

目 录

1、大学生自我意识调查报告	1
海工视传 1801 魏永婕 徐若兰 陈伊哩 陈琳颖 杨紫云 王婉 指导老师：林岚	
2、心理调查报告：情绪管理	8
潘涵露 朱烨虹 周纤纤 赵巍巍 吴为卿 谭世钰 李妍婷 指导老师：林岚	
3、当代大学生使用手机情况调查报告	17
车辆 1802 高亮, 蔡尔聪, 林勇, 陈志, 林超源, 张晨兴, 陈卓航	
4、大学生环境适应调查报告	24
绝不跳楼队 陈新钰 王舒婷 陈佳依 汪欣洁	
5、追星现象调查报告	33
陈奕颖 黄晓菲 钟莎王 婉青 邓蓉 王嘉敏	
6. 关于“大学生情绪管理”调查报告	44
汉语言 1802 黄少欣 梁福莉 高瑜彤 郭韵钰 凌春梅 李若怡 指导老师：刘佳	
7、大学生网络使用情况调查分析	56
环工 1703 黄冉 宋光微 化工 1701 何冰 龚利 张雨婷 林菲	
8、关于大学生恋爱心理的调查报告	63
会计学 1702 谢婉玉 陈惠莘 吴楚炫 吕婷婷 胡歆雨 余雅婷 会计学 1701 朱雅瑜 蔡佩琦	
9、大学生心理健康调查报告	79
会计 1801 班 游凯 郑泽 伟吴 晓 敏 陈玉琴 吴小妍 欧阳海兰	
10、恋爱心理问卷调查	89
林雨杭 郑楠希 陈欣 李旖珺 王亚希 施伊蔚 指导老师：林岚	
11、大学生活的喜怒哀乐——大学生情绪管理的调查报告	96
会计 1802 牛冰羽 吴嘉玲 指导老师：陈泳	
12、大学生人际交往调查报告	102
会计 1801 张雨晴 黄雨晞 游惠娟 林舒婷 指导老师：陈泳	
13、大学生情绪管理调查报告	110
英语 1802、英语 1803 林丽珍 陈崇会 李方霞 高明君 唐雯泓 金思钠 林熙彬 苏雅玲	
14、大学生心理健康微电影剧本《生如夏花》	128
大数据 1801 谢雨桐 许婷婷傅英华 翁灵儿 陈熔	

15、福建工程学院校园心理剧剧本《转身拥抱太阳》	140
计算科学 1802 陈善涛 黄泽钦 温志彬 吴骥 石宏伟	
16、《跌落》	149
建筑行业工程师实验班 1801 梁爽 郭昱兰 陈沫 王晓欣 蒋凤英 陈小娟 陈文进 指导老师：陈泳	
17、心理情景剧剧本《青春爱情修罗场》	156
工管 1802 许奕祯 叶欣恬 胡涛涛 许荣泽 蒋政伟 林炜锋 指导老师：陈泳	
18、福建工程学院校园心理剧剧本《过去的故事》	167
设计学院 工业设计 1801/1802 赵海萍 陈雨琦 李长成 余凤 李春梅 陈良彬 李享	
19、大学生学习活动和心理健康之宿舍的微妙关系(剧本) ...	182
环境工程 1701 赵明奎 徐凯 余奇 李鑫 赖育棋 吴孔杰	
20、福建工程学院校园心理剧剧本《勇气》	185
管理学院会计 1701 黄金芳 宿珊珊 陈雅雯 蔡诗莹 缪晶晶 陈校怡 庄银霞 周瑞 梁丽萍	
21、枷锁(原创剧本)	199
建筑行业工程师实验班 1701 徐静研等	
22、大学生心理健康微电影剧本《心魔》	209
法学 1801 刘稳 丁庭富 鲍捷 苏杭 钟磊云 张梦婷 卢界纪	
23、心理情景剧剧本《谁的青春不迷茫》	217
智能制造 1801 陈紫尧 曾繁榕 黎婉莹 骆江颖 曾弘毅 指导老师：黄惠萍	
24、福建工程学院校园心理剧剧本《赎心》	232
设计学院 工业设计 1801/1802 赵海萍 陈雨琦 李长成 余凤 李春梅 陈良彬 李享	
25、校园心理情景剧剧本创作大赛参赛剧本《心的距离》	245
机械 1801 王航辉 户维平 陈书圣 杨荣鑫 张力 王嘉成	
26、校园心理剧《风波》剧本	251
林玮 张赫 黄松彬 郑邱平 吕辰涌 林炜滨	
27、福建工程学院校园心理剧剧本《三个我》	256
广告 1803 高莹煊 陈雅珊 郭珺怡 陈宇	
27、校园心理剧剧本《距离》	263
业工程 1801 张吉 马媛薇 工业工程 1802 郑宇凡 物流管理 1801 龚煜 吴志红 叶蕊蕊	
29、我的“超能力”	278
新闻 1802 王楹 翁榕 覃美桂 卢文清 王幼琪 张玥琳	

30、《逐梦之路》心理情景剧剧本.....289

工管 1803 工管 1804 罗侍荣 卢海燕 巫嘉慧 董爱龙 曾颀贤 马博 薛岳晟 指导老师：杨凤娟

31、《旁观者》.....300

32、《摩擦》.....309

造价 1801 苏铭坚 陈坤 林良滨 郑涛 陈志贤 指导老师：陈泳

33、心理情景剧《压力》.....318

造价 1803 肖一婧 陈颖 李世琳 彭笑 郑焯嘉 杨青 指导老师：陈泳

大学生自我意识调查报告

海工视传 1801

魏永婕 3188616108 徐若兰 3188616109 陈伊哩 3188616110

陈琳颖 3188616111 杨紫云 3188616113 王 婉 3188616112

指导老师：林岚

一、大学生自我意识简介

（一）自我意识的概念

大学生的自我意识与心理健康自我意识是人的个性的核心，它制约着人的个性发展水平和人的心理活动与行为方式大学生在校期间其自我意识急剧增强，迅速发展和统一 在这期向，大学生的自我认识，自我评价自我控制值力如何，直接影响着他们的社会适应和身心健康因此，探讨大学生自我意识发展的特点和完善的途径，有助于为社会直就更多的具有健康人格的人才。

“我是谁”这个问题伴随着一个人成长的始终。个体在进人大学以后，随着人际交往的增加和个性心理的发展。对这个问题的思号也不断深人：我到底是一个什么样的人？我在别人的印象中是什么样的？我过去怎么样，现在怎么样，未来又会变成什么样？探究这些问题其实就是在探究自我。

（二）自我意识的分类及其特点

自我意识是人对自己以及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。它是一个完整的多维度.多层次的心理系统，具体包括以下三方面的内容。

1. 生理自我

生理自我是指对自己身高体重、容长、身材、性别等的认识以及生理病痛温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。如果一个人对自己的生理自我不能接纳。嫌自己个子矮，不漂亮，身材差，就会讨厌自己，表现出自卑，缺乏自信。

2. 心理自我

心理自我是指对自己知识、能力情绪、兴趣爱好性格气质等的认识和体验。如果一个人对自己的心理自我评价低，嫌自己能力差、智商不高，情绪起伏大，就会否定自己。

3. 社会自我

关系的认识、评价社会自我是指对自己在群体中的地位、作用以及自己与他人、就会感和体站，如果一个人认为周围的人不喜欢自己，不接纳自己，找不到知心朋友，感到孤独、寂寞。对自己与他人的关系的社会系统认知。个体的自我意识除了与人的自我态度、自我意识是意识的高级阶段，是社会意识的组成部分。是人对自己、成长经历、生活环境有联系，他人对我们的评价。特别是生命中的主要人物如父母、家人、老师、朋友、同学等对待我们的态度，也对我们的自我意识具有重要作用。

二、自我意识调查

(一) 调查结果

此次调查的对象为福建工程学院南校区学生，共有 102 人参与调查，题量为 15 题，其中男生有 26 人，女生有 76 人；大一学生 72 人、大二学生 14 人、大三学生 5 人、大四学生 11 人。

(二) 调查结果分析

在综合分析调查样本的基础上，我们小组得出了一些基本结论。接下来我们将自我意识现状调查问卷划分为学习心理、自我认识、人际交往这三个模块，并且着手进行分析。

1. 学习心理现状分析

首先，据调查显示，大部分学生的对学历的重视程度都很高。73.53%的学生认为学历很重要；24.51%的学生觉得学历并不代表一切；1.96%的学生认为学历不重要。可见对学历的重视程度极大影响着学生的心理状态，学业所造成的情绪波动起伏较大，在这一方面可能会出现焦躁不安，精神负担大，神经衰弱倾向。

其次，在对待学习困难方面多数同学还是持有比较积极乐观的态度。在所呈现的数据中，有74.51%的学生遇到学习困难是请教他人、积极面对，14.71%的学生坚持自己想办法解决，可见学生对于学习还是怀揣着迎难而上的心理，并且大部分会主动请教他人。0.98%的学生抛到脑后，不去解决；9.8%的同学认为自己没有解决困难的能力，否认自己；这两种学生则需要一些外界的鼓舞，增加信心和热情。

2. 自我认识现状分析

大学生还是比较看重自己的容貌，数据中真正对外貌不在意的仅有9.8%，说明大学生对自我的外貌会比较看重，而对于外貌所产生的心理问题也在其中占有着一定比重。首先肯定地说少男少女到了青春期，关注自己的相貌是一种正常心理现象。男孩子由过去对自己的脸从不注意开始越来越关注起来，青少年通常是从别人的眼光里了解自己是怎样一个人，过去的许多行为可以自说自话，现在要以别人的眼睛来评判对错、好坏、美丑，关注相貌也就是更在乎自己在别人眼里的形象，对容貌的关注，也往往源于这方面的心理。

容貌在一定程度上影响人的社会生活，甚至人的性格。人在彼此熟悉以前，面貌的好坏对评价一个人具有重要的影响，尤其是青少年，社会认知能力不成熟，更容易从外貌上认识一个人。

此外，据调查结果表明，多数学生对自己性格的认知都相对乐观，认为自己拥有着热情大方、幽默风趣、乐于助人的性格，并且对于自己的性格脾气、兴趣爱好等方面拥有着较为清晰的认知。在情绪控制方面，多数学生可以克制自己或是寻找到适合的排遣方式。

3. 人际交往现状分析

大学生人际交往是大学生生活的关键步骤，大学生的主要活动都是在与人交往的过程中进行完成的。从生理规律的角度看，大学生正处在热情、自信、充满着了解欲和尝试欲的年龄阶段，当他们摆脱了中学时期繁重的课业负担和升学压力，步入环境相对宽松、轻松的大学校园，那种渴望了解和被了解、渴望参与和成功的“合群天性”被淋漓尽致地释放出来。这一点可以从调查结果中的自身向往的与同学相处方式的数据得出：86.27%的学生更愿意与同学处在一种相互理解与尊重的相处模式。然而有13.72%的学生在一方的付出或互不干涉的选项做出了选择，这说明了影响大学生人际交往的因素其中一部分来自于心理。影响人际交往的心理因素包括了认知因素、情感因素、人格因素以及能力因素等。纠结于相处中一方的付出多少的学生，一般都是受到了认知因素的影响，自身对自我的认知会影响人际交往中的自我表现，对他人的认知会左右对他人的态度和行为，对交往本身的认知影响交往的目的、广度和深度。人际交往是双方彼此满足对方的心理需要的过程，不能只考虑自己的满足而忽视对方的需要，也不能因为对方的需要而忽视自己的满足，否则会引起交往障碍。

情感因素也对人际交往的过程产生了影响。在调查结果我们可

以观察到，当他人对于自己喜爱的事物给予否定状态时，76.47%的学生认为自己的爱好不应被人随意评价，但在情绪上处于沉默的状态，这无疑是最适时适度的方式来回应对方。而16.67%的学生会对此进行直接的反驳，这种情感反应若是过于强烈，不分场合对象地恣意纵情，别人就会觉得我们敏感过度，从而减少与我们的人际交往。6.86%的学生会跟随别人的脚步，也认为自己喜爱的事物不好，这说明在人际交往过程中，这些学生受到了认知因素的影响，考虑到了他人的满足而缺乏对自己的满足，在人际交往过程中，我们应该不卑不亢、互相尊重。

根据调查结果表明，在与同学交往时，53.92%的学生一般处于主动的状态，46.08%的学生处于被动的状态，两者差别并不是很大。不论在人际交往过程中处于哪一种状态，只要跟随自身的想法选择能够相处得轻松自然的朋友，培养良好的校园情谊，以宽容、真诚、谦逊对待他人，使自己生活在爱与友情之中，在良好的人际氛围中丰富自己的精神生活。

三、调查结果解决方法

（一）学习心理方法

明确学习目的和意义。引导大学生树立正确的世界观和人生观，科学地规划自己的人生理想蓝图，增强自己的社会责任意识。激发学生的求知欲和好奇心。大学生要在学习中发挥积极性和创造性。开展必要的心理辅导，帮助学生完善自己的个性，学会进行自我教育，培养自我的激励和自我控制能力。

（二）自我认识方法

全面地认识自我。全面认识自我是形成自我意识的基础，如果一个人能够全面、正确地认识自己，客观、准确地评价自己，就能

够量力而行，确立合适的奋斗目标，并为实现这一目标而不懈努力。通过他人的认识来认识自我。深刻的自我认识是以深刻和理解他人，理解社会为前提的。通过与他人的比较来认识自我。人总是不由自主的地将自己与他人进行比较，在比较的时候展现自己的优秀，明白自己存在的问题，认识自己的高低，道德品质的好坏以及追求目标是否恰当等。通过自我比较来认识自我，也可以通过比较自己的过去，现在和将来来认识自我。通过自己的获得感和成果来认识自我。大学生在从事各方面的活动中展示自己的情感取向，意志特征和道德品质，应通过活动来认识自己。

（三）人际交往方法

人际交往中，我们要尊重原则。尊重包括自尊与尊重他人两个方面。在各种场合都要自尊自爱，不做有损人格尊严的事。做到人人平等，一视同仁，互利宽容。最重要的是讲诚信，要真诚，要信守诺言。培养良好的交往风度，保持精神饱满，做到行为与神态得体，待人态度诚恳，注意仪表礼仪，正确运用语言艺术。

四、总结

首先，现代社会的一个显著特点是发展迅速、竞争激烈。对每个人来说，机遇与挑战同在，成功与挫折并存。每个人都渴望成功，都期盼着拥有成功的人生，都想创造属于自己的辉煌。然而，成功的人生不会自动成就，没有人生来就会成功：成功的人生也不能仅靠“侥幸”和机遇，而真正的机遇也只属于那些为追求成功而做好充分准备的人。一个人要获得成功，不仅要注重科学文化知识与专业技能的学习，还要注重思想道德品质与心理素质的培养。

大学教育的目标是培养全面发展的、具有较高综合素质的、社会需要的合格人才。心理素质既是个体综合素质的重要组成部分，

也是个体其他素质形成和发展的重要基础。大学生正处在人生中易敏感、躁动的时期，其生活的旋律中也不时会出现忧虑和彷徨的音符。因此，加强大学生的心理健康教育，提高大学生的心理素质，增强大学生的心理承受能力和自我调节能力，以适应未来社会发展的需要，已成为高校教育和教学的重要内容。

其次，本次调查从生理自我，心理自我，社会自我三个层面出发，问题涉及大学生对于自我的身高、体重、样貌、身材、性别等方面的认识，大学生对自己的知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质的认识和体验，以及大学生对于自己在群体中的地位、作用以及自己和他人相互关系的认识、评价和体验。通过调查我们认识到，心理上的自我认知一般起源于高中阶段，在大学期间得到充分的发展。但由于中学期间应试教育的大环境下，使得高中时期的自我意思萌发和发展受到了限制，并在中学时期没有开设相应的课程和不受重视使得学生的自我意识发展缺乏引导，容易导致学生思想上的偏离。弥补这些问题的方法可以开设相关的心理学课程进行心理学上的指导。或者中学老师应该在这方面做一个好的人格榜样，给学生们一个潜意识的精神指导。

大学期间是自我意识快速成熟的时期，从大一大二积累生活经验和相关知识。同学们对自己的评价更加符合客观事实，不仅有高度的独立性，而且随着思考的深入，个人意识更加成理论体系，更具辩证性。用我们常用的说法就是说：内心变得强大起来。

大学不仅要注重专业知识硬件的培训，更应该包含对学生人格及自我意识方面的培养。把培养独立的人格作为大学学习的一个教学目标，并开设相关的大学心理学和成功学上的引导(班会上进行相关的主题授课和互动)，注重基础课的教学，鼓励学生参与组织活动，这更有利于大学自我意识的健康成长。

心理调查报告：情绪管理

——小组成员：

潘涵露 3181605301 朱烨虹 3181605302 周纤纤 3181605303

赵巍巍 3181605304 吴为卿 3181605402 谭世钰 3181605403

李妍婷 3181605404

指导老师：林岚

一、问卷调查背景

作为现代社会组成部分，现在的大学生有着许多自己特殊的问题，如对新的学习环境的与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习.恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。所以，现在的大学生也存在一定程度的心理问题，造成大学生心理不健康，从而导致大学生产生情绪问题。常常会感到焦虑或紧张不安，不会管理情绪而失调。很多人情绪一直被压抑，连意识都意识不到，直到有天突然发飙，或者某件事触动到了，突然爆发出来，自己都觉得莫名其妙，后悔自己的情绪失控而这种意识，看似简单，但很多人在意识到情绪之前，已经习惯性地很快跳到压制或转移注意力的方式去避免情绪，长期如此完全不了解感知自己的情绪。针对这些问题，我们小组专门做了有关大学生情绪管理的相关调查。

一、问卷回收情况

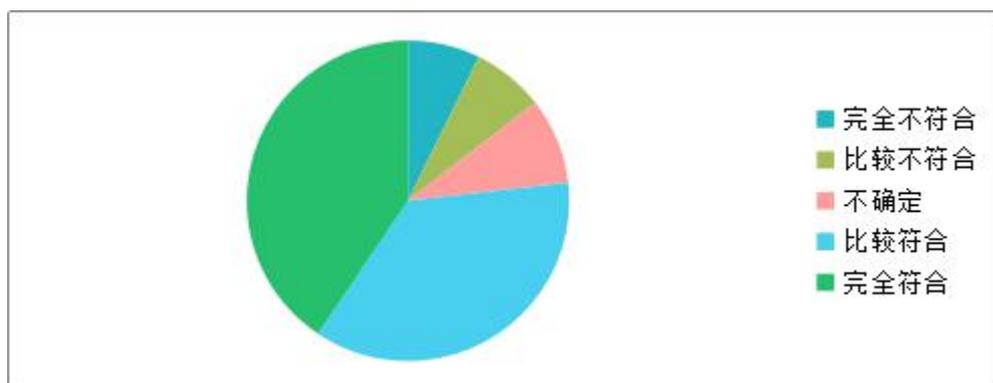
本次问卷调查面向各专业大一，大二的学生，共回收问卷 69 份，其中有效问卷 69 份。

二、调查结果

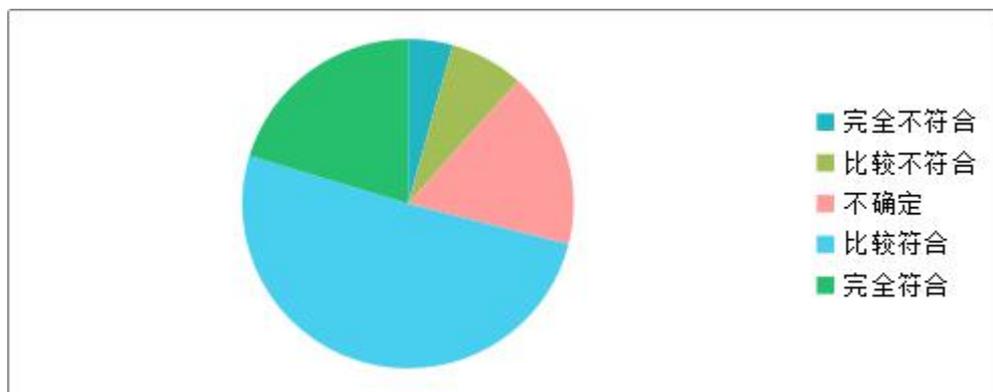
参加此次调查的人员年龄都在 18~21 岁之间，且 91% 的人都是大一新生，专业也是以材料成型及控制工程为主，男女比例均衡 34:35。

问题选项统计：

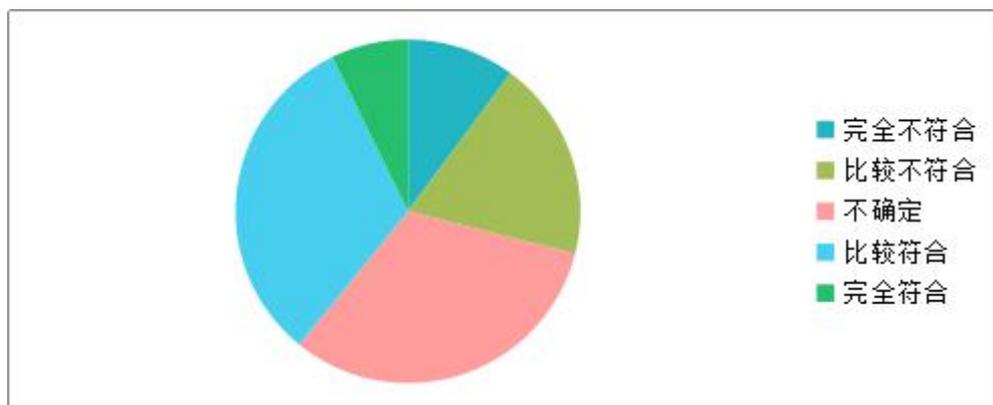
1. 当你生气的时候，你是否知道自己正在发脾气？



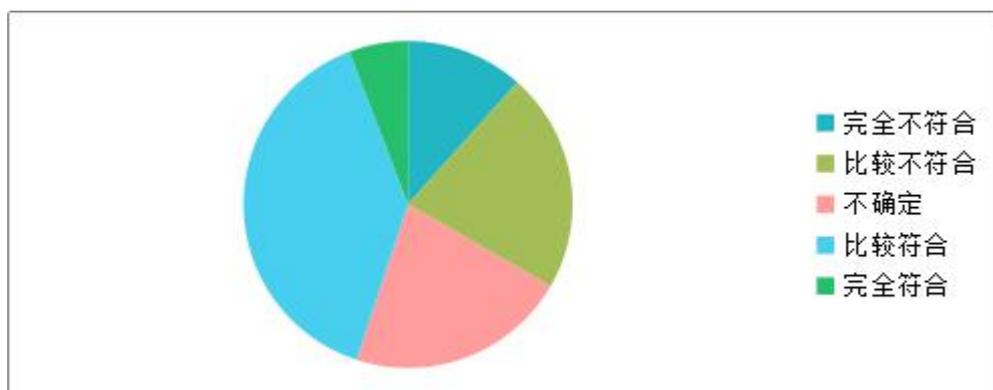
2. 你能知道自己在什么样的情况下产生情绪波动吗？



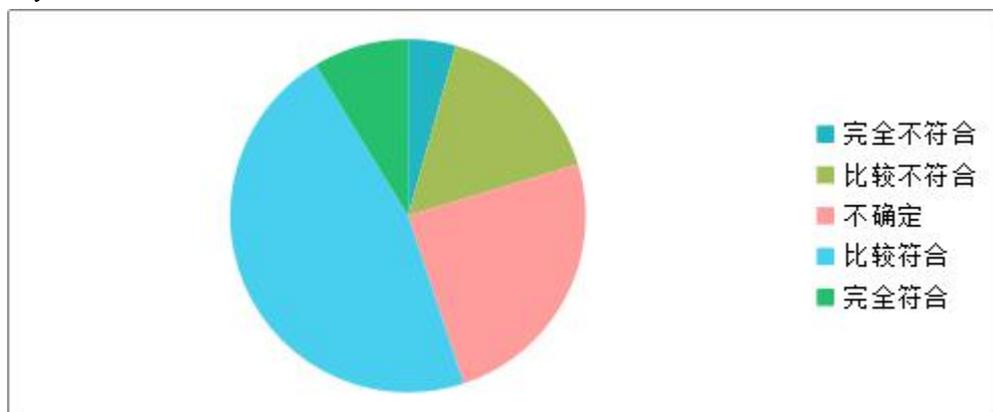
3. 你在生活中产生的不良情绪会带到人际交往中和学习中吗?



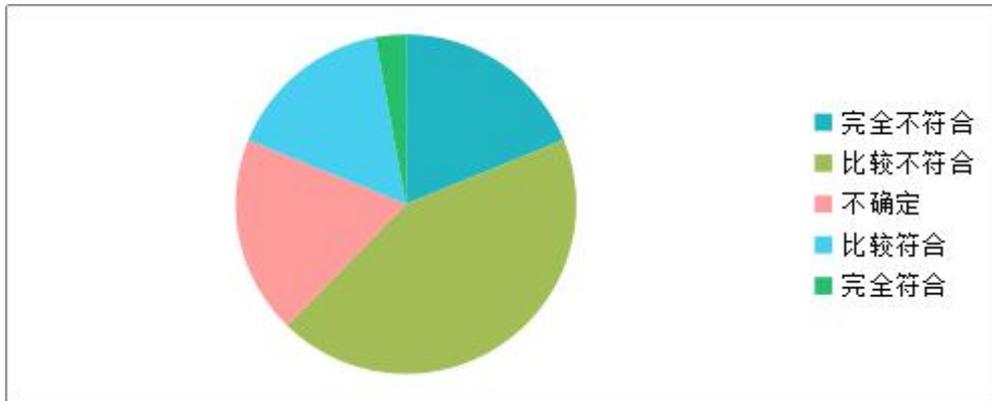
4. 当你的精神处于紧张状态时不能自我放松?



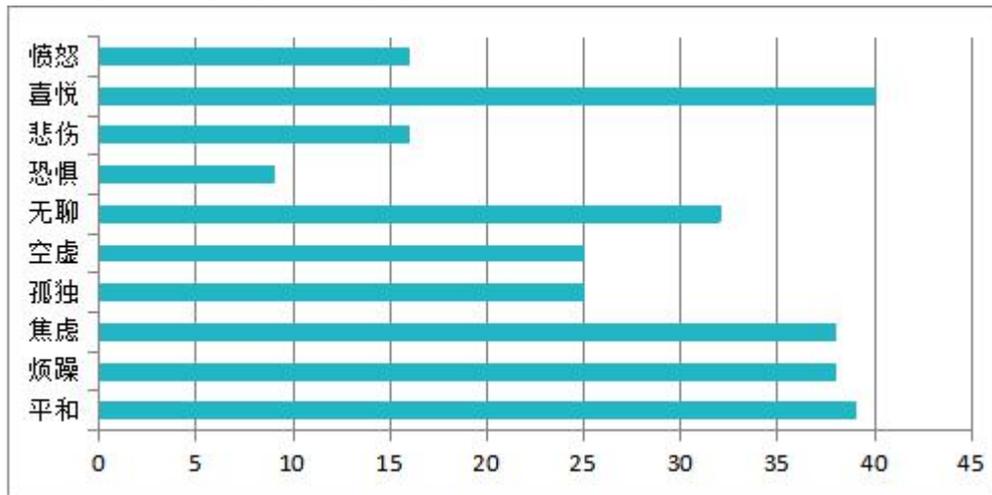
5. 你善于表达自己的情绪感觉，能通过表情和动作适度地表达感受吗?



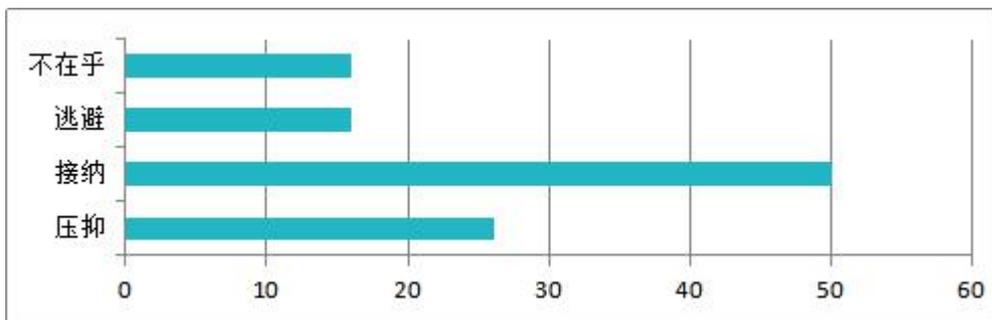
6. 你时常对引起困难的人和事乱发脾气吗？



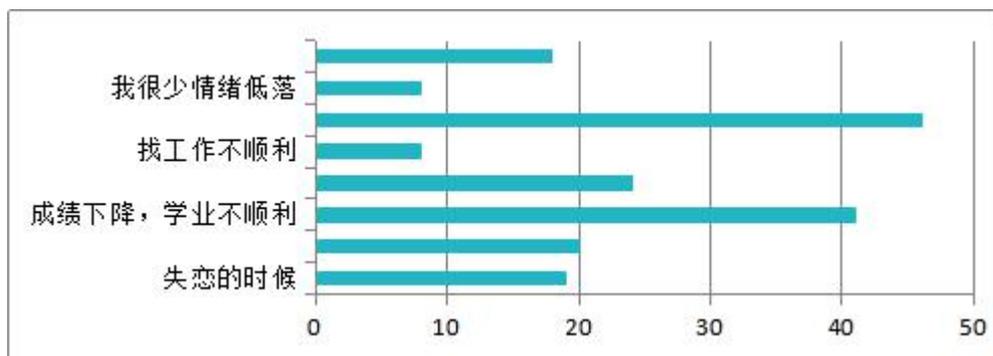
7. 你最近经常有哪些情绪体验？



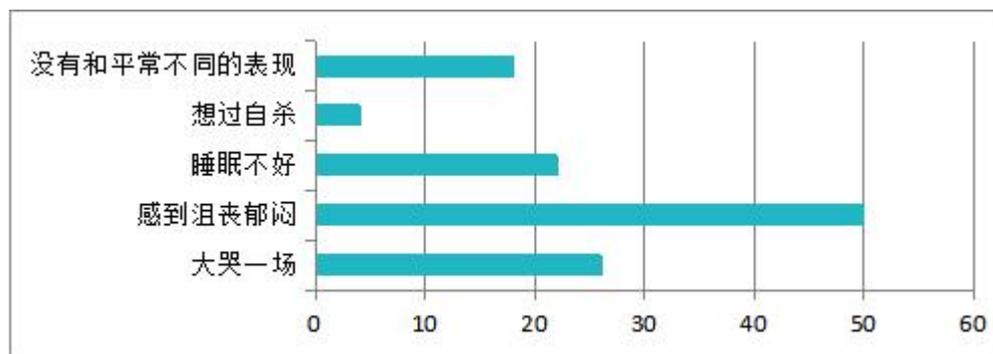
8. 你对自己的情绪的态度是？



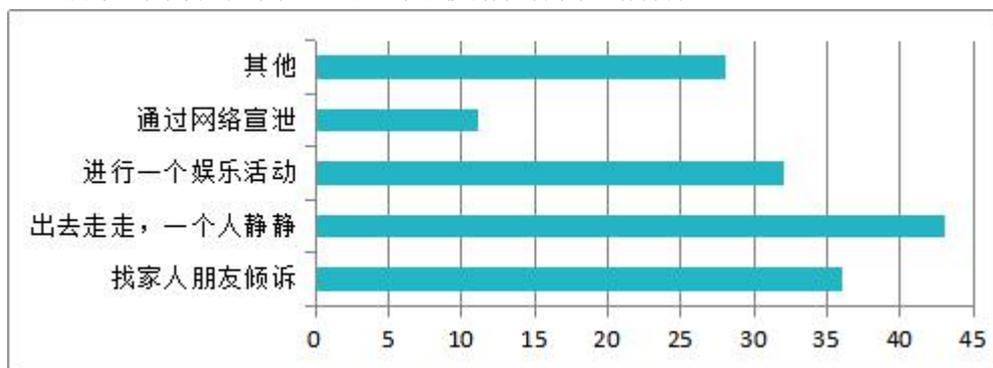
9. 你什么时候最容易出现情绪低落?



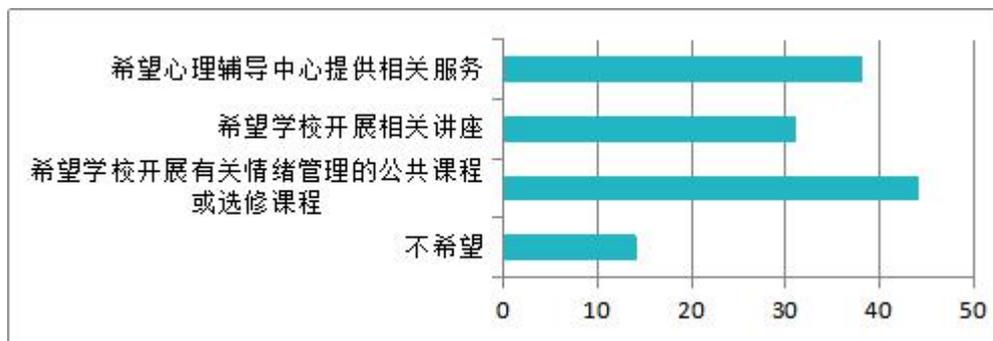
10. 当你感到情绪低落, 你会有以下表现吗?



11. 你如何释放自己的压力使情绪得到解脱?



12. 你是否希望有学习管理情绪的机会？



12. 你有哪些管理情绪的好方法、成功的经验或者管理情绪失败的经历？（开放式问答）

参与人员对此的回答各不相同，但主要以转移自己的注意力，狂吃喝酒，听音乐，跑步等为主。

三、对于调查结果的分析

由调查结果可知：绝大部份同学都可以在生气时知道自己在生气，但是不确定或者比较知道自己将在生活中产生的情绪带入到了与人交往和学习中，近半数同学在紧张状态时都不能自我放松，但是近半数的同学都认为自己善于表达自己的感受，能够通过表情和动作适度地表达自己的感受，越一般的同学不认为自己会时常对引起困难的人和事乱发脾气，同学们最近常出现的情绪有喜悦、焦虑、烦躁、平和等，绝大部分同学对自己情绪的态度都是接纳，大家一般会因为在人际交往中产生矛盾和因为成绩下降、学业不顺利而出现情绪低落，大部分同学会在情绪低落时感到心情沮丧，当自己感到拥有压力时，同学们一般会选择找家人朋友倾诉、出去走走，一个人静静、进行一个人娱乐活动等等，大部分同学都希望通过学校开展有关情绪管理的公开课或选修课程还有心理辅导中心提供相关服务来学习管理自己的情绪，最后，同学们都有自己不同的方法来管理自己的情绪。

四、解决措施

（一）加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力

学校的学生工作者首先要了解大学生的情绪特点和常见的情绪特别是负面情绪的困扰，加强对情绪调适能力较差的同学的关注，做好相关建档管理，通过选修课、讲座等方式加强对情绪等心理知识的渗透，使学生认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法，提高学生的情绪认知能力，培养他们健康的心理品质。

（二）指导大学生掌握情绪管理的方法，提高情绪管理能力

大学生可以通过各种途径来了解情绪，学习情绪调节的技巧来缓和、转移情绪，从而提高情绪智力。

1. 情绪宣泄：大学生的情绪十分丰富，负面的情绪需要及时的释放，如果不及时释放，长期的压抑，会导致最终的爆发，后果会更严重。大学生在遭到负面情绪的困扰后，可以选择适当的情绪宣泄，如选择朋友、老师、咨询专家、网络等进行倾诉；或者通过写日记等发泄并整理自己的情绪。在记录情绪反应的过程中，当事人可以冷静下来组织自己混乱的情绪，并结合自己的原有的认知结构，认清事情的本质，并适当的调节自己的情绪，从而避免过激的情绪对身体和人际关系等的伤害。

2. 情绪转移：顾名思义，大学生在遭遇负面情绪时，可以选择离开当时的情境，转移自己的注意力，当然也可以进行一些合理的发泄：例如唱歌听歌，适当的参加一些体育活动，出去旅游，大哭或大叫，还可以找知心朋友或者老师聊聊天，说说话，把烦恼说出来。

3. 情绪升华：大学生应该扬长避短，认真分析自己的不足，并努力弥补不足，将理想转移到更有价值的事情上去，实现升华。

4. 理智疗法：宣泄和转移只是治标不治本的情绪管理的方法，升华也很难认识到情绪的本质，一般我们总是认为是事件直接引发了我们的反应，但是实际上是我们的观点造成的反应。我们需要首先认清引发情绪的根源，也就是我们的观念，理清情绪发生的来龙去脉，才能去调控情绪。

（三）创设良好的学习、生活氛围，稳定学生情绪

习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以短时间适应大学生生活，部分同学不能很好的安排课余时间，经常感到郁闷空虚，他们要么浑浑噩噩的虚度光阴，等到毕业时才后悔莫及；要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定，而通过参加各种活动，同学之间加强沟通交流，生活变得充实，一些不良情绪容易被释放，大学生在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我，也在活动中发展了自我。

（四）重视团体辅导，对大学生进行情绪管理干预

情绪虽然是对事物的短暂的反应，但若不能及时进行调控，长期积存，容易导致抑郁、焦虑、强迫、自卑等心理问题。学生对单独的心理辅导会比较排斥，而通过团体成员间的互动，个体在与他人的交流中能够更正确的评价自我，并掌握自我心理调节的方法，提高情绪调适的能力，从而具有健康的态度行为和主动发展的意识和能力。通过团体辅导，提前对大学生进行情绪管理的干预，避免不良问题的发生。

大学生需要觉察自己和他人真正的情绪，并学会适当的表达、有效调控自己的情绪，提高自身的情绪智力，同时，大学生要改变观念，树立正确的人生观，认清人生的价值与意义，正确面对生活中的挫折、烦恼，对自我进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

五、总结

大多数大学生对自己的情绪变化有着清楚的认识，发泄情绪的方式也多种多样，但是在情绪管理方面仍然有欠缺，很容易在没有父母陪伴，不懂得倾诉的情况下，产生一些问题。我们小组提出了一些解决措施，如情绪宣泄，情绪转移，情绪升华等，还有理智疗法。

要管理情绪，首先要能认识到情绪。所以，情绪管理第一步，就是要能认识自己的情绪是什么，是愤怒、焦虑、忧伤、委屈、失落等等。也就是，时时提醒自己注意，我的情绪是什么？有许多人认为，人不应该有情绪，所以不肯承认自己有负面的情绪，要知道，人一定会有情绪的，压抑情绪反而带来更不好的结果，学著体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

健康情绪不是指时刻处于阳光状态。而是，你所表现出的情绪应与你所遇到的事件呈现出一致性。所以，当你的情绪体验符合客观事件时，第一时间暗示自己：我现在的情绪是正常的，这样暗示，情绪张力就会下降，内心自然恢复平静。很多时候人的痛苦并不是来源于情绪本身，而是来源于对情绪的抵触。

我们之所以说“表达情绪”而不是“发泄情绪”，就是不希望给情绪的抒发扣上负面的帽子。“发泄情绪”带有随意的意味，而“表达情绪”主要目的是希望别人了解我们正处在某种不愉快的情绪中，期待别人的支持与体谅。如果情绪只能憋着而不能呼出，整个人的状态都将变得岌岌可危。除了以上这些，在日常生活中，营造积极健康的生活方式，也有助于我们情绪管理。

大学的压力与情绪，因人而异，因时而异，需要具体问题具体分析，要看到压力与情绪的两面性。学会压力与情绪的控制与释放，调节心态，直面人生，是大学生在学习成长的必要技能，是自己走向社会，迈向成功的必杀器。

当代大学生使用手机情况调查报告

班级：车辆 1802

成员：高亮，蔡尔聪，林勇，陈志，林超源，张晨兴，陈卓航

摘要：对于大学生的手机使用情况进行了调查，分析了其背后隐藏的心理问题，对问题的解决方法提出见解

关键词：手机使用情况 心理问题 解决方法

随着社会的发展，科学的进步。手机以其轻便性、新颖性、功能性、互动性等特点，越来越被大众所接受，尤其现在的手机除了具有接听电话、接发短信的传统功能之外，还具有网上购物、游戏、照相、管理邮件、参与网上社交活动等功能。因此手机在各种人群中，特别是青少年当中普及起来，进而存在于世界的每一个角落，成为人们生活、工作不可或缺的随身携带工具。

正是因为手机的普及程度，许多由手机带来的弊端也逐步的显现出来。虽说手机的方便之处人人可知，但是不能忘记凡事都有其不好的一面。于是我们小组决定对当代大学生手机的使用情况进行一次问卷调查，希望能通过这次调查，分析出我们在日常使用手机的背后，还存在着怎样的危害，并且能够进行一些改变。

我们先在网络上制作了一张使用手机的调查问卷，然后对以前的同学，现在同为大学生的他们进行了问卷调查。接着我们又对同专业的同学和学长们进行了调查。最后整理了问卷数据，进行统计和分析，得出最终调查结果。

通过这些材料，我们总结了一些观点和看法，下面我们从发现问题，分析问题，解决问题这三个方面来进行阐述。

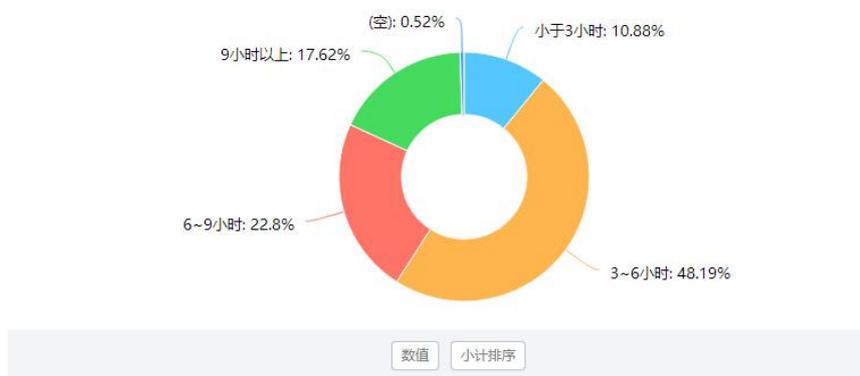
一、从数据当中发现的可能存在的心理问题

由图一可以看出大学生一天使用手机的时间大部分都超过了3个小时，而更是有40.42%的学生使用手机超过了6个小时。众所周知，1天只有24个小时。而除去睡觉、吃饭、学习，所剩的时间也不多，超过6小时的基本是空闲时间都在使用手机。

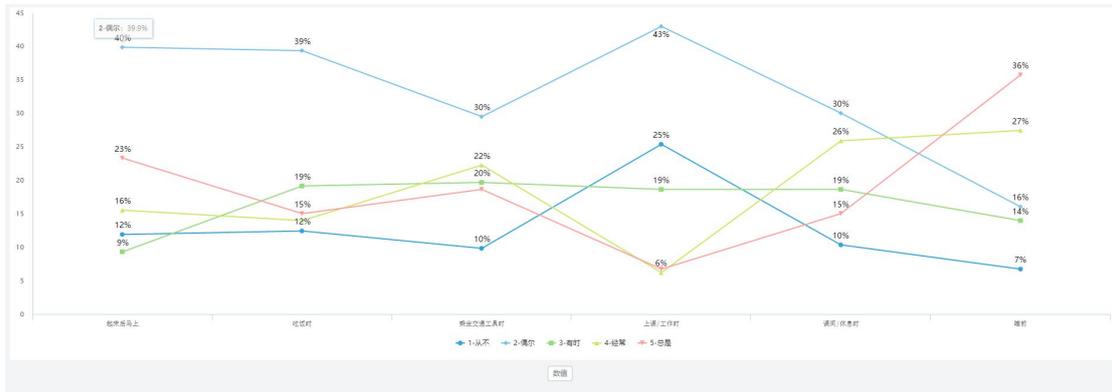
而由图二便可以可以看出大家使用手机时的时段。绝大部分人在睡觉之前都要在使用手机。而大部分的人在这些情况下都是偶尔使用手机，这与图1中3-6小时的手机使用时间相呼应。

