

心田

第45期 2021年9月20日
远离打架斗殴专刊

主办：漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承办：漳州二中心理健康教育发展中心
顾问：姚家辉 罗文旺
主编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵
编辑：林惠彬

冲动是魔鬼

在日常生活中，许多人都遇到过这样的情形：在洗手间，突然听见同事在说自己的坏话；隔壁邻居把音响开大到忍无可忍的程度，或者遇上无理取闹的客户等等。这时，人们很容易被激怒，做出一些令自己事后悔恨不已的事。

小王就是一个性格急躁的人，前几天，他准备去市里买东西，刚上公交车的时候，司机对他说：“别站在前面，往后面走”。小王觉得司机的态度让他感觉被侮辱了。于是耿耿于怀，这种愤怒的情绪在不久

之后便开始爆发，只见小王完全不顾车上人的性命安全，猛地冲上前去一把抓住司机的手，嘴里愤怒地叫喊着：“你居然敢那样和我说话，看我怎么收拾你！”。而此时公交车正以每小时50公里的速度前行，车上的乘客无不胆战心惊。最后在司机果断的急刹下，全车人才只受了轻伤，小王也因该行为被警方拘捕。事后小王因为自己的冲动情绪所带来的后果感到后悔莫及。

实际上，冲动是一种最具破坏性的情绪，它给人带来的负面影响可能远远大于我们的想像。在生活中，将人们击垮的，有时并不是那些大的灾难，而是我们不善自控的性情。

西方有一句古老的谚语：“上帝欲毁灭一个人，必先使其疯狂。”一个无论多么优秀的人，在冲动的时候，都难以做出正确的抉择。冲动是人类情绪中的顽疾，历史中的很多悲剧里都可以找到它的影子。我们要想成就一番事业，就要想办法战胜它。



来决“逗”吧

蚂蚁和大象的决斗

一只蚂蚁要与一头大象决斗，大象果断的拒绝了。

蚂蚁说：你害怕了吗？

大象说：如果答应你，你就可以得到曾与大象比武的殊荣，而我呢，以后所有的动物都会耻笑我经和蚂蚁打架。

麻雀请客

有一天，麻雀请鸟儿们吃酒。它对翠鸟说：“您穿着这样鲜艳明丽的衣服，自然请坐在上席。”又对乌鸦说：“你穿着身又黑又丑的衣服，只好委屈你坐在下席了。”老鹰答道：“你这个奴才小人，怎么这等势利?!”

麻雀答道：“世上谁人不知，我麻雀本是心肠小、眼眶浅的嘛。”

骂放屁者

一群朋友坐在一起，忽然有人放屁，不知是谁，大家怀疑某人，并群起责怪他。其实那人并未放屁，他也不争辩，只是哈哈地笑。

众人问：“有什么可笑?”

回答道：“笑那放屁的也跟着大家骂我。”



