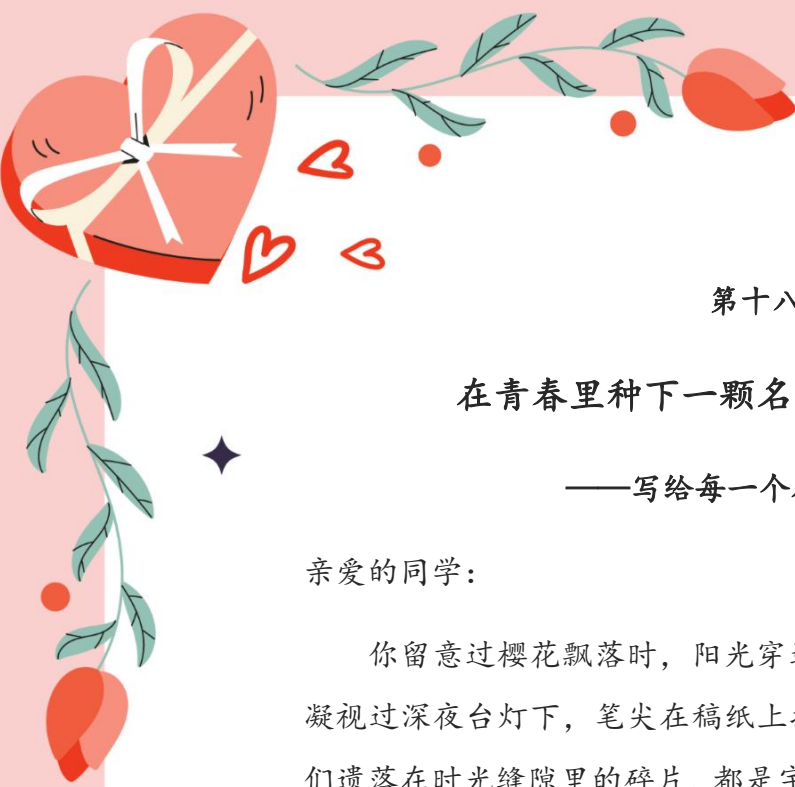




第十八期

在青春里种下一颗名为“生命”的种子

——写给每一个在成长路上与自己温柔相遇的你

亲爱的同学：

你留意过樱花飘落时，阳光穿过花瓣折射出的彩虹光晕吗？你凝视过深夜台灯下，笔尖在稿纸上投下的蝴蝶形剪影吗？这些被我们遗落在时光缝隙里的碎片，都是宇宙悄悄塞进你手心的生命情书。神经科学告诉我们，当你的睫毛捕捉到这些微光时，前额叶皮层便会绽放内啡肽的烟花——那是大脑在轻唱：“看啊，活着本身就是奇迹。”

