



各抒己见

6月是一个离别的季节。走在校园里，随处可见穿着学位服的同学，三三两两或成群结队，在校园里合影留念。吃完散伙饭就要各奔东西，青春散场，等待下一场的开幕。毕业了，有太多的留恋、不舍和感想，让我们一起听听他们的心声。

孤了 85367358 在学校待了四年，虽然对学校没有太深的感情，但真正要离开的时候却非常不舍。舍不得老师和朝夕相处的同学，尤其是宿舍的兄弟们。在学校的日子越来越少，不知大家何时再能相聚？

龙星云 375912928 大学是多数人校园生活的最后一个阶段，快要离开了，总得想想收获了什么，有没有什么遗憾。对我来说印象最深的就是几个专业老师、一个宿舍的七个兄弟。

一鸣 403872545 我们要怀有一颗感恩的心离开母校。大学是人生的一种过程，也是新的开始，离开校园即是社会对自己的检验。希望学弟学妹们在学习本专业的的基础上，涉足其他领域。珍惜合理利用学校的每项资源，不要浪费，要让每天过得充实。

谁疼爱我 550634252 毕业了，同学们照个团圆照，吃个散伙饭，心情相当不好。之前对学校的种种意见也都没了，校园里处处留下我们合影的场景。期待我们N年之后再见吧。后会有期。

小懒 602515776 校园生活仅仅是我们人生的一个过渡，留下的只是回忆，就像婴儿最终要离开母亲的怀抱，貌似流星的我们，该流向何处呢？就在人生的十字路口，只要有“绿灯”，那就好好把握“方向盘”吧！

笨口拙舌 591198630 大学四年的时间说长不长说短不短，光阴如流水，在眼前飞一般逝去。还没来得及想的毕业就那样来临了，让我有些措手不及。

期待阳光 249551594 走过了大学，来到了大学的门外，同时也来到了社会的大门，当我们踏出这一步时，才发现太阳不再温柔，摆在我们面前的是炙热，顶着阳光走在人生的马路上，有荆棘，但更多的也许是我们奋斗的喜悦！别了大学，你好，生活！

记者手记 毕业，不是结束，而是一个崭新的开始，所有怀揣梦想的人们将会踏上新的征程。离别，不是永久，而是相聚的开始，所有魂牵梦绕的人们将会再相聚。毕业了，带着眷恋和感恩；毕业了，带着梦想和热情，飞向更高更远的地方。这生命中最美好的四年，将会成为最珍贵的记忆…… 黄河科技学院校园记者 孔冠军

一个深秋的夜晚，我接到了你的电话，从你的电话中得知你就要离开我了，曾经那么爱我的女孩就要离开我了！我想狠狠扇自己几个耳光，因为今天的结局皆怪不懂珍惜的我。你的语气是那样冷静和坚强，我强忍着内心的伤痛接完你的电话，回到宿舍再也控制不住自己的感情，发疯似的大哭起来。

# 对不起，是我没有珍惜



## 悔恨交加

曾经有一份真挚的感情摆在我的面前，而我却没有珍惜，人世间最痛苦的事莫过于此……

拥有的时候不懂去珍惜，失去的时候才觉得是那么宝贵。我的心情像极了大话西游上的对白，泪水已将我淹没。“曾经有一份真挚的感情摆在我的面前，而我却没有珍惜，人世间最痛苦的事莫过于此……”

就这样走出你的风景线吗？你曾无微不至地关心我，可我对你却总是冰冷，其实，我那样对待你，并非有心，或许是我天生就性格古怪，不喜欢表达内心的情感，有时候还会用与心情相反的言行来表达感情，因此无意中，我就把

你伤得那么深。记得我们在王子溜冰城的情形吧，那天我好开心，你的心情也大好，一连唱了五首歌，其中一首《你冷得像风》。其实我对你的心从未冷过，没有你的日子，我无时无刻不在念着你，离开你才知道，你对我有多么重要。

## 高考落榜

高考落榜的日子里，我深切地期盼着你，希望你跟我来安慰陪伴我，将我潮湿的心烘干。

高考落榜的日子里，我深切地期盼着你，希望你跟我来安慰陪伴我，将我潮湿的心烘干。可是，你是一个很有事业心的女孩，当时你正在为自己的前途奔波着。以后的日子里，我多了一份压抑，还有一份失落的情怀。

我再度走上求学之路，开始发奋，为自己，也为了你。可我最终还是在“独木桥”上人仰马翻。残酷现实一下子将我的心情推向深深的谷底。多少次夜深人静，我独坐窗前冥思苦想，多少次雨中，我将自己淋得像只落汤鸡。我病了，躺在床上，雪白的墙壁，雪