图三则是显示了使用手机各功能的时间。很明显大家花在拍照、使用手机自带的功能通话、发送短信的时间基本都在半个小时以内。但是花在社交软件和看视频的时间都在1-3个小时。有不少的学生在听音乐、玩游戏和看视频上花费了不少于5个小时。而半数或以上的人花了30分钟以上的时间来浏览新闻、阅读电子书、上网搜索。

图四是同学们对于手机危害的认识。绝大部分人都认为手机是存在危害的，并且能对身能产生较大的影响，但是结合图1，使用手机时间超过6小时的还是有占一大部分。许多同学能够认识到手机的危害，但是对此还是无动于衷，说明对手机已经成瘾，形成严重的依赖心理。



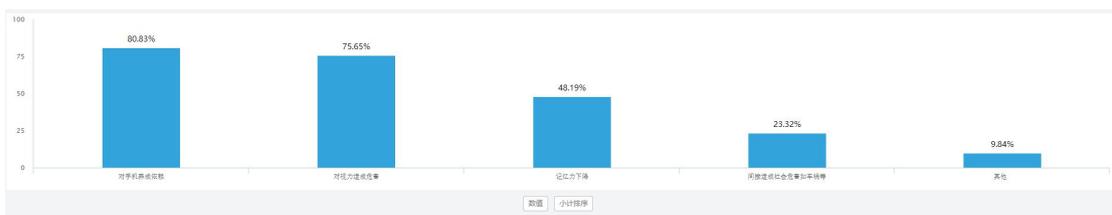
图一：每天使用手机的时间



图二：几种情况时使用手机的频率



图三：平均每天使用下列功能的时间



图四：哪条是手机在你的生活中的弊端

二、问题分析

1. 过度依赖的分析

2. (一) 形成原因

为了逃避独处，摆脱孤独感和焦虑

现在人们沉迷手机并不只是对手机的通信功能有依赖，更多的是在微博、游戏、购物网站以及各类论坛花费时间。在观看这些内容的过程中，建立与外界的联系。还有则是沉迷各类社交软件。从这两种最为常见的手机依赖现象可以看出人们之所以依赖手机，一方面，希望获取大量的信息，与社会生活建立起联系，另一方面，渴望与他人保持沟通和互动的关系。从心理发展的本质来看，这是在逃避内 孤独和恐慌。

人是一种群居动物，因此在无事可做的时候，会产生孤独感，严重的还会引发焦虑情绪。于是人们就会开始寻找一些事物来排解自己内心的这种不良情绪。排解不良情绪的方法在不同的时代会有不同的方式。

需要获得外界的认可与关注

人的自信是在他人的认可和支持下建立起来的，人们可以通过手机发布自己的生活状态以及心情的变化，从而来表现自己内心希望被认可的一面。目前，由于对手机的依赖，人际交往的状态开始出现一系列的变化。人们希望通过社交平台建立起一种自我的外在形象，获得外界的关注与认可，同时通过手机与更多的人进行交谈，扩大自己的交友圈。

网络社交与现实中的社交不同。现实社会中的社交不仅仅需要语言的沟通，还要有动作眼神的表达。但是网络沟通，人与人之间隔着屏幕，交流具有一定的保密性，建立联系也比较简单，交流起来更加

容易，甚至从未谋面的陌生人也可以成为“朋友”，这满足了人们人际交往的需求，而手机作为网络社交平台的主要载体，使得人们对其产生了依赖。

（二）可能产生后果

第一，对手机过于依赖会加剧抑郁和焦虑等心理问题。在日常生活中很多事情都需要通过手机来实现，一旦脱离了手机，人们就会感到迷茫，一直以来被压抑的焦虑和抑郁情绪就会爆发，使得心理问题更加的严重。

第二，手机依赖会导致人的记忆力下降，烦躁情绪加重。这些问题的产生不仅给人们的正常生活带来了影响，同时还给人们带来了极大的压力。很多人在思考问题的时候，第一反应就是拿起手机搜索，渐渐的自我思考的能力开始下降，逻辑思维能力也会随之退化。

第三，手机上网成瘾给心理健康带来的影响。上文说到，人们对于手机产生依赖，并不是对手机最原始的通讯功能依赖，而是对手机的上网功能有所依赖。从另一个角度来说，当代人们的手机依赖现象其实就是一种特殊的网瘾现象。

第四，网络上存在大量的不良和垃圾信息。一旦学生不能对这些信息进行正确的认识，就会有一些不良的行为产生，容易导致他们的社会责任感弱化，心理方面会受到极大的影响。就算能够正确识别，但是长时间的暴露在这些信息当中，极易产生负能量，同时影响身边的人，进行不断传播。

三、解决方法

1. 健全法律法规，加强监督管理

国家应尽快制定相应的法律、法规，对手机文化实施监督，加强对手机运营商、网络运营商和手机程序开发商的监管，增强他们的使命感和责任感，不能只顾当前利益而把长远利益和祖国的未来抛在脑

后。同时，要加强对手机监控技术的开发利用，坚持不懈地开展“扫黄打非”活动，依法加强对各类网站的管理，净化文化市场和网络环境。严查流入手机的不良信息，从源头上遏制垃圾信息、不健康信息的肆意传播。

2. 拓展工作思路，重视教育引导

心理学家认为，通过预防教育增强大学生的免疫力是消除“手机依赖”影响的主要手段。学校必须担负起教育和引导的重任，尤其在大学新生教育方面，高校教育者要用大量事实对其进行全面、系统的防止手机依赖知识教育，要让他们知道如何正确使用手机而不受其害，进而综合提高学生的“免疫力”，做到防患于未然，这样将会大大降低“手机依赖”对大学生的危害。另外，高校要通过思想政治教育引导大学生在使用手机时保持理性态度，使学生认清手机只是一个交流、联系的工具，对其不依赖、不滥用。同时，要引导学生认清“手机依赖”的各种危害，通过自我控制、自我管理和自我调整，增强对手机垃圾信息的鉴别和抵御能力，合理地使用手机。

大学生正处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期。面对“手机依赖”对大学生成长产生的负面影响，高校教育工作者应理性分析、正确认识，在学生中加强社会主义荣辱观教育，从深层次影响学生的思想认识、思维意识与行为方式，积极倡导健康使用手机的理念，帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观。

3. 丰富校园文化，扩大学生的参与面

高校可以组织多种形式的社会实践活动，以提高大学生的思想道德素质；也可以鼓励学生根据自己的兴趣爱好加入以“自我管理、自我服务、自我提高”为宗旨的各种社团中，通过丰富多样的社团活动来塑造良好的道德情操。高校还可以开展理论探讨、学术报告等形式

的活动，营造生机勃勃、积极向上的文化氛围，使学生在耳濡目染、潜移默化中成为德才兼备的高素质人才。这样，高校通过丰富校园文化活动，使每位学生都能积极参与其中，自得其乐，自觉从“手机依赖”中走出来。

大学生环境适应调查报告

——绝不跳楼队

组员：陈新钰（9） 王舒婷（23） 陈佳依（5） 汪欣洁（4）

一、调查目的：

迈进新的校园，开启大学生活，对每一个人来说都是一个全新的经历。全新的校园环境，全新的学业任务以及新的生活模式，要求大学生们尽快完成个人角色的转换，主动适应各种新的环境，新任务，新模式。同时每个大一新生必然会对自己未来的大学生活充满着希冀，也可能同时伴随着离家的愁绪，和对未知生活的一丝担忧。虽然说外界环境不可改变，但外部客观环境和内部心理环境是不可分割的，我们只有建立了主动适应的观念，主动了解关键环境有哪些变化，明确新环境对自己的要求，才能在学习方式、思维方式、行为方式上做出积极有效的调查和改变。这直接关系到他们在人生新起点上能否迈出坚实的第一步，在成才的道路上能否有一个良好的开端。而在此期间，每一个人都会经历一个时间长短不一的校园环境适应期，如何缩短适应期，如何克服适应阶段的种种的心理问题，是每一位大学新生都要面临的重要问题。

二、调查方法：

- 1) 问卷法
- 2) 访谈法

三、调查对象：

大一新生和部分大二学生

四、调查内容：

1. 结合问卷调查就大学生的学习、人际交往、生活适应、感情问题等方面了解，分析现阶段大学生环境适应的能力；

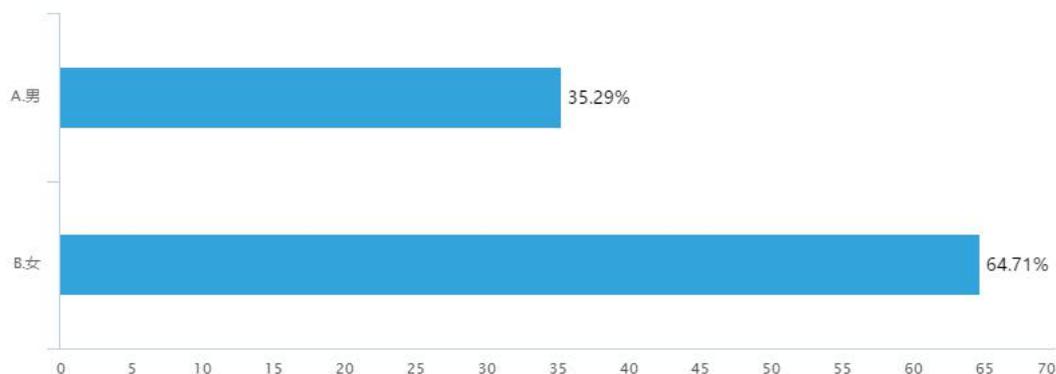
2. 调查了解现阶段大学生在如何适应环境的方法并分析他们存在的心理健康的问题；

3. 提出相关意见，改善大学生的心理与感情观，促进大学生的综合全面发展。

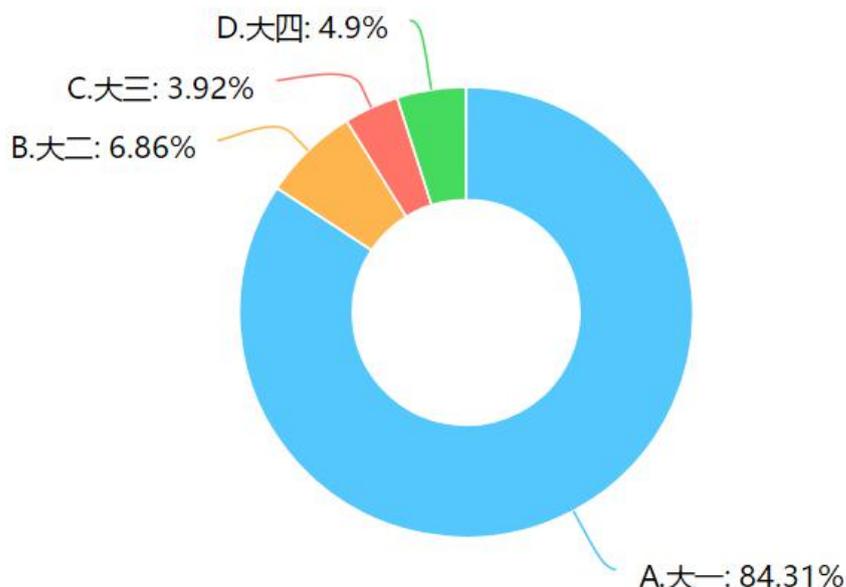
五、调查结果与分析讨论：

心理健康的定义：从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。我们认为，心理健康的基本含义是指，个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

(1) 样本性别构成比例：工院的男女比例还是很高的，但是因为我们四个都是女生，发出填写问卷的女生比例还是偏多，并且在环境适应方面的能力，女生相对来说比较薄弱一些，所以这个问卷所填写的比例也是女生偏多。



(2) **年级构成比例**: 由于我们所调查的主题是关于大学生的环境适应问题, 所以我们的调查对象主要是针对大一新生, 下面是我们调查的年级比例。



(3) **独立的能力**: 为了了解大学生是否有很强的独立的能力以及随机应变的能力, 我们设置了问题有没有单独出去旅行的经历? 结果显示选择 A. 有占 26.47%, 选择 B. 没有占 73.53%。结果显示大部分人并没有单独外出旅游的经历, 更多的是跟着父母或者结伴同学。

问题结果分析: 如今消费水平已经提高了许多, 更多人能够享受到精神上的消费, 其中旅游正是最好的一种享受过程, 曾经流行的网络语言中, 其中就有一句是“世界这么大, 我想去看看”, 我们生活在一个大千世界, 大家都想去体验这个世界的美好, 对于大学生来说, 在学习的问题上, 相对于初高中都会较为轻松一些, 而这正是适合出去走走的时间, 根据数据显示, 大多数大学生没有独自一人出门旅游。事实上, 倘若一个人出门旅行, 更能看出适应新环境的能力, 因为当你只有一个人的时候, 那就说明着无论发生任何事情都只能靠自己解决, 学会了独立。自己去面对未知的

一切，这是需要很大的勇气，但只要你迈出了这一步，那么也就意味着你可以很好的做到适应一个陌生的环境。

(4) 对环境的印象：当人们接触了新环境一段时间，就会对这个环境有一些印象，无论好坏，所以我们提出了这个问题：入学后对学校的满意程度？

A. 非常满意 B. 比较满意 C. 没啥感觉 D. 我怎么被骗到这里来了？ 结果显示选择 A. 非常满意 占 5.88%，选择 B. 比较满意 占 47.06%，选择 C. 没啥感觉 占 24.51%，其他 22.55%的人选择了 D. 我怎么被骗到这里来了。

由此可见，许多大学生对自己选择的大学没有感到非常满意，大约一半的人还是表示比较满意的，一部分人对这个感到没什么感觉，但是还是有一部分人认为自己现在所处的环境并不好，甚至觉得自己是“被骗到这里来的”。

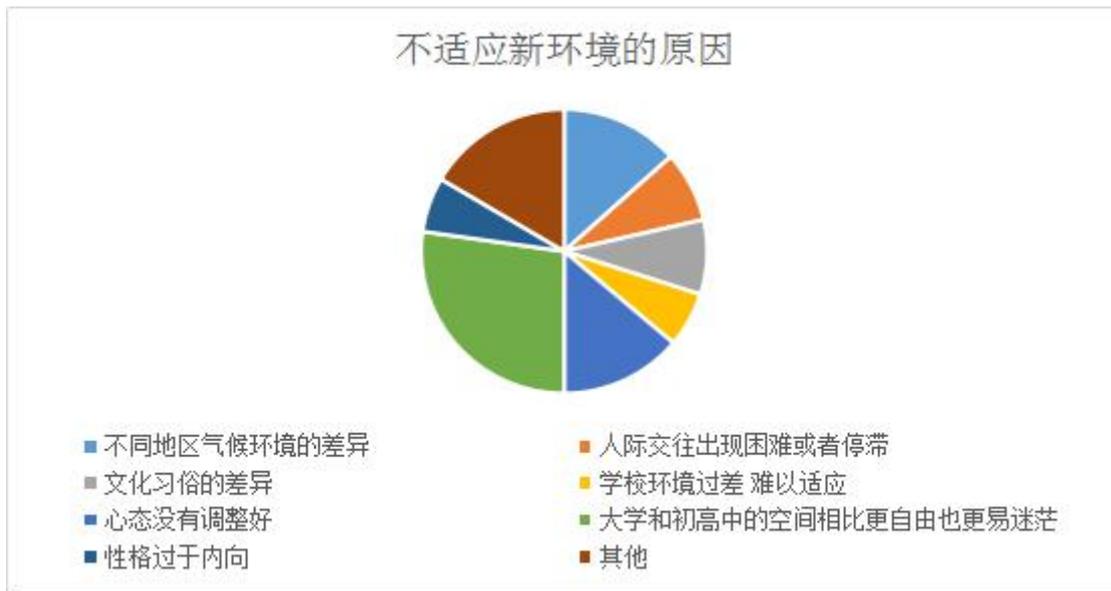
(5) 花了多久适应新的学校：为了承接第 4 题的所分析得问题，我们特地设计了第 5 题，结果的同学们的选择如下：

选项	小计	比例
A.非常满意	6	5.88%
B.比较满意	48	47.06%
C.没啥感觉	25	24.51%
D.我怎么被骗到这里来了？	23	22.55%
本题有效填写人次	102	

因此

由表格可知大多数人还是可以在较短的时间内适应新环境，可见大部分学生的适应环境能力还是不错的。

(6) 不能适应环境的原因：



其中大部分的学生认为不适应环境的原因是大学和初高中的空间相比更自由也易更迷茫，从一方面可以看出大部分同学因为处于成长的迷茫期，对时间的分配还不是很有打算和规划，从另一方面也可见大部分的学生还没有跳出在高中中的舒适的圈子，面对环境的不同还无法自主地去安排，体现出大部分的大学生能动性不足。

(7) 大学生在新的学校人际交往情况：

7.在新的学校人际交往如何？ [单选题]

选项	小计	比例
A.能很快认识到一大批新朋友	29	28.43%
B.能和一些人较好的交流	51	50%
C.只有两三个聊得来的人	3	2.94%
D.朋友圈只限制在宿舍	7	6.86%
E.渴望和一些人交流 但不知从何开始	4	3.92%
F.时常感到孤单 但又不想与别人交流	3	2.94%
G.认为自己就行 没必要与别人交往	5	4.9%

从表格中可以看出，大部分的学生有良好的交际关系，能够和一些人较好的交流。毕竟大学就像一个小社会，能够尽快融入大学的生活，对每个

同学都至关重要。也可见大部分的同学对大学都是满怀着憧憬和希望的，也都很主动和大学的朋友接触，大家共同进步。

(8) 对大学适应能力的自我评价：

8.你觉得自己的环境适应能力强吗？ [单选题]

选项	小计	比例
A.强	21	20.59%
B.还好	53	51.96%
C.一般	20	19.61%
D.较差	2	1.96%
E.很差	6	5.88%
本题有效填写人次	102	

可见大部分的同学对自己的适应能力感到比较有信心，也有一小部分对自己的适应能力感到担忧。

(9) 对环境适应的解决方法：

9.如果适应大学环境遭遇困难，你会选择怎么解决？ [单选题]

选项	小计	比例
A.找自己的父母谈谈心	9	8.82%
B.找老朋友倾诉内心想法	37	36.27%
C.尝试和新朋友交流想法	13	12.75%
D.自己一步步努力克服	29	28.43%
E.憋着不说 放任不管	6	5.88%
F.其他	8	7.84%
本题有效填写人次	102	

为了使得大部分的同学能够更好地适应环境，我们提出以下的解决方法供大家选择，大部分的同学选择找老朋友倾诉内心想法，也有一部分选择自己一步步克服等，这些方法都没有优劣之分，只在于合适自己就好，而

大部分人的选择也可以为我们的今后遭遇的困难提供良好的借鉴。

(10) 希望提供的帮助:

13.如果你需要帮助,主要是哪方面的帮助? [多选题]



通过以上数据分析,我们可以看出来,大部分的同学希望提供的是学业专业和人际及个人情感的帮助,可以一方面看出都有遇到以上障碍,而从另外一个方面又可以看出大家都积极的希望能解决这些问题,对自我也有一定的认知。

五、调查结论与建议:

(一) 结论:

没有人知道我们的未来会是什么?未来有着太多的迷茫,有着太多的未知,有着太多的障碍,但是我们还是要有一个继续走下去的信心,决心,和勇气以及淡然的心态。这世界从来没有那么多道坎,只在于你的内心是不是给自己设置了那么多道的坎,只要你能够坦然并勇敢地去面对,一切都会迎风而去,相信美好的事一定发生。

所以,不要管前途如何,风光也好,泥泞也罢,只要你积极的去应对,确定自我的定位,环境适应将不再是你的障碍,而是你的新的跳板,也将收获与众不同的精彩。

建议：

1. 开设校园生涯及职业规划的讲座

其实大家只是习惯了高中被老师与学科支配的日子，唯一的目的是考上理想的大学，而到了大学，选择一下子就变多了许多，时间也突然充裕了很多，同时也没有父母的压迫和老师的管理。若是那些心智不够坚定的人，便会放纵自己，而这时感到迷茫的大家反而恰恰表明了大家的上进心，需要的是一个明确的规划和目标，来消除自己的迷茫，从而适应大学这个新环境。

2. 增加社交活动并多宣传鼓励学生参加

其实并不是社交圈子大，朋友多才能算对新环境很好的适应，毕竟每个人性格不同，有属于自己的独特的社交方式。我们能做的是尽可能地增加社交方式，增加学生们人际交往的来源，而更好的扩大选择。同时可以帮助学生做到如何恰当的社交，礼貌而正式，不会给人以玩笑的印象，从而让学生更好地融入大学生活，更快地适应大学生活。

3. 要培养乐观和积极向上的性格

要知道良好的心态是成功的基石，也是适应环境的关键。消极的人所见的都是悲观的，于是他的行为处事就会偏向于悲观，看到的都是困难，而难以去提高自己。而积极的人所见的则是积极的人，所以面对困难，他能够微笑面对，积极去提高自己。

4. 掌握大学的学习规律

我们都知道大学的学习与高中很不同，他更强调的是自主学习，自我去钻研，所以一定要发挥我们的主观能动性，积极投入学习，掌握各科的关联，取长补短，一定不要怕错误和失败，只有不断努力，才能攀登学习的高峰。

5. 要培养自己独自思考和解决问题的能力

无论在何时何地，困难都无处不在，所以要想快速的解决问题，就要积极培养自己独立思考和解决问题的能力，当面对一个问题时，不要心生畏惧，而要去自己学会独立解决，慢慢就会自己累积经验，从而实现自己在解决问题上的突破，再等下次解决，一切就迎刃而解了。

6. 培养合作意识

大学就像一个社会，而社会则是一个群集性的整体，我们生活在其中就免不了要打各种交道。要知道众人拾柴火焰高，大学不是只有你在走单行的轨道，而是要大家一起奔赴未来的美好明天。所以一定不要忘了培养自己的合作意识，这不仅仅是大学适应环境的关键，也是在以后工作中适应集体的关键。

七、参考文献：

杨伟才所编写的《大学生心理健康教育教程》

追星现象调查报告

调查小组成员：

陈奕颖（3181006108） 黄晓菲（3181006109） 钟莎（3181006119）

王婉青（3181006122） 邓蓉（3181006110） 王嘉敏（3181006123）

一、调查时间

20190419——20190426

二、调查方式

网络问卷调查

三、调查目的

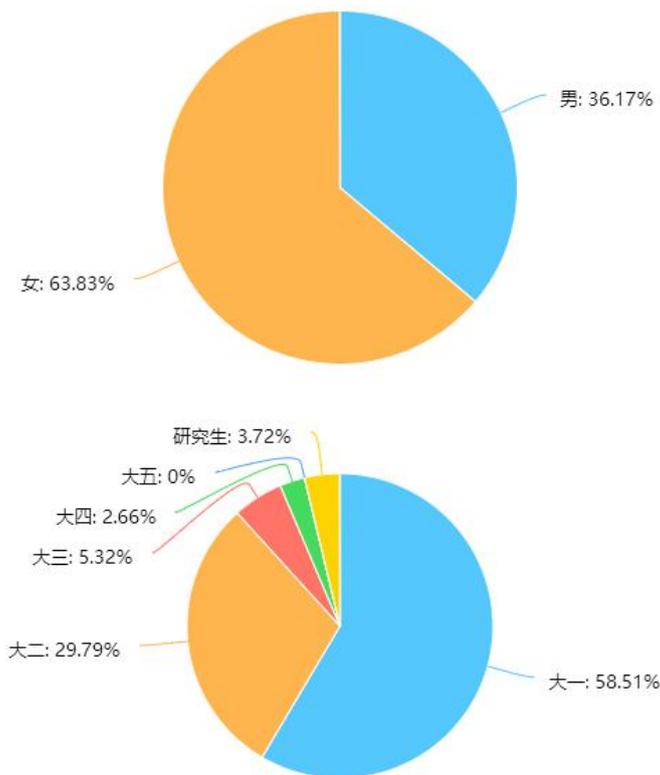
了解大学生追星情况、分析追星原因以及追星的利弊，引导大学生理智追星，对追星现象有更加客观的认知。

四、调查背景

随着物质生产资料的不断发展，人们对于精神生活有了更高的追求。从改革开放以来，对外开放格局不断扩大，韩流、日流、美国文化不断涌入我们国家，追星现象慢慢开始盛行。从早期的超级女声、快乐男生到如今的创造 101、偶像练习生和青春有你。偶像不断被重新定义。偶像的年龄层逐渐低龄化，追星的年龄也趋于低龄化。良莠不齐的追星文化对当代大学生到底有何利弊，该如何引导大学生理智追星。为此，我们小组对这个现象进行了一次调查。

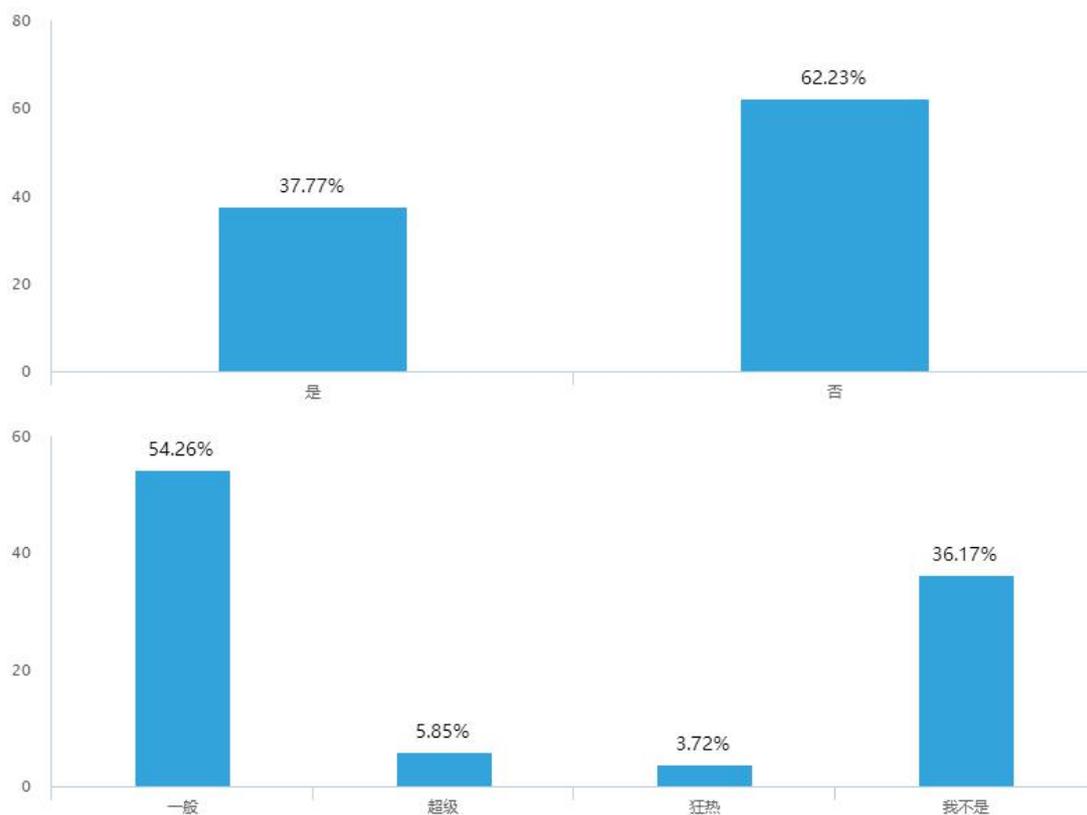
五、大学生追星调查概况

(一)



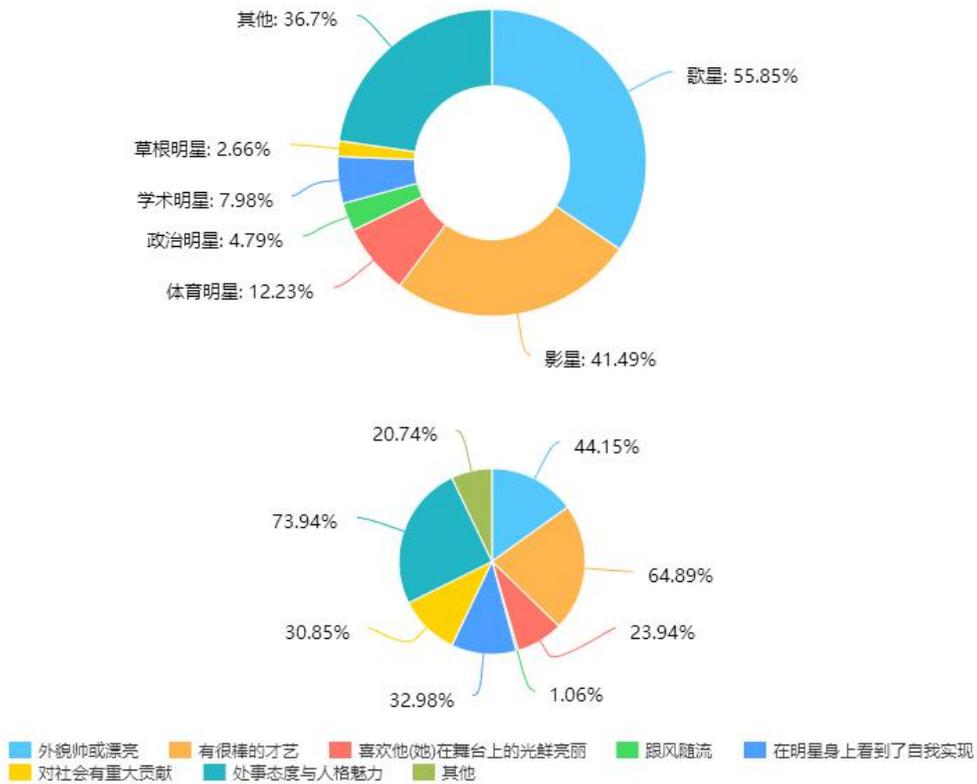
面向大学生的调查中，女性追星人数比男性多，占总调查人数的63.83%，男生占数据的36.17%。而在调查所在年级的数据中，大一的学生追星人数最多，占58.51%，其次是大二的学生、占29.79%。我们小组看来，女性追星人数比男生多的原因有两个方面，一个方面是男生大部分对运动和游戏较感兴趣，所以追星的比例比较小。另一方面是，女生比较感性，平时在追剧和综艺上花的时间比男生多，更容易被明星吸引。在追星的年级分布中，大一和大二的学生人数最多，一方面由于刚进入大学，学习任务不是很重，不需要面对考研的压力。另一方面也是因为自由支配时间的较多。

(二)



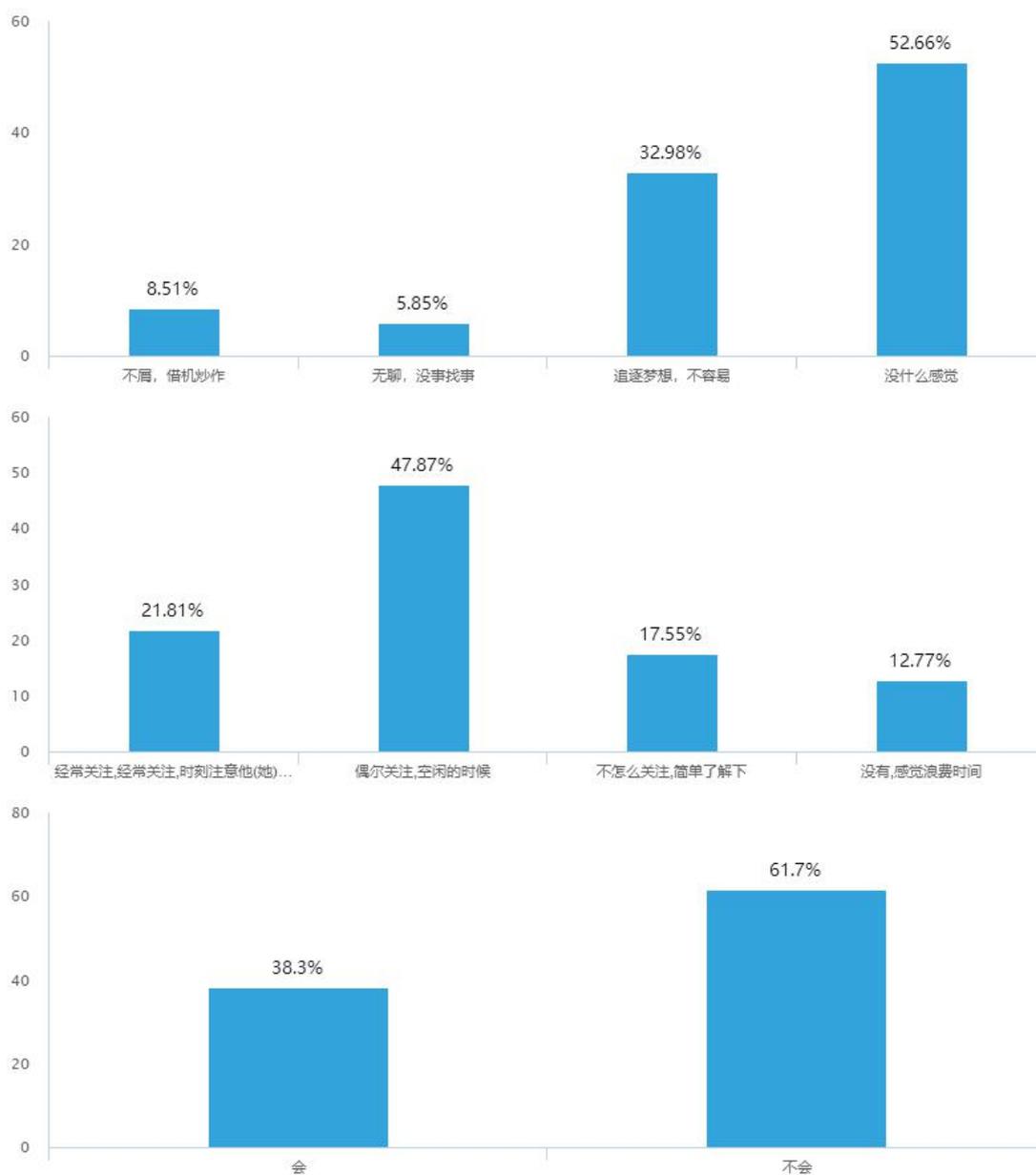
在是否有固定崇拜的偶像问题中，62.23%的人选择了否，37.77%的人选了是。在属于哪种类型的追星族中，一般的比例最高，占了52.26%，其次是不是追星族，占了36.17%。超级和狂热占的比重不大，分别是5.85%和3.72%。追星不固定的比例高和一般类型的追星族的原因跟近年来偶像更新换代速度不断提高有关。而不是追星族的这类学生中，我们认为可能跟饭圈内的不和谐、自身兴趣爱好和部分明星劣迹有一定的关系。

(三)



在对大学生追星族的调查中发现，在偶像的职业类型中，歌星和影星的比例最高，分别占 55.85%和 41.49%。在喜欢的偶像的原因中，处事态度和人格魅力占比最高，占了 73.94%，很棒的才艺占了 64.89%，而外貌因素也占了 44.15%，说明在大学生选择偶像更受娱乐圈明星的吸引。而吸引大学生选择他们作为偶像的因素中，人格魅力和性格等因素占了主导因素，说明了明星的外貌并非是大学生选择偶像的要素并不单一，他们并不盲目因为外貌选择偶像。比起偶像的外在，他们更加欣赏偶像内在的人格魅力和性格。

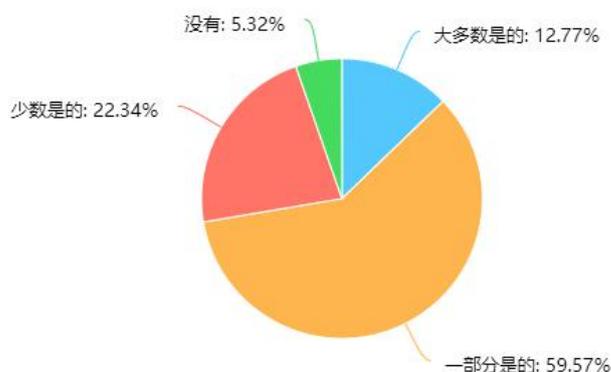
(四)

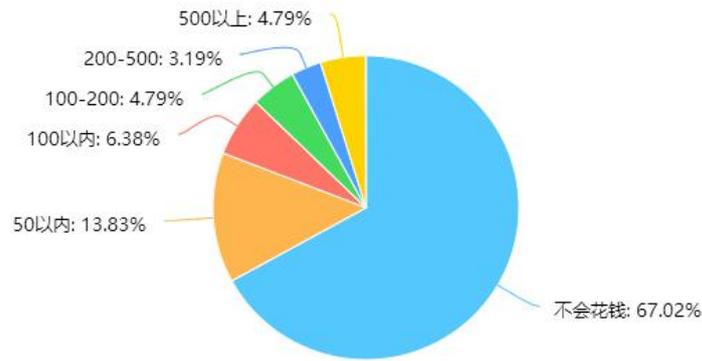


对于选秀明星，大部分人持没有感觉的态度，占了 52.66%。其次是觉得明星追逐梦想，不容易，所占比例是 32.98%。觉得炒作和无聊

的人分别占了 8.51%和 5.85%。在关注偶像的频率中看，47.87%的人只是在空闲的时候偶尔关注，经常关注的占了 21.81%，不怎么关注的和没关注的分别占了 17.55%和 12.77%。在是否会因为偶像出绯闻或者出事故而情绪激动的问题中，61.7%的人持冷静态度，38.3%的人持激动的态度。综合这三个问题看来，当代大学生的追星行为还是较为理智的。大部分的同学不会占用大部分的时间追星，只在闲暇时间关注偶像，而且对于偶像的绯闻和事故也大多能采取冷静的态度，这说明大学生的自控能力和评判能力都有一定的提高。但有小部分同学仍会因为偶像而情绪起伏。

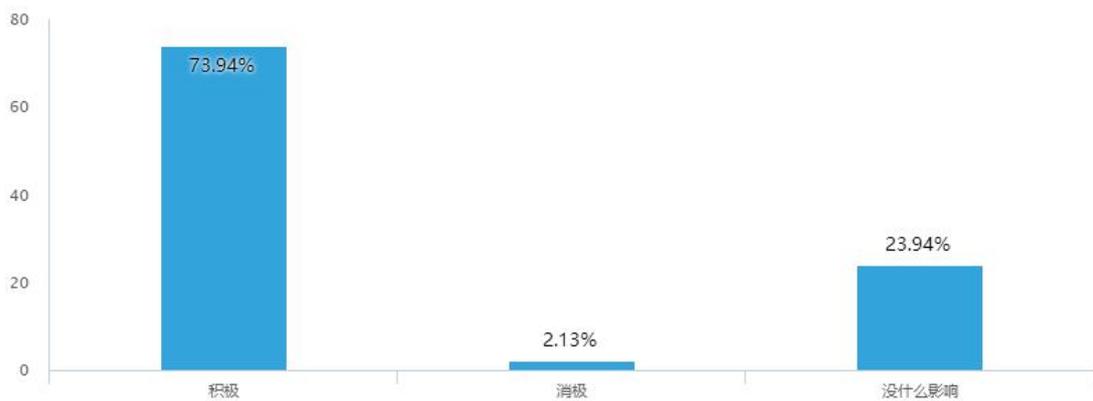
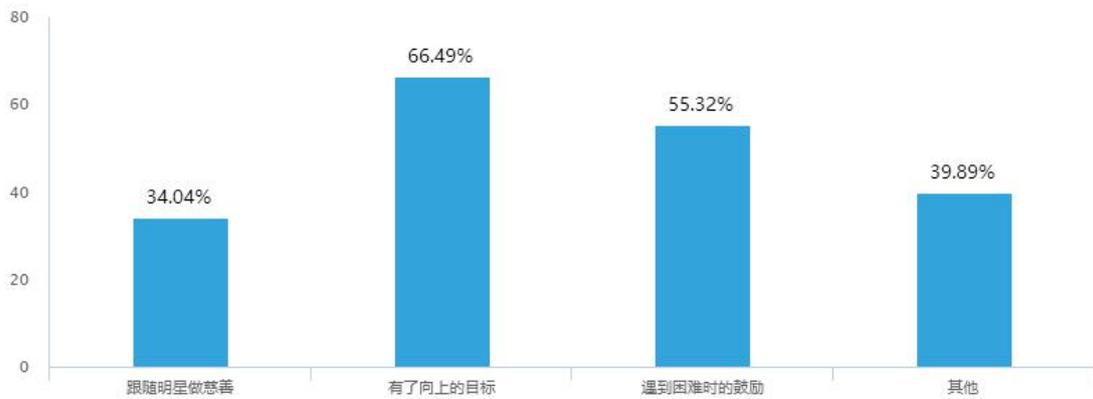
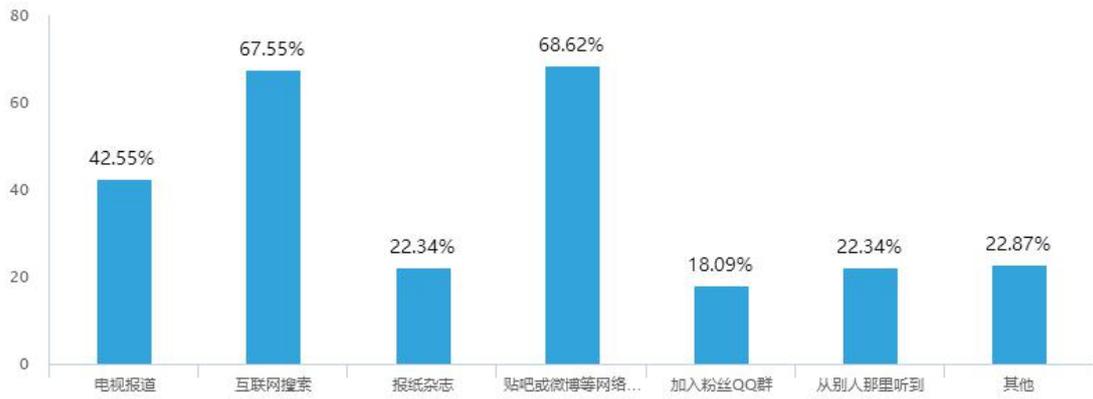
(五)





在面对偶像负面新闻的时候，持无所谓态度的占了 36.7%，不在乎的占了 34.57%，受到影响的和对偶像坚持动摇的都占了 14.36%。这在一定程度上说明大学生对于偶像负面新闻的处理方法上大多比较被动。面对偶像已经证实的负面新闻，粉丝们更应该去正视而不是逃避和无所谓的态度。而对于不属实的负面新闻，粉丝们可以用合理合法的方法继续支持偶像。在身边的同学是否有追星族的问题中，一部分是的占了 59.57%，少数是的和大多数是的占了 22.34%和 12.77%，而没有的仅仅占了 5.32%。这说明了在大学生群体中追星现象还是很普遍的，只不过追星人群的比例不同罢了。在为偶像消费的问题上，不会花钱的比例最高，占了 67.02%。50 以内的占了 13.83%，100 以内的占了 4.79%。而往上更高的消费金额所在的比例很小。这说明大学生追星行为还是很理智的，并不会因为追星而花费超出自身承受能力的金钱。

(六)



在获取偶像信息的渠道中，贴吧或微博等网络社区的比例占了68.62%，互联网搜索占了67.55%。这是所在比例最高的两个渠道，平时大学生用手机和在社交平台活跃的时间最多，所以这两个渠道比例高，也不足为奇。电视的频道占了42.55%，因为电视节目已经和

视频软件同步化，在加上网络获取信息的速度更快、更便捷，所以我们预测今后电视所在的比例会更低一些。在从别人身上是否能看到追星的某些益处和偶像对自身的影响上看，有 66.49%的人选了有了向上的目标，55.32%的人选了遇到困难时给自己鼓励，34.04%的人选了跟着明星做慈善，另外 39.89%的人选择了其它。选积极的人占了 73.94%，消极的占了 2.13%，没影响的人占了 23.94%。这也可以看出追星的积极影响是大于消极影响的。其实任何事物都有两面性，只要理智追星，学习偶像身上的闪光点，把偶像当做是自己前进的动力，追星并不是一件坏事。因此要学会甄别偶像的素养，向优质偶像学习，而不是因为追星浪费时间和金钱，传递不良风气。那样追星对自己和对他人都是一件得不偿失的事。在对自我认知是否明确的问题中，虽然有 65.43%的人选了明确，但仍有 27.13%的人和 7.45%的人选了不是很明确和不明确。这说明，大学生对于自我认知还不够完善，还没能够很客观地看待一些问题，所以，更需要社会各方面对大学生追星的现象加以引导，让追星成为一件有益无害的事。

（七）追星现象分析

在关于大学生如何理性看待盲目追星的危害中，大多同学都发表了理性的意见。其中高频词有“适度”、“理智”、“不乱花钱”，大部分同学对于追星都没有采取一棒子打死的态度，认为追星绝对不好。虽然大部分数据显示，大部分同学追星都是客观理智的，但仍有部分追星现象问题的存在。比如：对偶像负面新闻对待的态度上很多人的态度不够明确，选择偶像的范围娱乐圈的明星仍占主要比例，日韩美的偶像粉丝比重依然很高，偶像的绯闻和事故对大学生情绪影响的比例也不小……这些问题都不容小觑。

大学生的追星现象之所以这么普遍，客观来看是物质生活条件提高，人民对物质生产资料的要求越来越高。人们更加注重精神生活。在我国的娱乐行业还没发展起来的时候，韩国、日本的造星行业已经初步

成型，随着其他国家对我们文化的不断输入，韩流、日流逐渐在我国流行起来。再加上早期的超级女声和快乐男生到最近的创造 101、偶像练习生。追星现象日趋活跃起来。大学生在时间和金钱上来看，比起小学生和中学生更具有追星的客观条件。因此大学生的追星现象是很普遍的。主观上来看和大学生处在的阶段有关。大学生活是青少年时期向成年人过渡的时期，大学生心智尚未完全成熟，而且在经过高中较为拘束的生活后，大学生在大学生活中会更倾向于轻松的生活。而追星就是放松的一个途径。而且当代大学生大多都是独生子女，没有兄弟姐妹的陪伴，生活中或学习中的情感寄托就是父母、老师和同学，有的同学很享受一堆人一起追星的集体感和喜悦。

虽然不能完全否定追星行为，但是如今娱乐圈的风气对大学生也有不利的影响。大学生占使用社交媒体人群的很大比重。而有的明星炒作绯闻、出轨、吸毒、逃税漏税，这些很大程度上影响了社会风气，更有的不理智的粉丝面对这些负面新闻选择了原谅。这对于三观还未成型的大学生有着负面的影响，而一旦有人站出来指责这些劣迹明星，双方就又会会在网络上掀起一场骂战。

现在有个流行词汇叫“流量明星”，是有着很高人气的明星。往往在流量明星的饭圈中，一旦某家粉丝觉得谁蹭了自家明星的流量，势必在网上又是一场骂战。这也是对网络环境的一种污染。这些不良的追星环境需要每个人去改变。

从我们大学生的角度来看，就如同大部分同学在问卷里所说的，要理智追星。不浪费过多的金钱和时间。更重要的是要有明辨是非的能力，追星能让一个人变得更好就取决于你是否用正确方法去追星。陈丽娟事件不应该再二次发生！我们可以在学业上努力，和偶像一起进步；我们可以在公益上奉献，向偶像看齐；我们有无数种方法跟偶像一起进步，但不要用最疯狂、最不切实际的举动去追随他们。

有一部分大学生是因为自己是独生子女缺少陪伴而选择追星的，因为

追星的粉丝往往很亲密，有很多共同话题。家长也应该多陪伴孩子，多引导孩子往正确的追星道路上走。

更重要的是，明星更应该要以身作则。传递正确的三观和正能量。追星的年龄层很广，明星又是公众人物，很多举动会被别人模仿。所以更应该更加认真地接受公众的监督，做积极向上的偶像。社交媒体更不能够大肆渲染明星的私生活和八卦绯闻，让追星的环境更清净些。追星其实就是在追逐星星的过程。偶像就如同我们追逐的那颗星星，璀璨耀眼，只要他在，周围的星芒都黯然无光。但也请你别忘了去追逐这颗星星的初衷，我们追逐的前路应该因他而变得更加灿烂，而不是跟着燃烧的星星一起陨落。

关于“大学生情绪管理”调查报告

指导老师：刘佳

专业班级：汉语言 1802

小组成员：黄少欣 3181003213（撰写调查报告）

梁福莉 3181003240（撰写调查报告）

高瑜彤 3181003212（制作 PPT）

郭韵钰 3181003222（制作 PPT）

凌春梅 3281003230（调查问卷）

李若怡 3181003238（PPT 演讲）

目录

- 一、引言
- 二、调查内容
- 三、调查分析
- 四、解决措施
- 五、总结

一. 引言

1. 调查目的和意义

情绪管理是现在大家都需要学习的。情绪管理,指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识,培养驾驭情绪的能力,并由此产生良好的管理效果。

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较大的现象。如何让大学生了解自身情绪压力,如何适当地进行自我心理调适以及情绪压力管理成了目前主要面临的问题。

此次调查围绕大学生对情绪的对待与解决开展,目的在于更加了解当代大学生的情绪控制,让学生本人对自己的情绪有一定的管理意识,更好的有目的性的对大学生采取相应的积极解决措施。

2. 调查对象

抽取了 109 位学生进行调查

3. 调查时间

四月初

4. 调查方法

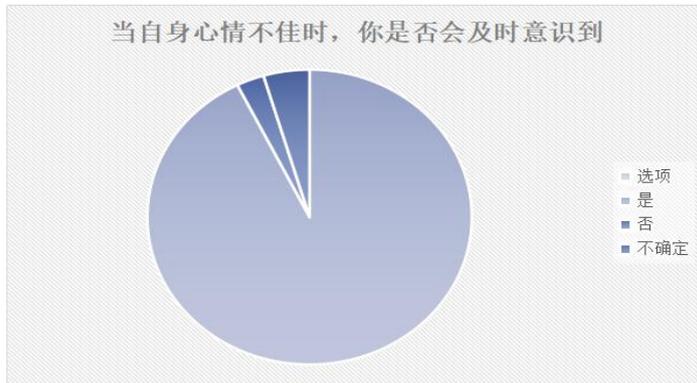
采取调查问卷的方式

二. 调查内容

第4题:

当自身心情不佳时, 你是否会及时意识到? [单选题]

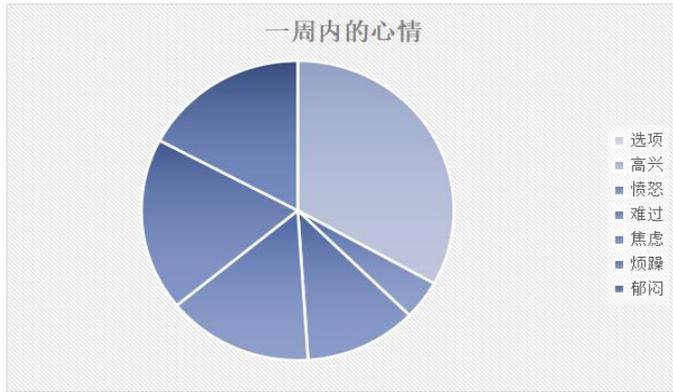
选项	小计	比例
是	101	92.66%
否	3	2.75%
不确定	5	4.59%
本题有效填写人次	109	



第3题: 一周内的心情: [多选题]

选项	小计	比例
高兴	94	86.24%
愤怒	12	11.01%
难过	33	30.28%
焦虑	43	39.45%
烦躁	53	48.62%
郁闷	49	44.95%
本题有效填写人次	109	





1. 问卷中，一周的心情为高兴的有 86.24%，烦躁与郁闷占比也有 50%，焦虑的占比 39.45%，难过的占比 30.28%，愤怒的占比 11.01%，大多数学生情绪处于积极的状态。

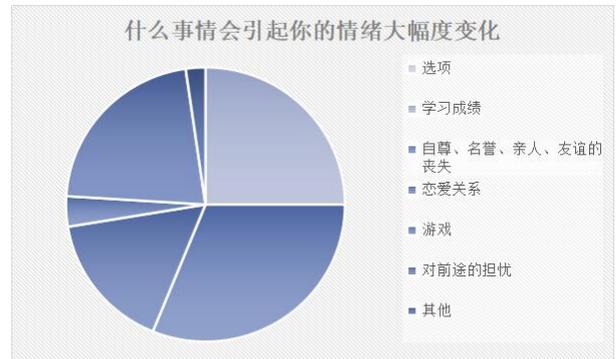
2. 大多数人在情绪不佳时会有自我意识到，并通过听音乐和转移注意力来放松心情。

分析：这是情绪的自我觉察能力，是指了解自己内心的一些想法和心理倾向，以及自己所具有的直觉能力。一个人所具备的、能够监控自己的情绪以及对经常变化的情绪状态的直觉，是自我理解和心理领悟力的基础。如果一个人不具有这种对情绪的自我觉察能力，或者说不认识自己的真实的情绪感受的话，就容易听凭自己的情绪任意摆布，以至于做出许多甚遗憾的事情来。伟大的哲学家苏格拉底的一句“认识你自己”，其实道出了情绪智力的核心与实质。但是，在实际生活中，可以发现，人们在处理自己的情绪与行为表现时风格各异，你可以对照一下，看看自己是哪种风格的人

第10题:

什么事情会引起你的情绪大幅度变化? [多选题]

选项	小计	比例
学习成绩	77	70.64%
自尊、名誉、亲人、友谊的丧失	96	88.07%
恋爱关系	50	45.87%
游戏	11	10.09%
对前途的担忧	67	61.47%
其他 [详细]	7	6.42%
本题有效填写人次	109	



第6题:

你是否会将情绪表达给别人以缓解不安心情? [单选题]

选项	小计	比例
是	52	47.71%
否	29	26.61%
不确定	28	25.69%
本题有效填写人次	109	



第9题:

当朋友情绪为负面时, 你会不会站在对方的立场去理解? [单选题]

选项	小计	比例
会, 将心比心	100	91.74%
不会, 按自己的方式去理解	2	1.83%
不确定	7	6.42%
本题有效填写人次	109	



3. 会把负面情绪带给他人得占比 47.71%，当朋友负面情绪会站在对方角度考虑的占比 91.74%；有负面情绪时，会接受帮助的占比 46.79%，会积极帮助朋友走出负面情绪的占比 78.9%，同时此两项不确定的占比都大于否的占比。说明大多数大学生是一种“旁观者清，当局者迷”的状态，对于自身情绪不能够很好的调节控制，对于朋友的情绪却道得明了并帮助朋友解决情绪问题。

4. 在情绪变动大这方面，88.07%的人选择了自尊、名誉、亲人、友谊的丧失，70.64%的人选择学习成绩，61.47%的人选择对前途的担忧，45.87%选择了恋爱关系。调查说明大学生其实更加注重自身的利益了，同时伴随由于心智不成熟而产生的较大的情绪波动。处理不好生活中多方面复杂的关系，又给大学生生活带来迷茫。

5. 在不同场合调整情感表达方式这方面，会的占比 76.15%，否的占比 3.67%，不确定的占比 20.18%远大于否；在特定场合是否会帮助别人克制情绪方面，会的占比 77.06%，否的占比 2.75%，不确定的占比 20.18%也远大于否的。说明大多数大学生具备基本的察言观色的能力，少数看情况而定。

6. 关于培养健康情绪的方法方面，理性情绪疗法占比最高 85.32%，自我管控占比 67.89%，心态乐观占比 73.39%，认知调节占比 70.64%，自我暗示占比 67.89%，适当宣泄占比 66.06%，情绪升华

占比 32.11%，正确使用药物占比 12.11%，其他占比 0.92%。调查显示大多数大学生能够掌握健康正确的方法去调节情绪，有极少数大学生选择正确使用药物，说明大学生中存在没法很好调节自身情绪的学生。

7. 填写该问卷调查的大一新生占比 91.74%，有 100 人，大二、三、四分别占比 3.67%、0.92%、3.67%。

三、调查分析

1. 造成情绪变动的原因

情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不同的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

每个人都有情绪，但人们大都对情绪管理缺乏必要的了解和关注。消极情绪若不适时疏导，轻则败坏情致，重则使人走向崩溃；而积极的情绪则会激发人们学习和工作的热情和潜力。

各种情绪不同程度地影响着的学习和生活。只有了解了情绪，才能管理并控制情绪，才能发挥其积极作用。

情绪管理要求我们要辨认情绪、分析情绪和管理情绪。工作并快乐着，这是情绪管理的目标。

对情绪的不够重视正是引起当代大学生抑郁问题的重要因素，由此，

加强情绪管理便显得尤为重要。

2.情绪管理的原因

《礼记》上说"心宽体胖",意思就是情绪畅快时,人会愈来愈胖,而且愈来愈健康。如果有人跟我们说"您最近怎么面黄肌瘦",亦即意味着我们常常情绪低落,茶不思,饭不想,导致脸色愈来愈差,甚至身体健康上出现状况。这就是心理学上所说"心身症",也就是心理上生病,如过度焦虑、情绪不安或不快乐,会导致生理上的疾病。另外,据研究指出,一个人常常有负面或消极的情绪产生时,如愤怒、紧张,人体内分泌亦受影响,并导致内分泌不正常,而形成生理上的疾病。由此可见,时常面带微笑,保持愉快心情,并以乐观态度面对人生,则有助于增进生理健康。

人际关系取决于一个人情绪表达是否恰当。倘若常在他人面前任由负面情绪决堤,丝毫不加控制,如乱发脾气,久而久之,别人会视我们为难以相处之人,甚至将我们列为拒绝往来户。反之,若加强自身的情绪管理,常面带微笑、多赞美他人,以亲切态度与别人和谐相处,人际关系自然会逐渐改善,从此人生也变得较不寂寞、孤独,而且处处有人相伴共度人生岁月。

四. 解决措施

1. 加强心理健康知识的渗透,提高大学生的情绪认知能力。

情绪是一种复杂的心理活动,具有鲜明的社会性,我们表现出来的情绪往往是经过掩饰、伪装的,这样,就妨碍了我们真正的去了解自己的情绪,缺少了真正的症,也就难以对症下药。情绪无好坏之分,任何一种情绪都有其价值,我们要了解、接纳情绪,并学会如何与之相处,才有可能谈管理情绪。高校的学生工作者首先要了解大学生的情绪特点和常见的情绪特别是负面情绪的困扰,加强对情绪调适能力较差的同学的关注,做好相关建档管理,通过选修课、讲座等方式加强对情绪等

心理知识的渗透,使学生认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法,提高学生的情绪认知能力,培养他们健康的心理品质。

2. 指导大学生掌握情绪管理的方法,提高情绪管理能力。

大学生可以通过各种途径来了解情绪,学习情绪调节的技巧来缓和、转移情绪,从而提高情绪智力。

情绪宣泄:大学生的情绪十分丰富,负面的情绪需要及时的释放,如果不及时释放,长期的压抑,会导致最终的爆发,后果会更严重。大学生在遭到负面情绪的困扰后,可以选择适当的情绪宣泄,如选择朋友、老师、咨询专家、网络等进行倾诉;通过写日记等发泄并整理自己的情绪。

以记录为例,有丰富的经验性证据证明,在悲伤或创伤性事件的情境下,记录情绪反应能对身体健康产生长期有益的影响。在记录情绪反应的过程中,当事人可以冷静下来组织自己混乱的情绪,并结合自己的原有的认知结构,认清事情的本质,并适当的调节自己的情绪,从而避免过激的情绪对身体和人际关系等的伤害。

情绪转移:顾名思义,大学生在遭遇负面情绪时,可以选择离开当时的情境,转移注意力,如听听曲调高雅、旋律优美的音乐,适当参加体育活动,旅游等。

情绪升华:负面情绪主要是由于个人的需要没有得到满足造成的,若一味的沉浸于自己弱点,可能会在一些不良行为中寻找安慰,从而导致无法自拔。大学生应该扬长避短,认真分析自己的不足,并努力弥补不足,将理想转移到更有价值的事情上去,实现升华。

理智疗法:宣泄和转移只是治标不治本的情绪管理的方法,升华也很难认识到情绪的本质,ABC理论则有助于大学生正确认知自己,从而有效地管理自己的情绪。A是指引发的事件,也就是说我们能感觉到的事实;B是我们对A事件所持的观点。C则是B所引发的情绪和行为的

结果。一般我们总是认为是事件直接引发了我们的反应,但是实际上是我们的观点造成的反应。我们需要首先认清引发情绪的根源,也就是我们的观念,理清情绪发生的来龙去脉,才能去调控情绪。

3. 创设良好的学习、生活氛围, 稳定学生情绪。

习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以短时间适应大学生活,部分同学不能很好的安排课余时间,经常感到郁闷空虚,他们要么浑浑噩噩的虚度光阴,等到毕业时才后悔莫及;要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定,而通过参加各种活动,同学之间加强沟通交流,生活变得充实,一些不良情绪容易被释放,大学生在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我,也在活动中发展了自我。

4. 重视团体辅导, 对大学生进行情绪管理干预。

情绪虽然是对事物的短暂反应,但若不能及时调控,长期积存,容易导致抑郁、焦虑、强迫、自卑等心理问题。学生对单独的心理辅导会比较排斥,而通过团体成员间的互动,个体在与他人的交流中能够更正确的评价自我,并掌握自我心理调节的方法,提高情绪调适的能力,从而具有健康的态度行为和主动发展的意识和能力。通过团体辅导,提前对大学生进行情绪管理的干预,避免不良问题的发生。

大学生需要觉察自己和他人真正的情绪,并学会适当的表达、有效调控自己的情绪,提高自身的情绪智力,同时,大学生要改变观念,树立正确的人生观,认清人生的价值与意义,正确面对生活中的挫折、烦恼,对自我进行恰当的评价,确立健康的人生态度。

五、总结

情绪管理是指用心理学的方法有意识地调适、缓解、激发情绪，以保持适当的情绪体验与行为反应，避免或缓解不当情绪与行为反应的实践活动。包括认知调适、合理宣泄、积极防御、理智控制、及时求助等方式。

假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！忧郁的日子里需要镇静。相信吧，快乐的日子将会来临。心儿永远向往着未来；现在却常是忧郁。一切都是瞬息，一切都将会过去；而那过去了的，就会成为亲切的怀恋。亲情、友情、爱情般美好，每一件小事都有其美妙所在。虽然生活中的琐事多的像大海中的水滴一样，平凡无奇，但是分离出来看，透过太阳，每滴水都有彩虹的光辉，而太阳，就是有个好心情，我们要做的就是管理好自己的情绪情感。我们也许无法每天阳光明媚，但至少我们可以让自己避免狂风暴雨。情绪的合理调控可以帮助我们度过一次次的难关，让大学生活充满美好与快乐，收获更多的友情，成为一个阳光四射的年轻人。

大学生网络使用情况调查分析

环工 1703 黄 冉 3170902310 环工 1703 宋光微 3170902109
化工 1701 何 冰 3170906101 化工 1701 龚 利 3170906102
化工 1701 张雨婷 3170906104 化工 1701 林 菲 3170906103

网络诞生于上世纪四十年代，起源于美国，经过数十年的发展，在现代社会，已经成为与许多人生活中不可或缺的一部分。作为国家未来栋梁的大学生，我们对网络如何利用直接而突出地影响着我们的学习和生活。因此，为了更好的了解大学生上网的欲望、动机和行为，反映大学生对网络的认识和利用情况，为学校有正对性的开展思想政治教育、更好的为学生提供有利的上网学习的良好氛围，我们调查小组特进行了针对大学生网络利用情况的调查，以便为学校教学和大学生运用网络学习提供参考。

一、研究方法

主要以问卷调查为主，同时走访了周围一些同学，调查了他们对于上网的看法和认识，另外进行了资料调查，上网或看书收集有关大学生网络使用情况的资料作为参考和借鉴。

二、调查过程

一**调查对象**：在校大学生。

二**问卷编制**：我们编制的大学生网络利用情况调查问卷包含：大学生上网途径、每人平均每天上网时间、大学生上网目的统计及网络对大学生的影响等，共 11 道题，问卷经过多次的修改，保证其完善性。

(三)抽样方法: 本次调查分别对不同学校不同学院不同专业以及不同年级进行随机抽取样本进行调查, 样本量为 100 人。

(四)样本的数量: 本次调查总共发放问卷 110 份, 回收 100 份, 回收率 90.9%。

三、调查结果分析

(一)大学生上网基本情况

本次调查首先对大学生网络使用基本情况进行了了解, 主要包括网龄、上网途径、上网时间、上网频率等内容。

1. 网龄统计结果如下表

选项	小计	比例
小学	42	42%
初中	41	41%
高中	12	12%
大学	5	5%

由表格可见许多同学都有较长上网经历。

2. 上网途径统计结果为(多选)

选项	小计	比例
宿舍	88	88%
网吧	16	16%
图书馆	19	19%
家里	64	64%
其他	31	31%

调查结果显示, 88%的同学已带个人电脑。可以说, 现在绝大多数同学在寝室且用个人电脑上网, 而且就走访结果而言, 许多未带电脑的同学表示将会带电脑到学校, 表明此现象有上升趋势。

3. 平均网络使用时间

选项	小计	比例
1 小时以内	7	7%
1~3 小时	31	31%
3~6 小时	26	26%
6 小时以上	36	36%

选项（多选）	小计	比例
课余时间	90	90%
上课时间	23	23%
午休时间	40	40%
晚上或通宵	49	49%

结合以上两项调查结果可得，有相当一部分同学颇为沉迷网络，几乎每天上网，且每天上网时间超过 5 小时的人数占了近五分之一，这个比例显示，网络的使用已占据了大部分学生的业余时间。

4. 上网目的

选项（多选）	小计	比例
学习	62	62%
购物	68	68%
玩游戏	60	60%
聊天	82	82%
看电视剧	68	68%
查找资料	73	73%
打发时间	62	62%
其他	16	16%

大多数同学上网主要是娱乐，而有些同学上网则为了学习。

5. 对网上发言的态度

选项	小计	比例
个人自由	4	4%
事不关己	6	6%
有关部门有必要整治	88	88%
其他	2	2%

由此可以看出同学们还是比较理智，在网上发表言论较为明理，恶意挑起事端的只占一小部分，说明大学生网络道德观念尚好。

四、提出建议

对于上网的诸多弊端，主要有以下几点：（1）对大学生的人生观、价值观和世界观形成的构成潜在威胁（2）互联网使许多青少年沉溺于网络虚拟世界，脱离现实，也使一些青少年荒废学业。（3）互联网中的不良信息和网络犯罪对青少年的身心健康和安全构成危害和威胁。当前，网络对青少年的危害主要集中到两点，一是某些人实施诸如诈骗或性侵害之类的犯罪；另一方面就是黄色垃圾对青少年的危害。据有关专家调查，因特网上非学术性信息中，有 47%与色情有关，网络使色情内容更容易传播。据不完全统计，60%的青少年虽然是在无意中接触到网上黄色信息的，但自制力较弱的青少年往往出于好奇或冲动而进一步寻找类似信息，从而深陷其中。调查还显示，在接触过网络上色情内容的青少年中，有 90%以上有性犯罪行为或动机。三. 对调查结果的一些思考及建议信息时代匆匆的步伐让大学生不能不使用和接受网络，不管它会带来多大的冲击，也不管这种冲击中夹杂着多少不良的成分。作为主宰新世纪的一代，大学生终归是离不开网络的，为什么同样是使用网络，大学生就不能挖掘出最实际的意义，而仅仅停留于娱乐和消遣，这些恐怕就是一个认识 and 对待新事物的态度问题了。作为大学生应该认识到沉溺于网上娱乐的不利，用更多的精力关注网络上真正有价值的信息，通过网络接触社会，提高辨识和思考的能力。在此，本小组就本班学生乃至大学生上网出现的一些问题，提出几点倡议：

1. 学校要充分开发校园网络资源，为学生建立绿色网络通道在互联网如此发达的时代，网络已经渗透到社会生活的方方面面，给人们的工作、学习、生活带来了前所未有的影响。对于当代大学生而言，

充分、合理地运用网络可以为自身的成长成才提供有益的帮助。从调查结果来看，一味地限制大学生的网络生活是不恰当的，充其量只是一种治标不治本的下下策。目前，基本每所大学都有自己的网络主页，也有比较充足的校内网络资源，可惜的是学生登陆学校网站的几率很低，他们利用校园网的目的也很单一，多是查询考试成绩，少数学生会通过校园网查找学习资料。校园网络的传输速度就更加不敢恭维，有时候打开一个网页也需要几分钟。网页内容的有限性、网络速度过低，使大多数学生选择了在网吧上网，只有极少学生选择在学校机房。这就为我们进一步开发网络资源，为学生提供更多的校内上网的机会提供的改进依据。学校应加强校园网建设，丰富网页内容，提高网络传输速度，为学生建立绿色网络通道。

2. 开设网络素质教育课程，引导学生正确运用互联网可邀请有关专家为学生开设专门的网络知识和网络资源利用课程，使他们掌握如何制作网页，如何参加网络会议，如何在网上交流信息，以及如何利用网络创业等技术，帮助大学生更好地利用网络为学业服务。也可以定期开展网上主题活动，培养学生良好的上网习惯。开展上网心理辅导，宣传正确的上网心态，使他们正确认识“网络世界”和“现实世界”的差距。这样可以帮助学生增强心理防范意识，提高心理“免疫力”，同时帮助他们提高自身遵守网络“游戏”规则的法制意识，做遵纪守法的好网民。对于网络成瘾的学生要给予温暖的关怀并进行积极的治疗。

3. 加强心理健康教育，提高大学生的心理品质从心理角度分析，大学生沉迷网络主要是由于他们的好奇心、从众心理、逃避心理、自卑心理、依赖心理等导致的，因此要针对这种情况加强对大学生的心理健康教育，提高他们应对挫折的能力，勇于面对现实生活。通过开设心理学课程和心理健康教育讲座普及心理卫生知识，提高大学生对自身心理特点的认识，使他们学会自我调节，提高自制力。通过团队训练的方式引导他们在人际交往中培养自信心和包容力；也可以让网络成瘾的学生组成心理训练团队，就其沉迷的原因进行交流，寻找个体沉迷网络的症结，在相互鼓励中摆脱网瘾。

4. 丰富校园生活，营造良好的校园文化氛围，大部分的学生认为网络的主要作用是娱乐生活，他们在网络上游戏、聊天、看电影，以此来填补自己的课余时间。这也从某种程度上说明学校的校园文化生活比较单调，形式单一，内容不丰富，参与面狭窄，有些活动没有

迎合学生的心理、难以调动学生参与的积极性，校园文化活动的吸引力欠缺。校园的亚文化环境对大学生的成长起着潜移默化的作用，丰富的校园生活为学生增加了各种参与机会，使他们扩大了人际交往的范围，也增加了获得成功体验的机会，并且还可以扩大视野，提高学习兴趣。高校可以利用自己的文化资源，开办各种学术讲座，加深学生对专业的认识，并提高学习积极性；也可以开展各种文体活动，满足大学生们友谊社交、独立自由活动等的需要，调动他们的参与热情，减少对网络的痴迷；还可以创办各种社团组织，为他们发挥特长提供充分的空间和展示的舞台，使他们在现实生活中获得更多的成就感，减少对虚拟世界的依赖。网络提供了大量信息，又提供了一个接触社会的个性化和国际化的空间，给了大学生一个展示自身能力的大舞台。就在大学生为传统教育那种求同过多、求异过少封闭式的弊端，埋没了个性而叫苦的时候，网络的出现无疑为推进素质教育提供了一块“试验田”。互联网向大学生展示各类知识结构，对于知识选择的灵活性大大增加，学习的主动性也大大提高，学习的内容自然大大超出了狭隘的课本范围，这对于大学生能力的提高应是大有裨益的。当然，并不否认网络同时也带了一些不良的信息，特别对于大学生而言，完整的价值观念还未形成，好奇心又很强，很容易受到外来事物的影响，网络完全开放和虚拟的空间可以让大学生随心所欲的表现自己。但如果把握得不好，猎奇的心态和过分追求个性，张扬的心理也许会把大学生引入歧途。“E时代”也是迅速创造距离的时代，在纷繁的现象背后，仍是优胜劣汰的残酷现实，清静的大学校园也是如此。我们大学生应从各种利弊来考虑，适时但不沉溺于网络，处理好自身的任务——学习与上网的关系，使网络为我们的生活增添绚烂的一笔！

5. 合理安排上网时间。不少大学生平均每天上网时间过长，而且上网较为频繁，应适当调节一下，预防沉迷其中而影响学业和健康。

6. 明确上网目的。对于大多数大学生来说，网络主要是休闲娱乐的工具，我觉得网络也可以作为一个方便的辅助学习和工作的工具。同学们不要花费过多时间在玩游戏、听歌、看电影上，在上网时最好以学习工作为主，娱乐为辅。

7. 加强对大学生网络认识方面的教育。根据调查结果，不少大学生对网络的认识还不够，这就需要教育部门对学生进行这方面的教育，可以组织讲座等活动。

据中国互联网络信息中心(CNNIC)之前发布的调查数据，在我国约

2650 万网民中，18-24 岁者占到 36.8%，而这正是大学生所处的年龄段。作为网民主体之一的大学生的上网行为是否健康，直接关系到网络文明乃至整个未来社会文明的进程。掌握大学生上网的基本情况，对加强高校的网络阵地建设和培养高素质的大学生网民都具有重要意义。

对于本次调查活动，个人感觉仍有许多不足之处，但在调查过程中我认识了很多东西，也学到了很多，希望此调查报告能为大家提供参考，起到帮助作用。

关于大学生恋爱心理的调查报告

调查人：

谢婉玉 会计学 1702 3171706201 陈惠苹 会计学 1702 3171706202
朱雅瑜 会计学 1701 3171706125 蔡佩琦 会计学 1701 3171706126
吴楚炫 会计学 1702 3171706220 吕婷婷 会计学 1702 3171706222
胡歆雨 会计学 1702 3171706221 余雅婷 会计学 1702 3171706219

爱情是人类永恒的主题，是人生命中不可或缺的一部分。在这个世界上，每个人都希望被关心被人爱，找到合适的另一半，共度余生。谁不曾盼望着一见钟情、海誓山盟，谁不曾羡慕别人的甜蜜与恩爱，谁不曾为爱痛不欲生？对大学生而言，恋爱是他们成长过程中的人生大事，恋爱心理健康无疑是大学生心理健康教育的、极为重要的一个方面。但在大学生恋爱的过程中，总会遇到各种各样的心理问题。就此，我们小组对大学生恋爱心理进行了一次深入的调查，具体情况如下：

一、 调查目的

了解大学生的恋爱观、婚姻观以及对于恋爱期间产生的各种心理问题有什么看法，如何处理恋爱期间产生的各种心理问题。

二、 调查对象及其一般情况

调查对象：全国大学生

一般情况：大学生大多数成年不久，对于爱情还属于比较茫然的状态，尚未形成成熟的恋爱观和婚姻观，处于特殊的发展时期，容易产生各种恋爱心理问题。

三、调查方式

本次调查采取的是网上问卷调查的方式。利用问卷星 APP 在网络上发布相关问卷并且在网上广发，由各大高校的大学生进行填写，由此得到较为可靠的数据。

四、调查时间：2018 年 3 月 15 日至 2018 年 4 月 15 日

五、调查内容

本次调查主要是针对大学生恋爱心理的问题，将调查对象分为单身者与非单身者进行调查。调查了他们的恋爱观、婚姻观以及对于恋爱期间产生的各种心理问题的处理方式和态度。问卷向单身者提出了 13 个问题，向非单身者提出了 15 个问题。（见附件一）

六、调查结果

此次问卷调查共 119 人参与，其中单身人士 73 人，有男性 25 人，女性 48 人。

3、就调查的结果来看，有半数的人认为男女之间有纯洁的友谊。他们认为真正的友情和真正的爱情一样纯洁。友情可以发展为爱情，但友情绝对不等于爱情。男女之间友谊和爱情的界限是距离。合适的距离之内，男女之间的友谊必然是纯粹的。友谊，既沾不上婚姻里油盐酱醋的世间风尘，更不会陷入不干不净的情人的泥

淖里。它有的是一副月明风清、天高云淡的纯洁和洒脱。这样小葱拌豆腐，清水过面条般利利落落，决不会与爱情错乱。

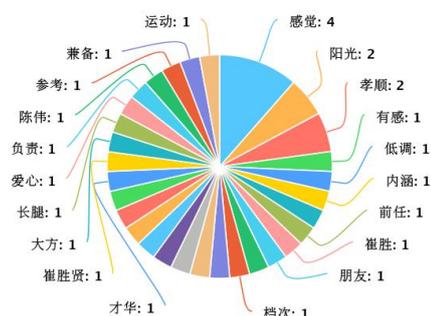
4、从调查的结果来看，有 31.09%的人没有谈恋爱的主要原因是向往恋爱，但是没有找到合适的。说明相当一部分人的内心仍然向往着一场美妙的邂逅。在从生理的角度上说，爱情可以产生大量多巴胺。让人有一种幸福的感觉，这种幸福的感觉足以让人上瘾。心理的角度上，人都是害怕寂寞的，在合适的年纪，更渴望有一个异性可以了解自己，可以伴随自己的生活，可以在自己最失落难过的时候陪伴着，同时，也是这个社会的教育让人对爱情有些更好的向往，有一种追求自己的爱的自由和冲动。有 15.97%的人认为没有谈恋爱的主要原因是觉得单身自由。单身最美好的不是自由，而是成长。因为无人依靠，所以一切都要自己做。被欺负了没的倾诉只能学会吃一堑长一智，水壶太重背不动只能锻炼而不是撒娇。不断提升自我，尽量不依赖任何人，也不将欲望强加别人，当她需要他时，就把自己变成他。反之亦然。就像《我的前半生》里贺涵说的那样，“人生不易，找个人同舟共济。”这句话诚实地道出了婚姻与恋爱的目的。所以，与之相反的，一些自己过得很好的单身，何必与人同舟共济？这种情况下，同舟共济不仅加重了船只的重量，还可能因为方向不一致导致停滞不前的僵局，甚至因不可调和的矛盾而翻船。同舟共济对一个独立优秀的人而言往往是得不偿失的。他们宁愿自由自在。有 4.2%的人没有谈恋爱的主要原因以学业为重。其实，学生以学习作为天职，这是千百年来都约定俗成的一个社会公理。人一生中能系统学习知识的时间是很有限的，而在校，是我们能不受太多干扰安心完成学业的黄金时期。我们学习的内容包括各种知识，技能，思维，能力的提升。且从长远来看，这些能力的高度与光度，进

一步决定了以后个人能力的提升，以及对于整个家庭和社会所创造的价值的大小。知识的缺乏，局限了人的思维和视野，而无法达到更高的高度。为了我们以后能有更好的发展，大学生以学习为重是毋庸置疑的。在对于没有恋爱的主要原因中，显示有相当一部分人对恋爱心存期待，向往单身，或因其他原因选择单身的也不占少数。这结果充分说明单身大学生对于恋爱的看法大体有两种方面。一种是心之所向，一种是单身主义。

5、从调查的结果来看，有 31.09%的人在遇到喜欢的人时，会有所暗示，伺机告白。我们这一生会遇到的人成千上万，能够满足你条件的可能不少。但是最后能够跟你在一起的又有多少呢？玛丽莲·梦露曾说过这样一句经典名言。“如果你不能够接受我最差的一面，你就无法拥有我最好的一面。”真正的喜欢是你不仅知道他哪里好。同时你还知道他哪里不够好。你所有的不好都不够掩盖你的好，你所有的不完美都不足让我讨厌，因为我知道，这才是你的全部。有 24.37%的人的想法是默默关注，不行动。但人际交往是双向性的。如果我们想获得理解，就要袒露自己的真实思想；如果我们渴望人际交往中的温暖，就要献出自己的信任。若是太过沉默，或许会为此错过对的人。有 10.08%的人的会大胆主动追求。在爱情里一定要做真实的自己，特别是在面对一个自己有好感的人的时候，如果喜欢，就要大胆的去追求，不要因为害怕失败而不敢表达，有些话，你不说出来别人永远都不会知道。在爱情中，有一种定律，一般来说，后来动了感情的人往往会用情更深，也更容易动真心，同时，也更容易付出更多的感情。在爱情里，永远都不要等着别人来主动追求自己，不要把让自己处在一个被动的地位。在如果您遇到喜欢的人，您会怎样的问题中。相当一部分人采取了较为主动的方式，给予他人和自己一个契机，

一部分人拘泥于羞涩感，在原地驻足，少部分人为了娇艳的果实勇往直前。这结果充分说明大学生对于感情，是较为主动的。

6、就调查结果来看，31.93%的人会选择自己喜欢的人做对象。他们认为女孩子在爱情上是固执，痴情的，男孩子在爱情方面都是小心眼，他越爱你（在你不爱他的情况下）越更加小心你，吃醋，会让你很累，也不一定幸福。如果找一个自己爱的人，会甘心情愿为他付出，看着他自己会觉得幸福。而20.17%人则会选择喜欢自己的。他们认为自己喜欢的人既然不喜欢自己，那他会对自己好上点，那种感觉肯定受不了，与其这样不如选个喜欢自己的，然后慢慢的去适应，日久生情。



7、就调查结果来看，对于自己的理想型这一问题，有一小部分人将自己的偶像当做自己的理想型，如陈伟霆、易烱千玺、崔胜贤的男星。除此之外，“感觉”是提起的频率最高的词汇，再者是“孝顺”，“有爱心”，“阳光”、“大长腿”等，表明现在“追星效应”对大学生的理想型产生了一定影响，同时也表明对对象有着外表和心理上的双重标准，而不是单纯追求外表。

8、由统计结果来看，针对被不喜欢的人表白这一问题，有51.26%的人选择了果断拒绝，绝少部分选择勉强接受，还有一部分人选择持观望态度。

9、针对大学恋爱面对的最大问题，有40%的人认为是三观不合，

20%的人认为是无稳定经济来源支持，19%的人认为是毕业及分手，10%的人选择了“其他”，7%的人认为是父母反对，4%的人认为是因忙碌无法经常在一起。

10、大部分人认为恋爱的花销可接受范围在 500 以内。可看出大部分大学生理性消费，理性的对待大学的恋爱。

11、从单身大学生调查结果中可知：近半数的大学生认为谈恋爱对自己没什么影响，说明大多数学生谈恋爱不会影响自己的正常生活，能比较理智地处理情感与学业的关系。少部分认为对自己的学习、生活更有动力，说明部分学生谈恋爱能够获得激励，能更积极向上地生活。极少数认为对自己有消极影响，认为自己无法分配出更多的时间精力去用心经营一段感情。

12、由调查结果可得知，对于恋人在公共场合的亲密接触，超过 50%的人认为“理解，但自己不会这么做”，认为“不合适，但是这不关我们的事儿”“辣眼睛，有伤风化”的人数差不多，小部分人认为“无可厚非，如果是我，我也会欣然接受的”。

13、而近 92%的学生认为爱情的结局不一定是婚姻，但美满的婚姻却以爱情为基础，说明了当代大学生恋爱观与婚姻观的特点，谈恋爱不一定能步入婚姻殿堂，有可能以失败告终，但是能一起携手走进婚姻生活相伴一生的必定是互相爱慕之人。

此次问卷调查共 119 人参与，其中非单身人士 46 人，有男性 20 人，女性 26 人。

3、从谈恋爱的原因来看，大部分的人会选择谈恋爱是基于对

异性有好感，不然就是没有任何理由的就在一起了，而且没有一个是缺乏父母的爱才会想去谈恋爱。这强有力的说明，当代大学生树立的是较为正确的爱情观，并已经把爱情作为了生活中的一部分。大学生恋爱呈现了普遍化的趋势。

4、从热恋中的大学生理想中的恋爱结果看，有将近 43%的人希望能与伴侣步入婚姻殿堂。这说明现如今大多数大学生对待爱情的态度很认真。也有将近 19%的同学认为在大学谈恋爱只是为了及时享乐、丰富生活，一旦大学毕业后就会选择各奔东西。这说明有少部分的大学生对待爱情的态度不够认真，对待伴侣不够负责。

5、从对伴侣的要求看，有 47%的人看中伴侣的修养、学识才干，这说明“优质股”和“潜力股”是很受欢迎的，一个人的修养好能侧面反映出他的家教好，家庭环境也不会差，是“优质股”。而有学识有才干代表个人能力强，是“潜力股”。有 34%的人看中外貌仪表，这说明如今依旧是一个看脸的时代，长得好的人往往给人的印象更好，也更讨喜。

6、对于是否会为了约会而逃课这个问题，从调查结果中我们可以知道，60%的人选择“不会”，35%选择“偶尔会”，5%选择“经常会”。这说明大多数的大学生在校期间还是以学业为主的，并不会完全沉浸在爱河里而荒废了学业。

7、而恋爱对于个人影响，90%的人选择了“利大于弊”，10%的人选择了“弊大于利”。这说明，接受调查的大学生们大多数认为自己在爱情里是理智的，认为恋爱会在自己身上起到积极的作用。

8、关于恋爱是否会影响自己和其他朋友的关系这道题，51.3%的人认为“会，但影响不大”，38.7%的人认为“不会，还是和以前一样”，8%的人认为“不知道，没感觉”，2%的人认为“会，影

响很大，很少时间和他们在一起了”。

9、从对恋爱的花费看，25%的人认为每月用于恋爱的开销应在500元以内（比例最高），说明大多数人的消费观还是比较理想的。也有将近8%的大学生认为每月用于恋爱的开销应在1000-1500元之间，对于当代大学生来说，这笔开销无疑是太大了，他们的消费观还不够理性、不够成熟。

10、针对工作与恋人的选择，在此次调查的一百多号人中，超过一半的人表示会以工作为重，将近一半的人表示没考虑过这件事，只有剩下的不到1/5的人会选择爱情。从这个数据上来看，绝大部分的大学生对自我前程的看重要高于爱情，并且大部分的校园情侣对于校园爱情这一点，并没有对双方能够走过一生抱着太大的希望，这样一来，更是使得人们在不确定的爱情与眼前的梦想的冲突中，选择已确定的梦想。

11、大学生面对失恋，有各种各样的做法，但大部分失恋后还是很平静。也有小部分不是去找好友哭诉，就是会深受打击，影响学习。不过很多大学生自己的心理承受力顽强，心理的适应性很好，自我心理调节能力大。

12、面对校园恋爱的常态化，我们有必要增加对“失恋”的考虑。恋爱是把双刃剑，能带来美好的情感体验也可能会带来极大伤害，特别是对那些存在“心理脆弱”问题的学生而言，失恋则有可能成为致命的打击。据调查而言，有84.5%的人表示无法在分手后跟前任成为朋友，互不相识乃是常见。至于那些单方面想要分手的，失恋之后双方关系才是复杂，或纠缠不清，或因爱生恨，更有甚者精神恍惚，妄想轻生。

13、如今人们恋爱观念日趋开放，在关于大学生恋爱尺度的调查中，有49.3%的人能接受牵手接吻的尺度，而能接受爱抚（及发生性行为）、同居的分别占了32.6%和18.1%，其中更是以男生人数

居多。

14、在此次调查中，几乎 95%以上的人都赞成“爱情的结局不一定是婚姻，而美满婚姻却是以爱情为基础的”这句话，说明大家仍然对婚姻持有神圣的崇敬感。

15、就单纯的男女友谊这一问题，已经引来了很多的争议。不过选有的人数在报告中占了百分之四十二，这就说明大部分的人对自己另一半的异性朋友还是放心的，对自己的另一还是有信任的。相信男女之间有纯洁的友谊，那是一中超出恋人之间的友谊，就像有些人只能做朋友而有些人只能做恋人一样！。但是同样的，不相信的也占了一部分，他们认为男女之间如果没有彼此互相喜欢，也是不会建立友谊的，因为只有对对方有好感你才会把他当成好朋友，如果讨厌一个人你怎么可能和他做朋友呢。

七、调查体会

从调查结果可以看出，大学生恋爱主要存在以下几种心理问题：填充心理、从众心理、虚荣心理、实验心理。大学生恋爱的心理特点主要有以下几种：自主性强、注重情感、比较重形式、不稳定性。大学生恋爱中常见的心理困扰有寂寞与爱情、好感与爱情、虚荣与爱情、友谊与爱情。虽然大部分的大学生在恋爱过程中能保持理智，但是也不能忽视那些潜在的心理问题，为此，我们小组特提出以下几点看法：

