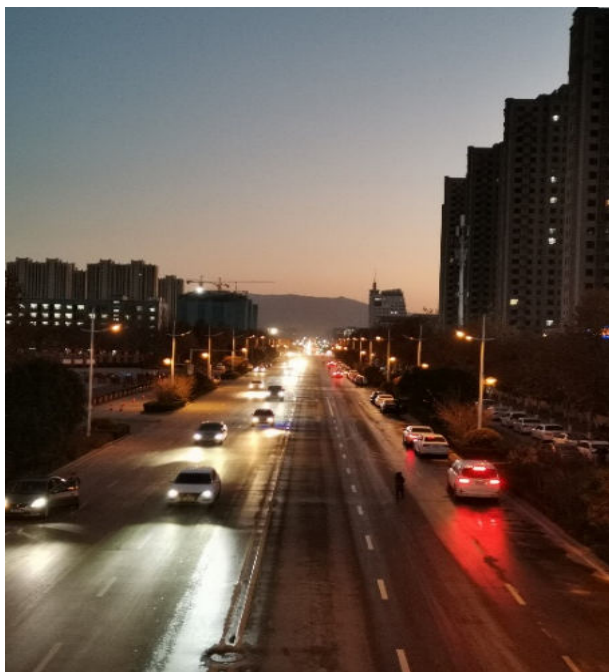
未钰松了一口气，随后幽怨的看向导师，“导师，其实您可以用正常方法告诉我的。”

“要是用正常的说教，你能有这么深的体会吗？”导师微微一笑，接着开口问道：“还有别的问题吗？”

“还真有，为什么现在焦虑的人越来越多了……”未钰的声音越来越小，似乎也意识到了自己的问题很蠢。

果不其然，听到了这个问题，导师此刻的表情活像一个表情包。

沉默了好一会儿，导师才幽幽地开口道：“因为风气变了，近些年不是有个词很火吗！叫‘内卷’。现在的年轻人，那都是从小‘生在红旗下，长在卷风里。’小时候，还没上学呢，就被家长带去上各种补习班、兴趣班啊之类的，生怕孩子‘输在起跑线上’；上学了，就是老师和家长一起告诉你，不好好学习将来考不上大学，就没有出息；到大学后，便以为自己脱离了苦海，没成想要提前面临就业危机，因为天天有人在你耳朵旁说‘大学生毕业即失业’；好不容易找到工作了，还没来得及为爱好花点钱，就得面对还不完的房贷和车贷。你说，这能不焦虑吗？努力努力努力，从小到大都得努力，好像每个人的身后都有一台粉碎机，只要你一刻不努力，就会被碾得粉身碎骨。但事实上呢？得到了什么？有什么用？没有，啥都没有。这种毫无意义的努力，给人一种劳而无功的感觉，更是助长了人们的焦虑情绪。”



导师越说越激动，最后无奈地叹了口气，再度开口声音已是多了一分沉重：“更别提近几年反复无常的疫情了。疫情一出，人们的生活节奏就被打乱了，动不动就封城，人们无法自由出行，这就给实体经济带来了沉重的打击，老板们焦虑了；快递停运了，习惯网购的人焦虑了；还有我刚开始吓你的那句话，也已经是屡见不鲜的事了。”

良久的沉默后，未钰苦笑着活跃了一下气氛。

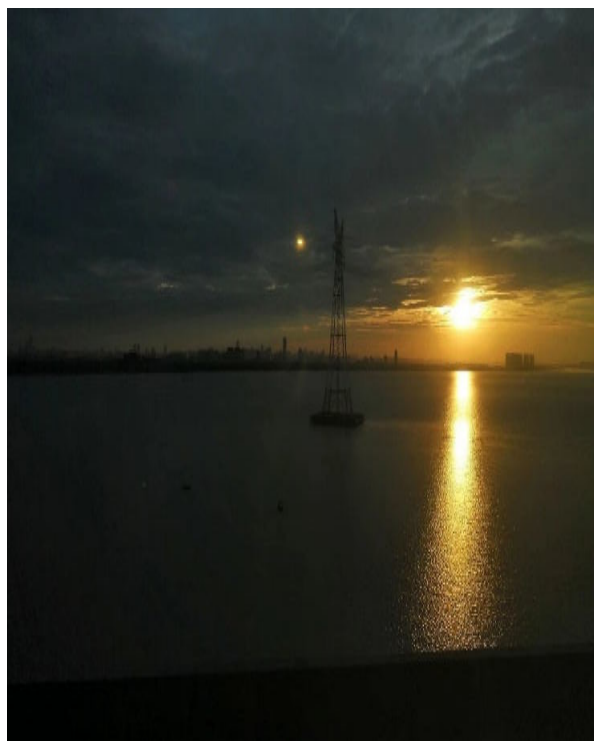
“导师您别说了，您再这样说下去，我听得都要焦虑了。”未钰皱起了一张苦瓜脸，再次开口问道：“那么您有办法可以缓解焦虑吗？”

“能有什么办法，现在网络技术这么发达，什么问题不能百度？吃你的吧，别问了。”导师的心情显然也不是很好，“现在这个世道，谁又能比谁更强呢……”

“您就说两句呗，说不定有用呢。”未钰不愿死心，又试探性问了一遍。

“那，就说两句吧……”导师的声音很轻，像是回答未钰，又像是在自言自语。随后，导师打起精神，开口说道：“首先，你要找到自己的兴趣爱好。当你有了兴趣后，如果兴趣与目标一致，那自然最好，这样努力也不会感到特别难受；就算不一致，有了兴趣之后好歹多了个缓解压力的途径，对缓解焦虑也是很有用的。”