白的床，我心中也是雪白一片。终于，我收到了你的信，你的日子也过得并不开心，生活也并不那么如意。可你仍在信中安慰我，人生的道路并不都是一帆风顺的，只有振作起来，微笑着面对生活，才会看到生活的多姿多彩……

## 再次相见

你还是忍着心痛，在凌晨2点送我上了火车。我呆呆地站在窗边，看着你消失的背影，两行愧疚的热泪夺眶而出……

我终于见到你了，在今年这个浓浓的夏天，你还是像从前一样微笑着，只是比从前多了几分成熟。你仍用一颗火热的心烘烤着我，可我回答你的仍是冰冷冷的话。惆怅的你一句话也没说，只是看我一个劲地抽烟，一支接一支，微弱的烟火在黑暗中忽明忽暗。你还是忍着心痛，在凌晨2点送我上了火车。我呆呆地站在窗边，看着你消失的背影，两行愧疚的热泪夺眶而出……

今天你还是离开了我。我知道，自己种下的苦果，只能自己吞咽其中的苦和涩。逝去的一切如过眼云烟，或许我只是你生命旅途中的匆匆过客，人生乐章中的一个小小的音符。毕竟我们都还年轻，还有更重要的事等着我们去做，我会将这份缘永远珍藏在心中！

轻轻地，你要走了，去经历更多的风风雨雨，从此，我也要学会真正长大。或许，我还会迷失，还会孤独，但却丰富了生命的意义和内涵。感谢，曾牵着你的手，一同走过青春美好岁月的女孩！

郑州市冯特学校心理咨询师李智健点评：从主人公的描述中可以感受到他内心的不舍与无奈，他心中所想与实际行动不同步，内心是一团爱的火焰，但语言与行动让女孩子感受到的是冷漠，一句句冰冷的话冲淡了他们之间的情。爱情是需要双方共同呵护和培养的，需要真诚、热情与智慧。爱要说出口，需要表达，爱要投其所好而不是给己所有，希望以后他能在未来的爱情中好好把握那份缘。

# 心理干预：点燃心灵的烛光 冯特开展灾后心理咨询师培训

地震发生后，心理危机干预和其他救灾抢险工作相提并论，引起了社会的高度重视。许多心理咨询师赶往灾区对受灾群众进行心理危机干预，让受灾群众迅速走出心理阴影，点燃他们心灵的烛光，为他们重建家园增强信心。但面对灾区，专业的心理干预人员却远远不够，不能满足需求。对此，郑州市冯特职业培训学校将开展灾后心理咨询师培训，以满足社会各行各业对心理咨询师日益增长的需求。

非专业者勿盲目援助 郑州市冯特职业培训高级心理咨询师认为，心理援助者在赶往灾区前需接受必要的培训，没有做好充分心理准备不必急于赶赴灾区，以免准备不足反成为被援助对象。

“重大灾害由于其突发性、危险性、恐惧性，以及身边人员的大面积伤亡，会使经历者产生思维不清、意志失控等心理危机。而这类心理疾病一旦得不到及时的疏导、矫正，轻者将导致神经衰弱，重者可能导致抑郁症或精神分裂等严重心理精神疾病。”冯特职业培训学校总监郑帆说，有必要迅速组织专业人员对震后受灾人群进行心理干预，心理危机将在3个月之后逐渐增加而心理创伤还远远没有结束，在那个时候需要大量的专业心理危机干预者，这也是救灾取得成功的一个极其重要的因素。

心理学会：灾区心理援助要坚持20年 据了解，在唐山地震20到30年之后，幸存者仍存在大量的精神障碍问题。所以中国心理学会

会长张侃提出，这次汶川大地震的心理干预要坚持20年，要持之以恒。灾后心理援助，需要的是专业、冷静，而不仅仅是热情。

心理咨询需求越来越大 随着全社会心理健康意识的日益增强，人们对心理健康产业的需求也越来越强，而仅仅经过学历教育的人士缺乏专业的语言训练和实战技巧，往往难以胜任心理咨询师这一职业，只有通过更专业化的心理咨询师培训，才能满足社会的需求。

我国的心理咨询行业从业人员极为缺乏。每100万人中只有2.4名心理咨询师。而在美国等发达国家，每千人就有一名心理咨询师，有临床心理医生、社会工作者和精神护理人员28万人。

新班公告 郑州市冯特学校心理咨询师将于近日开新班 报名咨询电话 1.中原路校区 电话:0371-66955880、66958038 2.经三路校区 电话:0371-60900000、60112666 3.东风路校区 电话:0371-67250910、60969100 4.新乡分校 电话:0373-2052233、2072233 5.洛阳分校 电话:0379-63362931、63362932 郑州市冯特职业培训学校 (www.zzft.com)