1、树立正确的爱情观，要用平常的心态对待一场恋爱的开始和结束，要以平常的心态看待欢聚和别离。失恋之苦在于一个“恋”字，爱情是双向、相互的，以双方的爱情为基础，失去任何一方，爱情就会失去了平衡，恋爱即告终止。这时失恋的一方无论对另一方爱得有多深，都是不现实的了，作为有理智的大学生应该正视这一现实。一个巴掌拍不响，恋爱是两个人的事情，结束了双方都有责任，怨恨、遗憾、指责都无济于事，更不要在对方面前死缠烂打，以死相逼，这

只会让自己显得令人羞耻。当他转身而去，地球还在转，太阳每天都升起落下，你的日子还要过下去，谁离了谁都能活。

2、面对梦想与爱情的抉择的时候，要慎重思考。也许有人会说，选择了梦想，等到梦想成功时一定会后悔没有选择爱情；如果你选择了爱情，到时为了没钱过生计时又会想着那时选择了梦想该多好啊！这样的事情也时刻存在。我们只希望每个人在选择的时候能够长远一点地去考虑问题，不要只想到当下。如果你选择了梦想，那么就不改初心，坚持下去。同时，你也得知道，只要心里有梦想，坚持不放弃，就有希望实现，真正的理想是不会被任何事阻止的，哪怕是爱情。别把爱情当成绊脚石，她(他)虽然带给你了牵挂和责任，但也会给你温暖的。当你倦了累了，她(他)就是你的港湾。为了让她(他)更幸福，你会像打了鸡血一样努力奋斗，因为爱她(他)，你会成为一个更好的男人(女人)。这难道不是成功的捷径吗？如果你选择了爱情，那你一定要在空闲时去增加梦想的分量。因为如果你的爱人背叛了你(这在现实社会一点都不少见)，那你就会一无所有，但梦想永远不会背叛你，只要你永远追随。

3、两个相爱的人，恋爱谈到一定阶段肯定是想要发生亲密关系的。以前男女授受不亲的思想现在已经不流行了。对很多男女来说，性爱犹如kiss，而kiss就犹如牵手，已经是家常便饭了，不少一夜情以及相识半天后就上床的现象更是比比皆是。虽说恋爱自由，大学生也已经是成年人了，有自主决定和思考的权利和义务，因此恋爱期间接触亲密，甚至发生关系已经不是一件“罪不可恕”事儿，但是，现在的大学生都还处在不确定的时期，无论是在心理还是在思想上都还有明显的不成熟的地方，你要清楚你是在恋爱还是游戏，你应该为自己的行为负责。

4、恋爱是一门学问，也讲究方式和方法，无论是高校还是大学生，都应该好好学习这门课。如果学校能去正确地引导、干预，让年

轻人了解生命、了解恋爱，从而学会去尊重生命、尊重感情、尊重他人，不仅体现了大学教育的一种进步，也能够使大学生们在爱情的道路上少走弯路。

附件一：

非单身者的问卷

- 1.性别
 - A. 男
 - B. 女

- 2.是否单身
 - A. 是
 - B. 否

- 3.你认为男女之间有单纯的友谊吗？
 - A. 有
 - B. 没有

- 4.您认为大学谈恋爱的原因是什么？
 - A. 解除孤独寂寞
 - B. 缺乏父母之爱的转移
 - C. 从众心理
 - D. 对异性的好感
 - E. 对学习、交往有所帮助

- 5.您对恋爱的结果是怎样考虑的？
 - A. 希望找到伴侣，将来走入婚姻殿堂
 - B. 大学的伴侣，毕业后各奔东西
 - C. 即时享乐，丰富生活

- 6.对于另一半，你最看重的是哪几项：【多选】
 - A. 修养、学识才干
 - B. 外貌仪表
 - C. 经济实力、家庭背景
 - D. 感觉、感情共鸣
 - E. 相同的兴趣爱好
 - F. 对待家庭的态度
 - G. 对待事业的态度
 - H. 对待自己的态度

- 7.你会为了约会逃课吗?
- A. 经常会
 - B. 偶尔
 - C. 不会
- 8.恋爱对你个人的影响:
- A. 利大于弊
 - B. 弊大于利
- 9.你认为恋爱会影响你和其他朋友的关系吗?
- A. 会, 影响很大, 很少时间和他们在一起了
 - B. 会, 但影响不会很大
 - C. 不会, 还是和以前一样
 - D. 不知道, 没感觉
- 10.你认为每月用于恋爱的花销可接受范围是:
- A. 500 元以内
 - B. 500-1000 元
 - C. 1000-1500 元
 - D. 其他[]
- 1 1.就业时, 你有可能获得一份理想工作, 但是必须在恋人和工作之间作出选择, 你会:
- A. 以工作为重
 - B. 以爱情为重
 - C. 没考虑过
- 1 2.失恋以后, 你会
- A. 可能会失落一段时间, 不想学习
 - B. 把精力都投入到学习中去, 忘掉不开心
 - C. 赶快再找一个才会平衡
 - D. 找一个挚友诉说自己的痛苦, 哭一场, 然后振作
 - E. 没什么感觉
- 1 3.假如失恋后, 你和他(她)
- A. 认为还可以做好朋友

- B. 成为了陌生人
- C. 一般朋友

1 4.以下恋爱行为尺度，你能接受哪种

- A. 拉手
- B. 接吻
- C. 爱抚
- D. 发生性行为
- E. 同居

1 5.是否赞同“爱情的结局不一定是婚姻，但美满的婚姻却以爱情为基础”

- A. 赞同
- B. 反对

单身者的问卷

- 1.性别
 - A. 男
 - B. 女

- 2.是否单身
 - A. 是
 - B. 否

- 3.你认为男女之间有单纯的友谊吗?
 - A. 有
 - B. 没有

- 4.您没有恋爱的原因主要是_____
 - A. 以学业为重
 - B. 没有时间
 - C. 觉得单身自由
 - D. 向往恋爱,但是没有找到合适的
 - E. 家庭或经济因素
 - F. 其他

- 5.如果您遇到喜欢的人,您会
 - A. 大胆主动追求
 - B. 有所暗示,伺机告白
 - C. 默默关注,不行动

- 6.如果让你选择对象,你会选择?
 - A. 你喜欢的人
 - B. 喜欢你的人
 - C. 不知道

- 7.你的理想型是什么样的?
[]

- 8.被不喜欢的人表白时会怎样处理
- A. 果断拒绝
 - B. 勉强接受
 - C. 持观望态度，不拒绝也不接受
- 9.认为大学恋爱面对的最大问题是
- A. 毕业及分手
 - B. 三观不合
 - C. 父母反对
 - D. 无稳定经济来源支持
 - E. 因忙碌无法经常在一起
 - F. 其他
- 10.你认为每月用于恋爱的花销可接受范围是：
- A. 500 元以内
 - B. 500-1000 元
 - C. 1000-1500 元
 - D. 其他[]
- 11.就大学生谈恋爱对自己的影响，你怎么看？
- A. 学习、生活更有动力
 - B. 分散精力、浪费时间、成绩下降
 - C. 影响正常的同学交
 - D. 没什么影响
- 12.对于那些恋人在公共场合的亲密接触，你认为_____
- A. 辣眼睛，有伤风化
 - B. 不合适，但是这不关我们的事儿
 - C. 无可厚非，如果是我，我也会欣然接受的
 - D. 理解，但自己不会这么做
- 13.是否赞同“爱情的结局不一定是婚姻，但美满的婚姻却以爱情为基础”
- A. 赞同
 - B. 反对

大学生心理健康调查报告

小组成员：会计 1801 班

游 凯 3171706229 郑 泽 伟 3181706118

吴 晓 敏 3181706105 陈 玉 琴 3181706107

吴 小 妍 3181706109 欧阳海兰 3181706108

指导老师：陈泳

一、调查对象：全日制在校大学生

二、调查方式：网络问卷调查

三、调查主题：压力管理

四、调查背景：

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除以上种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。

五、调查目的：

1. 了解在校大学生的心理压力程度以便**发现问题**并能找到行之有效的方法解决问题；
2. 分析造成大学生心理压力的**主要问题**，为今后有针对性地加强大学生的心理教育提供决策依据；
3. 分析出现**不健康心理**的原因，并采取相应的措施；
4. 通过调研了解学生心理健康状况，有利于构建和谐校园；
5. 分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

为此，针对大学生对于“压力管理”设计了一份大学生心理健康压力管理调查问卷，我们总共设定 14 道问题，通过为期两周（3.23-4.6）的网络问卷发放调查，最后共回收 75 份问卷进行分析，希望能通过分析数据初步了解到大学生心理状况以便发现问题并能找到行之有效的方法解决问题。

六、调查内容：

大学生的性格偏向于哪种类型？

大学生是否认为自身存在压力？

大学生压力来源于哪些方面？

面对激烈的就业竞争环境，大学生是否会感到学习上的压力？

大学生如何对待学习上的压力？

面对压力，你自身会如何解决，同时希望身边人怎么做？

当代大学生频繁自杀的原因？

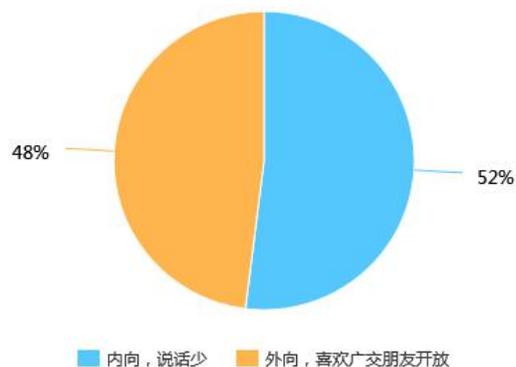
当代大学生管理不好自己的压力的原因？

当你有压力时，你是否会前往心理咨询站进行咨询？

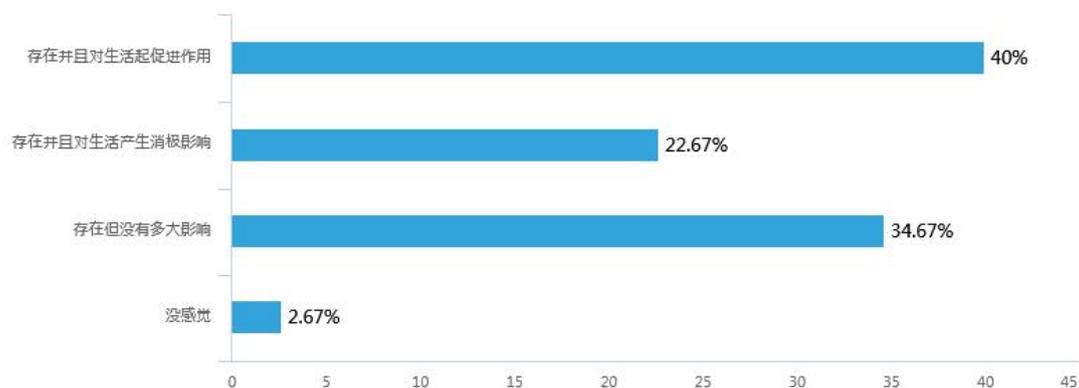
大学是否有必要创立解压组织？你愿意加入吗？

七、调查结果与分析：

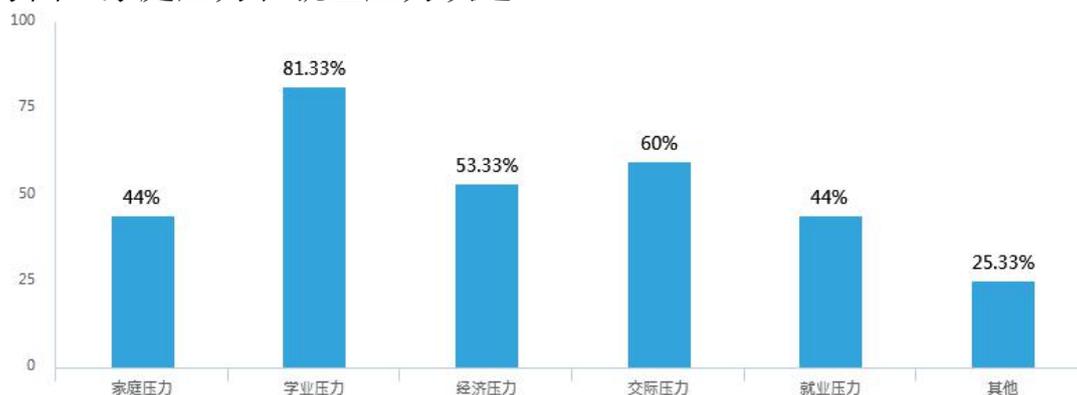
（一）半数以上的人认为自己性格外向，喜欢广交朋友；接近半数的人性格内向，平时说话少。



(二) 大多数人认为自身存在压力, 其中: 五分之二的人觉得压力对生活起促进作用, 三分之一的人觉得压力对自己没有多大影响, 五分之一的人认为压力对自己的生活产生了消极影响。只有极少数的人没有察觉到自身存在着压力。



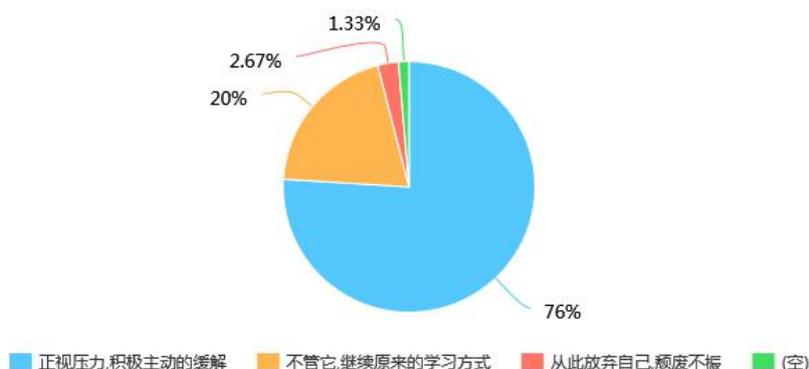
(三) 大多数人认为自己的压力主要来源于学业、交际和经济这三个方面。家庭压力和就业压力次之。



(四) 面对激烈的就业竞争环境, 大部分人认为有点学习压力, 但相信可以通过学习提高自身能力; 接近五分之一的人认为自身能力不够, 学习压力很大; 少数人认为自身能力很强, 不存在学习压力; 极少数人没有考虑过这方面的情况。

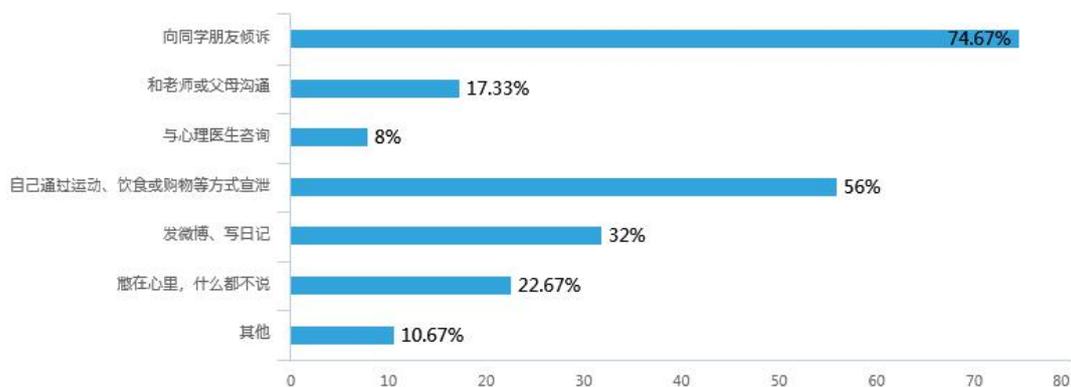


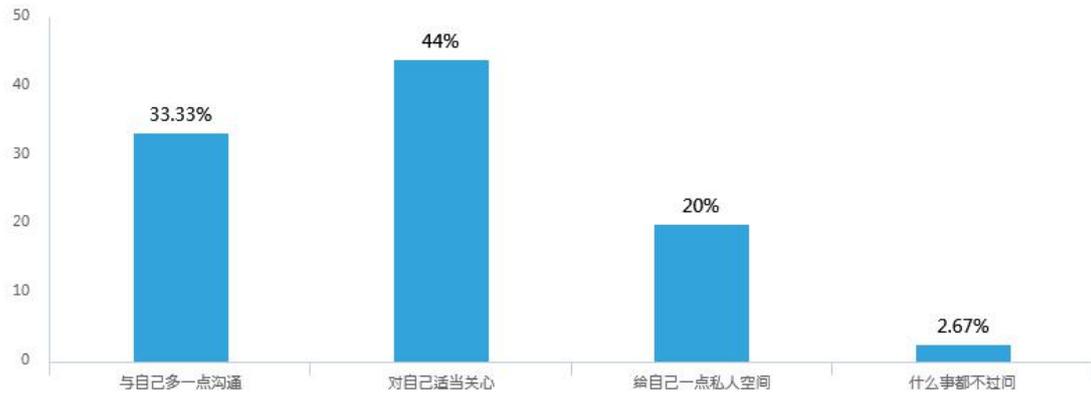
(五) 面对对待学习上的压力, 大多数人会正视压力, 会化学习压力为动力, 并积极主动的缓解压力; 五分之一的人不理睬压力, 选择继续原来的学习方式; 极少数的人会因为学习压力大从此放弃自己, 从此颓废不振。



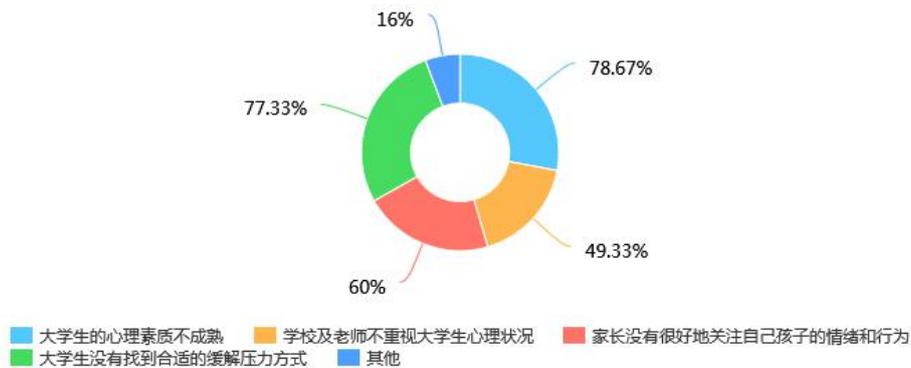
(六) 面对压力, 大多数人会选择向同学朋友倾诉或者自己通过运动、饮食或者购物等方式发泄; 一部分人会通过发微博、写日记的方式来宣泄压力; 一部分人会选择憋在心里, 什么都不说; 另一部分人会和老师或父母沟通。极少数人会与心理医生咨询。

同时, 大部分人希望身边人对自己进行适当关心和沟通; 一些人希望身边人给自己一点私人空间; 极少人希望身边人不要过问自己的任何事情。





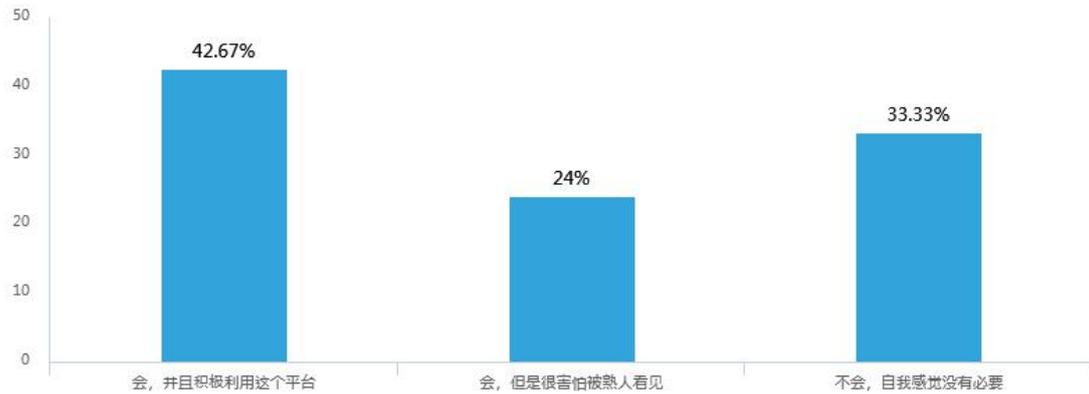
(七) 当代大学生频繁自杀的主要原因是：心理素质不成熟以及没有找到合适的缓解压力的方式；次要原因为：家长没有很好地关注自己孩子的情绪和行为和学校及老师不太重视大学生心理状况；少数是因为其他因素造成的。



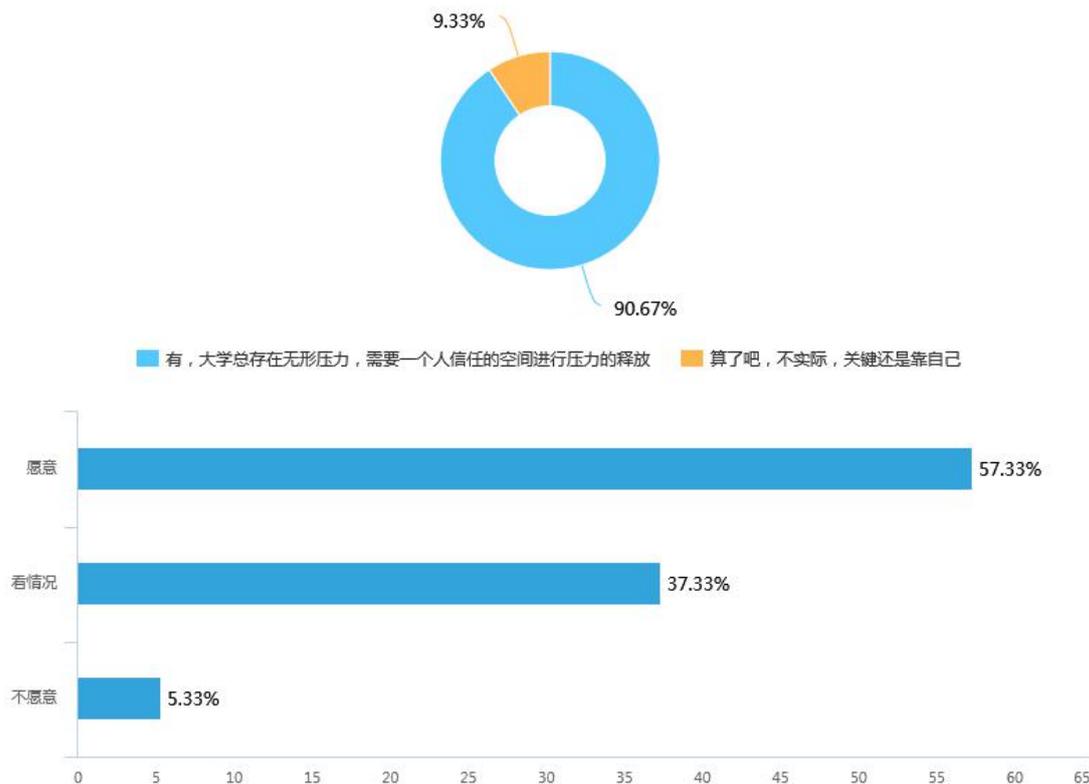
(八) 当代大学生管理不好自己的压力的主要原因是大学生心理受挫能力和适应能力差；次要原因是：大学生缺乏对人生价值的正确认识以及缺乏社会责任感。



(九) 当有压力时，五分之二的人会前往心理咨询站进行咨询并积极利用这个平台；三分之一的人自我感觉没有必要，不会前往咨询；四分之一的人会前往咨询但害怕被熟人看见。



(十) 绝大多数人认为大学里面有必要创立解压组织, 少数的人认为这种组织不实际, 关键还是要靠自己解压。半数以上的人愿意加入解压组织, 五分之二的人会视情况而定, 极少数人不愿意加入这种组织。



八、造成大学生心理压力的主要问题及原因

(一) 学业问题

原因: 大学生的主要任务是学习, 学习上的困难与挫折对大学生的影

响是最为显著的。例如，曾经在学校中学习成绩优异，并有一种自信感，而进入大学校园后，发现周围高手如云，竞争激烈，使得自己在学业和其他等方面不能再是出类拔萃时，就会产生一种心理失衡和自我怀疑；另外，很多学生在中学都是在老师和家长指导和安排下进行被动的学习习惯，而进入大学后需要他们变为自主学习，高中时的死记硬背可能不再有效率，这些使学生的心理压力会增加，会引发焦虑等不良的心理反应。

（二）人际交往问题

原因：在大学生活中，大学生们的交往范围会比以往扩大许多，周围的交往对象又是来自全国各地的人群，而每个人在处理事务的态度、方式、习惯和语言等许多方面都会有许多差异，再加上青春期固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动等，因此大学生在人际交往过程中不可避免地会遇到各种困扰，从而产生畏怯、焦虑等心理问题。

（三）就业问题

原因：近年的高校扩招使得大学生的就业压力变大，就业竞争更加激烈，加之大学生的就业观念也有待转变，因此他们的择业心理问题相当普遍。例如：许多大学生因现实的工作单位和工作岗位与理想情况差距较大而产生挫折心理；有的大学生明显缺乏勇气和自信，不敢或不会主动向用人单位进行自我推荐；有的大学生因对择业中的消极社会现象不满而有意逃避现实，丧失了合适的择业时机；有的大学生面对五花八门的人才招聘，不知自己今后的人生之路该如何选择，无所适从。

（四）经济问题

原因：一些大学生随着年级的增长，攀比心理也会加重，使其开销越来越大。另外，除了学习费用增多之外，一些大学生盲目攀比，在生活上追求高消费，使自己和家庭不堪重负。尤其对一些来自偏远地区农村贫困家庭的学生来说，压力更大。在巨大的经济压力下，一些同学甚至逃课去兼职挣钱，而这又导致他们的学习成绩下滑，给自己造成沉重的心理压力，处于痛苦焦虑之中。

九、解决对策

（一） 学业问题的对策：

1. 激发学习的兴趣，要充分发挥大学生的主观能动性，提高独立获得知识的能力，要善于给自我加压、自我设疑。还要主动地适当的提高学习难度。在专业课的学习中，要站在较高层次积极进行创造性思考和大胆尝试，扩宽知识面。
2. 大学生在学习过程中，难免会遇到一些困难或者不利因素的干扰，从而影响自身的学习兴趣甚至不想学，首先，面对学习中出现的困难，自信是至关重要的，大学生要有战胜困难的信心和勇气，要敢于迎难而上、知难而进。其次，要有与困难作斗争的顽强毅力，百折不挠，这样才会在战胜困难后体会到学习的乐趣，从而把学习当做一件乐事而不是负担，以进一步巩固学习兴趣。再次，面对各种干扰因素意志要坚定，不要随波逐流，朝秦暮楚。最后面对学习过程中出现的焦虑情绪，要及时调整，保持学习的心态。

3. 改善学习的方法边督促学习为自主学习。

（二）人际交往的对策：

1. 掌握人际交往的技巧，培养良好的交往风度。交往风度是人的各种心理素质和修养的外部体现，它反映个人的道德品质、思想感情、性格气质、学识修养、处世态度乃至交往的诚意。与人交友时可以做到以下几个方面：

- ① 记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。
- ② 举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。
- ③ 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。
- ④ 培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。
- ⑤ 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。
- ⑥ 要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。
- ⑦ 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

2. 积极参加活动，走出舒适圈，在不同的社会环境中提升自己。

（二） 就业问题的对策

1. 就业指导不应该只是毕业前的程序性的学习，而应该贯穿整个大学

学习阶段，形成大学生职业生涯规划教育体系，从职业理想到学业规划，从而进行职业规划和个人生涯规划。在大一的时候就可以对自己的职业生涯有所规划。

2. 调整自己的就业观念，毕业生求职时希望获得理想的职业本来是可以理解的，但要使期望变为现实，必须认清形势，有合理的自我评价，有恰当的职业预期。

3. 面对就业岗位数量有限、竞争日趋激烈的现状，不少大学生选择了自主创业，在校期间可以多参与互联网+，创新创业大赛，提高自主创业能力。

（三） 经济问题的对策

1. 在课余时间兼职，可以向学校的勤工助学申请岗位，如果校外兼职的路途浪费时间，可以选择校内的食堂快递点等的兼职。

2. 改正自己的观念，不要盲目攀比，抵制追星过度。该花的钱花，不该花钱就不要乱花，可以记账。

3. 合理分配时间，作为学生读书更为重要，不要因为打工本末倒置了。可以选择跟专业对口的兼职，不仅有利于以后的工作，还有对学业有所帮助。

恋爱心理问卷调查

环境设计 1801

26 林雨杭 27 郑楠希 29 陈欣 30 李旖珺 32 王亚希 33 施伊蔚

指导老师:林岚

一、概要

有人说,爱情无非是一系列的生理反应的结果。也有人把爱情定义为人的本能,是人类为了种族的生存和繁衍需要而产生的一种寻求。显然,这并不是爱情的心理学定义,那么爱情的定义是什么呢?美国著名心理学家弗洛姆曾写出《爱的艺术》一书,强调爱人要先能爱己,并认为“真爱的给人自由,而非束缚”,因此我们可以把爱情理解为就是两个人基于一定的社会关系和共同的社会理想,在各自内心中形成的对对方最真挚的倾慕,并渴望对方成为自己终生伴侣的最强烈的感情,爱是深深的理解和接受。总之爱情是人类社会生活中非常重要的方面,是大学生终将要面对很难避开的一个话题,所以在此我们对福建工程学院学院 2018 级大一新生进行了恋爱心理的问卷调查,对我校大一新生的恋爱观进行一定的分析和总结。

二、问卷分析

1、本次问卷调查对象主要针对福建工程学院 2018 级大一新生,主要调查内容是对福工院大一新生的恋爱心理进行一定程度的调查,问卷问题一共有二十二题,一共收集到了四十五份问卷调查,下面将对本次问卷调查进行问题分析和提出问题、问题解决方法。

2、其中四十五份问卷里男生有 16 个女生有 28 个。其中处于热恋中的有 14 个。

3、 有过恋爱经历的有 11 个正在寻找中的有 16 个，不准备谈恋爱的有 4 个。

4、 对于大学生是否该不该谈恋爱，其中认为顺其自然的最多，大部分认为该谈恋爱，认为不该谈恋爱的和遵循父母意见的极少数。

5、 在对待周围情侣的感受时大部分人认为这是正常现象，小部分人认为无所谓。

6、 在恋爱动机方面，在生活和学习上找到好伴侣和丰富生活占比例较大，受周围人影响的体验不一样的人生的占比较小。恋爱动机是指引起男女双方恋爱、婚姻行为的动力和主观原因，在集体生活中，大学生容易受到周围人的影响和填补心理上的空虚感，有可能进行盲目的恋爱，这种不健全的恋爱观，往往容易导致恋爱问题的发生。

7、 对于认为谈恋爱的是有好处的的人在一起的两个选项比较多，选择看颜值和自己喜欢的人在一起的两个选项较少。

8、 在选择恋爱的过程中大部分的人都会以相同的价值观作为首选，年龄，身高等等的外在的因素还是有坏处的问题，大部分人认为在生活上交流对象，减轻压力是有好处的，少部分人影响学业有坏处。

9、 在如何选择对象方面，选择不清楚看情况和喜欢自己作为其次考虑的范畴，而觉得学历比较重要的却是少之又少。

10、 而在选择的过程中，大部分的人都比较被动，只愿意选择选择自己的人，或者静而观之，慢慢等待，而不愿意去冒险，大胆追求自己喜欢的人，比较害怕被拒绝。不同的人有不同的爱情观，这不仅会受家庭因素的影响，还会受个人性格的影响，大部分的人都是随兴而为，希望能够顺其自然，也有的人认为自己不会轻易爱上一个人或者一生只会爱一个人，只有少部分人觉得可以同时喜欢多人。

11、 而在恋爱中大部分的人消费观都比较一致，认为相互分担或者 AA 制是比较好的选择，而只有少部分认为应该由男方或者女方，

一方独自承受。

12、 爱情和学业一直是一个非常难抉择的问题，大部分的人认为爱情可以作为提升学业的动力，可以共同进步，共同发展，在恋爱的过程中互相监督，只有小部分的人认为爱情与学业不可兼得，恋爱会影响学习，会使成绩下滑，还有一小部分的人认为两者之间并没有太大的关系或者对此并没有什么概念。

13、 信任是可以说是恋爱的基础，大部分人认为只有在信任的基础之上两个人才能更好的发展，其次互相尊重与互相包容也是必不可少的。

14、 而父母对于自己子女谈恋爱，赞同，不赞同以及无所谓的态度占例都差不多，父母们都各持己见，而非常同意或者非常不同意这种比较极端的态度会比较少，只占少数。

15、 关于看重异性的哪方面，大部分人更看重异性的综合素质或是善良有责任心，只有少部分人相对任性，认为我爱就行。

16、 大部分人认为爱情面临的最大的问题一是毕业后各奔东西，而无法接受并维持异地恋，二是经过长时间的相处过于熟悉后失去新鲜感，会丧失热情。小部分人选经济压力影响和其他原因。

17、 关于失恋的问题，大部分人更愿意用时间来独自疗伤，而不愿意向朋友或家人倾诉，这是一个值得深究的现象。极个别的同学选择封闭自我，不可自拔的陷入痛苦之中，这类人更需要别人的开导。

18、 关于与前任相处的问题，参与人数中 42.22%的人认为可以和前任做好朋友，这也是大多数的选项，也说明这部分人可以很好的处理上一段恋情。而怨恨的选项占了 0%，没有人选择怨恨曾经的爱人。而其中有两位同学选择了不再相信爱情，就此消沉，相对于较为想不开，这类同学也需要别人的开导和关注。

19、 关于谈恋爱是否告知家长，参与人数中 80%的人选择了视情况而定，少数人选择了立马告知和坚决不说。

20、而在恋爱中，参与人数中 64.44%的人认为感情是双向的，需要双方的主动，而不是某一个人一味的主动以及另一位的一味被动。但也有 17.78%的人认为自己偏向主动的相处模式，17.78%的人认为自己偏向被动。

21、毕业后，当恋爱与工作相冲突时，参与问卷中的 75.56%的人认为需要看当时的情况选择。例如当时的面包和爱情哪个更吸引你，未来也需要长久计议。

三、所存在的问题

根据上述问卷分析我们可得出以下几点主要存在的恋爱问题：

- 1、恋爱选择的自主性、盲目性
- 2、恋爱动机的简单化、多样化
- 3、恋爱的随意性大
- 4、恋爱成功率低

除了以上几点问题我们从问卷分析中还可以看出大学生恋爱中常见的心理问题，比如：填充心理、从众心理、虚荣心理、实验心理。同时当大学生在面对恋爱问题时往往容易产生一些挫折心理。比如：当大学生面对单恋问题时，往往容易产生一些害怕、紧张、自卑等心理问题。而产生这些心理问题的原因在于：1、自卑 2、信念误区 3、认知偏差。面对多角恋问题的大学生往往有一些偏执性、占有欲、虚荣心这一类的心理问题。当一段恋爱结束时，一些大学生情侣会因为社会现实、他人干预、情谊不和等因素给对方的学习和生活造成严重的影响。若得不到及时的疏导往往就会影响身心健康，严重时还会出现自杀和他杀现象

四、解决方法

恋爱的过程是双方感情不断发展的过程，是彼此深入了解、相互

适应的过程。在这个过程中，由于受各种主客观因素的影响，恋爱双方之间的感情往往会伴随着各种矛盾和冲突，并由此产生各种心理困惑和心理问题。因此，如何正确调试好恋爱过程中出现的各种心理问题，获得全新的自我心理体验，成为恋爱中的大学生必须正视的重要问题。为应对这些恋爱问题我们做了相关参考，如以下几点：

（一）爱是自我成长。对于人生而言，个体心理的成熟也能够正确客观地理解爱情。正确地理解爱情，才可能与幸福同行。

1、学会爱自己。一个自爱的人是自知的，一个心理成熟的人是自然而坦然地表达自我的。自爱是要成为你自己，特别是女性，更要积极关注恋爱中的自我。爱自己要学会珍惜自己的感情，尊重自己的感情。爱自己也包含对自己负责。恋爱不是为了让我们放弃自我，而是学会更加负责地生活。这当然也包括失恋后的自爱。

2、学会爱他人。人们只有认识对方，了解对方才能尊重对方。我们只有用他人的目光看待他人，而把对自己的兴趣退居二位，才能了解对方。爱不是一种消极的冲动，而是积极追求被爱人的发展和幸福。

（二）理解爱情。

1、爱情是给予不是得到，真正的爱一个人是希望对方幸福而不是一定要拥有对方。有些同学可能说这是只有电视剧里才会出现的情节，现实生活中不可能出现的。可本人并不这么认为，就本人自己的爱情观来看，如果真正的爱上了一个人，虽然很想要拥有对方，但是如果你的爱对于他或她来说是一种负担是一种痛苦的话，放手是对彼此最好的选择，这也才是真正的爱情。而如果这种情况发生在我的身上的话，我会选择放手即使有千万分不舍。

2、爱是责任。人只有认识对方，才能尊重对方。不成熟的爱情是“我爱，因为我被人爱”，成熟的爱情是“我被人爱，因为我爱人”；不成熟的爱是“我爱你，因为我需要你；”成熟的爱是“我需要你，因为我爱你。”所有的爱情都包含着一份神圣的责任，这种责任不是义务。

3、爱是尊重。真诚的爱是建立在双方平等与理解的基础之上的尊重。爱一个人也是爱一份生活，仅仅因为某种需要产生的爱未必能承担爱的责任。因为大学生活的孤单与寂寞，需要异性的呵护，需要被关爱，也需要消磨业余时间，这些都不会是真正的爱情。

（三）学校和家长加强对大学生的爱情观教育。

1、学校在不断改革促进学生学习的同时也应关注到大学生由于心理和生理的逐渐成熟而产生的一系列恋爱问题。可以通过开展各种教育活动来引导大学生树立正确的爱情观，大学也是大学生各种价值观形成的重要时期，通过加强他们的爱情观教育也可以促进他们的心理健康发展。

2、现在很多父母对大学生的爱情教育较少，很多要么是不准大学生在学校谈恋爱，怕耽误学习；要么就是随便自己的孩子怎么搞，只要同时能不误了学习就行。这两种观点都是错误的。实际上，大学生恋爱如今在大学校园较为普遍。他们在思想上已趋于独立，到了恋爱的年龄了。而如果这时家长不管不问，只是一味的支持孩子的话，可能会导致很多问题，因为大学生对于爱情的理解并不是很深，所以很有可能会形成一种错误的消极的爱情观。所以家长应该适当当代和大学生谈谈这些问题，以便他们会树立正确的一种价值观。

（四）正确恋爱观的培养，摆正恋爱在人生中的位置，要善于驾驭自己的感情，培养文明的恋爱行为。

五、总结

爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力,它对人的一生发展有着重要的意义。大学生的恋爱心理教育不仅需要学校来关注,同时也需要全社会的关注和正确指导,作为时代骄子的大学生们,要树立正确的恋爱价值观,同时认清自己,这样才能保证一个健康的恋爱心理.对于当代大学生来说,只有调整好自己的心态,正确掌握异性交往的原则和技巧,树立正确的恋爱观,培养爱的能力,尊重爱情,理解爱情,才能获得美好的情感,实现爱情和事业双丰收。

大学生生活的喜怒哀乐

——大学生情绪管理的调查报告

班级：会计 1802

姓名：牛冰羽 3181706227 吴嘉玲 3181706225

指导老师：陈泳

摘要：情绪是客观事物与人的需要相互作用产生的一种整合性心理过程，大学生的情绪虽然开始趋于成熟，但是冲动性的特点也很明显，特别是一些负面情绪对大学生的身心、学习、人际关系甚至人格都会造成危害。因此，需要加强对大学生的心理健康知识的渗透，提高大学生情绪认知能力；指导他们掌握情绪管理的方法，提高情绪智力；为他们创设良好的学习生活环境，并加强对大学生的专业辅导。随着时代的进步，经济的飞速发展，社会的竞争越来越激烈，心理健康越来越受到人们的关注，尤其是即将步入社会的大学生群体，他们的情绪，行为都受到社会的关注，在大学生们的学习，生活和工作中，情绪管理是关键的问题，以情绪管理能力为切入点对 400 名大学生进行测试。结果研究发现大学生的情绪管理能力与其心理健康息息相关。

关键词：心理健康 情绪管理能力 大学生

一、问题的提出

近年来，因心理问题休学、退学的大学生不断增多，自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端，高校和教育部门越来越重视学校心理教育工作，尤其大学生处于由学校到社会的转折期，他们在心理发展方面还未完全成熟，他们在面对学业、感情、交友、就业等问题时往往比较敏感，情绪波动较大，常常会出现沮丧、失落、焦虑、空虚、自卑、易怒等负面情绪，且很容易陷入情绪困扰，造成心情不愉快、人际关系紧张，甚至做出一些冲动失控的举动，丧失理性，这些负面情绪影响到大学生的身心健康，甚至造成不可挽回的后果，影

响他们的未来。所以对不管是生理还是心理都处于转型和塑造期的大学生来说，个人角色的转换、所处环境的变迁、心智成熟度的增加等使得大学生群体的心理问题越来越凸显出来，也日益得到社会的广泛关注和重视，随着社会的迅猛发展和物质世界的日益充裕，人们关心的焦点从传统的衣食住行等生理需求逐步转向对人的心理世界的关注这个更深的层面上来。

国家教委近年在对大学生心理问题的进行的抽样调查显示，被调查的 12.6 万大学生中，近五分之一的大学存在着各种程度的心理问题，这些心理问题具体表现在大学生感情脆弱、意志消沉、迷惘困惑、自卑感强、人格丧失、心理承受能力弱、人际交往障碍等方面上。这也是影响当代大学生成长和成才的主要原因之一，当代大学生是祖国的未来和栋梁，因此，加强对大学生群体的心理健康教育，培养身心健康的大学生群体不仅关系到国民精神风貌和精神文明建设，更关系到国家的富强。因此，结合当前大学生心理问题现状探究影响当前大学生心理健康的主要原因，并提出有针对性的建议，以期当代大学生心理健康教育提供可行建议。

二、概念

情绪：情绪是客观事物与人的需要相互作用产生的一种整合性心理过程，大学生的情绪虽然开始趋于成熟，但是冲动性的特点也很明显，特别是一些负面情绪对大学生的身心、学习、人际关系甚至人格都会造成危害。

情绪管理：指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪的能力，并由此产生良好的管理效果。情绪对于大学生的心理健康有着非常重要的影响，积极的情绪可以给大学生们积极的动机，反之，则会产生一系列问题的产生。以往的研究表明，情绪虽然是先天产生的，但是也是可以通过后天的努力来控制的。

三、研究设计

（一）研究对象

本研究以福建工程学院的 250 名在校大学生为对象进行问卷调查，共收回有效问卷 239 份，其中，男生 106 人，女生 133 人；大一年级学生 80 人，大二年级学生 70 人，大三年级学生 54 人，大四年级学生 35 人；

（二）研究方法

本研究采用《大学生情绪管理能力的调查问卷》测查大学生的情绪管理能力，问卷共包括 38 道题，分为 5 个维度，理智调控情绪能力、控制消极发泄能力、寻求外界支持能力、控制消极暗示能力和积极补救能力。

该问卷是专门针对在校大学生展开的调查，共 30 道题目，基本上都是与情绪及情绪管理的选择题，对帮助学生进行自我了解具有积极的意义。

四、 研究结果和分析

（一）研究分析

1、大学生情绪的现状

参与问卷并反馈的信息可以看出大学生的情绪处于愉悦，兴奋，骄傲，轻松，平静的状态的比较多，但是还有存在抑郁，自卑，冷漠等负面情绪的状态也很普遍，女生的负面情绪，如：自卑，愤怒，恐惧，冷漠，妒忌的情绪比男性要强烈，而男性的正面情绪如：兴奋骄傲，轻松的情绪比女性要多。