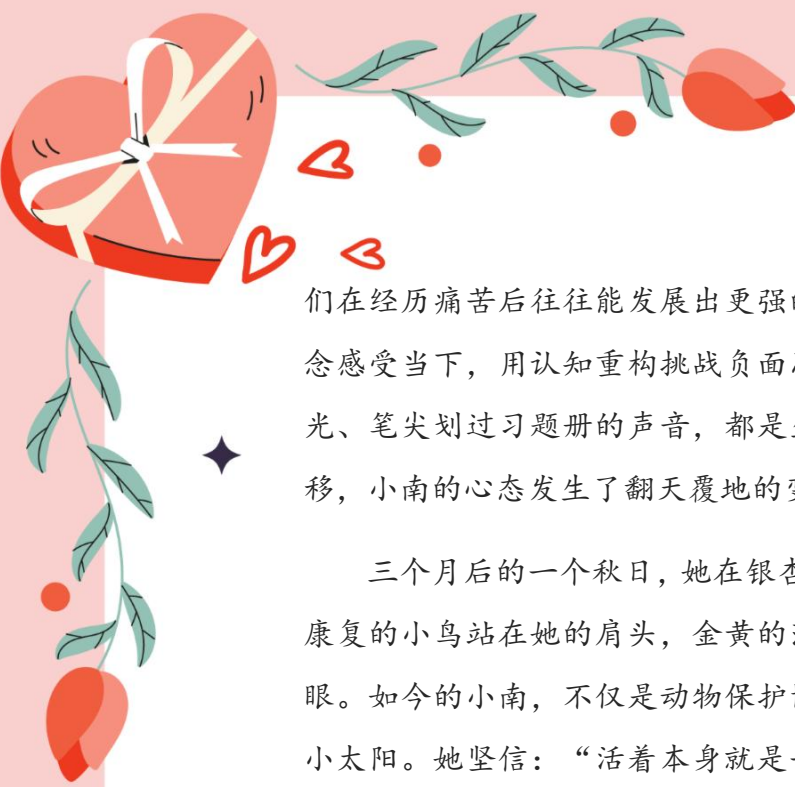
Part 1 | 裂缝中的光芒：那些重获新生的故事

故事一：

深秋时节，大二女生小南的心理状态如同潮湿的雨季，被焦虑与抑郁的阴云笼罩。在她的日记里，生命被比作“永远拧不干的衬衫”，沉重得让人窒息。在一次偶然的的机会，小南在心理咨询师的引导下，开始观察生活中的生命力。某个暴雨肆虐的下午，她在停车棚发现了一只翅膀折断的小鸟，在雨中颤抖却眼神倔强。这一刻，小南仿佛看到了自己的影子，同样在困境中挣扎求生。她将小鸟捧在手心，泪水与雨水交织，内心涌动着前所未有的共鸣：“原来我们都一样，一边破碎一边拼命活着。”

咨询师向小南介绍了心理学中的“创伤后成长”理论，指出人





他们在经历痛苦后往往能发展出更强的心理韧性。小南开始尝试用正念感受当下，用认知重构挑战负面思维。她发现，自习室深夜的灯光、笔尖划过习题册的声音，都是生命拔节的声响。随着时间的推移，小南的心态发生了翻天覆地的变化。

三个月后的一个秋日，她在银杏树下给咨询师发来了一张照片：康复的小鸟站在她的肩头，金黄的落叶雨中，她的笑容比秋阳更耀眼。如今的小南，不仅是动物保护协会的一员，更是许多人心中的小太阳。她坚信：“活着本身就是一件很酷的事。泪水会蒸发，痛苦会削弱，但生命的力量永远在流转。我们会在新的节奏中恢复，找到新的希望。”

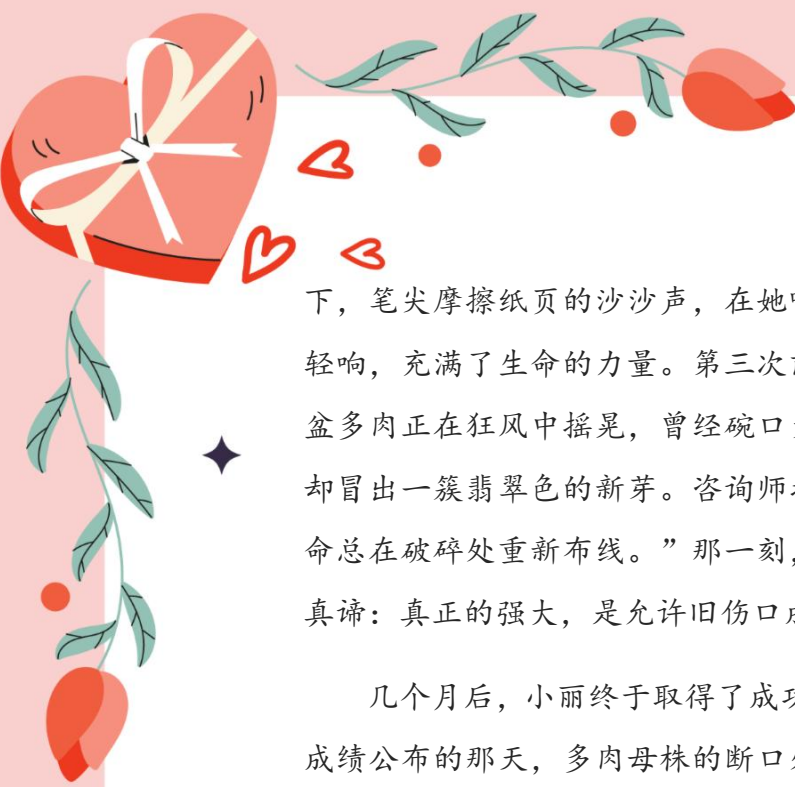
那只小鸟，成为了小南生命中的隐喻。每当遭遇挫折，她就会想起那个暴雨天，想起掌心的温度，想起生命在破碎中绽放的奇迹。她深知，真正的成长，是在伤口处长出新芽，是在破碎中看见完整，是在黑暗中寻找光明。小南带着这份领悟，继续书写着属于自己的生命篇章，她的故事如同一束光，穿透了阴霾，照亮了前行的路。