导师苦笑一声，“很老套吧，但这已经是我目前认为最好的办法了。”



不等未钰开口，导师继续说道：“其次，保持良好的作息习惯也是缓解焦虑的好办法。人的情绪受激素的影响是非常大的，良好的作息能保证你的激素水平稳定。激素的稳定就意味着情绪的的稳定，情绪稳定了，人自然不会焦虑。”导师想了想，又补充了一句：“不过这种方法效果一般，只能作为辅助手段。”

“最后，如果焦虑不可缓解，那就摆烂吧。”

说完，导师似乎是被自己的说法逗乐了，轻轻地笑了一声。随后，导师正色道：“我没有开玩笑，这的确是一种行之有效的方法。”导师叹了口气：“就像我之前

说的，现在的年轻人太卷了，在这样的高频运转下，人怎么可能不焦虑？摆了好啊，至少可以歇一

歇……不过，”导师突然话锋一转，“这种方法必须要有个度，记住，这只是一种无奈的妥协，不值得提倡，更不能成为常态！”

“什么嘛，您明明挺会说话的嘛。”

“就你嘴贫，吃饭。”

拒绝焦虑，接纳自己

外语学院◆李博雅

在成长的道路上生活总会抛出一个又一个难题。这个问题刚有了头绪，下个问题就已经迫不及待地到来。生活的困惑，生命的思考，自我的反思等等问题总是充斥着我们的内心。我们开始思考这些问题，可并不是所有的问题都可以得到自己满意的答案。于是我们很容易陷入自我怀疑，怀疑自己的价值，怀疑自

己的能力，怀疑自己配不上自己的成就而不断产生焦虑进而导致内耗。对于那些接踵而来而又无法忽视的问题时，我们是否已经做好了充分的准备，具备了良好的心态去面对是一个十分重要的事情。

记得之前看《圆桌派》，周轶君老师曾聊到过“焦虑”这个词。她说焦虑是个非常虚幻的情绪，需要突破迷雾，踩在具体的路径上，一步步向前走。

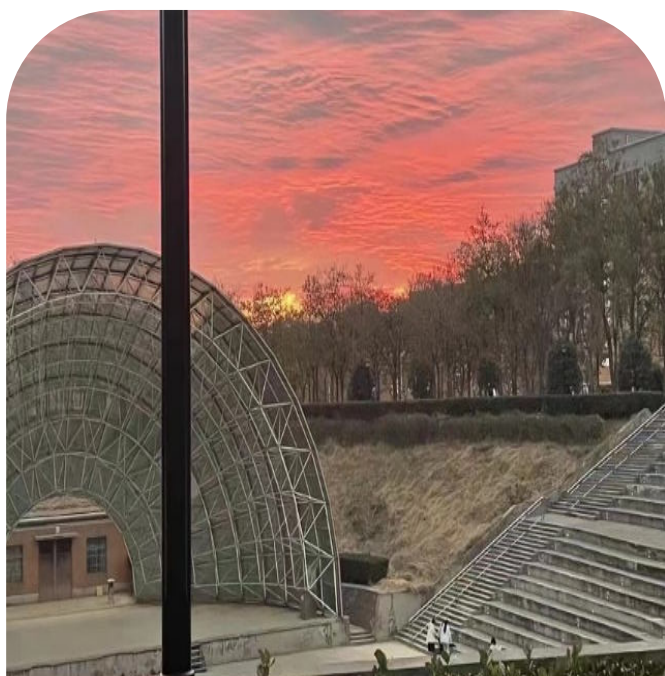
其实，不确定性是焦虑的最大来源。每个人对不确定性的容忍程度不同，总会产生或多或少的焦虑。

但其实，我们完全可以对抗焦虑。拆解目标，把自己

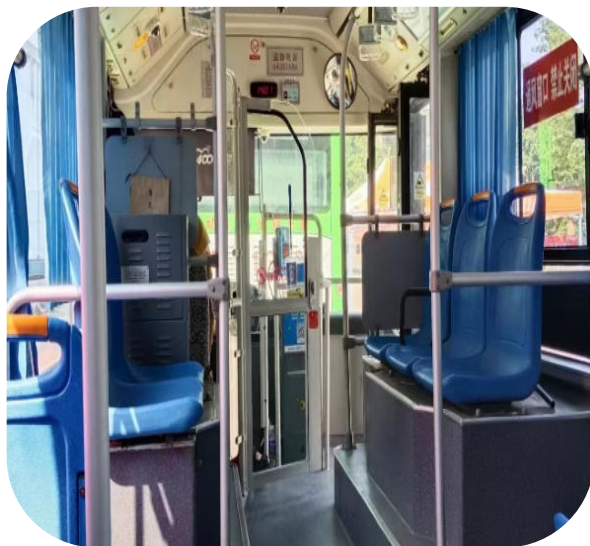
的预期变成计划，只要落实到具体的事情上，焦虑往往会自然降低直至消失。

其实焦虑在我们生活当中真的太常见了。我们会因为自己不够漂亮的脸蛋，不够苗条的身材，不够丰富的知识涵养以及糟糕的人际关系而焦虑。但执着于焦虑本身对解决焦虑并没有任何的作用，相反只会加重我们的焦虑。所以我们能做的就只有投入到具体的事情，让自己忙起来，并从中获得源源不断的充实感来拆解焦虑。