2、大学生负面情绪产生的原因

大学生在心理和生理上已经成熟，在情绪的控制上应该具有自定的能力。但是现代社会生活压力较大，学生各方面的素质差异较大。调查发现引起学生负面情绪的主要原因归咎于三点，即成绩不理想、与同学的相处不融洽、对未来生活感到迷茫。且不同年级的学生在原因占比上也有一定的差别，大四学生面对找工作压力，负面情绪的起因多是由于对未来的迷茫；大一新生刚进校园，远离父母，在生活上不适应以及学生相处问题是引发负面情绪的主要原因；大二大三的同学的负面情绪主要体现在人际交往方面，相处的时间越长，越可能会出现矛盾和分歧，如果解决的不好就会出现负面情绪。

3、大学生情绪管理能力的现状

通过问卷调查显示，大多数学生都有一定的心理问题，由于学习和生活上的问题有时会产生负面情绪，一些小的困扰可以进行自我调节，但是一旦压力过大，情绪爆发，学生就很难处理妥当。在调查中，有一半的学生可以控制好情绪，也有 10%左右的学生难以做好自我调

节，会通过呐喊的方式传递负面情绪，还有一部分学生会寻找新的发泄渠道，如向亲友倾诉或者在运动中找到宣泄的出口。

4、大学生对情绪管理方式的期待

调查发现，20%的大学生最期待的情绪管理的方式是“通过参与丰富多彩的校园文化活动排解不良情绪”、“参加情绪管理课程或讲座”、“参加学校心理咨询活动”这三项所占比重较大；仅有6%的大学生选择“寻求辅导员的帮助”。

（二）研究结果

根据调查问卷的结果显示，我们发现大学生存在的主要情绪困扰有自卑、人际关系敏感、孤僻、焦虑、抑郁、易怒等，这些负面的情绪对大学生的身心、生活造成了不良的影响，并且在负面情绪管理上，男女有性别差异，女性较于男性，情绪比较敏感细腻，男性在遇到负面情绪的时候容易爆发，所以控制力较差，而女性虽然负面情绪比较频繁，但是更能找到调节的出口。其次，大学生的情绪差异有年级的差别，在大一和大四这两个阶段的学生，会遇到较多的压力，会受到环境等的影响，产生情绪的差别。最后，大学生并不是很了解情绪的管理的意义和方法，各个大学理应重视这个问题，给予更多的关注，加强学校情绪管理设施的建设，比如建立健全心理辅导室，辅导员更深入到学生集体当中给予关心和帮助。还从侧面反映出来，各个学校对于大学生情绪的问题并不是很重视，更能体现出大学生情绪管理尤其是对负面情绪的管理显得尤为重要，情绪管理基础设施的建设已经迫在眉睫。

（五）建议

（一）加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力

情绪无好坏之分，任何一种情绪都有其价值，我们要了解、接纳情绪，并学会如何与之相处，才有可能谈管理情绪。高校的学生工作者首先要了解大学生的情绪特点和常见的情绪特别是负面情绪的困扰，加强对情绪调适能力较差的同学的关注，做好相关建档管理，通过选修课、讲座等方式加强对情绪等心理知识的渗透，使学生认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法，提高学生的情绪认知能力，培养他们健康的心理品质。

（二）指导大学生掌握情绪管理的方法，提高情绪管理能力

1、**转移注意力**。注意力转移法就是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境中，转移到其它事物上去或去从事其他活动的自我调节方法。当出现情绪不佳的情况时，要把注意力转移到使自己感兴趣的事上去，如：散散步，看看电影，读读书，打打球，下盘棋，找朋友聊天，换换环境等，有助于使情绪平静下来，在活动中寻找到新的快乐。

2、**适度宣泄**。过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、轻松。发泄的方法，如大哭、做剧烈的运动（跑步、打球等）、放声大叫或唱歌、向他人倾诉等等。

3、**自我安慰**。即阿 q 精神。面对我们无法改变现实，学会安慰自己，追求精神胜利。这种方法，对于帮助人们在大的挫折面前接受现实，保护自己，避免精神崩溃是很有益处的。

4、**自我暗示**。自我暗示分消极自我暗示与积极自我暗示。积极自我暗示，在不知不觉之中对自己的意志、心理以至生理状态产生影响，积极的自我暗示令我们保持好的心情、乐观的情绪、自信心等。如不断地对自己默语：“我一定行”、“不要紧张”、“不许发怒”等。

5、**冷静三思**。美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯在 50 年代创立了理性情绪疗法，其核心是去掉非理性的、不合理的信念，建立正确的信念。非理性信念的特点是绝对化、过分概括化、糟糕透顶，如因与上司产生争论或吵架后产生许多非理性的想法而导致情绪异常。因此，我们应当静下来，觉察自己的情绪，明白当前所处的状态。弄清楚事情的来龙去脉，增加情绪反应的选择性。

6、**改变思维，调整心态**。情绪的发生是无法避免的，有时我们并无法完全了解我们的情绪从何而来；或是我们内在的需要不见得都有方法得到满足。这时候我们必须学习转换信念，反向思考问题。

（三）创设良好的学习、生活氛围，稳定学生情绪。

习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以短时间适应大学生生活，部分同学不能很好的安排课余时间，经常感到郁闷空虚，他们要

么浑浑噩噩的虚度光阴，等到毕业时才后悔莫及；要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定，而通过参加各种活动，同学之间加强沟通交流，生活变得充实，一些不良情绪容易被释放，大学生在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我，也在活动中发展了自我。

（四）学校应建立健全心理基础设施

比如建立宣泄室，配以专业的指导教师，保证心理咨询的正常进行，平时要加强对心理咨询室的宣传，让学生了解调节情绪的重要性。

大学生人际交往调查报告

班级：会计 1801

小组成员： 张雨晴 3181706101 黄雨晞 3181706102
游惠娟 3181706103 林舒婷 3181706104

指导老师：陈泳

【摘要】人际关系，是指人们运用语言或非语言符号，相互交换意见、交流思想、表达感情和提出诉求的过程，是通过交往而形成的人与人之间的心理关系，反映的是人与人之间的心理距离。马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和。每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中。人际交往是人与人之间的一种互动，良好的人际交往促使人积极向上，反之，则不利于个人的健康发展。大学生是特殊群体，因为他们即将要踏入社会，现处于转型阶段，极易在人际交往中出现问题。因此，就大学生人际交往的问题，我们小组在校内进行了大学生人际交往状况的问卷调查，为我校大学生中存在着的一些人际交往问题提出相应的对策。

【关键词】大学生人际交往状况、问卷调查

一、调查背景

人际交往是大学生身心发展的需要。对于当代大学生而言，人际交往能力已日趋重要。离开学校，走向社会，这将是大学生必经的一个过程。因而，大学生在进入学校的那一刻，就已决定了人际交往对其的重要性。在今天这个到处充满竞争和压力的社会里，良好的人际交往能力以及良好的人际关系已经成为生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质，早日成才。那么大学生该如何正确地处理好人际交往问题呢？特别是针对当前他们所面临的人际交往问题，他们该如何去改善呢？

二、调查目的

对于一名大学生来说，大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。踏入大学，就会遇到各方面人际关系的问题。如何处理好人际关系，对于大学生的大学生活和未来事业，至关重要。在此，我们做了一次简单的问卷调查，来了解一些大学生的人际关系情况。

三、调查对象

福建工程学院全体在校学生

四、调查时间

2019. 4. 8-2019. 4. 29

五、调查方法

问卷调查法

六、调查步骤:

时间	步骤
2019. 4. 8-2019. 4. 12	小组确定课题，设计调查问卷
2019. 4. 13 -2019. 4. 19	编辑、发放并且收集调查问卷
2019. 4. 20-2019. 4. 22	将调查问卷中的数据进行整理
2019. 4. 23-2019. 4. 26	进行数据分析及小组讨论
2019. 4. 27-2019. 4. 29	撰写调查报告

七、调查数据及分析:

我们的调查问卷设有 9 道单选题，6 道多选题。本次调查我们采用了线上扫码参与问卷调查的方式，共有 89 名同学参与调查。被调查者的基本数据如下(参见表 1、表 2):

表 1:被访者性别分布情况

性别	人数	比例
男	27	30.34%
女	62	69.66%
总计	89	100%

表 2:被访者年级分布情况

年级	人数	比例
大一	82	92.13%

大二	4	4.49%
大三	3	3.37%
大四	0	0
总计	89	100%

【问卷分析】

问题三：你认为在在大学与同学建立良好的人际关系重要吗？[单选题]

- A. 重要 B. 一般 C. 无所谓 D. 不重要

从数据中分析可得，有 89.89%的人选择 A，认为在在大学与同学建立良好的人际关系重要，这说明他们明白人际交往是人生中必不可少的一个课题，甚至非常看重人际关系在生命中所扮演的角色。有 7.87%的人选择 B，认为一般重要，这部分人可能比较冷静地看待这个问题，既不依赖于人际关系，也不敢轻视人际关系。还有 2.25%的人选择 C，他们认为人际关系对于他们而言无所谓，这部分的人大多没有意识到人际关系的重要性，在实际的人际交往方面可能会存在较大的问题，而庆幸的是在调查人群中并没有认为人际交往不重要的。

问题四：在你的人际交往中，你觉得你的人际关系如何？[单选题]

- A. 关系不错，很满意 B. 关系一般，勉强过得去 C. 关系很差，自己很失败

从数据中分析可得，有 55.06%的人选择 A，认为很满意自己的人际关系。有 41.57%的人选择了 B，认为自己处理人际关系的能力一般，但是勉强还过得去。还有 3.37%的人选了 C，觉得自己与身边的人关系很差，认为自己很失败。我们结合上一题，我们可以发现，尽管有 89.89%的人都觉得人际交往对于人来说是重要的，但真正做到自己觉得自己身边关系不错，对自己所处的人际关系网很满意的只有 55.06%，这不由得引发我们的思考，到底是什么原因造成两者数据之间存在差异。主要原因与解决方案结合以下几个问题进行分析。

问题五：你认为自己在人与人之间的沟通交流上是否存在障碍？[单选题]

- A. 很有障碍 B. 有一些障碍 C. 完全没有障碍

从数据中分析可得，有 5.52%的人选择了 A，有 73.03%的人选择了 B，

有 21.35%的人选择了 C。归根结底，绝大多数的人还是存在交流沟通障碍的。我们在这里提出几点建议来给这部分的人做一些参考：①明确目的。在与他人沟通之前就应该知道自己说的话是希望达到一个怎样的目的，然后组织语言，正确清楚的将自己的想法表达给对方。②学会倾听。再与他人交流的过程中，做一个认真的倾听者是非常重要的，不仅可以让对方觉得被尊重，而且你可以从他的话中了解他的想法，需要以及感受。③理解别人。要学会站在对方的角度，处境多去体谅对方，理解对方，可以减少很多分歧，甚至可以拉近彼此的距离。

④控制情绪

。很多时候的争吵，就是因为一方或者双方太过冲动。在交流的过程中，如果发现自己的情绪波动太大，就要告诉自己要冷静下来，可以做几个深呼吸来放松自己的情绪。不要被情绪绑架，从而失去理智。

⑤积极沟通，解决问题。出现了分歧矛盾，应该去学会沟通，正视问题，而不是逃避，或者是责怪。

问题六:对于团体组织的活动[单选题]

A. 不参加 B. 偶尔参加 C. 经常参加 D. 主动参加并积极活动

从数据中分析可得，有 2.25%的人选择了 A，55.06%的人选择了 B，33.71%的人选择了 C，8.97%的人选择了 D。超过半数的人较少参加团体活动，只有 8.99%的人才真正做到主动并积极参加团体活动。这意味着，很多大学生没有意识到团体活动是一个可以锻炼自己交际的能力，拓宽自己的朋友圈的好机会。建议大学生们多去参加团体活动，看看外面的世界，多多和身边的人交流。

问题七：你在交往中最注重哪几个因素？[多选题]

性格 94.38%
兴趣爱好 88.76%
道德品质 84.27%
学习成绩 26.97%
家庭状况 15.73%
处事风格 86.52%
其他 2.36%

从数据中分析可得，性格，兴趣爱好，道德品质以及处事风格都是人

在交往过程中比较注重的方面。

问题八：学习生活中与同学产生矛盾是难免的，你认为产生矛盾的原因是[单选题]

- 经济上的利益 2.25%
- 感情问题 5.62%
- 生活中小摩擦的积累 83.15%
- 学习问题 2.25%
- 其他 6.74%

从数据中分析可得：大学生在生活中与同学发生矛盾主要原因还是生活中小摩擦的积累，所以我们应该要积极的沟通，解决问题，可以参考3.。

问题九：你遇到麻烦的倾诉方式是[单选题]

- 压抑在心里不说 10.11%
- 朋友询问才说 12.36%
- 只向关系好的几个人说 68.54%
- 主动向老师或父母诉说 3.37%
- 其他 5.62%

从数据中分析可得，大多数人选择向关系好的人吐露心声。极少数的人选择向父母或者老师诉说自己的烦恼。

问题十：很多同学出现困难时不会向老师求助，你认为最主要原因是[多选题]

- 不想让老师知道自己的私事 64.04%
- 与老师关系很疏离，心理距离较远 56.18%
- 不信任老师 24.72%
- 没有想到可以找老师帮忙 31.46%
- 不想麻烦老师 50.56%
- 其他 8.99%

问题十一：和异性交往你会 [单选题]

- 感觉不自然，在迫不得已的情况下才会去接触他或她们 15.83%
- 几乎和他或她们没什么交往 19.1%

感觉很自然，能同他或她们接近，并正常交往 61.8%
其他 3.37%

问题十二：你认为人缘好的人具备的人格品质是？ [多选题]

选项	小计	比例
真诚坦率	87.64%	
处事成熟	74.16%	
品德高尚	67.42%	
风趣幽默	82.02%	
阳光开朗	78.65%	
诚实守信	82.02%	
谦虚谨慎	62.92%	
宽宏豁达	69.66%	
其他[详细]	8.99%	

问题十三：以下可以增加人际吸引力的行为，哪些是你常做的？ [多选题]

面带微笑	82.02%
赞扬别人	64.04%
从细节处关心他人	83.15%
及时且主动地表示感谢	78.65%
信守承诺	78.65%
其他[详细]	6.74%

问题十四：你认为什么方式能够减少人际矛盾 [多选题]

理解对方，尊重差异	93.26%
检讨自己，反省调整	75.28%
开诚布公，及时沟通	79.78%
礼貌至上，微笑待人	75.28%
据理力争，坚持原则	35.96%
压抑不满，隔绝沟通	19.1%
其他[详细]	3.37%

问题十五：你认为你的人际交往如果不好，原因可能是 [多选题]

不能和异性很好地交往	35.96%
过分地羡慕和嫉妒别人	17.98%
时常不经意地用语言和行动伤害别人	30.34%
不能广泛地听取各种意见和看法	39.33%
时常避免表达自己的感受	61.8%
其他	11.24%

八、调查结论与建议：

对于绝大多数学生而言，一天中的大部分时间，都是在与家人以外的人的相处中度过的，比如同学、舍友和社团的伙伴们等等。因此，大学生的人际关系融洽与否，是衡量大学生幸福指数的重要指标，更是左右个人成功几率的重要因素。优秀的人际交往能力，首先，可以令人将内心的思想表达出来，让他人能够了解自己，同时，也会使自己更容易理解他人的表达。一个人的表达能力是能直接地证明其社会适应的程度的。其次，优秀的人际交往能力还表明了一个人是否能够体会到他人的可信以及可爱，关系到人的个性，却又不是完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。据有关数据资料表明：良好的人际交往关系可使个人成功率高达85%以上，一个人获得成功的因素中，有85%是由人际关系决定的。而平时被我们大家所看重的各种知识、技能等却仅占15%。可见，优秀的人际交往能力对于我们大学生是有多么得重要了。

从我们的问卷调查可知，填我们问卷的，都是19-22岁的年龄阶层。这个年龄阶层的大学生的心理发育，正面临着从不完全成熟快速走向成熟的过渡阶段。比如，我们的问卷中有问到“你认为自己在人与人之间的沟通交往上是否存在障碍？”，其中有73.03%的同学们选择了“有一些障碍”。由此可见，我们大学生一方面对人际交往能力的重要性认识程度还不够，必须得加强这一方面，并且要应用于现实生活当中。另一方面表现为对自身生活表现对人际交往能力的联系还不够了解。那么，究竟该如何有效改善大学生的人际交往能力呢？对此，相信以下两点能对改善人际交往有所帮助。

(一)我们首先要做到谦虚谨慎，摆正自己的位置。要做到这一点的关键，正是要正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影。从成为大学生的那一天起，我们就迈进了人生的另一个舞台，我们应该把大学生活作为一个新的起点，平等地看待周围的人和事，保持一种平

和而理智的心态，谦虚待人。具体可以分为以下几个小点：

1. 摆正同学的距离-有的同学可能习惯与人为善，有的同学可能对一些细节斤斤计较，我们不该一杆子打死一船人，理应对任何人都坚持自己的原则，不卑不亢，得体大方。

2. 摆正对事的处理-每个人都会有各种各样的事情，我们不该什么事都去过问。有时你的关心可能会令人心怀感激，但有时你的热情过问，反而可能令人难堪。所以在对待他人的事情上，我们理应关怀有度。

3. 摆正好与坏的界限-耿直的人直言直语，但可能令人难以接受；圆滑的人总能说你喜欢的話，但不一定之于你有好处。对此，我们应该有识别的能力，分别对待。

4. 摆正态度分场合-假如有人在你的生日聚会上发泄他/她在别处所受的委屈，你一定会感到十分扫兴，甚至生气吧？那么将心比心，如果你在不合适的场合发泄你的不满，他人会作何感想？是以，我们应当学会不同场合用不同态度面对。

(二)我们要努力塑造良好的个人形象，改善性格上的不足之处，注重自身能力的培养。从我们问卷中所问的“你认为人缘好的人所具备的人格品质是？”可知，大家都比较偏爱与真诚坦率，风趣幽默，阳光开朗，诚实守信的人相处。所以，努力将自己完善成这样的人，一定可以提高自己的人际交往能力！

大学生情绪管理调查报告

班级:英语 1802、英语 1803

小组成员:

林丽珍 3181005213 陈崇会 3181005221 李方霞 3181005222

高明君 3181005224 唐雯泓 3181005302 金思钠 3181005303

林熙彬 3181005304 苏雅玲 3181005305

目录

大学生情绪管理调查报告.....	3
一、调查背景:	3
二、调查报告分析与展示.....	3
(一) 调查方式及对象.....	3
(二) 问卷分析.....	3
1. 大学生心情烦闷的频率.....	3
2. 情绪产生大学生困扰的来源.....	5
3. 产生情绪困扰时, 大学生的倾诉对象.....	5
4. 大学生中觉得自己受情绪影响程度.....	6
5. 当进入了不良情绪中通常需要多久可以走出来。.....	7
三、大学生普遍存在的几个心理问题	8
(一) 抑郁心理	8
(二) 焦虑心理	8
(三) 自卑心理	8
四、大学生心理问题分析	8
(一) 是环境变化难以适应.....	8
(二) 是人际交往冲突。.....	8
(三) 是情感问题.....	8
(四) 是家庭矛盾.....	8
(五) 大学生承受压力重	8
(六) 大学生负载期望过高	9
(七) 大学生自身存在的问题	9
五、解决与建议.....	9
(一) 学校方面.....	9
1. 采取措施提高大学生自身应对负面情绪的能力.....	9
2. 采取措施为大学生应对负面情绪提供外界帮助。.....	9
(二) 学生方面.....	9
1. 情绪宣泄.....	9
2. 情绪转移.....	9
3. 情绪升华.....	10
六、附录.....	10
大学生情绪管理调查问卷.....	10

大学生情绪管理调查报告

一、调查背景：

大学是一个人走向成熟走向社会的过渡阶段。现阶段的大学生自控能力较差，遇事容易冲动，而且没有了老师家长的束缚，在应对各种状况时容易产生偏激情绪。由此出现许多的问题，给个人、家庭、社会带来许多的困扰。不禁让人们深思：现在的大学生怎么了？如何给大学生正确定位，他们又是如何认识自己的？家庭学校社会又是怎样去帮助大学生树立正确人生价值观念的？本研究致力于提高在校大学生的自我意识，通过帮助大学生树立正确的自我意识来提高大学生的心理健康水平。

二、调查报告分析与展示

（一）调查方式及对象

采用自编的问卷，对福建工程学院在校大学生进行抽样调查，抽取人数共 126 人，受调查的对象来自各系的在校大学生，使调查的范围更广泛，问题的回答更具代表性，数据更为精确，调查结果更为科学。

大学生情绪管理

● 已发布

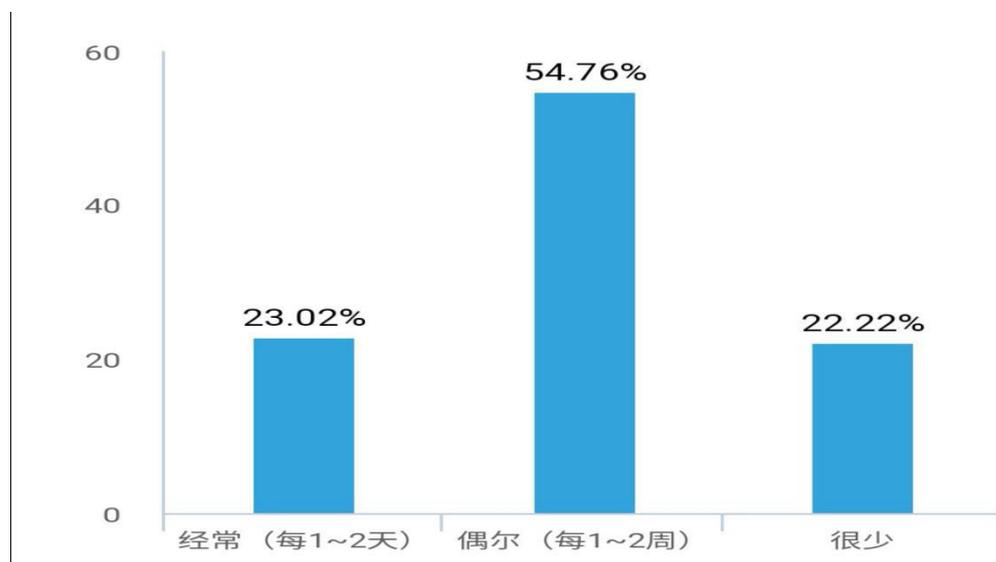
126

答卷数量

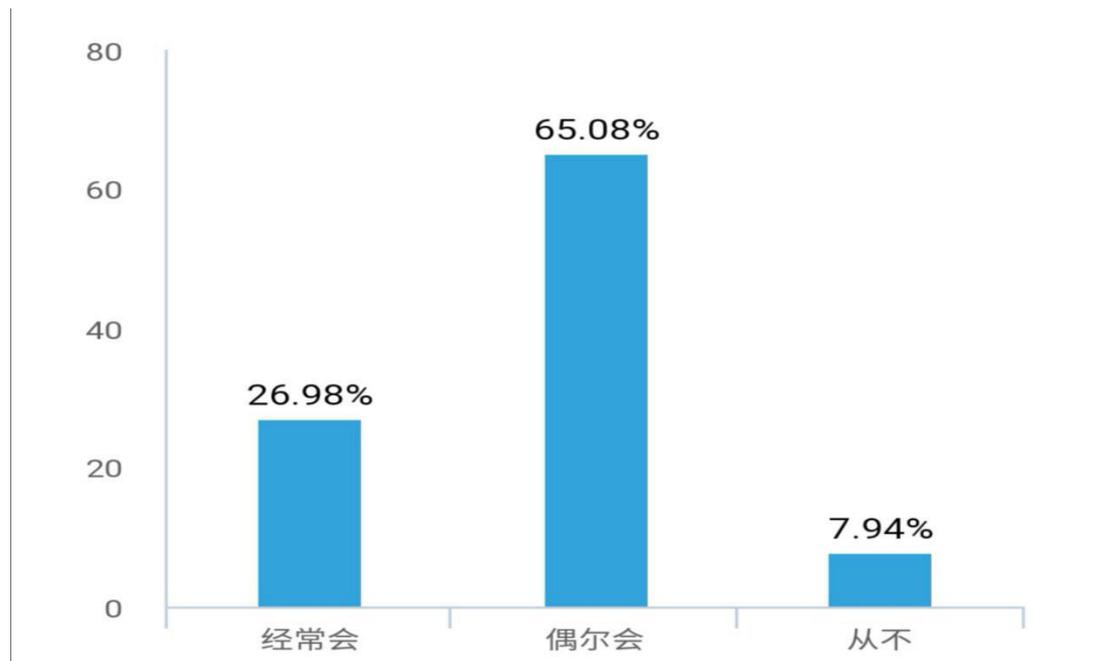
（二）问卷分析

大学生离开父母家庭的监护，拜托家庭依赖，成为独立个体，完成自我心理世界的构建，当多重发展任务落到大学生身上时，必然会产生各种各样的心理冲突，为此，我们针对大学生的情绪管理方面研究设计了一份心理健康状况调查问卷。我们挑出更具代表性、问题更突出的选项进行分析，并提出相应的建议以解决本校在校大学生出现的心理健康问题。

1. 大学生心情烦闷的频率



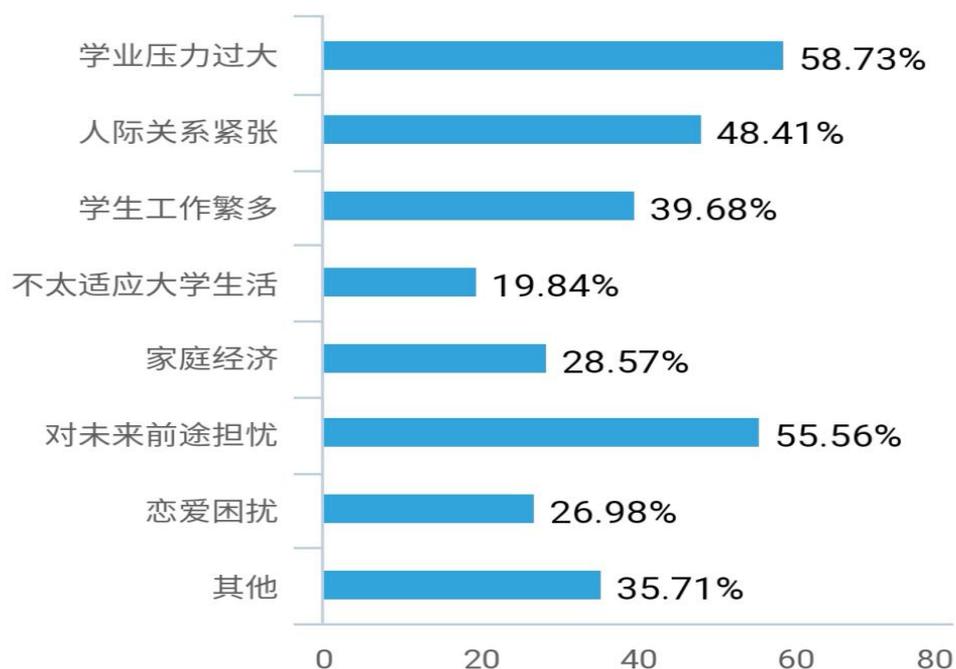
总觉得需要陪伴



否则容易产生寂寞、无助

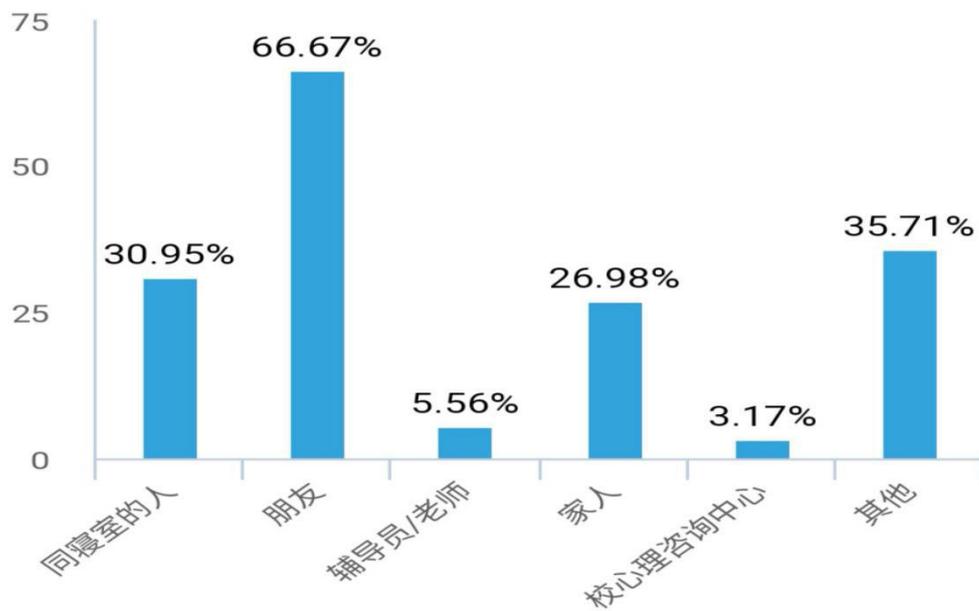
分析：大学生处在青年向成年过渡的时期，他们的阅历不深，经验不足，独立生活能力不强，对自己缺乏片面的认识，容易受到社会上各种现象的影响和冲击，而产生各种各样的矛盾和冲突。

2. 情绪产生大学生困扰的来源



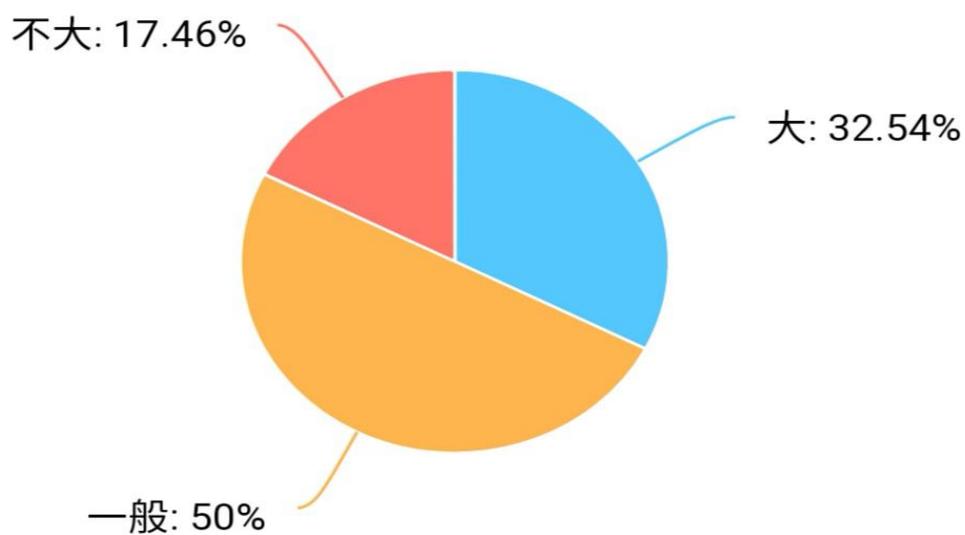
分析：对新环境的不适应，大学生无法从高中的生活一下过渡到大学生活，而且课程负担过重，学习方法不正确，精神过渡紧张，使他们长期处于冲突与痛苦之中。来自家庭的无形压力让学生心理承受能力低的学生喘不过气来而产生焦虑心理。大学生把知识与能力等同起来，在干任何事情时都要求自己做到完美，不允许自己落后别人，当达不到自己给自己定的过高目标时，就会怀疑自己的能力，自卑、自暴自弃，为自己的未来焦虑。

3. 产生情绪困扰时，大学生的倾诉对象

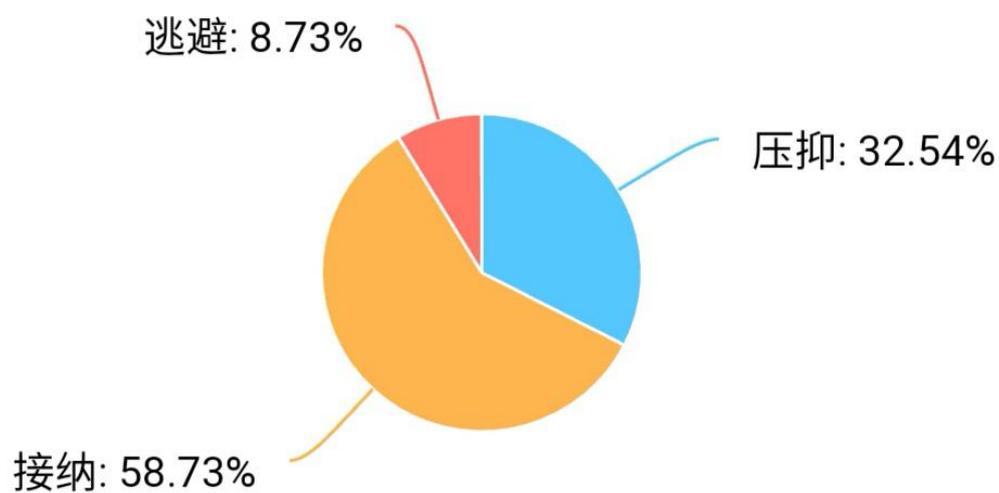


- 分析：
- (1) 同理心:作为同龄人，朋友更能感同身受
 - (2) 大多数大学生不愿承认有心理问题
 - (3) 对辅导员有敬畏心理，不敢与之交谈

4. 大学生中觉得自己受情绪影响程度



对自身情绪的态度

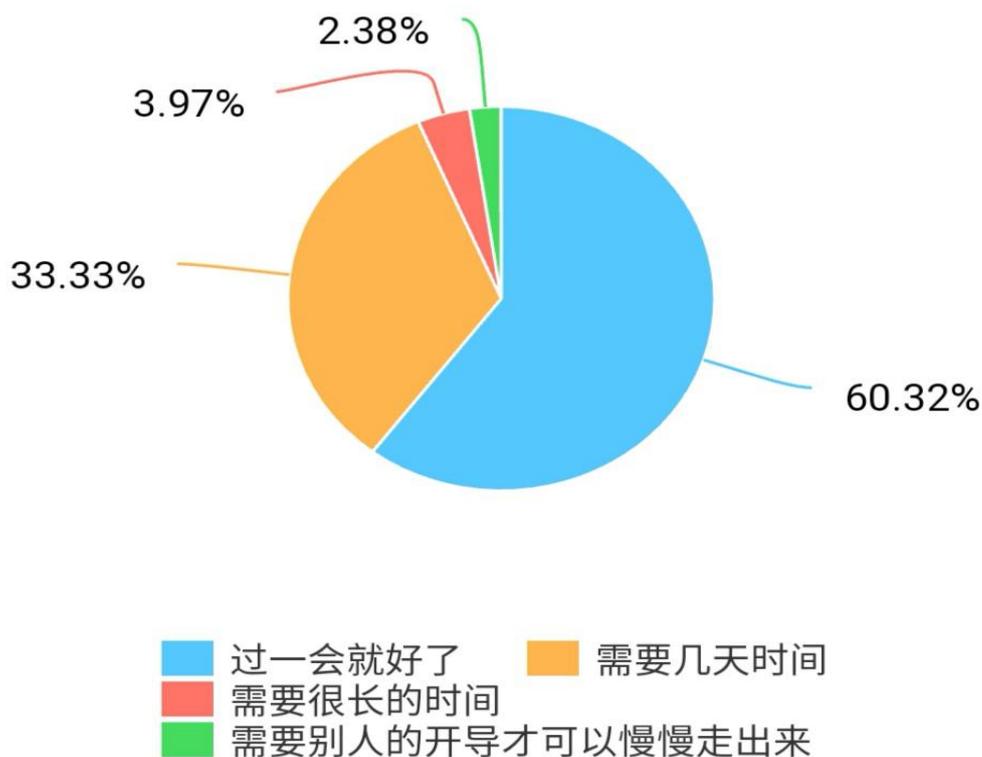


分析:

无法适应环境的转变，在新环境中难以找到倾诉的对象，找不到适合发泄自己的情绪的方式。

受家庭影响，从小就养成了逃避和压抑自己情绪的态度。

5. 当进入了不良情绪中通常需要多久可以走出来。



在情绪来临时（忧郁、悲伤、烦躁...），依然能高效率高质量地完成当下不可避免的任务（作业、上课...）。

选项	小计	比例
基本能，但会受到微弱的影响	57	45.24%
不能，需要冷静一会再回来做事情	28	22.22%
会受到很大的影响，但依然能完成任务，但效率和质量不高	32	25.4%
完全可以迅速调整状态，依然保质保量完成任务	9	7.14%
本题有效填写人次	126	

分析：根据调查，四成学生需要几天甚至更多的时间才能走出情绪控制的魔爪，近五成的学生在情绪的控制下无法完成工作，可见，还是有许多大学生无法对自我情绪进行很好的管理，因此如何调节情绪对学生的人生发展是十分重要的。

三、大学生普遍存在的几个心理问题

（一）抑郁心理

当下，许多人用“抑郁”来概括大学生的心理状态。何为抑郁，抑郁给大学生带来什么不良影响。抑郁是一种由情感低落、冷漠、悲观、失望等构成的复合性的消极情绪。对大多数人来说，抑郁只是偶尔出现为时短暂，且以轻度表现为主。但也有少数人长期处于抑郁情绪状态，会发展成抑郁症，严重的妨碍人的心理功能和社会功能。抑郁给大学生造成相当大的困惑：抑郁的大学生情绪低落，思维抑制，反应迟缓，行为被动，生活被动，自我封闭，凡事缺乏生动性，对集体活动莫不关心，沉默独处不合群；遇事缺乏自信，对自己过分地自责，常常担心别人看不起自己，同学间不经意的语言和行为都会深深刺伤他的脆弱的心灵，以至加深抑郁程度；突发冲动，行为极端，严重的个性压抑会带来巨大的个性膨胀，受抑郁的个性最终会为自己的发展找个缺口，这时悲剧往往就会发生。

（二）焦虑心理

在这个紧张刺激不断增多、竞争不断增强的社会里，每个人都可能处于一定的焦虑状态，适度的焦虑对于保持生活活力是必要的，这里所说的焦虑主要是指不适应的高度焦虑。焦虑是个体主观上预料将会有某种不良后果产生或模糊的威胁出现时的一种不安感，并伴有忧

虑、烦躁、害怕、紧张等情绪。它是一种常见的心理现象，是一种对恐惧的恐惧，对担忧的担忧。

（三）自卑心理

大学生的自卑感主要表现在：过低评价自己的能力、智力和意志力，心情低沉、郁郁寡欢，因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往，只想与人疏远，缺少朋友，甚至自疚、自责、自罪，他们做事缺乏信心，没有自信、优柔寡断、毫无竞争意识、享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到身心疲惫、心灰意懒。另外自卑是贫困生最容易萌生的一种心理，也是最突出的心理问题。

四、大学生心理问题分析

（一）是环境变化难以适应

许多学生入校前对大学的印象大多来自影视作品和新闻报道，踏入大学校园后的现实生活并非想象般充满浪漫情怀。失落感导致的心理不平衡在新生身上表现明显，甚至有学生会出现退学念头。

（二）是人际交往冲突。

主要表现为性格、人际交往能力缺乏等原因导致的人际关系糟糕。这些学生想关心别人却不知从何做起，想赞美别人却不知如何开口，想协调人际关系却越协调越复杂，想与人为善却控制不住自己的冲动而语言生硬，于是越来越难以融入集体生活。

（三）是情感问题

处于青春期的大学生，恋爱已是常态，部分学生匆匆加入“恋爱族”，或者成为单相思、失恋者。他们对“爱”或“被爱”缺乏正确理解，又不会处理恋爱与学业的关系，容易陷入情感的漩涡不能自拔。

（四）是家庭矛盾

一些学生同父母缺乏交流,甚至与父母感情不和、对立、纠纷迭起。近年来我国离婚率呈逐年升高趋势,来自单亲家庭,有的从小家庭破裂、父母离异,长期缺乏父爱或母爱,内心苦闷只能压在心底,久而久之导致为人冷漠或对他入残酷的行为特征。

（五）大学生承受压力重

大学生无法从高中的生活一下过渡到大学生活,而且课程负担过重,学习方法不正确,精神过渡紧张,使他们长期处于冲突与痛苦之中。另外,又必须参加各类证书的考试及考研的应试压力,年终考试时的合格压力,争取第一的压力等等,无一不得不使学生默默忍受,易造成“郁闷”不离口,抑郁上心头。除了学习压力,就是就业压力,社会的不断变革,冲击着即将走向社会进行就业选择的大学生“供需见面,双向选择,择优录用”的就业制度,使大学生拥有更多择业的主动权的同时,也面临更多的就业竞争,承受更多的心理压力的负担。

（六）大学生负载期望过高

来自家庭的无形压力让学生心理承受能力低的学生喘不过气来而产生焦虑心理。另外人人都把祖国的希望寄托在大学生身上,过大的期望与渺小的大学生个体形成鲜明对比,让大学生不知所措。大学生可以说是同龄人中知识较高的人,知识程度高不一定其他方面就好,但盲目的大学生却把知识与能力等同起来,在干任何事情时都要求自己做到完美,不允许自己落后别人,当达不到自己给自己定的过高目标时,就会怀疑自己的能力,自卑、自暴自弃,为自己的未来焦虑。

（七）大学生自身存在的问题

大学生处在青年向成年过渡的时期，他们的阅历不深，经验不足，独立生活能力不强，对自己缺乏片面的认识，容易受到社会上各种现象的影响和冲击，而产生各种各样的矛盾和冲突。

五、解决与建议

（一）学校方面

1. 采取措施提高大学生自身应对负面情绪的能力

开设情绪管理课程。将情绪管理课程作为一门必修课或选修课选入大学课程是最为理想的措施，也可以通过报告会、主题班会等方式宣传情绪管理的相关知识。重视体育锻炼的作用。高校除了根据学生的喜好开设相关体育课程外，还应号召学生参加晨练，养成良好的生活作息习惯。另外，多举办集体体育比赛活动，提高大学生对体育锻炼的热情。对文化娱乐活动加以引导。学校应与时俱进，占据网络阵地，以生动活泼的形式宣传积极向上的主流文化，加强大学生对不健康信息的辨别能力。

2. 采取措施为大学生应对负面情绪提供外界帮助。

加强宿舍建设。学校应增加投入，在现有基础上进行改造，还要完善相关政策，加强宿舍卫生监管力度，为大学生营造清洁、舒适的学习与生活环境。此外，宿舍文化建设也是宿舍建设中重要的一环；加强餐饮建设。为了学生们能够得到更好的饮食服务，学校应当加强食堂管理，聘请专业的营养师指导设计食堂餐饮食谱，科学合理的搭配好每一餐，使饮食在缓解学生负面情绪方面起到良好的辅助作用；加强班级建设。学校应多号召学生开展丰富多彩的班级集体活动，不仅使班级成员获得充实愉悦的体验，还增进班级成员彼此了解，使班级气氛更加和谐。在网络信息时代高速发展的当代，学校还应帮助班级同

学建立网上交流平台；加强社团建设。高校可以根据自身的实际情况，在学生会内设立相关的情绪管理部门或是依托于学校已经成熟的心理健康教育系统。

（二）学生方面

1. 情绪宣泄

情绪宣泄有直接和间接两种方式。

2. 情绪转移

当不愉快、不如意的事情发生时，做一些平时喜欢做的事；或是参加一些跑步、打球、游泳等有意义的体育活动，或是进行语言暗示，自我鼓励。

3. 情绪升华

情绪升华是指把负面情绪引导到对人、对己、对社会都有利的方向去，使之符合社会要
的行为规范，符合时代的进步和发展要求，是对负面情绪的一种高水平

六、附录

大学生情绪管理调查问卷

*1. 您的性别?

男

女

*2. 您的年级?

大一

大二

大三

大四

研究生及以上

*3. 您的性格倾向?

外向

内向

并不明显

*4. 您心情烦闷的频率?

经常(每1~2天)

偶尔(每1~2周)

很少

*5. 是否觉得总需要陪伴, 否则容易产生寂寞、无助的情绪?