故事二：

凌晨两点的宿舍，小丽盯着电脑屏幕上冰冷的“未通过”字样，第三次英语四级考试的失利如同重锤，将她精心拼凑的自尊击得粉碎。窗玻璃上映出的扭曲倒影，仿佛是她人生的缩影，每一片都折射着失败的寒光。在咨询师的引导下，小丽开始关注一盆缀花多肉植物：它在遭遇创伤时，细胞会分裂出更复杂的形态，伤口处绽放出玫瑰般的华美。这给了小丽极大的启示。

通过认知重构训练，小丽学会了将失败视为新的经验，将自我怀疑转化为寻找最适合自己的学习路径的动力。深夜自习室的灯光





下，笔尖摩擦纸页的沙沙声，在她听来，就像多肉新芽钻破表皮的轻响，充满了生命的力量。第三次前来咨询时，小丽惊讶地发现那盆多肉正在狂风中摇晃，曾经碗口大的增生组织断了一半，但断面却冒出一簇翡翠色的新芽。咨询师指着新生的维管束说：“看，生命总在破碎处重新布线。”那一刻，小丽突然领悟了创伤后成长的真谛：真正的强大，是允许旧伤口成为新生命的温床。

几个月后，小丽终于取得了成功，她顺利通过了英语四级考试。成绩公布的那天，多肉母株的断口处已抽出花剑，小丽拍下晨光中的花穗发在朋友圈，感慨道：“那些杀不死我的裂痕，最终都成了光的形状。”她的故事，如同那盆多肉，证明了生命在逆境中绽放的美丽与坚韧。

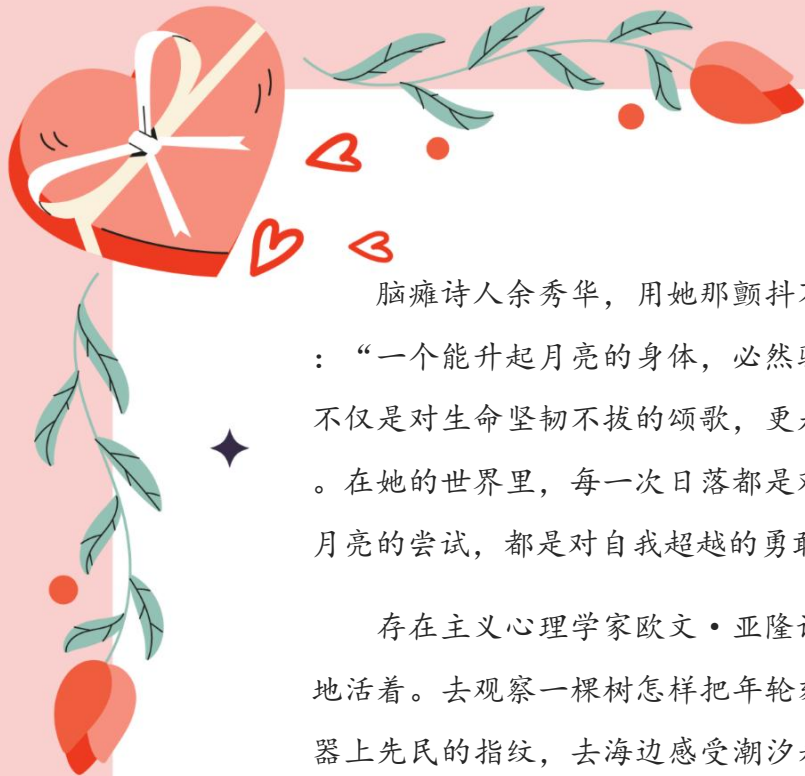
同学们，心理学中有一个概念叫“创伤后成长”。那些裂痕从来就不是终点，而是光涌进来的入口。正如积极心理学之父塞利格曼所言：“痛苦本身没有意义，但人类具有将痛苦转化为养分的惊人潜能。”小南和小丽的故事，正是这一理念的生动诠释。她们在生命的裂缝中，找到了属于自己的光芒，让痛苦成为了成长的阶梯。愿我们都能像她们一样，在人生的风雨中，绽放出最坚韧、最耀眼的光彩。

Part 2 | 与永恒对话：那些种在时光里的生命启示

敦煌壁画上的供养人画像历经千年仍眉眼生动，莫高窟的匠人知道：“画在墙上，就是画在永恒里。”

当代青年在社交媒体写下“生命倒计时”时，香格里拉梅里雪山下的藏族奶奶正转动经筒轻诵：“每一口呼吸都是神灵的馈赠。”