我曾经有过一段很焦虑的时光。在刚进入大学的时候，我和大家一样怀揣着对大学的向往，跃跃欲试于早就已经在家做好的大学攻略，兴奋地想体验大学生活。似乎所有人都觉得，大学最应该做的是个人提



升。我们应该积极地竞选班委，参加各种各样的社团，做一些志愿活动，学习一些课外技能。所以我内心暗暗发誓，一定要摆脱社恐竞选班干部。可是尽管我很认真地写了稿子，对着镜子练了很多很多遍，我还是在上台的那一刻胆怯了。在台上的我大脑一片空白，声音随着拿着稿子的手一直在颤抖，我甚至没有勇气抬起头与台下的同学进行一次互动。



意料之中，我落选了。

从下台的那一刻开始，一个密不透风的屏障就把我隔离在人群之外。我听不见外面的声音，无论外面的环境有多嘈杂，我只能听到内心深处有一个声音不断地重复着：“没选上...没选上.....”我不知道自己是怎么走出教室的，只记得那天天很黑，外面的风也很大，学长学姐们挥舞着荧光棒在建校纪念碑那儿唱着：“刮风这天，我试着握紧你手，可偏偏，风渐渐，把距离吹得很远”。我驻足，眼泪不自觉地流出，我开始不理解于为什么别人的大学生活那么美好，而我的大学生活那么糟糕。我也开始讨厌自己的社恐与胆怯。我会因为在陌生的环境而局促，会因为不熟悉的人而不自然，会因为害怕尴尬而不敢迈出第一步.....

但是真的很感谢那时候给我鼓励和温暖的人们。他们说，你才不是一个因为这点打击就萎靡不振的人；



他们说，其实你很有才华的，你就是我们要找的人；他们说，下次活动你跟着我吧，我带你去认识人；他们说，你人真的很好啊，所以不要怀疑自己.....

在成长的道路上生活总会抛出一个又一个难题。但还好，我们有一群很好的朋友，善解人意的老师亲人和一个良好的心态去面对。困难是一定要解决的，所以与其焦虑于昨日的遗憾抑或是未来的顾虑不如行动于当下，做好充

分的准备，用良好的心态去应对生活抛来的难题。

我们都会慢慢地长大，慢慢地自己开始独当一面。就像后来的我一样，变得勇敢自信去和别人打招呼，学会如何和别人很好的相处。学会接受一些不能圆满的结局，学会站在别人的角度去考虑，学会释怀已经过去了的事情，慢慢地接受自己的平凡……我们当然会羡慕那些人，那些偶尔发现的，生活中发着光的人，但我们不能因为看到了别人的光而觉得自己黯淡，在别人的眼里，我们何尝不是那束光呢？

维克多·弗兰克在《活出生命的意义》一书中说：“当外界环境变得恶劣的时候，我们至少还有一种自由：选择如何面对它的自由。”所以焦虑与否的主动权，其实掌握在我们自己的手里。并不可否认，生活磨掉了我们的一部分锋芒和勇气，但我也相信，因为我们还年轻，所有失去的还会长出来，而新的部分将闪闪发光。就像追光的人，自己也会身披万丈光芒。

拒绝焦虑，活力青春

工商管理学院◆王梦丹

人生路漫漫，不如意事十之有八九。在从生到死这条路上，我们会遇到各种各样的事情，或许是觉得自己不够漂亮，或许是感到人际关系棘手，或是对现状感到不满，亦或是对未来感到迷茫。对我们来说产生焦虑是人之常情，情绪有波动是难免的，但我们也要明白，焦虑是我们前进路上的绊脚石，只会影响我们的效率，让我们距离我们的理想状态越来越远。所以我们应该挣脱束缚，做一个积极乐观的人。

拒绝容貌焦虑，莱昂纳德·科恩曾说过“万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。”



近几年来我总能听到许多怀疑自我的声音，“我真的好丑，不像人家那么漂亮”；“哎呀，我好胖呀”；“我怎么那么黑”；“为什么我偏偏长了小眼睛，大鼻子”……每每听到这些，我总会感到疑惑，为什么他们不能接受最真实的自己呢？且不说容貌长相不由我们自己决定，恰恰相反，我觉得正因为那神奇的基因选择和匹配才造就了与众不同而又自然的我们，我们每个人都是这硕大世界上独一无二的、无可替代的个体。况且没有人规定你必须是一朵玫瑰。你愿意的话，做茉莉，做雏菊，做千

千万万。

所以我们为什么要感到焦虑呢？接纳平凡普通且独一无二的自己，只有从内心真正的接纳自我，自信才会由内而外的散发出来。你要相信自信便是你最好的容貌名片。

拒绝人际焦虑，相信很多人都曾经有过这样的想法。害怕进入大学后与同学或者室友相处的不好；害怕自己因为表现的不够好，而不敢在班级上发言或者是拒绝参加一些活动；害怕与他人交际，害怕被排挤而迎合他人亦或是觉得自己做的不好，别人才会离开自己，等等。古人云，“近朱者赤，近墨者黑。”一方面，我们在面对那些活泼外向的同学的问好时不要一味的抗拒，另一方面，我们可以尝试着拒绝“社恐”，主动向他们说出“你好”。青春本就是盛世流年，就应该开放自我，对待课堂问答和一些团体活动，要不惧怕，尽量积极参与。这里就讲一个我自身的经历吧，之前的我时常害怕别人将目光聚集在我身上，害怕自己出丑，对待一些做的不好的事情也会耿耿于怀的懊恼好久。我想要锻炼自我，想改变这种状态，于是在我得知学校将会举办一个校园歌手海选活动的时候，我草草且快速的给自己报了名，因为我害怕我犹豫后反悔。到了比赛那一天，我站在舞台中央，所有聚光灯都打在我身上的时候，我一直在暗示我自己“没关系，你就是一个不怕出丑的‘社牛’”。虽然最终的结果是五音不全且爱跑调的我被淘汰了，但我那一天真的很开心



自己勇敢的迈出了第一步，而且自那以后，我真的很少再因为人际关系而感到焦虑了。不再惧怕别人的目光，不再惧怕自己出丑，从把自己定义为一个快乐的“社牛”开始。

其次，就是不要为了迎合他人而丢掉自己。如果真的和一些相处得很不开心的话，就要及时止损，让自己舒服很重要，你不必担心长路漫漫，步伐一致的人不会走散。

拒绝就业焦虑。近年来大学生就业形势日趋严峻，考研大军也日益庞大，事业编的竞争也愈发激烈，更何况疫情当下，考证、出行、实习的计划都被打乱。另外，现在大学生多如牛毛，初入职场求职的过程中，不免沦为失败的常客，所以种种压力使不少大学生会对未来感到迷茫，日夜焦虑。

中国有句古话叫“船到桥头自然直”，况且明天的雨也淋不湿今天的自己，所以我们应该把用于焦虑的时间留给平静和造就。

我们就该像花儿一般，向下扎根，向上开花，脚踏实地的学习，努力巩固自己的专业知识，积极参与线上或校内的一些实践活动，做好自我的职业规划及其备选方案，提高技能，完善自我。另外，因目前的诸多不确定性，我们可以查询一些可长期线上进行的职业作为暂时的副业，然后学习并掌握其相关技能，尽量达到足不出户也能够工作的情况。

如果你觉得太累就关灯好好睡一觉。不要焦虑，不要责怪自己。我知道你也是很努力才走到今天的，你已经很棒了。我知道你最近觉得很难。但局部的挫折和焦虑并不能阻断我们前进的脚步，再坚持一下，都会过去的。不要慌，不要慌，太阳下山有月光。即使错过了落日余晖，即使身处黑夜，抬头也总会有漫天星辰。对待生活中的鸡毛，我们要拒绝沉溺于焦虑的不良情绪之中，要用行动打败焦虑。

说一千道一万，不如自己去做一遍。好好学习，好好生活，保持热爱，奔赴山河。以乐观之态与世界上一切美好的事物慢慢相遇，也要在那些吹不出褶皱的平静岁月里做自己的光。

时间会给出答案

工商管理学院◆吴文柯

2019年怀着迷茫上了专科学校，18岁之前单纯的以为挺过高考就会迎来自由的春天，然而一只脚迈进了校园，迷茫占了半边天。



那一年还没有疫情，从高中校园走出进入大学，一切都很不一样。教学楼连成片矗立在那里，食堂高的有四层，全覆盖的校园网，上课没了固定教室，一到下课，走廊上全都是迈着脚步寻找下一个教室的同学。

最不一样的是，那个时候还可以自由出入的大学校门。

每个没有课的夜晚，和朋友出门去附近的商超逛一逛，也不爱买东西，就是想要看几眼。仿佛一只出笼的小鸟，在那座陌生的城市里自由的飞。班里的同学只有三十几个

人，可是用了三年都没认完。19年上半年确实给我带来了春天的错觉，那时候自由，没有人管教，也不去思考前行的方向在哪里。

最先出现的情绪就是放肆之后的迷茫。生活好像从来都没有最差，只有更差。每一个失意当下都会痛苦不堪。但时间流转，我们到未来回头看走过的路，那一步一个泥泞的脚印，在朝着光的方向坚定地前行。

一开始还是找不到方向，但是身边的同学都在悄悄地考证。大学好像需要用一些证书来证明，自己三五年的光阴没有虚度。大二的一个早晨，我走出宿舍买早饭，突然发现，秋天不知何时迈着优雅的步伐来到这座安静的校园，树叶渐黄，校园的小路上满是被冷风吹落的秋叶。

只有零零散散的几个迈着匆匆步伐的同学，拿着书本，找一个自习室，怀揣着梦想，安静的学习。在清晨的寒露中，我的眼睛追随着形单影只拿着书本的同学，不禁陷入了思考。

我本平凡，可是或许努力与坚毅可以让自己脱于平凡，成为一个更好的与过去不同的自己。

我又想，我总是喜欢抱怨生活好难，但人生在世，有什么不难。在抱怨之前我有没有问过自己：我认真了吗？我尽全力了吗？答案往往是没有。付出努力不够，幻想得到大于付出的成果，这是一种投机心理，可是投机也需要实力，现实就是很骨感，没有实力也无法投机。

每天迷茫的过着，不费心思的做事，那么得到的结果也应该只是漫不经心的皮毛。不是生活太难，是

|大学印象|2022 * 11

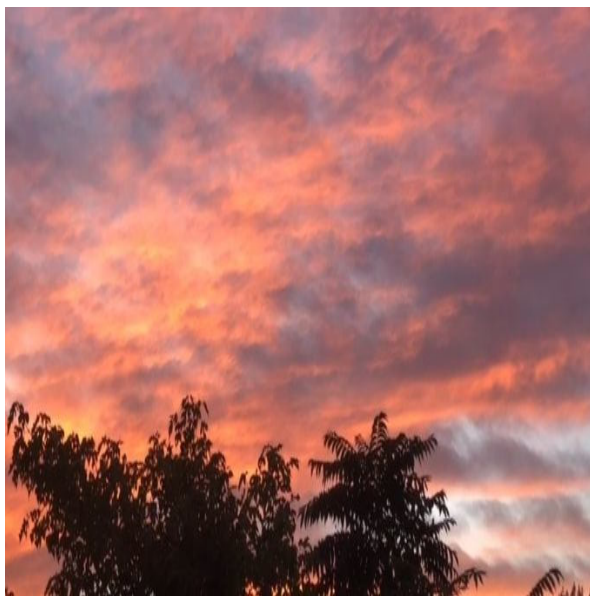
迟迟钟鼓初长夜，耿耿星河欲曙天。——白居易《长恨歌》

自己选择了安逸。在青春的一本杂志上我曾看到过，安逸是留给死人的，生人在世，总要有事可做，有志可守，才不枉费这一生的时间。

满目皆黄，总有旧叶凋零，新叶萌生。恰似人生，总有旧人去，又见新人来。来不及彷徨悲伤，就开始了下一段未知的旅程。我们在编写自己的人生，或平淡，或辉煌，或坎坷，或坦荡，大概也只有接近人生终点时，才能给自己一个答案。但在该努力的年纪，就是要努力，抱怨是砍断自己努力进步的最锋利的砍刀。把错归总在外环境，自己永远是不遇伯乐者，这样的心境本身就是一方囹圄，困住梦想，困住眼界。

路是给人走的，困境是等人来破的，正值青春不奋斗又如何对得起这金色年华。

那时候就想，想再往前走一步，专科学历不能成为我求学路上的终点。然后开始准备专升本的考试。



没有报班，只买了课本，和赠送的不知道几年前的录播课。自学了半年，成绩没有很好，但最终还是幸运的过了线，来到了我们学校。我很开心，因为这是第一次自己给自己做决定，用了最小的成本和力所能及的努力考上了一所新的不一样的学校。

在我的身上，焦虑大多来自迷茫和不确定。大学校园里，学业重要，社交也很重要。进入专科学校伊始，老师告诉我们，要开拓自己的眼界，锻炼自己的能力。可是开拓眼界是一个很空的词，这个词好像否定了曾经我看过的所有风景。锻炼能力也是一个很空泛的词，能力也有很多种，我们在很多时候都看不清自己缺的是哪一种能力。所以，18岁的我不是很懂，也找不到方向。19岁，20岁的学习时光都停留在校园里，日复一日，学会了不要着急，顺其自然，顺势而为地丰富自己。校园也是很广阔的一片天地，这里有好好多多的同龄人，这里是最具有青春活力的地方。门外兵荒马乱，校园内却不可否认的是一片净土。不能外出玩耍的大学不是好大学，但是是安全的大学。

在迷茫困惑的时候，不如放肆思考。在快乐的时候快乐，在悲伤的时候悲伤。这是一句没有用的废话文学。是真的但没必要。但我有时候会想，这真的是没有必要的吗。那为什么鲁迅先生还要写道“在我的后园，可以看见墙外有两株树，一株是枣树，还有一株也是枣树。”把鲁迅先生拉到我的小宇宙与他晤一次面，我问，你是为了增加字数多赚取稿费吗？他说，你把我拉到这里只是问我这么无聊的问题吗？我哑然，先

|大学印象|2022 * 11

凭君莫话封侯事，一将功成万骨枯。——曹松《己亥岁》

生转瞬即消失在我的脑海。他没有回答我的问题，反而又抛给了我一个问题。不过，这两个问题我都有了答案。鲁迅先生赚稿费是亦假亦真，但那一刻，在黑夜中，望着两棵光秃秃的枣树的孤寂，愁绪是真。正如此时我敲出这段话，发愁如何凑出一千七百字交稿，思考是真，抓耳挠腮也是真。什么是有用的什么是没用的。万物存在即有他的道理。最后一段的存在就是为了凑够字数，缓解焦虑而敲出来的存在。它的存在不止凑够了字数，还缓解了焦虑。

加油！

文传学院◆陈增杰

不要慌，不要慌，太阳下了有月光；月亮西沉有朝阳，昼夜交替，总有欢喜！

——前言

亲爱的小孩，最近过得好吗？心情怎么样呢？

我曾希望自己是振臂一呼而应着云集的英雄，也希望自己是夜空中最亮的星，人群中最无可替代的一个。所以披星戴月地奔着梦想出发，唯恐被甩在身后。这么急匆匆的往前，不晓得是为了超越别人，还是



追上那个被给予厚望的自己。大概一二者兼具罢。

也许人总在某一个阶段会陷入船长失舵，车手失“盘”般的迷茫。站在无数个十字路口不知道去哪做梦。

我曾花了黑夜到黎明那么久的时间思考我想要什么，但我想要什么呢？没人知道。我有时候也不清楚。那种似乎要延长到一辈子的迷茫，正在日夜滋生，给我

带来无限的恐惧。没有比这一切再让人害怕的了，因为

它没有尽头，看不到曙光。就像陷入最黑的漩涡，掉入可怕的野兽的巢。

专升本这个决定做的非常艰难，从2019.7月拿到分数的那一刻就开始发芽，但到了2022年3月才有明确的行动。在学校的时候总在惬意与忙碌，摆烂与努力，花钱与挣钱之间无限的做着挣扎，做着取舍。在我不行，我太菜了，我脑子不好使与我想再冲一把，我想再试试，我觉得自己不该就此止步之间，博弈着。每天都有两方小人在打架，灵魂好似被撕裂。但我最终还是做了决定。