宽容是天使

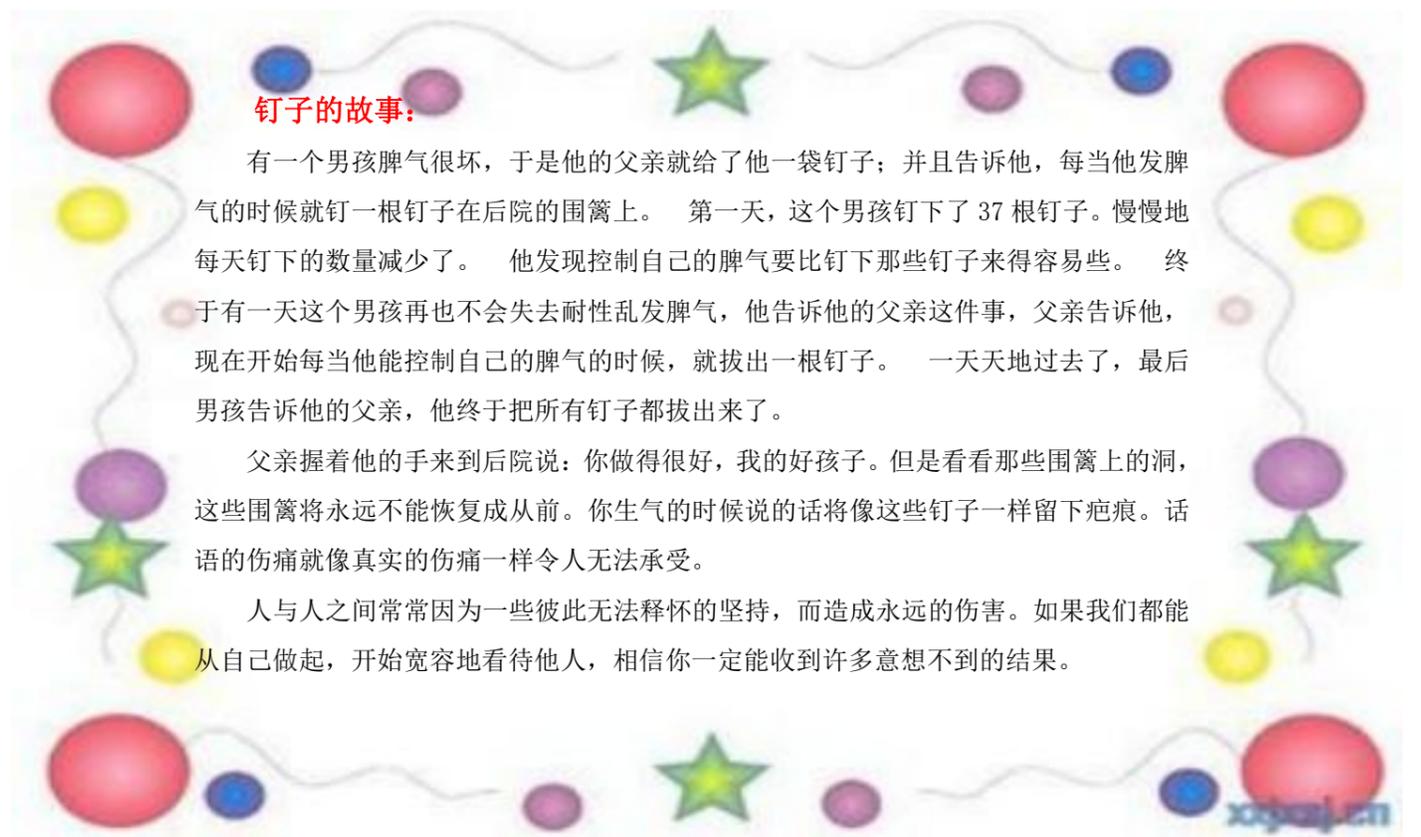


宽容别人，其实就是宽容我们自己。多一点对别人的宽容，其实，我们生命中就多了一点空间。有朋友的人生路上，才会有关爱和扶持，才会有寂寞和孤独；有朋友的生活，才会少一点风雨，多一点温暖和阳光。其实，宽容永远都是一片晴天。

宽容就是忘却。人人都有痛苦，都有伤疤，动辄去揭，便添新创，旧痕新伤难愈合；宽容就是不计较，事情过了就算了；宽容是美丽的情感，宽容是良好的心态，宽容是崇高的境界。能够宽容别人的人，其心胸像天空一样宽阔、透明，像大海一样广浩、深沉。宽容曾经深深伤害过自己的人，以德报怨是宽容的最高境界，是人性中最美丽的花朵。

生活中我们每个人难免与别人产生摩擦、误会、甚至到了仇恨的地步；这时别忘了在自己心里装满宽容。宽容是温暖明亮的阳光，可以融化人内心的冰点，让这个世界充满浓浓暖意。

宽容是甘甜柔软的春雨，可以滋润人内心的焦渴，给这个世界带来勃勃生机，宽容是人性中最美丽的花朵，可以慰藉人内心的不平，给这个世界带来幸福和希望，忘掉仇恨，远离仇恨，用一颗宽容的心去宽容一切，拥抱一切。宽容别人，也就是宽容我们自己。



钉子的故事：

有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能恢复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果。

为了美好的明天，真爱生命远离斗殴

打架斗殴的危害：

- 1、扰乱学校正常的教育、教学秩序，影响同学们正常的学习和生活。我们都希望在一个友善的校园环境中学习和生活，这样才能专心学习。
- 2、严重影响被害人的身心健康。打架斗殴是一种典型的故意伤害行为，加害者以故意损害他人身体健康为目的。所以打架斗殴的结果往往是造成受害者身体的损伤，遭受伤痛折磨，甚至造成残疾。生命是平等的，你的生命与健康与同学们和老师的同样重要。
- 3、给家庭造成巨大的经济负担。人的生命和健康是无价的，可以说：以损害他人生命和健康为目的的打架斗殴是一种最昂贵的消费行为。为此花上成千上万、几十万、甚至上百万都不是什么稀奇事，花钱如流水。当前社会上流传这样的话“有本事去挣钱”，下一句话是“没本事别打架”。
- 4、构成故意伤害罪，被追究刑事责任，失去自由，一层层的铁门，强制劳动，从早到晚时时监视和约束，严厉的强制措施，低下的食宿条件。这对家庭是最大的伤害。法律规定：“14周岁（包括14周岁）以上的人，要对故意伤害致人重伤或死亡的后果承担刑事责任。16周岁（包括16周岁）以上的人，要对故意伤害致人轻伤以上的行为承担刑事责任。”根据刑法第134条的规定：犯故意伤害致人轻伤的处3年以下有期徒刑、拘役或管制；致人死亡，或以特别残忍手段致人重伤，造成严重残疾的，处十年以上有期徒刑，无期徒刑或死刑。