脑瘫诗人余秀华，用她那颤抖不已的手，一笔一画地写下了：“一个能升起月亮的身体，必然驮住了无数次日落。”这句诗，不仅是对生命坚韧不拔的颂歌，更是艺术治疗治愈力量的完美诠释。在她的世界里，每一次日落都是对生命的深刻体悟，每一次升起月亮的尝试，都是对自我超越的勇敢追求。

存在主义心理学家欧文·亚隆说，直面死亡焦虑会让人更炽烈地活着。去观察一棵树怎样把年轮刻进风雨，去触摸博物馆里青铜器上先民的指纹，去海边感受潮汐永恒的心跳——当我们与更浩瀚的时空对话，会发现生命不是易碎的玻璃，而是流动的星河。

Part 3 | 做自己的太阳：那些打开生命力的方式

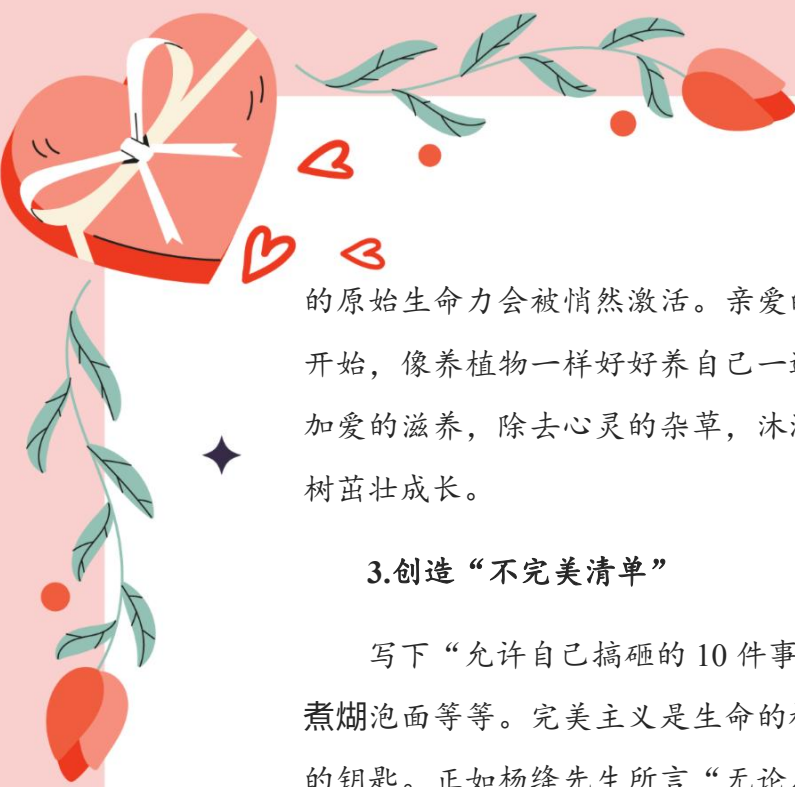
1. 给情绪开一扇窗

哥伦比亚大学的一项实验揭示，每天记录三件“微小时刻的感恩”，例如室友分享的橘子，短短两周内，参与者的焦虑水平便下降了27%。这种转变不仅是对生活的细微感知，更是对自我价值的深刻认可。因此，亲爱的，不妨每天用三分钟记录“微光时刻”：可能是麻雀蹦跳着啄食面包屑，也可能是陌生人帮你撩起门帘的瞬间。积极心理学证实，这种感恩练习能帮助你重塑大脑对美好的敏感度。

2. 种植你的“生命图腾”

不妨尝试栽种一株植物，哪怕是最坚韧不拔的仙人掌也好，亲眼见证它在你无微不至的呵护下逐渐焕发生机，抽出嫩绿的新芽。纽约大学的一项研究表明，在照料生命体的过程中，人类内心深处





的原始生命力会被悄然激活。亲爱的，答应我，从这个美丽的春季开始，像养植物一样好好养自己一遍吧，经历播种希望的瞬间，施加爱的滋养，除去心灵的杂草，沐浴在温暖的光照之下，让生命之树茁壮成长。

3.创造“不完美清单”

写下“允许自己搞砸的 10 件事”，比如演讲卡壳、跑步落后、煮糊泡面等等。完美主义是生命的枷锁，而自我接纳才是打开世界的钥匙。正如杨绛先生所言“无论人生上到哪一层台阶，阶下有人在仰望你，阶上亦有人在俯视你，你抬头自卑，低头自得，唯有平视，才能看见真正的自己。”因此，亲爱的，你要知道，做自己，不完美也很美，不完美本身就是一种完美。