最近，专升本报名，很多学妹来找我聊天，一如当时被迷茫，焦虑包围的我。说自己不知道有没有这个必要花费时间和精力去准备这场不知道结果的考试。身边没有升本意愿的同学都已经实习了，在工作岗位上忙忙碌碌，也快转正了。还有一些恋爱结婚，步入了人生新的阶段。反倒是这一批升本的人好像被自

|大学印象|2022 * 11

读书不觉已春深，一寸光阴一寸金。——王贞白《白鹿洞二首》

己的一腔孤勇绑架，困在尴尬的境地。如果自己尚有那冲一冲的所谓主观能动性这一路也许还是开心的，可是自己也不知道前路会怎么样。如果没有考上公办院校，便要支付高昂的学费，担负着依旧不知道怎么样度过的未来。字字句句都曾让我翻来覆去睡不着。

于是我又想当时到底是哪个瞬间坚定了自己的想法呢？

我也曾推开窗，看着天空中带了晕圈的月亮，深深地呼吸了一口。空气冰凉。看着那皎皎天上月，我似大梦初醒也似倦鸟归巢，只觉得只此一次的青春年少不该总缚于泥沼。于是决定试试那山无遮，海无拦的灿烂。



所以啊，在准备专升本的小朋友们不要焦躁和不安了，因为到现在这些问题我也还没有理清楚。升本以来的生活也没有什么特别大的变化，也还是忙忙碌碌的。身边的朋友有的考上了全日制本科在准备考研；有的考编上岸，拥有了太多人想要的未来；有的一年多的时间已经是班主任了，为一班孩子操碎了心；一些人在准备专科考研和成人高考；还有一些回到了家乡，选择了小县城的慢节奏，留在了父母亲身边。

大家都各有奔赴。

如果你们已经坚定了心选择了报名，祝愿你们都能一鼓作气的坚持下去。这中间有很多很多“糟心”的事。这也不愉快的事会营生出很多负面的情绪，这些都是可预见的，不可避免的。但是啊，坚持下来，走进考场就真的很酷！不管结果是什么，这段经历都会像砂金一般，隐隐发光。

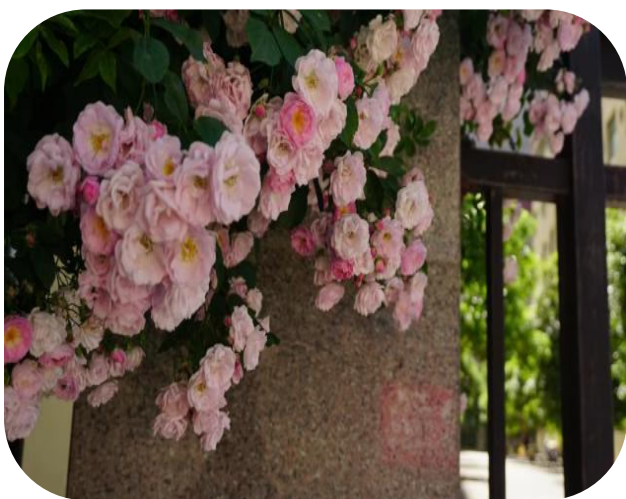
追梦的少年们，不要让负面的不健康的坏情绪绑住前行的你，一直向前走吧！

走到阳光灿烂，鲜花盛开的地方去。

莫道桑榆晚

文传学院◆陈帅兵

疫情肆虐、俄乌战争、经济低迷、房产泡沫、内卷压力……面对这些令人无力的事情，我们难免会担心自己的前途命运，担心自己以后的生活，甚至会在深夜辗转反侧地难以入眠。



这是个最好的时代，也是个最坏的时代。科技发达，物质充裕，信息井喷……时代的发展给予我们太多的机会，我们可以自由自在地遨游在知识之海，或是追求自己的兴趣爱好，甚至是扎根某个领域深入研究。

然而，这太多太多的机会也提升了很多人的能力，反而变成了更加激烈的竞争。学历焦虑，升学压力，环境焦虑，……这个时代，一切的节奏都变得太快。社

交平台上不断渲染有钱人的生活，成功者的心得，高学历的生活……让你觉得，你的人生得不到改变，看不到希望。

其实，这正是焦虑的根源。我们每个人对于未来都有一个最基本的需求，就是追求“稳定”。小到我们自己的内心，我们的认知和信念。大到我们接触到的信息，我们可控的事物，我们周围环绕着的世界。我们都希望它是确定的，可控的，这样我们才会感到安全。

但你有你的计划，世界另有计划。现实世界充满不确定性，不稳定因素。而在这个基础上，当我们发现，我们对这种“不确定”无计可施，没法掌控时，我们就感到了焦虑。

面临的选择太多，能作出的选择太少，会焦虑；想做的事情太多，能做的事情太少，会焦虑；接触到的信息太多，能把控的信息太少，会焦虑。但这种焦虑，究竟是源自内心，还是外界强加的呢？事实上，更多的时候，其实是后者。