经常会

偶尔会

从不

* 6. 您觉得让你情绪产生困扰你的来源主要是? [多选题]

学业压力过大 人际关系紧张 学生工作繁多

不太适应大学生活 家庭经济

对未来前途担忧 恋爱困扰 其他

*7. 出现情绪困扰时，您会选择何种办法解决[多选题] 一个人呆着
剧烈运动

大哭或大叫一场

做些其他事情转移注意力 自我开导 消费 暴饮暴食 其他

*8. 在出现情绪困扰时，你会向谁倾诉？[多选题]

同寝室的人

朋友

辅导员/老师

家人

校心理咨询中心

其他

*9. 您觉得自己受情绪影响大吗？

大

一般

不大

*10. 表现在哪些方面？[多选题]

心情抑郁时没有斗志、做事乏力

冲动时候做出让自己后悔的事

焦虑时候无法集中注意力

压力大时寝食难安、精神不济

感到孤独并怀疑自我价值

其他

*11. 你对自己情绪的态度

压抑

接纳

逃避

*12. 你认为自我情绪管理能力重要吗?

非常重要

比较重要

不太重要

不重要

*13. 情绪往往在我们没有意识的情况下慢慢滋生和积攒, 你觉得培养情绪知觉意识重要吗?

重要

不重要

*14. 学会控制情绪, 你认为应该怎么做? [多选题]

适度表达自己的情绪

树立自信, 相信自己可以做得更好

意识到情绪不会无缘无故出现

有情绪时慢张

克制冲动 保持豁达心态, 不受小事牵绊

寻找最适合自己的情绪缓冲方法

*15. 心情不好的原因有哪些?[多选题]

学习

家庭

恋爱困扰

朋友或同学

生活上

其它

*16. 当你面对那些在背后说你坏话的人时, 你是采取什么样的态度来对待他们?

以德报怨

无视

- 以牙还牙，我也报复回去
- 依然玩的很好，表面上友好
- *17. 你是否会在在情绪来临时(忧郁， 悲伤，烦躁...)依然能高效率高质量地完成当下...
 - 基本能，但会受到微弱的影响
 - 不能, 需要冷静一会再回来做事情
 - 会受到很大的影响，但依然能完成任务，但效率和质量不高
 - 完全可以迅速调整状态，依然保质保量完成任务
- *18. 情绪来临时，你会表达出来并且让身边的人感受到吗？
 - 不会，能够较好的隐藏自己的情绪不被人发现
 - 偶尔会, 情绪比较强烈的时候才会表达出来
 - 好的情绪表达出来，坏的情绪隐藏
- *19. 出现负面情绪时, 你有可以排忧解难的知心朋友吗？
 - 是的, 我什么都会告诉他
 - 我没有知心朋友, 有的事情不会和普通朋友说
 - 这是我个人情感，即使有知心朋友我也不想说
- *20. 当你进入了不良情绪中你通常需要多久可以走出来？
 - 过一会就好了
 - 需要几天时间
 - 需要很长的时间
 - 需要别人的开导才可以慢慢走出来

大学生心理健康微电影剧本

《生如夏花》

班级:大数据 1801

导演:谢雨桐、许婷婷

编剧:许婷婷、傅英华

拍摄:谢雨桐

后期:谢雨桐

海报:傅英华

执笔人:许婷婷

主演:翁灵灵、陈熔

小剧组成员:

谢雨桐——3181916104

翁灵灵——3181910105

许婷婷——3181916106

傅英华——3181916107

陈 熔——3181916108

生如夏花

领衔主演：翁灵儿

导演：谢雨桐

编剧：许婷婷



6月15日

Rabi r dRanath

LIFE, THIN AND LIGHT-OFF TIME AND TIME AGAIN, FRIVOLOUS
FRIVOLOUS TIRELESS. I HEARD THE ECHO, FROM THE VALLEYS
AND THE HEART. OPEN TO THE LONELY SOUL OF SICKLE
HEARVESTING SOUL OF SICKLE HARVESTING. REPEAT OUTLIGHTLY,
BUT ALSO REPEAT THE WELL-BEING OF EVENTUALLY SWAYING
IN THE DESERT OASIS. I BELIEVE I AM BORN AS THE BRIGHT

生命就像夏季的花朵，
我们要努力去盛开，
绽放自己的光芒。

故事梗概：女主高三三勤奋好学，大学以前一直有很好的成绩。没想到在大学，第一次考试地成绩就一落千丈，她以为是自己不够努力，就起早贪黑地学习，这导致她上课没精力，结果第二次考试还是不尽人意。与舍友之间的芥蒂、母亲的误会、成绩的困扰加上原本就脆弱的心，三三选择自杀。幸好被舍友林品熔及时发现并阻止，林品熔帮助她走出困境，解决问题。最后三三渐渐变得乐观开朗，成绩也有很大的进步。

主要人物：

女主：高三三，勤奋好学、大学前是个学霸，但是由于不适应大学生活，成绩一落千丈，性格也发生了极大的改变。变得自卑、敏感、胆小、不愿与人交谈。

女二：林品熔，乐观开朗的女孩，积极向上，自律，细心，喜欢游戏但不沉迷。

女三：陈小小，喜欢游戏，喜欢吐槽，脾气不好但是聪明，上课很认真，课后很少学习也能考好。

女四：吕小果，聪明，喜欢游戏，性格开朗，成绩优异。

第一场 边缘

地点：宿舍 **人物：**高三三、林品熔

宿舍浴室里传出抽泣声。

“哼一额一哼一额”

高三三坐在浴室的地板上，右手握着一把水果刀，颤颤巍巍，对着左手手腕，犹豫不决，不敢下手。

（楼道）林品熔上了楼，打开宿舍门，看见通往阳台的门开着，

心生疑惑，便径直走了过去。慢慢打开后门，一转身，就看见了浴室里拿着水果刀坐在地上的高三三。

品熔（吓得大喊）：“三三！”

“铿朗——”

三三的刀掉在了地板上

第二场 回想

场景一：平常生活中

地点：宿舍 人物：高三三、林品熔、吕小果、陈小小

床帘里，高三三坐在床上正在认真写作业。

床帘外，游戏背景音乐超级大声，吕小果和陈小小沉迷在游戏中。时不时大声讨论游戏。

三三有些烦。

陈小小：“哇，哇。”

林品熔正在刷抖音且外放。

林品熔（一边刷抖音一边感叹道）：“太帅了吧！我也好想要甜甜的恋爱啊！哎呀，哎呀！”。

.....

高三三被床帘外的声音吵到了，时不时向外瞥了几眼，实在受不了，戴上耳塞，继续写。

场景二：期中成绩出来

地点：宿舍 人物：高三三、林品熔、吕小果、陈小小

林品熔（从床里探出头来）：“崽子们！我们成绩出来了！可以去查啦！”

陈小小（有些激动）：“在哪里？在哪里？我去看一下。”

过了一会.....

陈小小（很开心）：“哇塞！还行！小果你考得怎样啊？”

吕小果（高兴地回答）：“还好吧，挺好的呢！”

床帘里，高三三放下手中的笔，拿起自己的手机，有些担心自己的成绩。

陈小小：“那我们去问一下她们吧。”

吕小果（走到林品熔身边）：“品熔你考多少呀？”

林品熔（抑制住激动的心情）：“我吗？和之前差不多呀。”

陈小小：“那是多少呀？”

林品熔（高兴地说）：“前三。”

陈小小：“能具体点吗？”

林品熔：“第二。”

高三三看到了自己的成绩，十分失望。

陈小小：“那我去问一下三三”，掀开高三三的床帘，“三三你考多少啊？”

高三三（赶忙收起手机，紧张地回答）：“就，就那样吧。”

陈小小（有点疑惑）：“那样是？应该跟我们差不多吧？”

高三三不敢回答，心里很是难过。

陈小小对其他三人说：“那我们出去庆祝一下吧！”

林品熔：“海底捞怎么样呀？”

陈小小（十分高兴）：“好呀好呀，我们走吧！问下三三。”

林品熔：“三三！你要不要和我们一起去吃海底捞呀？”

三三（强装微笑）：“我，我就不去啦，你们去吧，拜拜。”

林品熔：“哦，那好吧。那我们走吧。”

三三越想越难过，转身倒在床上。

场景三：发奋努力

地点：宿舍、图书馆 人物：高三三、陈小小

“嗡——嗡——”高三三的手机震动了。手机显示：“6：00”高三三起床，打开床上桌子的台灯，桌上贴着一张便利贴：好好读书，三三加油！冲！高三三蹑手蹑脚地起床洗漱。收拾书，准备离开的时候，不小心碰到了旁边的椅子，椅子发出了响声。浅眠的舍友被声音吵醒，小声抱怨了一句：“我去！”然后翻了个身继续睡觉。三三更加放轻动作，收拾书包，轻轻地把门合上。

高三三来到图书馆学习，直到闭馆时间三三才离开了图书馆。

可是，因为太早起床，通宵学习太晚睡觉，再加上很少休息，结果上课经常睡觉。

场景四：芥蒂

地点：宿舍 人物：吕小果、陈小小、林品熔、高三三

陈小小（坐在床上，打着哈欠，很是气愤）：“她最近怎么那么早起床啊？把我吵醒了。”

吕小果（也十分气愤）：“搞什么啊！”

林品熔（坐在床上）：“我觉得吧，他可能想早点去读书，我们都理解一点。”

陈小小（气愤地说）：“可是能不能小声点啊！”

林品熔：“那这样吧，有空我跟她说一下。睡睡睡，再睡会儿。”

陈小小：“行吧。”

（另一天）

晚上十点半，宿舍除高三三外的三个人在谈论逛街的事。

陈小小（提议）：“明天课比较少啊，要不然明天上完课我们出去玩吧？”

吕小果：“好呀好呀。”

林品熔：“好啊，那不然我们去正荣逛个街？”

陈小小：“可以可以，但是，等三三回来我们再和她说一下吧。”
宿舍们开了，三三走了进来。

陈小小：“三三，明天课比较少，你要不要跟我们一起出去玩啊？”

高三三（犹豫了一下）：“我，我就不去了吧。明天还有事情。”

高三三放下书包回到自己的床里。

陈小小、林品熔：“好吧。”

陈小小和吕小果吐槽。

陈小小：“她怎么每次都这样啊？每次叫她都不去。”

吕小果：“不知道啊，你去问一下？”

陈小小：“我不要，她都不知道联络一下舍友感情。”

吕小果：“咦~就是。”

高三三在床上听见了，心里很不是滋味。抱紧了自己。

场景五：期末成绩出来

地点：宿舍 人物：吕小果、陈小小、高三三、高三三妈妈、林品熔

吕小果（一边着急地点开成绩信息一边对大家喊道）“成绩出来了！”

陈小小（拿着双手握着手机，闭眼祈祷）：“不要太多，不要太多……”

（接着，陈小小点开成绩信息的界面）

陈小小（转身和吕小果默契地击掌！）：“YES！”

（同时，高三三扔下手中的鼠标，抓起手机，点开成绩前顿住。闭眼，心想：“该进步了吧，我这么努力了！”“呼~”三三睁开眼，点开成绩信息的界面……三三把手机丢到了一旁，趴在了桌子上，把头深深的埋进了自己的臂弯里。过了一会儿，三三手机铃声响起，屏幕显示“妈妈”。）

高三三（拿起手机，走向阳台，接通了电话）：“喂，妈……”

高三三妈妈（不等三三讲话，就直接吼出来）：“你搞什么啊？你辅导员都给我打电话了！你看看你排名都排到班级倒数了？！啊？！上课还睡觉？是不是又通宵玩手机了？！你这个孩子长这么大了还这么不懂事！家里赚钱养你，你还浪费钱！”

高三三（开始抽噎）：“妈，我没有……”

高三三妈妈（没有给她说话的机会）：“你别说了！我现在没空说你了！我还有事！你自己好自为之吧！”

高三三妈妈挂了电话。

高三三感到十分的委屈，哭了。此时，品熔正好出来上厕所，三三听见了脚步声，就遮掩着自己回到自己的床上，拉上床帘。三三目睹了这一切，发现三三有些不对劲。

第三场 帮助

场景一：劝说

地点：宿舍阳台 人物：高三三、林品熔

林品熔将高三三扶了起来，来到阳台。

林品熔（关心道）：“三三，你是不是最近学习压力太大了？你怎么能做那种傻事呢？发生了什么事可以跟我说一下吗？”

高三三（把头埋进手臂里）：“我…我不想说”大声哭了出来。

林品熔（摸了摸高三三的头）：“没事没事，你不想说也没关系。哭吧，哭吧，哭完了就什么事都没有了。”

高三三（哭了一会儿，抬起头，一边擦眼泪。一边抽噎说）：“我明明已经……已经那么努力了！可是我还是考不好！为什么他们每天都在玩，还是考的那么好？是我太笨了吗？妈妈也一直都在问我是不是没有努力？可是我努力的时候她都没有在我身边，她都不知道啊！我也不想上课睡觉的，可我真的好困……”

林品熔（拉着高三三的手）：“嗯，我也知道，你每天很早起床，然后晚上又很晚回来，你的努力，其实我都有看见的。可你有没有想过，你的学习方法用错地方了？那些表面看起来不努力的人，或者在私底下用适合他们的学习方法在努力学习呢？只是你没有看到而已。现在，你应该花时间去寻找适合自己的学习方法，而不是这么潦草的了结了自己的生命，知道吗？”

高三三点了点头。

林品熔：“在我们这样的年纪，我们就像夏季的花朵一样，我们应该去努力地盛开自己，绽放自己的光芒，人有的时候会碰到不如意、不完美的地方。但有些事情，只要我们尽力了，努力过后，就不会再存在遗憾了。这就是‘生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美’的含义。懂了吗？”

高三三（带着哭腔）：“好。”

林品熔：“而且啊，你平常遇到什么困难的时候，不要老是自己一个人憋在心里。可以跟我们说呀，我们会想办法帮你的。”

高三三：“可是……可是我不知道怎么跟你们交流啊。”

林品熔：“没事啊，我们都是朋友嘛，我们都会帮你的。你，自然一点就好啦。”

高三三：“嗯，好！”

林品熔（摸了摸高三三的头）：“进去休息吧。”

场景二：行动

地点：图书馆、图书馆楼道、篮球场 **人物：**高三三、林品熔

高三三和林品熔在图书馆自习。林品熔给高三三讲解题目。

林品熔和高三三在楼道谈心。

林品熔带高三三打球，锻炼身体，放松。

第四场 结局

场景一：宿舍气氛缓解

地点：宿舍 人物：高三三、林品熔、吕小果

高三三（一会儿奋笔疾书一会儿挠挠头，做不出题目，拿起书走到品熔的桌边）：“品熔，我这里有道题不太会，你能教我吗？”

林品熔（接过三三手中书，看着题想了一会儿，也做不出来，转头看着三三说）：“这道题我也不太会，不然你问一下小果？”

高三三（面露难色，有些犹豫）：“要不，还是算了吧，我再想想。”

林品熔（鼓励三三）：“没事的，加油！”

高三三（还是有些犹豫）：“好吧。”

林品熔鼓励高三三去问吕小果。三三深呼吸了一下，转向另一边的小果。

高三三（小声说）：“小果，你现在有空吗？我可不可以问一下，这个题？”

吕小果（有些惊讶）：“可以呀。你说哪题？”

高三三指了指书上的一道题，然后找了个椅子坐了下来。

吕小果：“哦~这道题啊。这道题，你要用到比值审敛法，你只要让他们后面的一项比去前面的一项.....”

吕小果细心地给高三三讲题。

吕小果：“然后，这样你理解了吗？”

高三三（点了点头）：“好像明白了。谢谢。”

有了这一次以后，高三三宿舍里的人交流变多了。

考试前两周，宿舍四人都在自己的位置上学习，有不懂的问题就互相问，高三三也不例外。

场景二：和妈妈的误会化解

地点：宿舍 人物：高三三、高三三妈妈

桌上手机屏幕亮起，显示“妈妈”。

（黑屏只有母女俩对话）

高三三（接起电话）：“喂，妈妈。”

高三三妈妈：“喂，宝贝啊。最近一切都还好吗？”

高三三（有点奇怪）：“嗯，都还好啊。”

高三三妈妈：“嗯……前几天你舍友，就是那个叫品熔的小姑娘，给我打电话了。跟我说了你为什么上课睡觉了。对不起啊，妈妈错怪你了，而且妈妈不该把成绩看得太重了。学习认真是好事，但你也要照顾好自己的身体，知道吗？”

高三三：“嗯，知道啦，那……她有没有跟你说别的事？”

高三三妈妈：“别的事？还有什么别的事吗？”

高三三（知道了林品熔没有把自己自杀的事告诉妈妈，很是感激）：“没有没有。”

场景三：英语考试中

地点：教室 人物：吕小果、高三三、林品熔、陈小小

黑板上写着：“考试科目：大学英语 考试时间：8：20-10：20”

每个人都在认真的考试。高三三也比之前考试更有信心了。

场景四：成绩出来

地点：宿舍楼道 人物：吕小果、高三三、林品熔、陈小小

宿舍四人正在上楼。

陈小小：“欸，等下等下，成绩出来了，看一下。”

大家听到陈小小的话，都停了下来，拿出手机查成绩。

陈小小和吕小果交流成绩，同时高三三和林品熔交流成绩，两个

人同时比出“假装击掌”的手势。高三三和陈小小对视，陈小小对高三三比出大拇指。四个人这次考得都很好，一边上楼一边商量着出去庆祝的事。

高三三（提议）：“要不我们这次出去庆祝一下？”

陈小小：“那我们去哪里？”

高三三：“去哪里？我们去上海？”

陈小小：“上海有点远，厦门？”

其他三人：“好啊！”

高三三：“我们还可以去鼓浪屿走一走”

……

林品熔：“那我们现在回去收拾收拾。”

其他三人：“好啊好啊！”

宿舍四人进了宿舍。

场景五：最后一幕

地点：宿舍 人物：吕小果、高三三、林品熔、陈小小

林品熔：“那我们走吧！”

其他三人：“好啊。”“走。”

宿舍四人依次走出宿舍，高三三像镜头招手，随后关了灯。

完结！

福建工程学院校园心理剧剧本

转 身 拥 抱 太 阳

学院：数理学院

班级：计算科学 1802

姓名：陈善涛

联系方式：17850060098

【剧情简介】

教黄黄是一个贫困的大学生，他自卑，却又有着强烈的自尊心，这使他显得很高冷，他的内心开始远离真实的自己，变得冷漠孤僻，细心的舍友在相处过程中逐渐注意到他这种心理，

于是舍友安排了一次生日会，化解他们之间的种种误会。

【人物介绍】

泽 钦：男，内向自卑，却又有着强烈的自尊心（黄泽钦饰）

志 彬：男，聪明，热情，耿直。（温志彬饰）

吴 骥：男，开朗，放荡不羁爱自由，阳光男孩。（吴骥饰）

宏 伟：男，性格开朗，喜欢音乐。（石宏伟饰）

导演：陈善涛

编剧：陈善涛

男主角：黄泽钦

演员：黄泽钦、温志彬、吴 骥、石宏伟

道具：椅子，书本，馒头，饭盒，电话，洗面奶等用品，蛋糕，字条

第一幕

音乐起(3秒后旁白起)

旁白：伴随大学生活的来临，同学们也进入了新的环境，远离了父母，远离了家乡，远离了熟悉的一切，孤独寂寞的情愫油然而起。

志彬，(边哼着歌边上)：啊……，就我一人来了啊(有点惆怅，坐下，继续听歌)

(3秒后吴骥上台)

志彬：Hi, 你好啊。你叫啥名字啊？

吴骥：同学，你好，我叫吴骥，你呢？

志彬：温志彬，哎，听说你是来自贵阳的，哪儿的臭豆腐蛮好吃的，我一直都想去尝尝

吴骥：好啊！好啊！随时欢迎，包你吃个够！

(黄泽钦走进寝室)

吴骥：你好啊！

(黄泽钦低头不语走到自己的床铺整理东西)

志彬：(凑到吴骥耳边)他怎么不说话阿？

吴骥：算了，也许陌生，过一阵子就好了，你是从福建来的，那武夷山你一定去过咯？

志彬：那是，那里的风景漂亮着呢！

(石宏伟进)

宏伟：你们都在啊，我叫石宏伟，新疆人，以后请多多关照啊！

志彬：(故作严肃)志彬，男，福建本地人。

吴骥：(跟着故作严肃)吴骥，男，贵州人

(接着笑成一片，黄泽钦仍旧做着自己的事情)

宏伟：我刚去逛了下学校，挺漂亮的，现在差不多到吃饭的时间了，我们一起去吧！

志彬，吴骥：(一起说)好啊！走吧。

宏伟：(转向泽钦)你不去吗？

泽钦：(小声说)我叠好了被子再去，你们先去吧。

宏伟：好吧，那我们先走了。

第二幕

(食堂)

志彬：唉，到了这里才知道爸爸做的菜是最好吃的

吴骥：那还用说，在我心中家乡菜永远是最好吃的！

宏伟：咋地，你们才来就想家了啊？

吴骥：嘿嘿，寝室就是我们的家了，等会回去就是了，还用想吗？

(吴骥无意中看到黄泽钦独自坐在不远处)

吴骥(指着黄泽钦)：你们看，那不是泽钦吗？

志彬：他怎么一个人坐那儿呢，我去叫他过来一起吃吧。(走到泽钦身边) 泽钦，你什么时候来的？怎么一个人在这吃饭呢？

泽钦(吓了一跳)：嗯？我饿了就来了。

志彬(看着他手上的馒头)：你午饭不吃米饭，怎么啃馒头呢？

泽钦：馒头好吃啊，我不喜欢吃米饭。(故作轻松的咬了一口馒头)

志彬：可是中午应该多吃一点啊，一个馒头怎么够啊？

泽钦(不耐烦)：我爱吃什么就吃什么，和你有啥关系啊，你不去吃饭来这里研究我吃馒头干什么！

志彬：我没别的意思啊，我是想叫你跟我们一起去吃饭啊，你……

泽钦(打断志彬的话，非常不耐烦)：行了行了，你回去吃饭吧，我不过去了。

(志彬一脸郁闷回地到自己的位置)

吴骥：怎么了？他好像不高兴啊！

志彬：他不想过来，我也不知道怎么回事！！

宏伟：到底怎么回事啊？

志彬：算了，我多管闲事，不说了，我们吃饭。

(吴骥，志彬对看了一眼，便低头吃饭，气氛好像被破坏了)

第三幕

(第二天，在学校的林荫道上，志彬，吴骥，宏伟有说有笑地边聊天边走路，泽钦一个人走在前面)

宏伟：泽钦，不要走那么快啊，我们一起走啊！

泽钦：哦(放慢了脚步，跟其他三个人并排走着)

吴骥：自我介绍的时候，你们有没有发现班上有好几个漂亮的女生哎！

宏伟(邪笑)：嘿嘿，你也发现了，我也觉得有好几个漂亮的，那我们不是有福了？

志彬(笑)：哈哈，我们这个样，别个不见得能看的上咱啊。

(除了泽钦，他们都笑得前俯后仰，泽钦渐渐地落在了后面)

(下课后)

宏伟：听那些学姐学长们说我们学校的图书馆好大，有很多书呢，要一起去看看不？

志彬：好啊，我也一直很想见识一下！

吴骥：嗯，叫上泽钦吧(四周看了一下)咦？他人呢？怎么一下课就不见了？

志彬：估计叫了也不会去吧，我们自己先去好了。

宏伟：那走吧！

(泽钦其实是在教学楼的门口等他们出来，而志彬他们已经从另一边去了图书馆，等了一会儿，泽钦便独自回到了寝室)

(寝室里)

旁白：寝室的空间并不大，泽钦却感觉这是一座偌大的空城，他独自站在这中央，站在这快要让人窒息的寂静中，空城里再没有其他人，只充斥着他的寂寞，他的孤独，和他因寂寞和孤独突然感觉到的恐惧……

(泽钦坐下，拿起电话，拨了家里的号码，良久)

(电话接线员：您拨打的用户暂时无法接通，请稍后再拨。)

(泽钦失落的放下电话，这时候吴骥他们三个回来了)

吴骥：你已经回来了啊，刚下课后你去了哪了？怎么没见你人呢？

(泽钦无力地摇了摇头，似乎懒得说话了)

志彬(拉过吴骥)：算了，他一直都这样，不想说话就算了。

(泽钦起身离开，一转身撞到手里拿着水杯的宏伟，里面的咖啡把宏伟溅了一身)

宏伟：啊!!我的衣服，这个好难洗的!

志彬：怎么回事，你怎么那么不小心啊!

泽钦(手足无措)：对不起!对不起!我不是故意的……

吴骥：先去把衣服换掉吧

(志彬三人下场，泽钦独自站在那里愣着)

旁白：接下来的那几天，泽钦仍旧保持着他特有的沉默，其他三人也很识趣地不再主动去找他，路上熙攘的人群中总是看见他一个人低头走着自己的路，似乎他是来自另一个世界的……

第四幕

(寝室内，泽钦在翻书，温、吴、石提着一大堆东西进来)

志彬：好重啊，买太多了。

吴骥：我们来看看自己的成果吧。

宏伟：还成果呢，手都要断了，还要爬上五楼，叫你们下次买偏不听。

志彬：这不是提回来了吗?

吴骥：唉，那服务员说这款洗面奶是新上市的，洗过之后脸上会一片清爽。我想试试这效果如何。

宏伟：花那么多钱买一瓶新上市的洗面奶多不值啊!我这件衣服才实惠呢。

(拿出衣服)

看，是不是既大方又帅气。

志彬：不错啊。你们都没买防晒霜，晒后护理之类的吗?这里紫外

线这么强，而且马上就要军训了，晒黑了就找不到女朋友啊！

吴骥：对啊，我都给忘了。下次吧。

宏伟：下次记得叫上我，我还想多买几件短袖呢！

志彬：泽钦，马上就要军训了，可要提前做好军训的防护工作啊。我发现你好像什么都没买啊！

泽钦：你们买了，我就一定要跟着你们一起买吗？我才不屑于用那些东西呢！

志彬：我又没这么说，只是一番好意而已。

泽钦：好意？我看你们就是讽刺。

吴骥：泽钦，你不能这么啊。

泽钦：怎么不能呀，你们以为用了这些东西就能变帅吗，有钱又怎么样啊。

志彬：泽钦，你这是什么态度啊？我已经忍你很久了。你为什么老是这样，要是看不惯我们你就直说啊！

泽钦：我就是看不惯你们，没事装阔，虚伪~~(呵)什么东西都要炫耀，有意思吗？

志彬：你别太过分了，你以为你是谁啊？我们买东西还就犯法了！？

泽钦：我不管你们买什么东西，你们也别管我买什么东西，我的事情不用你们来管！

志彬：好，你行，你拽，我们吃饱了撑着了才跟你说！

宏伟：志彬、泽钦，你们俩别吵了。干吗为了一点小事吵呢？

志彬：他一直都是这个样子，有什么了不起啊。让人受不了。

泽钦：是啊，你们这些有钱人怎么会和我这个穷人在一块！！(转身走了)

(石、温、吴愣住了)。

宏伟：原来他家真得很贫困。

吴骥：志彬，你刚刚说话确实太冲了点……

志彬：是他先这样说话的好吧？我说话哪里讽刺他了的，他自己要想那么多我能怎么办？！

宏伟：我知道，他确实敏感了些，但这也不能怪他啊，家里没钱，我们又这样，他自然会有些自卑了，我们要谦让嘛

吴骥：话虽如此，但是也不能这样总让着。

(吴骥和宏伟都看着志彬)

志彬：好吧，好吧，刚刚我确实有些不对，但是他这种性格也不行，我不想天天对着一个定时炸弹过日子，我们想想办法吧

宏伟（露出笑容）：这样就完美了，我已经有计划了。

第五幕

旁白：泽钦回到寝室，发现寝室里没有开灯，他觉得自己是彻底的被这个世界遗弃了，那些快乐的欢笑永远都不会属于他，他还能奢望什么呢？妈妈还在家里洗衣服吗？他应该也在思念着这个今天刚满18岁的男孩吧……

(泽钦打开灯，惊讶的发现自己的桌上摆着一个蛋糕，还有一张字条：祝泽钦18岁生日快乐！

志彬三人从门后走出)

志彬，吴骥，宏伟：生日快乐！

泽钦(惊异)：你们……

宏伟：嘿嘿，我们知道今天是你刚满18岁的生日，在外面不比在家里，只有我们帮你庆祝咯，你就将就下吧！

泽钦：可是我今天……

志彬：泽钦，对不起，今天是我不对，我这人说话就是不经过大脑，希望你不要介意。我们从来都没有因为你的贫困而歧视你，我们是用平等的眼光去看你，总之希望我们以后能互相谅解，你也不要总是拒人于千里之外啊！

泽钦：嗯、、、我也有不对的……

吴骥：没事啦，对啦，我一直有个问题想问你呢，你衣服怎么洗那么干净，都像新的一样！

泽钦(不好意思)：呵呵，我也发现你们洗衣服的方法不对，等等我教你们吧！

宏伟：哈哈，皆大欢喜了！

(志彬三人唱起了生日快乐歌，泽钦感动得热泪盈眶，唱歌的声音渐渐变小，旁白在歌声中响起)

旁白：在这一首发自内心唱出来的生日快乐歌中，泽钦觉得自己的心理被什么触动了，不再那么僵硬，连呼吸都变得顺畅，他突然觉得，原来他还有一个家，原来他并不孤独，原来生活并没有遗弃他。

(话外音：人生一世，白云悠悠；飘走的是多少沧桑与眼泪
岁月苦短，汩水流尽；沉淀的又是多少往事与回忆。

人生真的很难，

会遇到许多沟沟坎坎，会遇到许多挫折与打击，

孤独无助时真心希望有人来帮我们一把。

然而，在人生旅途上，有许许多多的看客从我们生命的驿站匆匆而过

不作任何停留，也没有带走一丝云彩，

只有那些命里注定的人会在我们身边停下。

与我们相识，相知，相惜

与我们成为朋友，

共同搏击人生长河里的激浪。

朋友们，也许你的眼前是一片无止境的阴霾，

也许你常常在孤独中感到绝望和无助，

但是，请回头看看，你会发现有一大片的阳光在等着你转身去拥抱！

跌落

班级：建筑行业工程师实验班 1801

指导老师：陈泳

小组成员姓名 学号：

梁 爽：3181701103 郭昱兰：3181701101 陈 沫：3181701102

王晓欣：3181701104 蒋凤英：3181701105 陈小娟：3181701106

陈文进：3181701219

故事梗概：女大学生校园恋爱，男友很帅很有钱，在多重压力下，为留住男友，女生开始通过校园贷贷款打扮自己，导致负债累累无法偿还。当女生最终走投无路之时发现男友其实就是校园贷的始作俑者。最终自杀。

第一幕

时间：静谧的午后

人物：小郭

地点：教学楼顶

美丽又年轻的少女小郭脚步沉重、缓慢踱步到了天台。小郭静静地站在围栏边，淡然地望着眼前的一切，绝望地叹息。小郭慢慢闭上眼，身子向前倾去……

（回忆）

第二幕

时间：中午

人物：小郭 小陈 舍友们

地点：宿舍楼下

宁静的午后，同学们纷纷回到宿舍午休，小郭则与一名陌生的男同学小陈漫步在宿舍楼下，脸上洋溢着幸福的笑容，两人谈笑风生，丝毫没有注意到从他们身边经过并偷笑着离开的舍友们。

小郭回到宿舍后，理所应当地受到了来着舍友们关于那名男同学的问候。

小蒋第一个上前意味深长地拍了拍小郭的肩膀：“哎呦，真不错呢！”

“又高又帅，可以啊！是不是还特有钱啊。”小沫小娟紧随其后地笑道，“这么好的事怎么不跟我们说啊！”

“嗯……”小郭先是害羞地低了低头，又恼羞成怒似的对着看热闹不嫌事儿大的三位舍友吼道：“高数都读完了啊，这么闲啊。”说完便红着脸打开了手机查看消息，时不时露出笑容。

围观的几位舍友见此景纷纷咋舌，在发出几声抱怨后也笑着散了。

自从知道了小郭交了男朋友之后，舍友们便贴心地为他们留下了许多二人世界的空间，两人时常一同吃饭，一同上下课，一同读书，看上去甜蜜不已。

第三幕

时间：第二天中午

人物：小郭 小陈 路人女生 舍友们

地点：食堂 宿舍

这天，小郭与小陈端着餐盘正准备落座的时候，听见旁边两名打扮不俗的女生小声交谈着，是不是嘲笑地瞥瞥小郭。

“诶，这不是我们专业的大帅哥吗！”

“是啊，听说又帅又有钱，追他的人都排长队呢。”

“他旁边那个土里土气的女生不会是他女朋友吧？”

“不会吧，‘高富帅’眼里不都只有‘白富美’么，他肯定只是在跟那女生玩玩而已啦。”

“说的也是哈哈哈哈……”

两名女生边笑着边收拾着餐盘离去了，可她们刚刚说的话虽然小声却深深地印在了小郭的脑海里，让她倍感压力。

“哎呀，别在意她们说的话，我像是那么肤浅的人吗？”小陈笑着安抚着小郭，让她紧绷的神情稍稍放松，但转而又道：“不过你要是能像她们一样，也多打扮打扮自己，不就没人再笑你了嘛。”

也不知小陈是有意说之还是无意一提，总之这句话让小郭陷入了沉思。

回到宿舍后，小郭一言不发地坐下打开购物 app，看起了那些价值不菲的奢侈品，舍友见小郭如此反常，担心地凑过来询问。

“你怎么突然看起这些啦，平时不都不化妆的嘛？”

“不会是你男朋友嫌你不够好看吧？我告诉你如果是这样这种人你就该趁早分手。”

“哇！这么贵的口红啊！得拿多少顿饭来换啊！”

陷入情网的小郭哪顾得上考虑男友的为人到底如何，此时只想赶紧把自己打扮起来，不再像今天那般丢人，她缓了缓神情，草草敷衍了句：

“没事我就随便看看。”

得到回复的舍友对这些奢侈品也不感兴趣，看了一会儿就去做自己的事了。

看着一个比一个昂贵的价格，小郭最终还是选择买了点便宜货。

第四幕

时间：次日下午

人物：小郭 小陈 路人女生 小娟

地点：学校路边

第二天，小郭一番打扮后便与小陈漫步校园中，却不巧又碰见了昨天说风凉话的两个女生。

其中一人偷笑道：“呵呵呵，你看又是这个女生，她用的化妆品好廉价哦，浮粉都浮成那样了。”两人边笑边走过小郭身边。

小陈听到两女生的话后，一脸严肃地看了看小郭了脸：“你怎么能用这么廉价的化妆品，这对皮肤多不好，女孩子要注意保养啊。”

小郭无奈：“我现在又没有收入，哪有什么钱买……”

小陈：“没钱我可以给你呀。钱不重要，重要的是你自己，你看你今天又被那几个女生笑话了。而且脸是你自己的，你不好好保养谁保养？用这些廉价化妆品多伤肤，以后皮肤越来越差怎么办，趁现在青春年华，更应当花点钱好好对待自己。”

听着小陈一股脑的数落，小郭再一次对那些昂贵的奢侈品动了心。

回宿舍的路上小郭正好遇上了取快递回来的小娟。

小郭：“你买了什么呀？”

小娟一脸无奈：“不是我买的，是我妈给我寄的香奈儿的香水，还跟我说什么女孩子成年了要学会打扮自己了。”

小郭：“哇，一定很贵吧？”

小娟：“唉，可不是嘛，但我妈老跟我说女孩子就该对自己好一点。”

听了小娟的话，小郭更加心动，但昂贵的价钱仍是她无法避免的问题。

回宿舍的路上，小郭偶然看见电线杆上贴着的小广告——信用贷款，王经理，仅需身份证……

第五幕

时间：傍晚

人物：小郭 小沫

地点：宿舍

最近的小郭越来越会打扮自己，背着昂贵的名牌包，喷着名牌香水，

每天容光焕发，再也不是以前那个土包子了。与小陈走在一起也是一路谈笑风生，郎才女貌，引人羡慕。她的光鲜亮丽令先前嘲笑过她的两个女生目瞪口呆。

舍友见了小郭也是惊讶不已。

“你最近怎么突然下狠手买这么多东西啊？”

“你发财了？”

小郭笑而不语。

“你不会去贷款了吧？”

小郭心里一惊。

“我跟你讲，千万别相信贷款，他们都是说的好听，最近几年好几起校园贷的案子被揭露，听说都害死不少大学生了，你可别上当了啊！”

“就是啊，校园贷可碰不得！”

已经沉溺于校园贷的小郭哪还听得进去，不以为然地敷衍着。

然而当天晚上，小郭就收到了一条短信。

“尊敬的郭女士，您于X月X日向本公司借款X万元，利息X，请您于X日之前还款XX……”

短信上的巨额欠款让小郭大吃一惊。

第六幕

时间：下午

人物：小郭 小陈

地点：咖啡厅

巨额欠款根本不是小郭能还得起的，而还不上钱的代价就是每天遭受各种催债短信的威胁。

小郭疲惫不堪，在去和小陈约会的路上还接到了催债电话。

“XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX”

“我知道，请您再给我一点时间，我……”

“XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX”对方一通谩骂后便挂了电话。

小郭心情沉重地走到小陈面前坐下，小陈却心情颇好地说道：“你最近真是越来越漂亮了，终于有点女神的样子了。”

小郭勉强挤出一个微笑。

小陈将桌上的甜品往小郭面前推了推，聊了几句便笑着起身：“我去个厕所。”

忧心忡忡的小郭苦恼地吃着东西，此时小陈放在桌上的手机连续响了数声，引起了小郭的好奇心，小郭拿过手机随便一瞥，却瞥到了难以置信的微信内容。

“老大，今儿又上钩一个女生。”

“一次性贷了二十多万呢。”

“现在的女大学生真傻，哈哈。”

“哥们儿这周都第五个了，是不是该给发点奖金了？[坏笑]”

小郭看得心里一阵发毛，正好这时小陈回来了。

小郭吓得把手机往桌上一丢，起身连连后退，惊恐地看着小陈：

“你……分手，我们分手！”

小陈听了之后只是不屑一笑：“哼，等你先把钱还上吧，别到时候哭着来求我。”

离开小陈后小郭无助地蹲在路边，催债短信和小陈丑恶的嘴脸涌现在小郭眼前，不堪重负的小郭最终走上了和众多校园贷受害者一样的道路。

第七幕

时间：静谧的午后

人物：小郭

地点：教学楼顶

美丽又年轻的少女小郭脚步沉重、缓慢踱步到了天台。小郭静静地站在围栏边，淡然地望着眼前的一切，绝望地叹息。小郭慢慢闭上眼，身子向前倾去，下一秒便得到了解脱。

“啊！”楼下传来路人的惊叫声。

此时的天台已经空无一人，阳光洒满了校园的每处，看上去似乎静谧又美好。

心
理
情
景
剧
剧
本

青春爱情修罗场

班级：工管 1802 小组成员姓名：

许奕祯 3181701203 叶欣恬 3181701206 胡涛涛 3181701226

许荣泽 3181701223 蒋政伟 3181701225 林炜锋 3181701224

指导老师：陈泳

许海豪 许荣泽饰 叶诗竹 叶欣恬饰 胡哥 胡涛涛饰

蒋星星 蒋政伟饰 许祯祯 许奕祯饰 林晓峰 林炜锋饰

故事梗概：以许海豪的视角讲述他作为主角展开的一场校园爱情修罗场，最终浪子回头的故事。

第一场：

01. 许海豪趴在摆满酒瓶的桌子上，脸上挂着泪珠，为自己所犯下的错误留下了懊悔的泪水。

02. 时间：周六晚上 10 点

人物：许海豪 胡哥

地点：H 酒吧

【摇曳的舞曲，在灯红酒绿中，许海豪酒一杯接着一杯喝着，仿佛只有把自己喝死才能让自己暂时逃离世界的喧嚣，内心的烦恼。】

胡：怎么啦兄弟，我都看你独自喝了一晚了，有什么坎是过不去的。

豪：哎... 一言难尽啊

【许海豪说着拿着酒瓶给胡哥倒了一杯酒，自己就着酒瓶跟胡哥碰了一下。】

豪：别讲那么多，喝就完事了。

胡：行，来我店里，就是我兄弟。今天我就陪你喝个够。

【给觥筹交错特写】

【许海豪喝多了趴在桌子上回忆这段时间发生的一切】

第二场：

01 地点：教室

时间：开学第一天

人物：许海豪 叶诗竹

【许海豪想着新学期第一天要以最精神的面貌面对，早早来到了教室，他没想到教室还坐着一个美丽的女孩子，叶诗竹】

许海豪的独白：第一次见到叶诗竹的时候，我就对她一见钟情，我就想着我一定要追到她。更何况不谈恋爱的大学不完整，我一定要在大学找到我的真命天女。

豪：同学，你旁边有人吗？我可以坐在这里吗？

叶：没有，请坐吧。

豪：我叫许海豪，你叫什么名字呀？

叶：我叫叶诗竹。

豪：很好听的名字。怎么写呀，可以写给我看看吗？

【许海豪低头在书包里找笔，给笔一个特写】

豪：诶？我忘记带笔了，你有带吧？

叶：有，我写给你看。

【叶诗竹在纸上写下了她的名字】

【给名字特写】

豪：你的字写的真好。**【笑着看着叶诗竹】**

【叶诗竹腼腆一笑】

豪：对了，等下上课你笔能一只借我吗？

【叶诗竹从笔盒里拿出一支笔递给许海豪】

叶：这只给你。

豪：谢谢。

02 地点：教室门口

时间：下课

人物：许海豪 叶诗竹

豪：终于下课啦

叶：是啊

豪：有点饿，我们去吃饭吧？

叶：啊？

豪：怎么了？

叶：没有啦。

豪：那走吧。

【许海豪和叶诗竹并肩走在校道上】

03 地点：食堂

时间：中午

人物：许海豪 叶诗竹 蒋星星

【许海豪与叶诗竹在食堂吃饭，面对面坐着，相谈甚欢，此时蒋星星走了过来】

星：诶，小叶，你吃饭怎么没找我呀？

叶：哦，我跟我同学下课一起过来吃饭了，忘记跟你讲。

【许海豪小小的眼睛里充满了疑惑望向叶诗竹】

叶：跟你介绍一下，他是我从小到大的好朋友，蒋星星。

星：你好。

【许海豪向蒋星星点了个头】

星：那你们慢慢吃，我先走了。

叶：好，拜拜。

第三场

01 地点：教室

时间：放学后

人物：许海豪 叶诗竹 林晓峰

【刚上完高数课，叶诗竹皱着眉看着这高数课本，有点气自己为什么学不好高数。这时许海豪和他的舍友林晓峰正要离开教室，许海豪看到叶诗竹便走上前去。】

豪：你怎么了。

叶：没事。

豪：我看你好像有点不开心。

叶：很明显吗？

林：脸都要拉到地上去了。

【许海豪笑了一下】

豪：那晓峰我陪她一下。

林：好。去吧。

【晓峰离开了教室。叶诗竹突然转头看向许海豪】

叶：你为什么对我这么好？

豪：你知道老子为什么要写道德经吗？

叶：为什么啊？

豪：因为老子愿意。

【叶诗竹噗嗤一笑，许海豪看着她，突然心中的小鹿活了】

豪：请问你有男朋友了吗？

叶：没有啊。

豪：那现在你已经有了。

【就这样许海豪跟叶诗竹在一起了，一起上课，一起吃饭，一起去图书馆，一起做情侣间该做的事。】

第四场

【时间像流水一样哗哗流过，日子一天天过去，许海豪和叶诗竹也渐渐忙起来，许海豪有自己的部门任务，叶诗竹有自己的社团生活，没办法整天呆在一起了。】

01 地点：食堂

时间：周六早上

人物：许海豪 许祯祯

祯：诶，许海豪，你知不知道这个怎么做？

豪：哦这个很简单啊，这样弄一下就好了。

【许海豪对着电脑一顿操作猛如虎】

祯：好厉害。

豪：还好啦。

祯：弄了一早上终于弄好了。

豪：是啊，一大早起来累死我了。

祯：辛苦你从北区来到南区了。

豪：来都来了，带我逛逛南区吧。

祯：好啊。

【许海豪与许祯祯走在路上，有说有笑，从天南聊到海北。平时都是在部门打个招呼开个玩笑，今天深入了解，许海豪才发现原来这个世界上有这么一个跟他这么谈得来的人，他觉得跟她一起的每一分钟都很开心。】

02 地点：宿舍

时间：周六下午

人物：许海豪 林晓峰

豪：晓峰，我有个朋友，他喜欢上了两个女生，算不算是渣男。

林：那有什么渣的，你电视开起来，里面那些都是我女朋友。

豪：哈哈哈，我说真的啦。

林：有点吧。

【此时许海豪的手机屏幕亮起，是许祯祯的消息】

豪：我下去拿个东西。

03 地点：宿舍楼下

时间：周六下午

人物：许海豪 许祯祯

豪：麻烦你这么远又跑一趟过来。

祯：没事呀，刚好来北区逛逛。

豪：那我陪你逛逛吧？

祯：好啊。

【此时许海豪的电话响起，是叶诗竹的电话】

豪：你等一下啊，我去接个电话。

祯：好。

【许海豪走到一边去，接了个电话。】

祯：是女朋友吗？

豪：啊？不是啊，一个朋友，谁跟你说我有女朋友的。

【不知道为什么，许海豪不想告诉她他有女朋友了，毕竟他有女朋友的事只有他们专业的人知道。】

祯：哈哈没有啦，我猜的。

豪：别瞎猜。我们走吧。

【许海豪和许祯祯离开的背影】

03 地点：宿舍

时间：周六晚上

人物：许海豪 林晓峰

林：你最近怎么没跟你女朋友出去玩？

豪：她很忙，没空。

林：这样啊，我看下午你跟一个女生一起呢。

豪：哦，那是我部门一个挺好的朋友。

林：哦哦。

豪：我想分手了。

林：啊？怎么了。

豪：没啥，就觉得谈恋爱挺累的。

林：看你呗。

【许祯祯的消息发了过来，许海豪看到的时候突然就不再去想女朋友了。】

祯：emmm，部门的人在讲一些奇奇怪怪的东西。

【许海豪突然想逗她一下】

豪：那不是真的吗？

祯：啊？我怎么不知道。

豪：现在你知道了。

祯：好。

【许海豪逗完才后知后觉，他好像又多了一个女朋友，只能硬着头皮上了。】

第五场

01 地点：校道

时间：周六下午

人物：许海豪 许祯祯 蒋星星

【许海豪和许祯祯走在校道上嬉戏打闹，此时迎面走来蒋星星】

星：许海豪

【许海豪神色慌张，立即停止了打闹，故作镇定】

豪：哦，怎么了。

星：她是谁。

【许海豪一时语塞，答不上来】

祯：怎么了？你找我男朋友有事吗？

星：你男朋友？你不知道他有女朋友了吗？

祯：没有啊，你在开玩笑吧。

星：你让他跟你讲。

豪：我...