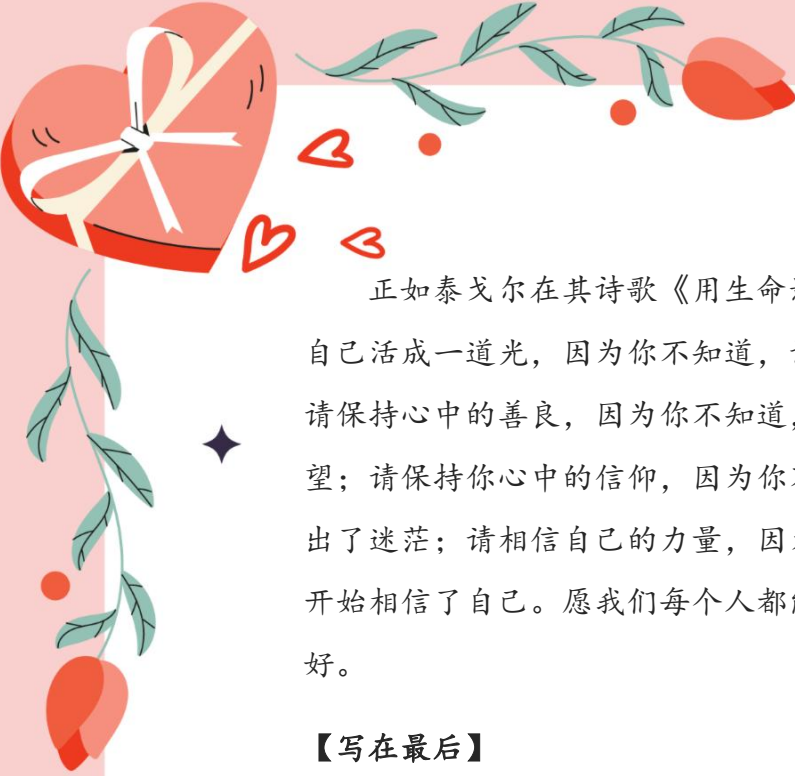
4.建立“心灵急救包”

收藏那些让你热泪盈眶的电影片段、单曲循环的治愈歌单、朋友写的鼓励小纸条、手机中存储三组紧急联系号码：心理中心热线（0883-8884488）、最懂你的朋友以及 24 小时公益援助等。哈佛研究发现，提前储备积极资源能提升心理韧性，能为你的心灵提供坚实的后盾。

5.成为别人的一束光

投身于一次临终关怀的志愿服务，耐心指导社区里的老人掌握智能手机的新技能，亦或是仅仅给予室友一个全神贯注的倾听——这些看似微不足道的举动，实则蕴含着深远的意义。意义感的研究深刻揭示，利他的行为如同一股温柔的力量，能够激发人与人之间生命力的共鸣与共振。





正如泰戈尔在其诗歌《用生命影响生命》中所吟唱的那样：把自己活成一道光，因为你不知道，谁会借着你的光，走出了黑暗；请保持心中的善良，因为你不知道，谁会借着你的善良，走出了绝望；请保持你心中的信仰，因为你不知道，谁会借着你的信仰，走出了迷茫；请相信自己的力量，因为你不知道，谁会因为相信你，开始相信了自己。愿我们每个人都能活成一束光，绽放着所有的美好。

【写在最后】

🌸 亲爱的同学，当你在图书馆困顿地揉眼睛时，当你在操场跑圈发泄情绪时，当你在深夜被窝里无声哭泣时——请记住，你的每个细胞都在为你而战：

🌸 ——心脏每年跳动 3500 万次从不懈怠

🌸 ——肝脏即使切除 70%也能再生

🌸 ——肺毛细血管连起来可绕地球两圈

🌸

🌸 这些惊人的数据，是演化论写给生命的情书。正如《追风筝的人》所说：“为你，千千万万遍。”现在，轮到我们对自已说这句话了，“为我，千千万万遍”。

🌸 樱花凋零时比盛开时更撼动人心，因为它用坠落证明曾经绚烂地活过。亲爱的你，不必做永远完美的陶瓷，愿成为野草般柔韧的生命——被风吹倒就顺势看星空，淋了暴雨就收集彩虹。这人间纵然有裂缝，但你的光芒，足以照亮自己的苍穹。



愿我们都能在青春的沃土中，种下那颗名为“生命”的种子，用爱、勇气与坚持，浇灌它茁壮成长，绽放出属于自己的璀璨光芒。

最后，想把心理剧治疗中的“空椅技术”送给你：想象十年后的自己穿越而来，Ta 会如何拥抱此刻的你？或许会轻声说：“谢谢你，当年没有放弃。”

【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；

心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.我校心理服务：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿