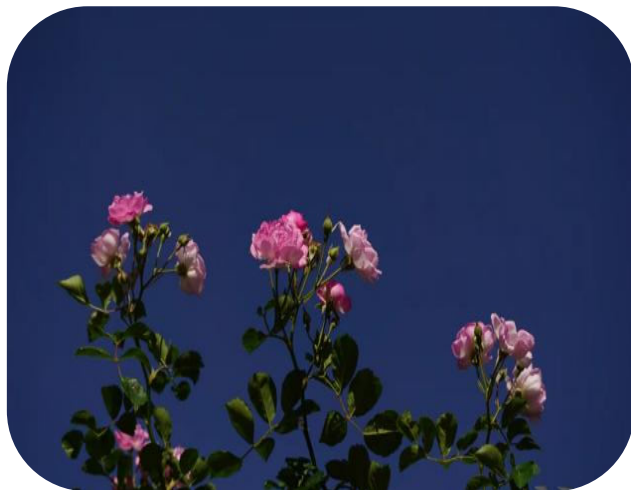
我们习惯了在社交平台上看到这样的人：他们气质彬彬，才华横溢，非常年轻又成就斐然，生活光鲜

无比，甚至有的已经开始影响世界。在这些社交媒体上，我们会感到，仿佛985名校是轻轻松松就能够考上的，刚毕业30w年薪是是很普通的事情。

但事实真的是这样吗？这难道不是传播者为我们编造的幻梦吗？传播者为了收割我们的注意力，收割我们的时间与精力，做出这些吸引注意力的内容，从而获取流量盈利。而对于我们来说，脱离出那个光鲜亮丽的虚拟世界之后，生活不会因此改变，还会凭空多出很多焦虑。

那么，明白了这个道理，我们该如何应对焦虑呢？

事实上，焦虑是非理性的。我们感受到焦虑，主要是因为大脑对威胁存在着根深蒂固的恐惧和排斥，它会时时刻刻地警惕周围的一切威胁，提醒我们注意到威胁的存在。但是，跟时代的变化相比，大脑的进化太慢了，远不足以跟上时代。因此，这种与生俱来的能力，在这个时代，就会很容易超出必要的限度，反而造成了我们的困扰。



这个调查结果也许能给你一些安慰：一项研究(Borkovec等, 1999年)发现：在所有我们担心的事情里面，大约85%的事情从来没有发生过；如果我们担心的事情发生了，大约79%的结果比自己想象的要好很多。

研究证明，能够放下焦虑的人，比一直紧张、担心的人生理状态更佳，同时也会有更好的状态和能力去处理真正面临的问题。

所以，我们不妨把焦虑当做一个顾问，它在向我们汇报它所发现到的事情，但在它所汇报的事情里面，有近9成的事情不会发生。即使发生了，有8成的事情不会造成什么影响。

那么，我们真正应该做的是什么呢？

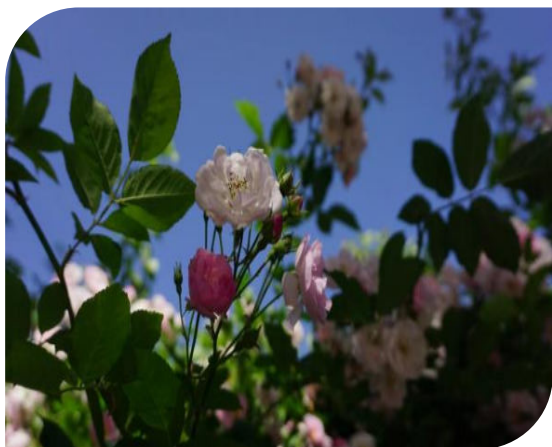
至关重要的是建立自己的防火墙，不要过多受到外界信息的影响，而是关注内心。问清楚自己，我想要的东西，想做的事情，想达到的状态，究竟是自己真的想要的，还是在外界的影响下，“认为”自己必须想要的？

在这个信息爆炸的时代，保持一个清醒的头脑，去筛选信息，鉴别信息，比起一味扩大信息量更加重要。

要明白这一点：过多的信息、选择、可能性，除了让我们陷入焦虑之外，别无他用。更重要的，依然是这些：我想成为一个什么样的人？我想要什么？我的定位是什么？

从自己出发，将目光聚焦到更专注、更垂直的方向，深入思考问题，而非聚焦在问题的表面与形式。能够有效减少焦虑。

深入了解并主动思考之后，我们就会明白，人类历史上疫病不断，单死亡人数上亿的就有三次之多；



地缘政治与局部冲突更是连年不断，而我们只是生在和平的国家；金融与经济的发展是“随机漫步的傻瓜”，并非人力能完全掌控；一定的内卷能够推动生产力的发展，能够从激烈竞争中脱颖而出更能彰显个体的价值。明白了这个道理之后，我们就不会有那么多无谓的烦恼与挣扎了。

我们不能改变世界，但可以改变自己。相信我，你并不孤独。你遇到过的事情，有过的感受，遭到的挫折，每天都在其他人身上上演无数遍。但亲爱的，仅仅知道了这些事情，我们会因此而变得更好吗？

本期推荐人：21汉本3班李芊

人生百态，惟愿不枉此生，不负自己。

推荐电影：《海的尽头是草原》 主演：陈宝国 马苏 推荐指数：☆☆☆☆☆



根据历史上“三千孤儿入内蒙”的真实事件改编，上世纪五十年代末，新中国遭遇严重自然灾害，大批南方孤儿被接到大草原，被牧民收养。

尔冬升导演采用时空双线的方式，主线是哥哥杜思瀚寻找妹妹，副线是以妹妹杜思珩的轨迹还原当时南方孤儿的问题，回忆中牧民淳朴善良。“虽然我们素未谋面，但养育了同一个女儿，非常感谢你，生下如此美丽可爱的孩子，让我有机会当她的额吉。”

推荐电影：《独行月球》 主演：沈腾 马丽 推荐指数：☆☆☆☆☆

开心麻花出品，少有的科幻喜剧电影。男主独孤月因错过了撤离一个人落在了月球，被遗忘的同样还有一只金刚鼠，一人一鼠开启了爆笑生活。

但即使身陷绝望，独孤月也从来没有放弃过希望。他被塑造成一个英雄人物来鼓舞地球人们的信心，阻止 π 毁灭地球，最后他成了真正的英雄。“宇宙那么大，我们还是会遇见。”



推荐电影：《神探大战》 主演：刘青云 蔡卓妍 推荐指数：☆☆☆☆☆



正与邪的交封，天才与疯子一念之差，只有他能看到的怪物。一个又一个的谜团，一个又一个圈套，清晰地还原事情真相。两个高手的对决，唯一的不同是良知。

电影的节奏很快，但多处细节都预示着最后的结局。方礼信童年的遭遇，一生都没有治愈，反而误入歧途。当你凝望深渊的时候，深渊也在凝望你。李俊的无人相信使得他走入疯魔，电影的最后一句“看见了”结了李俊的心结。或许那条恶龙怪物一直都在。

岁月静好，生活依旧。

推荐歌曲：《破碎的人请听》 演唱人：MIgo 推荐指数：☆☆☆☆☆



破碎的人请听

MIgo

“可是新开的花在找你，请你闻闻它的香，一到这样的時候，是否舍不得再沮丧。”悠扬的语调中带着淡淡忧伤，歌词恬静又美好，在这颗流浪地球上，我们那么渺小，却也有自己的故事。

其实破碎的人没关系，我们有泛黄的傍晚，也会有小孩子递来的喜糖，凌晨三点也有等你的星光。

推荐歌曲：《未来的路》 演唱人：痛仰乐队 推荐指数：☆☆☆☆

“这世界依然熙熙攘攘，风雨不能磨灭你的渴望，我会记得你擦去泪水的模样，擦亮眼睛把梦捧在手掌。”独特的嗓音，唱出不一样的故事，这人生虽然反复无常，但未来的路我们会守在你身旁。

歌中执着而又坚强，给人一种奋发向上又能淡然的力量。记忆中旋转木马依旧在阳光下奔跑，未来的路让我们一起奋发向上。



未来的路

痛仰乐队

推荐歌曲：《想把我唱给你听》 演唱人：叶蓓 推荐指数：☆☆☆☆☆



想把我唱给你听

叶蓓

一首老歌，也是不一样的小情歌。“最最遥远的人啊，路途遥远我们在一起吧。”我想把我唱给你听，听完带给人满满的力量，幸福又晴朗。

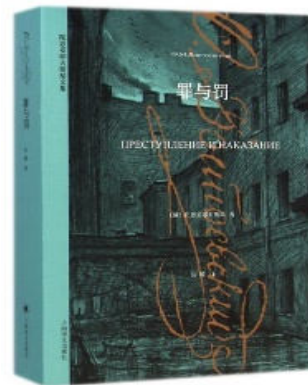
岁月是值得怀念的，留恋的，害羞的红色脸庞。花儿尽情的开，装点着你的岁月和我的枝桠，趁着年轻大胆的爱吧，没有人可以替代你，所以请把你纯真无邪的笑容交给我吧。

怀着理想，一起成长

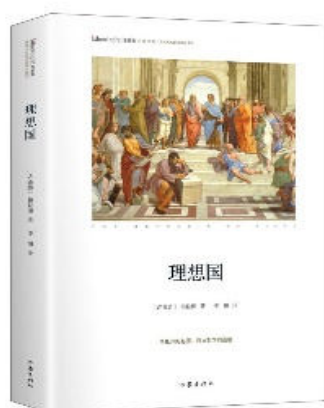
推荐书籍：《罪与罚》 作者：陀思妥耶夫斯基 推荐指数：☆☆☆☆

鲁迅曾说自己最敬仰的作家只有两位，一个是写《神曲》的但丁，还有一个就是写出《罪与罚》陀思妥耶夫斯基。书中讲述了被贫穷压得喘不过气的主人公斯柯尔尼科夫在愤怒中杀了人，历经一场漫长而又孤独的扶择，最后自我救赎。

你会发现，原来人终其一生，都在与人性较量，我唯一担心的是，我们明天的生活能否配得上，今天所承受的苦难。



推荐书籍：《理想国》 作者：柏拉图 推荐指数：☆☆☆☆



《理想国》探讨的核心主题是“正义”，归结为一句话“一个人”应该如何生活。”这样看似简单的话,在哲学史上被称为著名的“苏格拉底”问题。

苏格拉底开始论证的是什麼，也许在大的东西里面有较多的正义，也就更容易理解，如果你愿意的话，让我们先讨论在城邦里正义是什麼，然后在个别人身上考察他，这叫由小见大。

推荐书籍：《我们仨》 作者：杨绛 推荐指数：☆☆☆☆

留下我一个人思念我们仨，我却觉得我这一生并不虚度，我活得充实，也很有意思，因为有我们仨，世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆，只剩下杨绛老先生一人。

但正如杨绛老先生说的：“我们这个家，很朴素，我们三个人，很单纯。2016年，杨绛先生走完了105年的人生岁月，临终前不久，她说：“我们仨将在另一个世界再次相遇，这一次，永不分离...”