星：你讲啊，她是你女朋友，那诗竹呢？

祯：诗竹？诗竹是谁？

豪：对不起。我对不起你们...

02 地点：宿舍

时间：周六晚上

人物：许海豪 林晓峰

林：你怎么了？

豪：我...我就是个渣男。

林：怎么回事啊？

豪：我...劈腿了。

【许海豪打开聊天框】

豪：诗竹，你是个好女孩。我对不起你。我们分手吧。

叶：我不会原谅你的。星星告诉我了。

豪：你要我怎么做你才能够原谅我？

叶：不可能。

豪：真的对不起。

叶：别再联系了。

【许海豪说完分手后望向林晓峰】

豪：我跟诗竹说了。

【此时许海豪的手机屏幕亮了起来，是许祯祯的消息】

祯：海豪，我不敢相信你是这种人。

豪：对不起。

祯：我们分手吧。

豪：希望你以后过得开心。

祯：不会再开心了。

豪：对不起（红色感叹号）

第六场

01 地点：H 酒吧

时间：周六晚上十点

人物：许海豪 胡哥

【许海豪缓缓的将前因后果与胡哥道来】

胡：哎，你这就是太年轻了。

豪：我是不是特别渣？

胡：你这也算情有可原。虽然吧，你这样对待两个女生是不好的。主要还是你经历的不够多，不懂得怎么处理你跟你第一个女朋友的问题。

豪：我都不知道问题出在哪。

胡：你部门任务的繁重和她社团的忙碌使你们失去了交流与陪伴，让你的内心出现了寂寞与空虚，这是出现一个能够懂你心策女生陪伴着你，你感受到了很温暖，很开心，所以你做出了脚踏两条船的错事。

豪：可是我把她们两个都伤害了。

胡：人非圣贤，孰能无过。你就尽你自己的力量去弥补她们，也不是什么深仇大恨。你要先走出来，其他的就交给时间。时间会把一切伤痛带走。过去的事情已经无法挽回，只能让自己更加成熟去认真对待

下一段感情。

豪：谢谢你胡哥。我懂了。

【许海豪又给胡哥倒了杯酒，敬了胡歌一杯】

豪：我敬你。

【话毕一饮而尽】

02 胡哥的独白：

恋爱道路千万条

不做渣男第一条

恋爱操作不规范

男方女方两行泪

福建工程学院校园心理剧剧本

过去的故事

学院：设计学院

班级：工业设计 1801/1802

姓名：3182001217 赵海萍

联系方式：18150637516

【剧情简介】

本剧讲述了一个名叫南嫣的学生，刚刚步入大学生活，因为个人原因，对说话大声的人极度敏感，只有在非常安静的环境下才能睡得着。为此，南嫣与舍友起了冲突，南嫣不允许舍友在宿舍大声说话，并且要求无论何时只要南嫣在睡觉，宿舍就不能有一点声响，甚至是茶壶倒水的声音也不行，南嫣的睡眠质量也很差，有时舍友半夜无意识地翻身都会吵醒南嫣。南嫣的舍友们与南嫣因此发生了多次争执，后来在舍友的建议下，通过与心理老师的交谈中了解到，原来南嫣对声音的极度敏感来自于南嫣小时候的童年阴影——幼年时父母的长期争吵，父母离婚后，对声音的莫名恐惧，一直困扰着她，这让她极度缺乏安全感，只有在安静环境下才能让她感到心安。后来，在老师的帮助下，南嫣终于正视了自己的内心，一直被父母的争吵束缚，同时父母迟到的道歉和关爱也让南嫣终于放下芥蒂，明白了，原来人生不只有不幸还有爱。

【人物介绍】

南烟：女，因年幼时父母无休止的争吵，留下心理阴影而追求极致的安静环境。后来在老师的帮助下正视自己的内心，明白了人生的道理

卢树渭饰

竹子：女，南嫣的舍友，乐于助人，神经大条。

3182001229

陈雨琦饰

丫丫：女，南嫣的舍友，性格温柔，善解人意。

李长成饰

嘟嘟：女，南嫣喜的舍友，刀子嘴豆腐心。

3182001216

余 凤饰

南母：女，南嫣的母亲，因为一时冲动给年幼的南嫣造成心理阴影，长大后尽力弥补他。

3182001215

李春梅饰

南父：男，南嫣的父亲，在南嫣小时候因为工作，疏于对她的关爱，长大后一直在弥补。

陈良彬

饰

老师：女，南嫣的心理老师，温柔且让人感到温暖的人。 李 享饰

导演：赵海萍

编剧：赵海萍

女主角：南嫣

第一幕

时间：大学开学后一个月

地点：南嫣宿舍，宿舍外的走廊

人物：南父，南嫣，竹子，丫丫，嘟嘟

道具：桌椅，茶壶，水杯，报纸

场景：南嫣与舍友发生争执，而后南嫣父亲打电话关心南嫣的情况。

（南嫣，丫丫，嘟嘟，竹子，南父不上场，出现声音，因为上下场插入太突兀）

旁白：这是很普通的一天，这天下午，正在桌面小憩的南嫣被喜欢喝茶的舍友倒水的声音吵醒。

南嫣：你在干什么？（恼怒，从桌面上抬头皱眉怒视舍友）

竹子：没，没干嘛啊（被南嫣突然生气而吓到），就喝水啊

南嫣：你倒水的声音太大了，吵到我睡觉了。（埋怨）

竹子：你这理由也太牵强了吧（无语）烧水你嫌弃声音大，倒水你嫌弃声音大，连喝个水你都觉得我吞咽的声音大，你到底想怎么样？（生气）

丫丫：（上前拉住竹子的手，安慰）算了，她就这样

嘟嘟：（放下玩手机的手）算了？（不屑）这次算了，下次算了，每次都这么简单的算了么？（冷笑，语气不善）我连玩手机，她都嫌划屏幕的声音大。好（愤怒）！这就算了，上次大半夜地把我叫起来，说我睡觉翻身吵到她了，让我睡觉别动，难道这也能算了？（嘲讽）

南嫣：（躲了下脚）反正，反正你们就是吵到我了，我……

旁白：南嫣正想要辩解，这时南嫣的父亲打来了电话，南嫣离开宿舍接电话——原来是南嫣的父亲不放心她，打电话了解她的生活情况。

南父（声音）：嫣嫣，最近怎么样？一个人生活还习惯吗？和舍友相处得怎么样啊？他们人好相处吗？（关心，慈爱语气）

南嫣：（站着接电话）还行吧，也就那样吧，他们除了太吵了都还行（语气略微烦躁）

南父：太吵？（提高一下语调，疑问）那你和他们提起过吗？有话好好说，能不起争执最好，你可以——（语重心长）

南嫣：（打断南父）好了，你别说了，我都知道了（略微不耐烦）

南父：我还没说几句呢，怎么就不耐烦了（无奈）

南嫣：你都说了百八十遍了，你怎么这么多问题（更加不耐烦，微微

生气)

南父：爸爸这是关心你，你……（无奈）

南媽：（打断了南父还没说完的话）好了好了，没事的话我就挂了（不耐烦）

南父：哎，你这孩子（无奈）你要是心里有什么不舒服的，不愿意和爸爸说，那你可以找朋友，找老师，不要一个人憋着，你这样爸爸不放心。

南媽：（沉默了一会）行了，我知道了我挂了啊（有些烦躁）

（南媽下场，竹子，嘟嘟，丫丫上场）

第二幕

时间：南媽去走廊打电话后

地点：南媽宿舍

人物：竹子，嘟嘟，丫丫

道具：4张椅子

场景：舍友电话咨询老师

嘟嘟：她总是这样，我们怎么办啊？（抱怨）而且她这样对她自己也不好，她今天又请假不上课，说要在宿舍睡觉，总这样，她学业怎么办？

竹子：欸，要不然我们找辅导员反馈一下吧，也不能一直这样下去。

嘟嘟：可以，辅导员协调总比我们忍着好，我可忍不下去了。（满腹怨气）

丫丫：这样也好。

（竹子打电话给辅导员，丫丫嘟嘟下场，老师从舞台另一侧上场，一左一右。）

竹子：老师好，我是一班的竹子，有些事想找老师聊聊。老师您现在有时间吗？

辅导员（声音）：哦，可以啊，怎么了

竹子：老师是这样的，就是，（犹豫，不好意思开口）我们宿舍发生了一些矛盾，想找老师聊聊。

辅导员：我猜，是因为南嫣吧。

竹子：老师你怎么知道。（惊讶）

辅导员：其实我正打算找你们呢，南嫣的爸爸前两天找过我，和我说了下她的情况，南嫣很害怕声音对吗？（询问）

竹子：是，她对声音非常敏感，这不仅影响了我们的生活，也对她自己造成了影响，她现在总是请假在宿舍睡觉。（忧心忡忡）

辅导员：唉，其实南嫣（会）这样都是有原因的，南嫣的父母在她小的时候就因为性格不合离婚了，南嫣爸爸发现南嫣自从父母离婚以后就非常害怕声音，极度依赖安静的环境，我想这或许是她的心病吧。

竹子：可是她连我喝水都觉得吵。

辅导员：那是因为她来到了一个新的环境，下意识地想要保护自己，想要让自己安全，却伤害了你们。

竹子：没想到南嫣竟然是因为这个原因，那可怎么办啊（苦恼）

辅导员：我已经和心理老师商量过了，想出了解决办法，不过，这，

还需要你们的帮忙，你们要……

（舞台上，老师用手掩着嘴说些什么，竹子在另一边点头）

竹子：好，老师我知道了，接下来看我的（兴奋）

辅导员：老师相信你可以的。

（挂断电话，老师下场，丫丫，嘟嘟上场）

嘟嘟：怎么样，老师怎么说（有点急切）

竹子：老师说……

旁白：这时南嫣接完电话，回到宿舍。

（南嫣上场）

竹子：（拉住嘟嘟和丫丫的手，低头，小声说到）这事说来话长，总之你们一会看我眼色行事。（深呼吸一口气）

（竹子撒开嘟嘟和丫丫的手，转身迎上南嫣，丫丫和嘟嘟回到座椅，看着竹子和南嫣）

竹子：（谄媚）南嫣你打完电话啦？

南嫣：（心不在焉地敷衍）嗯，（走过竹子身边回到他的座位坐下，翻看书本）

竹子：（凑到南嫣身边）：南嫣，你害怕声音对吗？（宁静）

南嫣：我没有！（立刻反驳，有些恼怒）你……

竹子：有没有你自己心理最清楚

南嫣：我，我（吞吞吐吐）

竹子：如果可以的话，我希望你可以宣泄一下情绪，如果不愿意跟我们说的话，也没关系，我们学校有心理老师，你可以去找心理老师，

找她倾诉一下，总比一个人把所有事情埋在心里强。

（南嫣没有回话，低头沉思，竹子在南嫣看不到的地方向丫丫和嘟嘟打手势。）

（丫丫重重点头，嘟嘟打了个ok的手势，表示明白）

丫丫：（起身来到南嫣身边）是啊，说出来总比埋在心里强。

嘟嘟：你还是去找老师聊聊吧，省得到时候自己心里不痛快，来找我们麻烦（冷淡）

旁白：南嫣听了舍友的话，又想起爸爸刚刚和她的通话。

南嫣（抬头扫过三个舍友的脸）那，好吧（试探）

第三幕

时间：舍友劝说南嫣后

地点：心理办公室

人物：南嫣，心理老师

道具：一张桌子，两张椅子

场景：舍友劝说南嫣后，南嫣来到心理办公室见心理老师

旁白：南嫣来到心理办公室

南嫣：（伸手敲门）老师？

老师：进来吧（南嫣走进办公室，老师坐在桌前）

老师：来，坐吧。（上前引导南嫣坐下）

旁白：南嫣拘谨地坐下，紧张地搓着衣角，没有说话

老师：你叫南嫣对吗？（倒水动作）来，喝点热水（递水）

南嫣：是（谨慎，接过水紧张地抿了一下）

老师：你别怕，我们就聊聊天就行，来听听音乐放松一下吧（老师伸手打开桌面上的音箱，音乐起。）

旁白：伴随着音乐声，南嫣有些紧张的心渐渐平静。

老师：这个音乐可以吗？

南嫣：可以的（后期插入音乐，舒缓的轻柔的，参考天空之城，卡农）

老师：第一次一个人在外地念书吗？觉得这里怎么样？

南嫣：嗯，第一次一个人离开家，我挺喜欢这的

老师：住得还习惯吗？

南嫣：（叹了一口气）老师你应该听我舍友说了吧，我总是睡不好，一丁点声音都会让我睡不着。只有在宿舍没人的时候我才能睡得着。

老师：嗯，有些了解，但是你能告诉我为什么吗？

南嫣：其实，我也知道，他们没做错什么，只是正常地吃饭睡觉而已（愧疚）。但是，（犹豫）他们每次大声说话我就头痛，哪怕是安静的时候，任何动作的声音，哪怕再小，在我耳边仿佛都是放大了无数倍，难以忍受。（苦恼）

老师：你这种情况从什么时候开始的

南嫣：我也记不清了，从很小的时候就是这样了，或许我应该去看看医生是不是我的耳朵有问题（苦笑自嘲）

老师：不，南嫣，你不需要看医生，老师想问问你，你真的记不清了吗？（轻柔）

旁白：老师的问话问倒了南嫣，南嫣握紧手中的纸杯一时之间没有说

话。

南嫣：我，我……（僵硬）

老师：（起身离开座位，来到南嫣身后，双手放在南嫣肩膀上）这样吧，南嫣，我们来玩个游戏，你看着你面前的椅子，仔细看，它现在是空的，请记住它，现在闭上眼睛，带上眼罩。（将眼罩从口袋里拿出来，递给南嫣，同时退入黑暗）来，放轻松，现在想象一下，现在你听到了很轻很轻的脚步声，有人在接近你，那是你心中一直放不下的吵闹声，现在它来到了身边的椅子，面对它，你会说些什么，你想说什么（此时黑影缓缓上场，在老师念到脚步声的时候就要慢慢一步一步地上场）

老师：准备好了吗？我数到三，你就可以开始摘下眼罩了，1, 2, 3（数数的时候慢慢来）

旁白：南嫣缓缓睁开眼睛，在她的世界里，椅子上仿佛真的出现了一团黑影，她禁不住害怕地颤抖（南嫣抱紧自己的胳膊蜷缩在椅子上，非常害怕的样子）

南嫣：你，是谁？（小心翼翼）

黑影盖着黑布的人：你说我是谁？

南嫣：你是那个声音？讨人厌，吵闹的声音（突然高声说）

黑影：呵，怎么？（冷笑）

南嫣：你为什么一直跟着我，为什么，我现在什么都没有都是因为你（哽咽）。因为你，我没有朋友，我没有家人，我什么都没有。因为你，我不敢和别人说话，因为你，我讨厌爸爸，都是因为你！（凶横）

黑影：呵。

南嫣：为什么妈妈走了，你却出现了，你为什么一直跟着我，我早就长大了，为什么你一直都在。（歇斯底里，南嫣把脑袋埋在手臂里，不愿再面对）

老师（声音）：南嫣，你听我说，别怕，那只是你的想象，现在它要走了，你听，它的脚步声，离你越来越远，越来越远，它已经离开了。那么现在我们继续，来，闭上眼睛，想象一下，它离开了，它不见了，你觉得它会去哪里呢？它会去找谁呢？想想一下它要找的人就坐在你对面的椅子上，你会想要对他说些什么呢？（轻柔，缓慢，引起无限联想）

老师：想好了吗？那么抬起头，去见他吧

旁白：南嫣慢慢把头抬起来，看着对面的空椅坐着她的父母。

南嫣：我自己都不知道，原来我最恨的是你们（感慨/哭腔）我都快不记得你们的长相了，却还记得你们当年吵架的声音。

第四幕

时间：南嫣的回忆

地点：回忆中的家

人物：南嫣，南父，南母，老师。

道具：桌子，两张椅子

场景：南嫣陷入回忆，想起了年幼时父母的争吵

（此时场景为，桌椅一边的南嫣在座椅上看着桌椅另一边记忆中的父母）

旁白：这时南嫣陷入回忆，记忆里南嫣的父母总是在吵架。

南母：（愤怒）南昭，你看看现在都几点了，你又要去哪里鬼混！

南父：我跟你说过多少遍了，我在工作，你怎么就是不信呢？

南母：（提高音量，尖锐的声音）工作？应酬？（冷笑）你哪来那么多事儿？

南父：行了，你别胡闹，小点声，嫣嫣睡着了，别吵醒孩子（无奈）

（南嫣在一边可以有一些小动作，摇头，捂住口鼻哭什么的）

南母：嫣嫣？你还有脸提孩子，你自己算算日子，你有多久没陪她了。

南父：你别无理取闹好吗？我说了多少次了我是加班，是工作，你为什么不相信呢？

南母：我不管，反正你今天不准出去？好不容易休假一次，你还要去加班，你骗谁呢？

南父：我跟你没什么话好说的。（冷言冷语，说着就要走）

南母：我不要你走。（固执，伸手拦住南父）

南父：让开。

南母：我不要。

（南父推了南母一下，南母摔倒在地，头也不回地离开了，南父下场）

南母：（坐在地上）走了就别回来了，（转头看着南嫣，突然发狠，对着南嫣发泄）都是你，都怪你，如果不是你这个累赘，我早就和你爸爸离婚了，都是因为你。

南嫣：不是我，不是，不是的……（慌张，恐惧）

（回忆结束，南父南母下场，场景变换，回到现在）

南嫣：这么久了，我还记得你们那时候的声音。（哭）我知道那是你们一时的气话，我知道我不应该放心上，我知道我不该记这么久，我都知道，可是我有什么办法，我就是记得，我这一辈子都记得。（暴哭）我好不了了，我再也好不了了。

老师（声音）：南嫣，没事的，一切都会过去的，你能说出来，能有勇气面对它已经很好了（安慰）。但是你要知道未来的路还很长，人生还有很长的时间要度过，你需要爱，爱是温暖的力量，它能够支持你一直走下去。

南嫣：爱？（迟疑，逐渐止住哭泣，抹去眼泪）

老师（声音）：对，现在闭上眼睛，让我们去寻找那种温暖的力量，温暖的，亮亮的。来睁开眼，看看椅子上的人是谁。

旁白：南嫣睁开眼睛后见到的还是同样的人——她的父母。

南嫣：原来我最爱的也是你们（微笑），我还记得小的时候，那时候你们关系还很好，会带我去游乐园，会陪我放风筝，会陪我做游戏，会逗我开心，那时候妈妈还很温柔，会温柔地叫醒我，会给我煎好吃的荷包蛋，那时候爸爸工作也没有那么忙，会接我放学，会给我给我讲睡前故事，那时候那么好，怎么就变了呢。

老师（声音）：南嫣，人生这么长，总会有不如意的事，我们不能被它绊住。你累了，闭上眼，我们休息一下，等你睁开眼，一切都会好的。

旁白：南嫣顺从地闭上眼睛趴在桌子上休息，不知过了多久，一声熟悉的呼唤从耳边传来。

南母：（哽咽，愧疚）嫣嫣。

南嫣（猛然抬起头，不敢相信）妈？你，你怎么会在这里！

南父：（上台）还有我

南嫣：爸，你们怎么会……（惊讶）

南母：是你老师通知我们的，要不是她，我，我也不知道，原来这么多年了，你还记得。妈妈对不起你，当年因为和你爸爸的争吵，迁怒你，让你这些年过得这样不好，都是妈妈的错，都是妈妈不好。（哭，心怀愧疚）

南嫣：妈，我……

南父：（打断南嫣）当年我也有错，那时候忙于工作，疏于对你们的照顾。是爸爸不对，这些年爸爸总想着要补偿你，却没有真正地帮到你，让你一个人害怕了这么久，以后不会了。

南母：嫣嫣，爸爸妈妈虽然离婚了，但是我们一直爱着你，将来也会一直爱着你。你不要怕，妈妈以后都陪着你。

南嫣：爸！妈！（抱住父母，三人抱在一起）

老师（声音）：一个人的一生中，或多或少都会有一些不美好甚至是糟糕的经历，会有各种各样的不如意，但是我们不能让它一直留在心里，我们不能执着于过往，不要让它一直扎在心里，人生那么长，要向前看。

第五幕

时间：谢幕

地点：心理办公室

人物：南嫣， 南父， 南母， 老师， 竹子， 丫丫， 嘟嘟

道具：无

场景：谢幕前的致辞

（每个人都从舞台的一边上场）

南嫣：我曾经以为我一辈子都将与吵闹为伴，如今却觉得在这世界上还有很多美好的事，风和鸟，雨和草，还有人的嬉闹声都吸引着我。

南父：人的一辈子说长不长说短不短，应该把时间用在最值得的地方。

南母：永远不要意气用事。

竹子：助人为乐是公民美德

丫丫：万事和为贵

嘟嘟：吵架不是唯一的解决办法

老师：人生的路那么长，没有什么是一过过不去的。

大学生学习活动和心理健康之宿舍 的微妙关系（剧本）

环境工程 1701

赵明奎 徐凯 余奇 李鑫 赖育棋 吴孔杰

一个悠闲的夜间时光，每个人都在宿舍，尽情的放松自己。但是，这是出现了一点矛盾。徐在哔哩哔哩动画上看着 hop，但是音乐节奏使他情不自禁的唱了起来，并且无所顾忌的把声音开到最大。赵在玩游戏，但是游戏的一直失败，导致赵焦躁的大喊，吴则在角落里带着耳机，看着视频，仿佛世外桃源之人。赖在玩 LOL，玩到情深之处还会大喊其他人过来参观指导，十分吵杂。而李刚开始写作业，但由于受不了宿舍的吵闹声大声斥责着其他人，但是其他人还是无所顾忌的玩着，李无奈戴上隔音耳机，一脸生气的样子。

熄灯时间将近，余还在洗澡，但是徐由于刚锻炼完身体，也需要洗澡，看到余在洗

徐:你快一点，现在时间不早了，我需要赶快洗澡。

余:没事，问题不大，晚睡没关系。

徐:那你也要快一点呀，这热水器很小，存的水不是特别多，你给我留一点水。

余:没事,这水还多着呢,不慌不慌。

徐无奈的走开了。

随着时间的越来越晚,宿舍里还有几个人没吃饭,李看了看表,已经八点了,李大喊,我要出去买饭,你们谁要带饭,赵一听,停下了打游戏

赵:我要吃饭。你要出去带什么?

李:我要吃炒河粉。

赵:吆西,那你也给我带一份饭吧,回来我在给你钱。

李:你又是回来给我钱,中午给你带的饭钱还没给我呢。

李说完指了指地上的饭盒,赵看了看。一脸不屑

赵:哎呀,不就这一顿饭么,至于那么斤斤计较么?

李:我都给你买过好几次饭了,你都没给我钱。还有你手机维修费60也没给我。

赵:你怎么那么小气了,又没有多少钱。等钱攒多了我一起给你。

说完,李就生气的摔门而去,赵一脸鄙夷的说:什么人啊这。

时间越来越晚,宿舍里大部分人都上床睡觉了,但是这是余的电脑还是亮着的,徐受到了光的影响,起床查看。

徐:这么晚了,还不睡觉么。

余:我还不困呢,我要把这局游戏玩通关。

徐:都已经凌晨一点了,快点睡吧。

余:没事,反正明天是水课,不重要的。

徐:你早点睡吧,你这样很打扰别人。

余:哎呀,你别打扰我玩游戏了,你快睡吧。

徐谈了一口气,无奈的离开了。

后来,我们宿舍的全体成员做出了最好的改变,请视频欣赏。

福建工程学院校园心理剧剧本

勇

气

学院：管理学院

班级：会计 1701

姓名：黄金芳

联系方式：13164823918

【剧情简介】： 本剧讲述了同为女子的陈曦与安然于校园相识相恋。这段不被大多数人看好的不同寻常的恋情带给她们巨大的压力，早年因爸妈离婚心灵受到创伤曾患上抑郁症的安然病情又复发了。在陈曦和多方治疗的帮助下，安然能否勇敢面对一切？勇气是什么？未曾与陈曦相遇的安然似乎并未思考过，但当她与陈曦共同突破心底的牢笼的那刻，答案已然跃于眼前。

【人物介绍】：

安然：患有抑郁症（黄金芳饰）

陈曦：与安然是情侣关系（宿珊珊饰）

心理医生：帮助安然，对安然进行治疗（话外音，陈雅雯饰）

校医：（蔡诗莹饰）

黑暗的安然：内心的黑暗面（缪晶晶饰）

同学 A B 舍友（蔡诗莹，缪晶晶 陈校怡 庄银霞分饰）

妈妈（陈校怡饰）

爸爸（周瑞饰）

导演：黄金芳

编剧：梁丽萍

女主角：黄金芳

第一幕

时间：周一下午

地点：操场

人物：安然 陈曦 同学们

道具：无

场景：体育课上，同学们都在操场上活动，安然一个人呆呆的坐在一旁

旁白：体育课上，同学们都在操场上活动，安然一个人呆呆的坐在一旁

陈曦：“安然，你怎么自己坐在这儿？和我一起去踢毽子吧！”（跑向呆坐着的安然）

安然依旧呆呆的，没有任何反应。

（下课铃声响起）

陈曦：“安然，你怎么了？是不是最近太累了？”

安然依旧默不作声

陈曦：“安然，你先回宿舍好好休息吧，我给你打包饭回宿舍。”

旁白：（安然默默站了起来，走向宿舍。几分钟后，陈曦回来了，此时的安然手里拿着一把小刀，面无表情的在自己手腕上划着。）

陈曦：“安然！你在干什么！快！我们去医务室”（焦急地跑上前）

（陈曦护着安然来到医务室，校医将安然受伤的手臂包扎好）

陈曦：“医生，怎么样？她的伤严重吗？”（露出担心的神情）

校医：“不要紧，都是些皮外伤，好好养着，最近不要让伤口碰水就好”

校医：“不过，我看她精神状态不太好，能和我说说你室友的情况吗”

陈曦：“是啊，她最近老是在发呆，整个人都没什么精神，好像对什么都失去了兴趣。刚刚回到宿舍我就看到她在割自己的手腕。”

校医：“她有点不太对劲，（做思考状）现在看来情况有些严重，最好是带她去看看心理医生。”

陈曦：“安然，你怎么能做这么傻的事情呢？有什么想不开的事情让你这样伤害自己。你考虑过关心你的人的感受吗？”（又生气又心疼的语气）

安然：“你走吧！别管我”（语气冷然）

陈曦：“安然·····”（无奈）

安然：（心理独白）“我·····我也想，我也想振作起来，我也不想这样的，可是·····可是我控制不了自己，我什么都做不到，我就是个废物。”

【插幕1】

人物：安然爸妈 小时候的安然

场景：安然爸妈吵架

安然妈妈：“你一天到晚都不着家，家里的一切都需要我来操心，我真是受够了。”

安然爸爸：“我要赚钱养家，不然谁不想呆在家里？你能不能为我考

虑考虑？”

安然妈妈：“那你有为我考虑过吗？我每天为了这个家忙前忙后的，回来还得看你的脸色。”

安然爸爸：“你够了，我现在不想和你吵，我每天辛苦工作，回个家还不让我安生。”

安然妈妈：“你以为我想和你吵吗？我也受够了，我们离婚吧！”

安然爸爸：“离就离，我也受够你了，把这离婚协议签了吧”

安然妈妈：行啊，那安然的抚养权归我”

安然爸爸：“凭什么归你，你养得起她吗？”

安然妈妈：“你整天都不着家，我能放心把安然给你吗”

安然目睹了着一切，从房间里跑了出来

安然：“爸爸妈妈，你们不要吵架了，安然以后会乖乖的”

妈妈：“安然，乖，你先回房间啊。”

爸爸：“这是大人的事情，小孩子不要管。”

安然回到房间蜷缩着身体。

爸爸：“把这份离婚协议签了。”

【插幕 2】

人物：安然，同学们

地点：校园里

场景：安然与陈曦的恋情被同学发觉，同学们对安然进行嘲讽。

A 同学：“哎，你知道吗，听说那个安然和陈曦是百合。”（一副八

卦的样子)

B 同学：“啊？她居然是百合。咦～真恶心”（一脸嫌弃）

A 同学：“我还听她室友说，她最近老是呆呆的，一幅行尸走肉的样子，你说她是不是有病啊？”

B 同学：“我觉得有可能，以后我们离她远些，可别传染了她的病。”
（安然浑身发抖）

【插幕 3】

人物：安然，舍友

地点：宿舍

场景：安然回到宿舍被舍友嘲讽

安然回到宿舍，正准备进门时便听到舍友大声议论自己和陈曦。

舍友议论：“真没想到，安然和陈曦居然是女同，难怪平时老凑在一起，咦~~真让人恶心”。

安然顿了顿脚步，推开门走进了宿舍，一言不发的走向自己的床位。

舍友 a：“哟！我们的安然回来啦，怎么，没和陈曦一起？”

舍友 b：“好了，别说了，待会她和陈曦告状，可有我们受的了。”

（舍友 b 拉着舍友 a）：“走吧，走吧，”

安然心理独白：“我不想他们离婚的，我不想她们那样对我，可是·····可是·····我什么都做不了·····什么都做不了。”

灯光暗

画外音（旁白）：从医务室出来后，陈曦打电话联系了心理医生，向医生说明了安然的情况并约见了心理医生。在陈曦的多次劝说下，安然终于同意去看心理医生。

灯光亮

第二幕

时间：一个周末

地点：心理室

人物：心理医生 安然

道具：椅子

场景：安然接受心理治疗

心理医生：“安然，是你的名字对吗？”

（安然低着头，轻轻点了点头）

心理医生：“这是个很美的名字。陈曦向我介绍了你的情况，你愿意和我说说你自已吗？”

黑暗的安然上场：“不，别听她的，她是坏人。”

（安然沉默着，似乎并不愿意）

心理医生觉察到安然并不愿意和自己交流，放弃了这个话题。

心理医生：“没关系，那你能和我说说你最爱的人吗？比如说你的父母？”

黑暗的安然：“哼，你最爱的人？你想想你之前看到的吧！”

【插幕 3】

人物：安然 安然爸爸 安然继母的孩子

地点：街道

场景：安然回家走在路上，远远就看到了自己的爸爸带着一个和自己年纪相仿的女孩子在逛街买东西。

爸爸：“安然，你最近怎么样？学习怎么样啊？在学校还习惯吗？生活费够不够啊？哦，对了，这是你阿姨的女儿。以后你们就是姐妹了。”

安然一脸冷漠，继续向前。

爸爸：“安然！安然！”

灯光暗

安然：“不，我没有最爱的人。”

（安然拒绝交谈，转身走出心理室）

心理医生跟出来：“安然，安然！”

看到安然出来，陈曦急忙迎上去。

陈曦：“（关心地）安然，你感觉怎么样啊？”

安然并不理会陈曦的询问，自己回去了。

陈曦：“医生，安然怎么样啊？”

心理医生：“安然拒绝和我交流，这样对她的治疗没有什么帮助的，

你还是回去和她多沟通沟通，有利于下次的治疗。”

灯光暗

灯光亮

画外音（旁白）：安然的父母得知了安然的情况以后，赶到学校。

妈妈：“安然，是爸爸妈妈对不起你，我们平时太忙了，忽略了你的感受。”（妈妈哭泣）

爸爸：“孩子，不要怕，我们会陪着你的。”

安然：“对不起，让你们失望了。”

爸爸：“孩子啊，说什么傻话呢，你一直是我们的骄傲啊。”

画外音（旁白）：在父母的陪伴下安然再次走进心理室。

心理医生：“安然，很高兴你能够再次来到这里，我非常希望在接下来的时间里我们能够一起克服所有的困难，好吗？”

安然沉思良久，终于轻轻点了点头

心理医生：“安然，你能和我说说你的爸爸妈妈吗？”

安然：“我的爸爸妈妈·····他们·····他们很早就分开了。”

心理医生：“那安然，你对爸爸妈妈最深的印象是什么？”

安然：“他们·····他们吵架，吵得很凶，我很害怕，我不想他们吵架，我不想他们分开，可是·····可是·····他们还是分开了，他们不要这个家了，不要我了。一定是我不够好，是我太糟糕了。”（安然似乎又陷入了痛苦的回忆，十分痛苦与自责）

心理医生：“安然，你认为是你的缘故让爸爸妈妈分开，觉得自己糟

糕。那我们来做个小练习吧，好不好。”

安然：“好”

心理医生：“安然，现在我们来谈谈你的“糟糕”。你认为自己很糟糕，是你在学校里的学习很差劲吗？”

安然：“不，我很努力学习，我的成绩也不错。”

心理医生：“那是你的生活自理能力很差劲吗？”

安然：“也不是，我上学以来就住在学校宿舍，我能够照顾自己。”

心理医生：“那安然，你有没有经常寻求别人的帮助？”

安然：“也没有，很多时候我都能自己解决事情。”

心理医生：“所以你看，安然，你并不是很糟糕，你可以独自解决很多事情，可以很好的照顾自己，你也对自己的学业表示肯定。爸爸妈妈分开确实是一件令人遗憾的事，可是安然，那并不是你的错，或许爸爸妈妈分开是对他们最好的选择。”

心理医生：“安然，我们来听听 爸爸妈妈是怎么说的吧！”

妈妈：“安然，我和你爸爸虽然分开了，但我从来没有后悔和你爸爸相遇，你是妈妈爸爸最爱的人，我们的分开并不是你的错，你一直都是妈妈的骄傲，不管发生什么，妈妈都会支持你，妈妈希望安然能够重新快乐起来。”

黑暗的安然：“哼，就算爸妈离婚不是你的错，可是你那让人恶心的感情也无法让别人接受你，你还是一样的让人厌恶，她们还是会嘲笑你，你就是个异类。”

安然（哽咽道）：“妈妈，我知道·····我知道·····可

是· · · · · ·可是没有人理解我，没有人，没有人。我也想重新快乐起来，可是我没有办法，我感觉自己就像坠入了深渊，无论我怎么努力，都看不到一点阳光，我好绝望，好绝望· · · · · ·”

心理医生：“安然，安然，告诉我你听到了什么？”

安然：“我还是一个异类，她们不同意我和陈曦在一起，她们嘲笑我，说我恶心。”（安然痛苦的捂着脸）

心理医生：“安然，放轻松，来，现在慢慢坐到椅子上。”

安然情绪渐渐稳定，慢慢坐到了椅子上。

心理医生：“安然，你和陈曦的恋情我也有了解，我想知道，当其他人嘲笑你，讽刺你的时候你是怎么想的？”

安然：“我不想她们那样说我，我感觉到很伤心，痛苦。可是我并不觉得同性恋有什么错，为什么她们就不能接受我们，为什么要嘲笑我。”（安然迷茫而又痛苦）

心理医生：“你的想法是非常正确的，同性恋并没有错，假如你能够十分坚信这一点，那是不是对她们的不接受就不会感到这么沮丧？是不是别人的批评让你觉得自己有缺陷，是病态的呢？”

安然：“嗯，可是没有人希望自己遭到所有人的反对，我也希望得到认可和肯定。”

心理医生：“大多数人都希望被接受，否则就会感到失望和某种程度的挫折感，在你的例子中就体现了这一点。假设你放弃这样的信念，即：“别人认为我没有价值我就没有价值”。那么，你就不会总是感到痛苦与无助。能明白我的话吗？”

安然：“可是，每当我受到嘲讽的时候我还是会感觉很难受，我要怎么做，才能够从这种感受中脱离出来呢？”（安然迷茫）

心理医生：“躯体上的肌肉可以通过锻炼变得有力，情绪上的肌肉也，可以通过锻炼增强。关键在于：锻炼！每次当你因被否定被拒绝而感到愤怒、沮丧时问自己以下几个问题：第一，什么法律规定不能对同性恋有偏见？为什么我的所作所为别人必须赞同？

第二，他们这样对待我，真是这么可怕吗？我真不能容忍吗？

第四，他们的批评能降低我做人的价值吗？A

此外，你也可以给自己一些正面的信息：“即使我同一般人的性取向不同，即使别人认为那是病态，但这并没什么，我有权选择自己的性取向，我并没有伤害别人。同样道理，别人也有权选择自己的好恶，有权不同意我的选择，虽然我不希望这样，但权力是别人的。”

安然：“我想在现实生活中能做到像您说得这样太难了！”

心理医生：“的确，生活不容易。但是，通过学会当别人批评你时不再感到受侮辱，通过学会拒绝自己陷入“我太痛苦了”的自哀之中，可以大大降低沮丧、强烈的挫折感——这些都是你对困境的反应。”

灯光暗

第三幕

时间：一年后

地点：校园

人物：陈曦

场景：心理医生打电话给陈曦对安然的病情进行回访并给予建议

心理医生：“喂，陈曦，安然最近的情况怎么样？”

陈曦：“安然最近的情绪好多了，我会多多鼓励她的。”

心理医生：“陈曦，对于病人来说陪伴的作用远比鼓励来的大，你应该多陪陪安然，和她多沟通沟通，时常带她去跑跑步，让她多参加些活动，多与人交流，同时你也要督促她按时吃药。抑郁症没有办法彻底根治，只有通过药物治疗和自我的情绪调节才能得到控制。”

陈曦：“嗯，好的，我知道了，谢谢医生”

第四幕

时间：又过了几天

地点：教室

人物：陈曦 安然 舍友 同学

场景：安然主动送零食给舍友

【画外声（旁白）】：在父母与陈曦的陪伴和药物的控制下，安然的病情有所好转。

舍友 a（一脸惊讶）：“安然！你·····”

（安然笑了笑）

安然走向陈曦（面带微笑）：“陈曦，好久没出去了，我们出去走走
吧。”

陈曦（同样露出了久违的笑容，摸了摸安然头）：“好，我们出去走走。”

全幕终！

枷锁（原创剧本）

建筑行业工程师实验班 1701 徐静研等

第一幕

旁白：陈飞是一名大一新生，因为父母的处世态度，他一直有些自卑。偌大的篮球场上，陈飞打完球后坐在一旁休息。

小波（拍了拍陈飞的肩膀）：嘿！阿飞，篮球打得不错嘛。

陈飞（局促不安地看着手中的球）：没有没有，我只会一点皮毛而已。

小波（信心满满）：别谦虚了，下个星期我们班和二班有个篮球友谊赛，咱们一起报名参加，怎么样？就冲你这身手，咱们班肯定能赢。

陈飞（低着头）：算了，我打得不好，到时别拖累你们。

小波：别啊，就算不上场打球，做个替补也好，都是一个班的，你不能丢下我们班不管啊。

陈飞（犹豫不决）：行吧，那我试试。

（熄灯）

旁白：一个星期后，由于班级篮球队的主力不慎受伤，作为替补的陈飞不得不硬着头皮上场。在比赛中，陈飞因为紧张，出现了重大失误，导致班级输掉了这场球赛。比赛结束后，陈飞独自在篮球场上坐了很久，为自己的失误懊恼不已。

（亮灯）

旁白：从那以后，他总是觉得有人在背后议论他：

A：能力不够还上场比赛，丢了自己的脸就算了，还丢了班级的脸，真没用！

B：就是啊

（同时）

C：瞧他那窝囊样，我最看不起的就是他这种人！

D:废物一个，还是回家呆着吧！

E:（交叉）没用！没用！废物！废物！

（熄灯）（搬一条长桌，一个椅子，电脑，林滔带书本，书包，换PPT男生宿舍）

第二幕

旁白：从此陈飞变得更加沉默寡言，不愿与别人多交流。在接触了游戏之后，他渐渐地发现，只有打游戏的时候才听不到外界的杂音。

男生宿舍里，陈飞戴着耳机坐在电脑前打着英雄联盟。（念完英雄联盟的音效出现）

（亮灯）

小波：陈飞，要模拟考了，去图书馆自习，约吗？

陈飞（盯着电脑，连头都没有抬起来去看小波一眼）：你自己去吧，我游戏还没打完，模拟考只要不挂科就行了（英雄联盟音效停）。

旁白：舍友离开后，陈飞继续打着游戏。

铃铃铃～～～（手机铃声音效起，响一下关掉），陈飞拿起手机一看，是女友李玥打来的电话。

陈飞：小玥，怎么啦？

李玥：没什么，就是想问问你今天要不要一起吃晚饭？

陈飞（支支吾吾，看了一眼游戏）：我和小波正在图书馆复习呢，模拟考要到了，得好好准备一下。

李玥（无奈）：那好吧，你好好学习，注意休息。

旁白：傍晚，李玥在学校食堂遇到了小波（换PPT同时有食堂和宿舍的）

李玥（疑惑）：小波？你自己一个人吗？陈飞呢？他不是和你一起去图书馆复习了吗？

小波（更加疑惑）：没有啊，他应该还在宿舍玩游戏吧。

李玥（脸色微变）：好的，我有事先走了。

铃铃铃～～～（手机再次响起了）（手机音效再次响起）。

陈飞（不耐烦）：喂，怎么了？

李玥：游戏好玩吗？

陈飞（看了一眼没打完的游戏）沉声道：啊？

李玥：我在食堂遇到了小波。

陈飞沉默了

李玥（终于忍不住爆发）：你为什么要骗我？游戏真的有这么好玩吗？

既然你这么喜欢游戏，那你就和游戏一起过吧！

陈飞（着急地停下了打游戏的双手）：没没没，我……

陈飞（大声咆哮）：别人不懂我就算了，为什么连你都不懂我？难道在你心中，我就那么一无是处吗？（陈飞注意台词以及情感爆发）
（熄灯）

第三幕（再搬一条长桌，两张椅子，后面一张桌子摆上作业、书本，书包。前一张桌子撤电脑，摆上书本，笔。手机放旁边）

旁白：自习教里，陈飞坐在靠近窗户的座位上，写着数学题，听见后面有两位同学正在讨论那场篮球赛。

（亮灯）

同学甲（收拾东西）：听说你们班这次篮球赛赢了？

陈飞握紧了手中的笔

同学乙（同甲，一脸庆幸）：是啊是啊，本来我们班已经要输了，可是对方主力突然受伤了，只能让替补上，没想到替补居然出现失误，我们这才赢了。

听到这里，陈飞捂着自己的耳朵，突然，手机屏幕亮起来了。

同学甲：那个一班的替补好像是叫陈飞吧，他会出现失误？还真是不可思议，我以前还看见他一个人在球场上打球呢，那三分球投的叫一

个漂亮啊。

同学乙：谁知道呢，好马也有失蹄的时候嘛。

（同学甲、同学乙下）

旁白：这时，短信铃声响起，舍友小波发来了一条短信：开黑？？？

（小白人、小黑人上）

旁白：陈飞内心不断的挣扎着，两个小人又开始争吵起来了。

小白人：不行啊，得写作业，明天要交给老师的

小黑人：怕什么，数学那么烦人，抄别人的可快多了

小白人：你自己说要好好学习的，而现在呢？就那么禁不起诱惑吗？

小黑人：只是玩几盘，静静心，你看他们刚刚又在说你。

小白人：读书也能静心啊，而且读书比起游戏来，对你更有益。

小黑人：没事的，就一会儿，玩几盘放松放松，到时候再来学习，效率肯定会更好啊。

陈飞：开黑就开黑吧

旁白：陈飞拿起手机，打开游戏界面（**王者荣耀游戏音效响起**），他瞥了一眼桌上的数学书，迅速把它合上。但当陈飞的游戏玩得正起劲时，游戏界面上方出现一个窗口，模拟考的成绩弹了出来（**王者荣耀游戏音效停**）。