- 1、每天原谅一个伤害你的人，让痛苦的能量到你这里为止，做“痛苦的终结者”
- 2、当别人让你感到不愉快时，尽量去理解他试着去了解他的苦衷。
- 3、每天对身边的人多微笑三次，把欢乐传递下去。
- 4、每天花五分钟想一想自己拥有的，试着去感恩。
- 5、每天称赞别人的优点，并尽量去学习。
- 6、每天做一件帮助他人的好事。
- 7、每天锻炼身体一次。
- 8、为别人的成绩鼓掌。

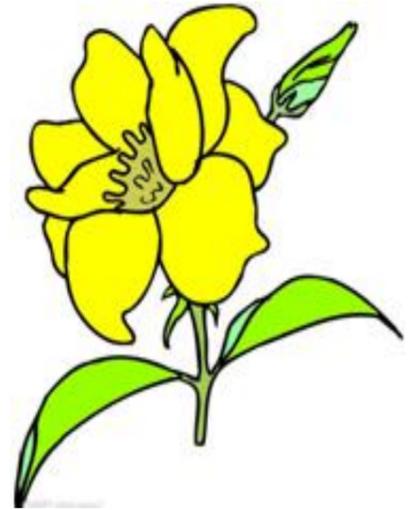
今天你做到了吗？

心理咨询信息

咨询室地址：敬业楼三楼
咨询室开放时间：星期一至星期五
预约电话：15892019562（林老师）

正确处理同学之间的矛盾

- 1、学会道歉
道歉能减轻内心的不安，能化解矛盾，是一种高尚的精神境界。
- 2、心里换位
当你与同学发生矛盾时，首先要做的是站在对方的位置，用对方当时的心理来思考一下这件事，是自己的过失还是对方的不对。只有这样我们才能体谅对方的心情，才不会在一顿大吵大闹中互相埋怨。
- 3、退一步海阔天空
“退一步海阔天空，任一时风平浪静”。这是一句人生格言，更可以是为人处事的标准。在你和你的同学发生了争执时，不要一时昏了头脑，不吵个脸红脖子粗决不罢休，或许在你退一步之后，这场争吵便停止。不要认为在这个过程中自己让一步就是畏惧，是退缩，是没有本事的表现，相反，就在你忍让的那一时刻起，你周围的人会对你的行为发出无声的赞叹：你是一个不拘小节、心胸开阔的人。
- 4、心平气和的与其交谈
遏制矛盾进一步深化的处理办法就是静下心来与其交谈，可能在你先心平气和之后对方也不好意思在争吵下去，也会转“仇敌”为友好，与你聊起来。或许在这其中你和对方还会成为无话不谈的好朋友呢，不打不相识。



变淡了的盐水

从前，有一个小男孩在学堂里和同学发生了矛盾，于是，小男孩就跑回家向母亲哭诉。母亲用手摸着孩子的头告诉孩子不要生气，而应当学会冷静地对待。母亲让孩子去厨房把盐拿到屋子里，母亲抓了一把盐放到了旁边一个装着水的碗里，男孩喝了一口这碗里的盐水，立刻皱起了眉头。男孩不停地往外吐，“太咸了，太咸了……”之后，母亲又抓了一把盐放入了旁边的水缸中，母亲让孩子从水缸里舀了一些盐水喝，这次男孩并没有像上次那样，而是很平静。这时母亲说话了，“孩子，同学之间的矛盾其实就像这把盐，它的咸淡是由装它的容器所决定的，对于同学之间的矛盾，如果你用狭隘的心胸去面对，可能矛盾会很大，可是如果你用宽广的胸怀去面对，那么矛盾可能就消失了……”

同样的一把盐放在不同的容器里，盐水的咸淡就会不同。同理，同学之间的矛盾，如果能用宽广的胸怀去面对，那么矛盾就算不了什么。在交际中，人与人之间难免发生摩擦，这个时候一定要学会宽容，不要因为一点小事就耿耿于怀，遇事应当多从对方的角度考虑，设身处地地换位思考，换一个角度未尝不是一种智慧。