旁白：陈飞打开文件，慢慢地往下滑，发现如果按照模拟考成绩算的话，他的期末考试一定一塌糊涂。陈飞仿佛听见了别人又在用不屑的口吻说

A：“你看看他，没想到篮球打得不好，成绩也不怎么样，真是废物！”

他把手机关掉，扔到一旁，烦躁地挠着头，把头埋在手臂里，久久不愿意抬起来。

（熄灯）

第四幕（换成宿舍 PPT）（撤一条长条桌，两张一子，陈飞的书本不动，摆上烧水壶和杯子）

旁白：在接下来的几天，陈飞老是觉得有人在他背后指指点点，说他是个什么都不会的废物，他甚至连在做梦的时候，都梦见他被同学们孤立，但当他去找老师诉苦，发现竟然连老师也放弃了他，对他不理不睬。

（亮灯）场景分割（左边陈飞趴在桌上睡觉，右边为梦中场景）

右边场景：

同学甲：打球不行，学习也差，真是废物

（手交叉，摇头）同学乙：就是，怎么会有这么蠢的人！和他呆在一起都觉得恶心！

左边画面：

“啊！不要孤立我！”

旁白：陈飞从梦中惊醒，看了下手机，发现父亲给他打了好几个电话，还发了短信，说他已经到了自己的宿舍。

画面：父亲敲门

陈飞：爸，你怎么来了。

父亲：我就来看看你，好久没见你了。

（陈飞把父亲带到宿舍，给父亲倒了一杯水）

父亲：你和舍友们的关系怎么样啊？

陈飞：挺好的。

父亲：你要和人家好好相处，我们没权没势的，得罪了人家可不好。

陈飞（低下了头）：我知道了。

父亲：那最近学习怎么样呢？

陈飞（眼神飘忽，动作慌乱起来）：不错，还挺好的。

父亲（叹了口气，有些失望）：你这孩子，到现在还想瞒着我。

陈飞（羞愧地低下了头）：爸…，我…我没有。

父亲：你们辅导员都和我说了，按照这次模拟考成绩来看，你下学期就要补考了！

陈飞：爸，对不起！

父亲：你！哎…到底是什么原因才考成了这样子。

陈飞：爸，真的对不起！我只是前一段时间输了篮球赛，心情不好，想打打游戏放松放松，没想到……打游戏打得太过分了，才考成这样。

父亲：你对不起的只有你自己，有些事只能你一个人做，有些关只能你一个人过，有些路只能你一个人走，我和你妈不能陪你一辈子。

停顿

父亲：还是你自己好好想想吧。

（熄灯）（陈飞马上下场，撤所有道具，摆一个短桌和两张皮椅，短桌上摆电脑，和一个杯子，最后霜霜在台上等）

旁白：父亲走后，陈飞静静地待在宿舍里很久很久，心中的苦闷消散不去，于是拨通了李玥的电话。

陈飞：小玥。

李玥（冷漠地说）：怎么了？

陈飞：对不起，我知道错了，这几天发生了很多事，我现在有些乱，你能听我讲讲吗？

旁白：于是陈飞向李玥讲述了这几天发生的事情以及自己内心的挣扎。

陈飞：对不起啊，那天我不应该用那种口气和你说话。

李玥：会没事的，我会帮你的。

第五幕（换成心理辅导室 PPT）

旁白：几天后，李玥将陈飞带到了校心理辅导室

（亮灯）

李玥：陈飞，我已经和霜霜老师说好了，你有什么问题可以和她说说。

陈飞：那好吧，我试试。

霜霜老师：陈飞，小玥已经把你的情况告诉我了，你有什么心事，可以和我说说吗？

陈飞：其实也没什么大事。

霜霜老师：咱们今天的谈话是遵循保密原则的，你有什么想说的就说吧。

陈飞：其实自从上次篮球比赛结束后，不管我走到哪里，都能听见别人在嘲笑我，说我是个什么都不会的废物，我真的很难过，只好通过游戏来麻痹自己，也许他们说的对，我给班级丢人，学习成绩又不好，就是一个什么都不会的废物！

霜霜老师：陈飞，你冷静一点，让我们先听一段音乐（霜霜去放音乐，此时梁丽音乐起）。我知道现在你脑子里一定很乱，但我还是想让你配合我做一些事情。把脑海里闪过的字句毫不犹豫地说出来。

陈飞：什么？

霜霜老师：你试一试吧，闭上眼睛，把你脑海里的字句不要犹豫地说出来。

陈飞：不，不。低人一等，不，爸爸。（霜霜下场）

（熄灯）

旁白：这时，陈飞的脑海中浮现出了小时候他被同学欺负时父亲对他说的话

（亮灯）父亲：你知道你得罪的是谁吗，我们家没权没势的，你凭什么和别人比，你拿什么和别人比！

陈飞：不是这样的，爸，不是这样的！

霜霜老师（幕后音）：陈飞，人并不能选择自己的出身，我不希望你因为父亲的一句责难而沉浸在自卑和过去的纠结中无法自拔，无论如何，这对你来说，都不是什么好事，你明白吗？

陈飞：我不明白！每当我想要鼓起勇气，向别人证明自己时，父亲的

话就会在我耳边响起，没错，我就是低人一等，连这次的篮球赛也是这样，都是因为我，都是因为我这个没用的废物！（爆发）

霜霜老师（幕后音）：家境不好并不代表着你就低人一等。而且。小飞，你想想，虽然你在篮球赛上出现了失误，但是难道篮球赛输了都是你一个人的责任吗？

陈飞：真的都是我的责任吗？

霜霜老师：不，每个人都参与了，每个人都有责任。

陈飞：每个人都有责任吗？

霜霜老师：是的，但你有没有想过为什么只有你一个人一直懊恼呢？球赛输了每个人都有责任。但你一直纠结着，你总觉得自己什么都做不好。你仔细想想，你难道真的什么都做不好吗。

小黑人：哼，就你能做些什么，不给大家添乱就好了。不要在挣扎啦，看清你自己。

陈飞：啊啊啊（抱头痛哭）

霜霜老师：陈飞，你仔细想一想，你难道真的什么优点都没有吗？

陈飞：没有，没有。我就是个废物，我就是的废物。

小白人：你可千万别这么想，你办事周全又认真，是老师的得力助手，学习成绩虽然不好，可那只是暂时的，只要你肯努力，一切都会好起来的，不是吗？至于篮球赛，虽然你出现了失误，可输了比赛人人都有责任，并不只是你一个人的原因呀，还有同学们的议论，那只是你的自卑心理在作祟罢了。

小黑人：别做梦了，你就是个废物！什么都做不好的废物！永远都低人一等的废物！别忘了，球赛时，是你拖了全班的后腿，学习上，是你害的父亲为你着急！

小白人：陈飞，就算你不为自己想想，也要为你的父母想想啊，你想想你的父母在家里辛苦赚钱，为的是什麼？他们希望的又是什么啊？

小黑人：你看看从小到大你的父母鼓励过你吗？他们只会拿你跟别人

做比较，看不到你身上的优点，甚至总是为了迎合别人而贬低你。

陈飞：够了！（熄灯，小黑小白下）我知道我现在很颓废，我也不想这样，我也想改变，可是，我可以吗？

（亮灯）

霜霜老师：感觉怎么样？

陈飞：（揉着脑袋）：我...我还是有些乱，我从来没有这样的想法，也不知道如何做出改变。

霜霜老师：陈飞，自卑其实已经困扰你很久了，想要改变也不是一朝一夕能做到的，只要你多和人沟通交流，不要总是困在自己的小世界里，我相信，一切都会好起来的。你说呢？

陈飞：我好像有些明白了

霜霜老师：还有啊以后有什么困惑可以找同学或者来找老师，明白吗？

陈飞：嗯，好的，谢谢老师。

第七幕（熄灯，全部撤下，摆一张长桌，两张椅子，桌上放书本。笔（换PPT））

旁白：陈飞在心理咨询师的帮助下渐渐摆脱了自卑的阴影，这不，篮球赛又要开始了。自习室里，李玥正在帮陈飞辅导功课

李玥：篮球赛要开始了，要不，你去报名吧。

陈飞：还是算了。

李玥：去试试吧，重在参与，我觉得你最近变化挺大啊，我相信你一定可行。

陈飞（不安地捏着手）：那好吧，我去试试。

（熄灯）（全部撤下道具）

旁白：陈飞报名参加了比赛，他和上次完全不一样，在赛场上他表现得非常从容和自信，他有条不紊地打着比赛，最后和同学们一路杀进

了决赛。决赛上，陈飞他们以极其微小的差距输给了其他队伍，但这次，陈飞并没有像上次那样觉得难过和窘迫。

(亮灯)

李玥：你还好吧？

陈飞（面带微笑地看着李玥）：我觉得我好很多，虽然我们这次还是输了，但我并没有像上次那样伤心。其实一切都是我的心理在作祟，我一直以为他们会嘲笑我，但刚刚下场的时候我听到的都是他们对我的鼓励声。

李玥：嗯，你能这样想就好。

(换 PPT，音效起)

李玥：自卑其实是可以摆脱的，只要都能走出自卑的陷阱，明天一定属于我们自己。

小白人：任何一颗心灵^心的成熟，都必须经过寂寞^心的洗礼和孤独的磨炼。那些寂寞孤独的日子，也正是我们认识自我、蓄积力量^心的最佳时机。寂寞不要紧，要紧的是自己能否耐得住寂寞

小波：知道你的自卑，知道你的辛酸，知道别人不知道的你，当你难过泪流满面的时候，在你身旁抱着你说“没关系，没关系，还有我呢”的我从未离开过，在你伤的痛的时候还有我的怀抱可以让你哭。因为我是你最好的朋友。

陈飞：其实自卑并非一日形成，也没有办法一日消失。它就像一道枷锁桎梏了人的内心，使人们永远蜷缩在自己小小的空间里，花以凋谢告别春天；蝶以美丽告别残茧；太阳以西下来告别一天的辉煌；而我，会以自己独特的微笑来挣脱自卑的枷锁。(换谢谢大家 PPT，换完后梁丽再上台)

(全剧终 全体成员上，鞠躬，谢幕)

大学生心理健康微电影剧本

《心魔》

班级：法学 1801

导演：《心魔》剧组全体成员

编剧：鲍捷

拍摄：苏杭，张梦婷，丁庭富

后期：鲍捷

《心魔》

剧组成员：刘稳，丁庭富，鲍捷，苏杭，钟磊云，张梦婷

特邀出演：卢界纪

故事大纲：小丽整日学习，但总是考试失利。小华整天在玩，学习成绩却很好。小明之前因为一些矛盾和小华吵翻过。随着时间的推移，小丽在沉默中爆发，借刀杀人，巧妙的杀了小华，但是大家都以为小明杀的小华。小明在舆论的压力下，跳楼自杀。最后经过警方调查真相大白。

人物介绍：

小丽：性格十分自卑，也相对孤僻，平时沉默寡言，不爱与别人沟通，非常刻苦努力，整日学习，而且喜欢给自己非常大的压力。

小华：性格略有自负，习惯性的看不起别人。看似不务正业，吊儿郎当，但其实劳逸结合，学习成绩十分优异。

小刚：小华的好友，乐于助人。

小明：性格相对急躁，做事较为冲动。

小婷，小鹏：新时代吃瓜群众的典范

辅导员

场景一

（班级里正在上课，一分钟后打铃下课，剩下小婷小朋在教室。）

小婷：小朋，你听说了吗？小明跳楼自杀了，听说是畏罪自杀啊。

小朋：对呀，我估计啊小明那叫受不了内心的折磨，他可能是害怕被抓去坐牢。听说那天下午发现的时候，小明摔得那个惨啊。他俩本来就有矛盾，上次还差点打起来了，但没想到，哎，有什么事当面说清楚不就好了么。可惜了，小明这个人，除了脾气不好，人还挺仗义。平时遇到什么事，他还挺热心肠的。

（小丽走了过来）

小丽：你们两个人说什么呢？（正常同学之间问候）

小朋：哦，没说啥，就是小明跳楼那件事。

小丽：哎，你说说，真搞不懂，小明为啥要杀小华，矛盾再大也不至于吧。

小婷：谁知道呢，心理有问题吧。

（小朋、小婷下场）

小丽舒了一口气，又略有些紧张，心里想还有没有什么纰漏之处。

场景二

（小丽在教室问小刚问题，这时小华走过来）

小华：呦，你们在干嘛呢，这些东西老师上课不是说了么，你没听嘛，有什么不懂的我来教你呀。（小华走近，拿起题目看了看），这也太简单了吧，你不会这也不懂吧，太蠢了吧，这有什么难的，哈哈哈哈，

这道题目，我都不想教了。

(小丽有点生气，一脸不开心)

小刚：滚滚滚滚滚，谁不会呀，就你，你可拉倒吧你，对你简单，对别人不简单。

小华：这道题有什么值得讨论的，我就搞不懂了

(小丽渐渐垂下头来，一脸委屈)

小华：走走走，待会下课打球去哈，看我怎么虐你。(拍了下小刚的肩膀)

(下课铃声响后，小明又开始唱起歌来)

小华：你别唱了，我受不了了。

(小明看了看小华一眼，没有搭理)

小华：唱的贼难听还在唱，我的耳朵都被你污染了，还有以后上课坐在我后面的话，能别抖了么，小儿麻痹症啊。

小明(一脸不屑)：不爱听我又没让你听，你自己偏要凑过来怪我喽，我还没收你版权费咧，上课是我先来的好吗，是你偏要坐在我前面。

小华：你滚吧你(一把把小明推开，小明没抓稳，手机掉在了地上，小明捡起手机，发现手机屏幕碎了)。

小明：你神经病啊(说完去夺小华手机)

(小朋，小刚走了过来拉住小明)

小朋，小刚：算了算了，别冲动，别冲动

小明：你赔我一个手机

小华：你算老几，你自己没抓稳，掉了活该

小明：你赔不赔

小华：不赔，你自己没用，还怪别人

小明：你给我等着，我不会放过你的，我早晚要弄死你。

场景三

（快期末考的晚自习，小华坐在小丽后面打游戏，小丽在复习）

小华（较大声）：过来过来过来，你跟着我，别出去，哎呦，你太菜了

（小丽表情渐渐凝重，一脸不爽，想说小华又不好意思，就这样过了半个小时）

小丽（转过头，看了下小华，犹豫再三）说：你能不能……

小华(抬了下头)：有什么事吗？

小丽：你能不能说话稍微小点声？

（小华没有搭理，继续低下头打游戏，有说有笑着）

（过了一段时间，小丽十分焦躁，回过头看了看小华）

小丽（用手戳了下小华）：你能稍微安静一点么？

（小华此时游戏刚刚输了一局，正在气头上，一脸烦躁的抬起头，看了小丽一眼）

小华：我碍着你什么事了，你好烦呀，你天天看书有啥用，在那装认真，每天死学，啥也学不会，丢人不丢人啊？活着干什么，不说夸张的，就这些内容老师讲的这么详细，我要还不会，死了得了，哎，烦死了你。

小丽(气的扭过头去)：(趴在桌子，抬起头来，作阴狠状，小声说着)
我一定让你付出代价。

场景四：在图书馆

(小明，小丽上场)

小明(窃窃私语)：小华你给我等着，一定你让你吃吃苦头。

(小丽恰好坐在旁边，听到小明的想法后，若有所思，在小明离开图书馆后，翻了许多关于化学药品的资料书，并在上化学实验的同时偷了化学药品。)

场景五：在教室(开班会)

小丽：小明，你有带充电宝么，我手机没电了。

小明(把书包递了过去)：在我书包里，自己拿去。

(小丽打开书包，翻了翻，在书本里找到了小包白色粉末，思考再三，接着小丽起身去上厕所，在厕所里将自己准备好的化学药品偷偷的加到了那包白色粉末里)

(班会结束)

小丽：谢谢(将书包和充电宝归还给了小明)

场景六：在食堂

(小华打完饭后，把饭放到桌子上，转身去打汤，小明从一旁走过，随手将事先准备好的白色粉末加到了小华的碗里)

场景七：在路上（小华口吐白沫，死了）

小婷：小华你怎么了！你没事吧！不会食物中毒了吧！

小鹏：快去找老师快。

小刚：大家都别动啊，我打电话报警，叫救护车。

（救护车跟警察都来了，抬小华下场）

小明：哼，活该，坏事做的太多了，遭报应了吧。

场景八：在教室

小婷：你看看，我觉得一定是小明杀了小华吧。一点错都没有，我都亲眼看到他俩吵架了。小明还说要弄死小华。小华的死肯定是他干的。

小鹏：嗯，我看也是。小明太歹毒了。

（小明上场，听见同学们窃窃私语）

小明：你们说什么呢！（一拳打到桌子上）告诉你们，小华不是我杀的。

老师：小明，你过来一下我办公室。

（小明到老师办公室）

小明：老师，您找我啊。

老师：小明啊，老师对你怎么样？

小明：老师您对我很好。

老师：那你跟老师说，小华是不是你杀死的。小婷跟我说，小华死之前，你曾经扬言说弄死他。要真是你的话，你跟老师说，老师肯定会帮你的，给你争取宽大处理。怎么样？毕竟你还年轻。或者说你知道

点什么事，告诉老师，好吗？

小明：老师。真不是我杀得小华。我不知道谁杀的，我当时是想教训他一下，就在他的碗里放了一点粉笔灰，本来想让他拉肚子，可我真没想到他会死呀。我虽然和小华有矛盾，但也没有到了要杀他的地步啊。

老师：好的，小明，如果你知道些什么。一定要告诉老师。回去吧。

场景九：（一边是同学们议论小明杀了小华，一边是小明在楼顶）

小明：真的不是我杀了小华，为什么所有人都不相信我呢？为什么没人相信我呢？为什么！！为什么！！

场景十：回到小丽回忆的场景（场景一末）

（警察上场，警鸣声）

警察：你好，小丽同学。请你跟我们回去接受调查。

落幕。



福建工程学院
Fujian University of Technology

心理情景剧剧本

《谁的青春不迷茫》

学 院： 机械与汽车工程学院

专 业： 机械设计制造及其自动化

班 级： 智能制造 1801

指导老师： 黄惠萍

学 生： 陈紫尧 3180107101 06 号

曾繁榕 3180107402 34 号

黎婉莹 3180107202 17 号

骆江颖 3180107107 09 号

曾弘毅 3180107109 12 号

小黎：在（马上回复）

小路在手机上写写删删一段分手的话，却不敢发给小黎，犹犹豫豫，男生回想着之前的一幕幕争吵的画面，插入回忆（许多争吵，还有许多喜好意见不合的片段）
最后小路选择发出去了

小黎看到之后从床上坐起来，眼里充满了难过

小黎：为什么，这么突然，是我有什么做得不好的地方吗

小路：不是的，我其实想过很久了，这么久以来我们时常发生争吵，我们。。。。。。真的不合适，我们就这样吧

小黎：嗯，（假装平静）

小路把情头换了，算作是对之前的一个结束

小黎却没有换，特别提醒

“就这样，我，失恋了”

（漂浮小字）

导演：陈紫尧

摄影：曾繁榕

剪辑：

主演：

参演：

音乐：陈紫尧

第一幕

时间：深夜

场景：宿舍楼梯

人物：小黎、小路

道具：纸巾、手机、午餐

(黑屏大字)

“那一刻”

“我是真的感觉”

(穿插回忆)

表白场景：

小黎不知所措，害羞的表情

小路：“我感觉今天有点怪”

小黎：“怪什么”

小路：“怪喜欢你”

小路：“今晚夜色真美”

“失去了他”

(穿插回忆)

回忆场景：

小路：“我一定要实现我的梦想”

小黎：“什么梦想？”

小路：“我的梦想就是——实现你的梦想”

“我就失去了整个世界”

(黑屏，3秒)

“我失去了走廊里的笑容”
“和一切美好的东西”

（穿插）

场景转换：

小黎孤单地走在路上

旋转镜头

花、灌木、树梢

“失去了当初所构想的两人的未来”

（穿插）

场景转换：

小黎一个人做作业

对面出现前任虚影子

“同时”
“也失去了”
“我自己”

（穿插）

场景转换：

小黎躺在床上

眼神无神地从上方转向床头桌面

床头一桌的纸巾和手机

第二幕

时间：深夜

场景：教学楼天台台阶

人物：小黎、小毅、群演三个

道具：纸巾、手机、午餐

是夜，小黎坐在台阶上，哭泣
她（戴着耳机）无神地看着前面
耳机里放着电台，正好是有关失恋的音乐
“待插入”（参考程一电台）

小黎看向外景，踱步

旋转镜头的同时，群演们出现，围绕小黎旋转，进入内心挣扎
（心理挣扎）

杂音 01：好难受啊，为什么有时候爱情这么脆弱

杂音 02：都是因为你不够体谅他

杂音 03：都是我的错，如果我再忍耐一点点

杂音 04：可是你这个人这么差劲，谁都受不了跟你在一起吧

杂音 05：结束了，已经结束了

杂音 06：你根本忘不了他，没有他，你不行

集体一起：都是你的错。

你不行。

好难受。

做不到！

怎么办？

怎么办？

怎么办？

小黎痛苦地蹲下抱头“好了，好了，别说了，别说了”

抽泣几声

小毅（小黎的同学，跟小黎玩的比较好的男生）路过，看到小黎

小毅：“小黎？”

小黎没有回应

赶紧擦掉泪水

小毅：“你怎么了，是——哪里难受吗？”

小黎缓缓摆头，没有说话

小毅想关心小黎，但是又不知道该说什么，手足无措

小黎没有理会小毅，低着头走开了

小毅看着小黎的背影，若有所思

第三幕

时间：

场景：宿舍

人物：小黎、小七、内心声音 P（路/毅）、内心声音 Q（黎/曾）

道具：纸巾、手机、午餐

高数老师在讲台上讲课

大家都在认真听讲

只有小路在发呆，

老师：今天我们学习的是。。。。。。（讲了很久，快进方式）

穿插：小黎发呆的神情片段

我们来做做练习题练练手吧

（大家开始翻书做作业，唯独小黎没翻，旁边的小毅、小七发现了异

样)

小毅：做题了，小黎，（小声说，但小黎没听见）

小七：（拍拍小黎）做题了，做题了

小黎：（吓了一跳）好的好的

中午吃饭时

小黎心烦意乱，没注意，打汤的时候被烫到

（惊呼声）

效力惊慌失措，捡起盆子，情绪低落的走到饭桌前

舍友：你怎么了，心不在焉的

小黎：没事没事，昨天没睡好吧（强装微笑）

舍友：那你今晚要好好休息啊

小黎没有心情做作业

她拿出手机，翻出前任的号码

内心声音：

P “删掉吧，你们结束了”

Q “可是，我说不定还需要他”

P “你们没有可能了，留着没有用！”

Q “可我想留个怀念，我除了回忆，什么都没有了”

P “留着只会让自己难受，自欺欺人！”

（穿插）

场景转换：

小黎趴在桌上，桌上摊着高数，但是她没有在看，而是在纸上乱涂画

内心声音：

“我真的是太颓废了”

“我好糟糕啊”

舍友们发现最近小黎情绪低落，总是走神，小黎也不主动说，她们决定问问她，

舍友 1：今天早点睡吧，看你最近精神不是很好

舍友 2：是啊，你如果有什么事一定和我们说啊，我们都是一家人呢

舍友 3：不要自己抗，说出来会好受一点

舍友 4：我们都在你的身边

小黎压抑了这么久的情绪，终于爆发，大哭了一场，舍友们也知道小黎失恋，而且一直走不出来，小黎觉得自己太差劲了

画面淡出

第四幕

时间：日

场景：食堂/教室能坐的地方//或是边走边说

人物：小毅（小路/毅）、小七、舍友们

道具：

（讨论怎么帮助小黎走出失恋的阴影）

舍友 1：“她一直觉得自己很差，总是问我们”

舍友 2：“最近很喜欢否定自己”

舍友 3：“讨厌现在的自己，觉得自己不够优秀”

小毅：“你说，我们要不要带她去哪散散心什么的？”

小七：“嗯，小黎可能是生活突然失去了目的，我看她很喜欢画画，我们可以从这里让她找回自己”

次日

小七：“我有一个忙需要你”

小黎：“我不行的”

小七：“你都没听，怎么知道自己不行”

小黎：“好吧你说吧，我看看能不能”

小七：“我们最近班级有个活动，需要一张海报，你可以帮我们画点东西？”

小黎：“我真的不行的，我。。。。。。很差的”

舍友1：“画吧画吧，我上次看你画得很好看，”

舍友2：“去画吧，我们班没有其他人选了”

其余舍友：“去吧去吧，你可以的”

事后，海报得到了很高的评价

小毅：“哇，小黎，你也太硬核了吧，画得超赞”

舍友1：“我就说小黎画功一流”

舍友2：“不行了，不行了，自闭了”

舍友3：“简直棒呆”

小黎全程害羞微笑

这时小七走了过来，揽住小黎的肩

小七：“如果，连你都讨厌自己的话，那又有谁，会喜欢现在的你呢，”

（穿插）

场景复入：

（小黎回忆起小七的话“真的不会啊，我觉得小黎你很好啊。。。。。。大家都很喜欢你呢”）

“其实，emmm，一个人的话，你就有大量的时间做自己的事了，去提升自己，像跑跑步什么的，做一些以前没有尝试过的事情”

小黎：“以前没有尝试过的事情？”

小毅：“对啊，你有什么想做的吗？”

小黎思考

画面淡出

第五幕

时间：日

场景：

人物：小黎、小七

道具：

小黎（站在寝室，镜头旋转到她的桌面）

（她回想起，小毅的话）

（穿插）

场景复入：

（小黎回忆起小毅的话“你有大量的时间做自己的事”

小黎拿起课本

（穿插）

场景切换：

小黎在教室专注自习

小毅如果，在窗外看见

（穿插）

场景复入：

（回忆小毅的声音“做一些以前没有尝试过的事情”）

场景切换：

小黎在宿舍收拾东西出门

小七：“你去哪？”

小黎：“我找了份家教，约好今天见面的”

小七（惊讶）

小黎：“怎么了？”

小七：“没，我还以为你不喜欢做这种事呢，挺意外”

小黎（微笑）向小七告别

内心声音：

“我的世界，不该只围绕着一个人旋转”

（穿插）

场景切入：小黎走在路上，环视望向天空

在这世上

分手的理由千千万万，分手的时刻千千万万

但是

自己

只有一个

我

要成为

更好的自己

滚动字幕

导演组

制片人 - 陈紫尧
导 演 - 曾繁榕
总 监 - 曾繁榕
编 剧 - 陈紫尧
制作人 - 陈紫尧
音乐编辑 - 陈紫尧
统 筹 - 陈紫尧
助 理 - 骆江颖
花 絮 - 曾繁榕、陈紫尧

制作组

剪 辑 - 陈紫尧
助 理 - 骆江颖

参演人员

陈紫尧 曾繁榕 黎婉莹 骆江颖
郑 颖 曾弘毅 林海伦 张嘉钰
张 婕 陈嘉琪 唐雯泓

演员列表

小黎 - 黎婉莹
小路 - 骆江颖
小毅 - 曾弘毅

小七 - 陈紫尧
小路内心纠葛（分手） - 曾繁榕
小路内心纠葛（不分） - 陈紫尧
小黎内心挣扎 01 - 陈紫尧
小黎内心挣扎 02 - 骆江颖
小黎内心挣扎 03 - 曾弘毅
小路内心纠葛（分手） - 张 婕
小路内心纠葛（不分） - 陈嘉琪
小黎舍友 - 林海伦
小黎舍友 - 张嘉钰
小黎舍友 - 张 婕
小黎舍友 - 郑 颖
小黎舍友 - 陈紫尧
友情客串（花絮） - 唐雯泓

配音

配音导演 - 陈紫尧
小黎 - 黎婉莹
小路 - 骆江颖
小毅 - 曾弘毅
小七 - 陈紫尧
老师 - Hunter（非正常手段录制（一。一;;））

拍摄场景

福建工程学院-南区

插曲一览（基本上按时间先后）

陈韵若 - 一个人

饭碗的彼岸 - 风居住的街道 (Piano ver)

高梨康治 - 五月雨

郭静-心墙%28 原版立体声伴奏%29

和田薰 (わだかおる) - 哀しみの果てに (在悲伤的尽头)

煎熬

前座后座

说散就散

天門 - Two, Only Two

网络歌手 - 灰色空间哼唱版 (纯音乐)

杨秉音 - 《凹凸世界第三季》 - 时间静置

程一 - 我是真的真的真的不想放弃你。(节目)

陈建骐 - 轻轻的亲吻 (吉他版)

Maksim Mrvica - 敲开心门

anthem 马克西姆

艾辰 - 出山

特别鸣谢

贝纳颂咖啡以及雀巢咖啡 (支持编辑师度过了十几个日夜)

福建工程学院校园心理剧剧本

赎

心

学院：管理学院

班级：造价 1801

造价 1802

造价 1803

建筑行业工程师实验班 1801

姓名：曹滢

联系方式：15206003237

【剧情简介】

一场车祸，两个花季少女从各自的美梦中惊醒；一颗属于她的心脏，把她囚禁在属于她的世界里。“坚强地活着，乔佳”，她这话究竟是名为“死”的阴影，还是唤作“生”的救赎？乔佳的故事就从这里开始……

【人物介绍】

乔佳（林炆婷饰）：因为出车祸，接受了小七的心脏移植，从此深陷自责之中，患有臆想症和轻微抑郁，喜怒无常

晓琳（陈桢艳饰）：乔佳的舍友，一直担心着乔佳，想尽一切办法帮助乔佳

女店主（袁嫒饰）：“遇见你真好”的女老板，受小七委托，把日记本交给乔佳，并帮助乔佳打开心结

小七（曹滢饰）：乔佳最好的朋友，患有绝症，后侍奉乔佳出事，于是把自己的心脏捐献给乔佳

任峰（林翰翔饰）：乔佳的同学，性格沉稳，同样担心着乔佳

韩正（杨廷晔饰）：乔佳的同学，神经大条，同样担心着乔佳

部长（盛轩饰）：乔佳等人所在部门的部长，性格稳重

男干事（黄健林饰）：乔佳同部门的干事，做和事佬

医生（李世乐配音）

导演：李世乐

编剧：曹滢，杨廷晔

女主角：林炆婷

第一幕：改变

时间：2020年3月22日

地点：食堂门口

人物：乔佳，晓琳，韩正，任峰

道具：手机

情景：乔佳与晓琳从食堂走出来，而韩正和任峰也正好在另一边用手机看比赛

[插入BGM：鸟叫声，《Starlight memories》]黑幕

灯光渐亮

晓琳：乔佳，我们去看电影吧，新上映的《流浪福工》听说不错呢（期待脸）

乔佳：好啊…去哪家电影院？

晓琳：苍霞电影院怎么样

乔佳：嗯（摇头），不，小七不喜欢

晓琳：这样啊

晓琳正在努力找话题，这时，晓琳看见站在食堂门口看球赛的韩正和任峰，向他们打招呼

晓琳：韩正，任峰，你们干嘛去呢（抖了一下乔佳的手臂）

乔佳抬头，向两人微笑挥手

任峰：正准备吃饭呢，要不要一起

韩正：对啊，我们好久没一起吃饭了

晓琳：不了，我们刚吃完，乔佳现在可养身了，她还吃了最讨厌的西兰花和胡萝卜呢

韩正：不是吧，乔佳，你不是说打死也不吃的吗

乔佳：（淡淡地）小七喜欢吃

一时间，三人相视语塞尴尬，气氛瞬间低了下来

晓琳：额，我正和乔佳说着周末去哪里呢，你们有什么推荐吗，要不一起吧

任峰：爬山吧，这周天气都不错

晓琳：爬山不错，乔佳你以前不是最喜欢爬山嘛，我们一起吧

韩正：对啊，以前我们五个人经常一起去爬山呢

[插入 BGM：《Opening》]

乔佳：我周末有事，你们去吧，（把晓琳的手挣脱）我先走了

乔佳直接离开了，留下三人看着她离去

韩正：她这是怎么了

任峰：你没事干嘛提小七，你不是成心让她不开心嘛

韩正：小七？……这事都过去一年了，乔佳，她还没走出来吗

晓琳：她自从康复回来就一直喜怒无常的

任峰：她只是需要时间，毕竟以前她和小七最要好，发生那件事谁也想不到

韩正：嗯，那我们多关心关心她，平时没事多叫她出去走走吧

晓琳：嗯

[BGM 结束]

[第一幕结束]

第二幕：深陷

时间：2020年3月24日

人物：乔佳，晓琳，部长，韩正，任峰，女干事

地点：部门会议室

道具：桌椅，文件夹

情景：部门开会，乔佳展露喜怒无常的一面

晓琳，任峰和一个男干事一起聊天，三人看见乔佳进来一起跟她打招呼，惊讶于乔佳穿裤子

晓琳：乔佳，你今天怎么穿裤子了，以前你不是最喜欢穿裙子的吗？

乔佳：小七不穿裙子

晓琳：（停顿）哦，来，坐吧

四人又开始聊天，这时韩正欢快地走进来，跟大家打完招呼刚想就近在乔佳旁边的位置坐下

乔佳：（用力拍桌子，站起），谁准你坐这的，这是小七的位置

韩正尴尬地起身，停在一旁，其余三人也起立，场面尴尬

晓琳：韩正你过来我后里坐吧

韩正：额，好吧

韩正于是过去坐下，大家坐下后不再聊天，安静

男干事瞥见部长来了，连忙放下手机，低声提醒大家

男干事：咳咳，部长来了，部长来了

大家提神坐好，部长拿着策划书走进来

部长：（环顾四周）哟，大家都在呢，好，我们开始。虽然我们失去了一个好同事，但是值得庆幸的是乔佳，再次回到我们身边，大家鼓掌欢迎！（带头鼓掌，看向乔佳）

众人一起鼓掌欢迎

乔佳：（起立，双手撑桌，看着地板）谁说小七不在了，以后我就是小七，（甩开晓琳地手）谁再说一次小七不在了，我就对谁不客气（晓琳从乔佳出声开始扯她地衣角）

众人面如难色，气氛有些尴尬

部长：那个乔佳啊，你先坐下，小七当然还在，她永远在我们心中，这样，我们先开会

乔佳坐下

部长：好，这次开会主要是想说一下策划案的事，因为之前这个策划

案是……（打开策划案夹子看了一眼，走到小七的位置停顿，转向乔佳）嗯，好，我现在打算把这个策划案交给乔佳负责
说完，部长就把策划书交给乔佳，看见负责人一栏依然写着小七的名字

部长：额，你看这个名字要不要改一下

乔佳接过策划案

乔佳：（酸楚）不用了，我说了，以后我就是小七

大家没出声，这时任峰咳嗽了两声

乔佳：如果没什么事请，我先走了

乔佳说完起身离开

部长，晓琳：乔佳……（伸手想拦乔佳）

部长感觉尴尬，众人无言，慢慢转身

部长：行吧，今天的会就先开到这里，散会

部长离去，众人紧跟着离开

[第二幕结束]

第三幕：梦魇

时间：2020年3月31日

地点：教室

人物：乔佳，晓琳

道具：桌椅

**情景：乔佳梦见一年前的场景，惊醒后错把晓琳当成小七，舍友晓琳
安慰乔佳**

[插入 BGM：急刹车声，心电图声，手术声] 黑幕

（旁白）

医生：病人的情况很危急，如果再不马上做心脏移植手术，恐怕……

就来不及了

小七：我愿意，只要能救乔佳，我什么都愿意

医生：马上准备手术

……

小七：（虚弱）乔佳，替我好好活着

灯光亮

乔佳：不，不要，不要，不！（转过身双手抱住晓琳）

晓琳在一旁安慰，抱着乔佳

晓琳：乔佳，乔佳，你没事吧，是不是作恶梦了

乔佳：对不起，对不起，我不是故意的，对不起

晓琳：乔佳？乔佳，你怎么了乔佳

乔佳：小七……小七，对不起小七，我不是故意的，我不是故意的

晓琳：小七？……哦，乔佳，小七没有怪你，你不要这样

乔佳：（哭诉）为什么，为什么走的人不是我？

晓琳：（关心）乔佳你别这样，小七一定也不想看到你这样，她一定希望你好好的

乔佳：不，是我的错，对不起，对不起……

乔佳：（音调上扬，音量渐大）为什么，为什么……

晓琳：（安抚）乔佳，你先冷静下来，乔佳

晓琳抱着浑身颤抖的乔佳，乔佳嘴里还一直重复着“对不起”（两人的声音混着），过了一会，乔佳突然坐直，冷静了几秒

晓琳：乔佳？

乔佳：我想起来了，我还有一件事要做

晓琳若有所思，像是想到什么似的跑下了舞台

[第三幕结束]

第四幕：回忆

时间：2020年4月1日

地点：“遇见你真好”小店

人物：乔佳，女店主，晓琳，任峰，韩正，部长

道具：桌子，多肉，笔记本，照片

情景：乔佳独自来到小店赴约，女店主将小七生前所托的笔记本交给乔佳，乔佳的朋友和女店长一起帮助乔佳打开心结

1.0

[插入 BGM: 风铃声]

乔佳走进小店，环顾四周，慢慢走向前台，走向正在整理多肉的女店主

女店主：欢迎光临

乔佳：你好，我来取照片，编号是 504

女店主：稍等，（转身找起来，拿着照片转身）给

乔佳：谢谢（接过照片）

乔佳看着照片回忆鼻子一酸，眼泛泪光

[插入录音，BGM《Unseen world》]四周暗，追光给女主

乔佳：小七小七，听说有家新店叫什么，“遇见你真好”，在这个店里拍照片一定得两个人以上，然后约定一个时间再回店里拿，是不是很有意思，待会放学了我们一起去吧

小七：好呀

.....

小七：终于拍完了

乔佳：哇，好期待呀，我们的照片不知道拍得怎么样呢

小七：一定很丑

乔佳：你才丑呢，看我不好好教训你，别跑

小七：哎呀，哈哈

两人：哈哈……

……

乔佳：呐，说好了，到时候我们一起来拿照片

小七：好，一言为定

乔佳：一言为定，谁没来，谁就是小狗

小七：你就不能换一个吗

乔佳：不能，就要小狗

小七：行行……（无奈）

……

灯光全亮

女店主：请问，你是乔佳吗？

乔佳：（抬头，疑惑）我是

女店主再次转身，再转回来的时候，手里多了本笔记本

女店主：有一个叫小七的女孩托我把这个给你

乔佳：（喃喃道）给我的？

女店主：她希望你打开看看

乔佳深吸了一口，慢慢地打开了笔记本……

（女店主退场，小七上台）周围暗，两束追光分别打在乔佳和小七身上

[插入录音，BGM：《A Song For Love》]

【2009年3月20日 阴转晴】

今天我认识了一个好漂亮的女孩子，她叫乔佳，她为我赶走了那些嘲笑我的人，还说要和我做朋友。我从来都没有朋友，我想……和她成为一辈子的朋友！

【2013年9月7日 多云】

气死我了！今天有个男生居然欺负乔佳！！！我狠狠地打了他一

记耳光。虽然后来被老师批评了，不过我不后悔！

【2015年9月10日 晴】

乔佳和我说她有喜欢的人了，我还开玩笑地说要当她的伴娘呢，好想看乔佳穿婚纱的样子啊，一定美呆了！

【2017年1月1日 雨】

今天是新年第一天。我的病已经瞒着乔佳两年了，最近我的情况似乎不太好，我不知道我还有多少时间，没了我，谁给她送伞啊……

【2019年1月1日 大雨】

今天是和乔佳一起过的又一个新年，现在的每一天都好像是偷来的。乔佳，和你在一起的这些年，是我人生中最美好的日子。

乔佳，好好活着，因为只有这样，我才能放心。

乔佳，今天的雨出奇的大呢，下个没完。

乔佳，遇见你真好

（小七慢慢退场）

乔佳失声痛哭

乔佳：不，小七，和你在一起的这些年才是我人生中最美好的日子（笔记本遗落）

乔佳看见笔记本上还有字迹，于是拿起来继续阅读……

灯光渐亮

[插入录音，BGM：纯音乐《28》]

【乔佳，我们是小七们 ^.^】

【2020年3月22日 阴】

（旁白：任峰）乔佳，我是小七。不要因为我放弃你最喜欢的运动，多出去走走，我喜欢和你一起爬山

【2020年3月24日 小雨】

（旁白：韩正）乔佳，我是小七。你怎么能冲韩正和部长发脾气呢，你生气起来真丑，我还是喜欢那个爱笑的你

【2020年3月26日 多云】

（旁白：女干事）乔佳，我是小七。乔佳，振作起来，不要自责，除了我，你还有很多关心你的朋友，为了他们也要好好活着

【2020年3月29日 小晴】

（旁白：部长）乔佳，我是小七。回到他们身边，不要再把自己困在自己的世界了，要勇敢，要微笑，要拥抱身边的朋友，拥抱生活

【2020年3月31日 晴】

（旁白：晓琳）乔佳，我是小七。你看，天气晴了，你的心情也要晴起来好吗？

亲爱的，回头……

乔佳流着泪，慢慢回头看见大家都在女店主身后，大家走向乔佳，晓琳搂着乔佳的胳膊，部长拍了拍乔佳的肩膀以示安慰

乔佳：你们怎么都在？

女店主：生死无常，逝者已逝，（递一张纸巾给乔佳，乔佳接过）活着的人应该更好地活着，你的朋友很爱你

乔佳：可是……可是小七是因为我才死的

女店主：难道，她没有什么隐情吗

乔佳：隐情……她说，她时日不多了（语气不确定，音调小下来）

晓琳：所以，即使她不救你，过不了多久，她也会走的，对吗？

乔佳：（犹豫了一会）嗯（点头）

任峰：那你就更应该用她的心脏活出最好的你啊

众人：（附和）是啊

女店主：从某种意义上来说，她也在用另一种方式陪伴在你身边啊，她从未离开，也不会再离开了

乔佳：用另一种方式，陪在我身边？不会在离开了？可，可我……

韩正：乔佳，你现在活得都不像你自己了，都开始凶我了

众人闻言笑了一下，任峰和部长开玩笑的打了一下韩正

乔佳：活的不像自己？

女店主说着拉着乔佳走到一边，晓琳和任峰也跟着过去，任峰和部长
在一旁研究多肉

女店主：是啊，我还记得上次你们来，你永远都在笑，你的笑很能感
染人，我想小七也喜欢你的笑吧。可是现在的你，死气沉沉
的，这不会是小七想要看到的。

乔佳：那我应该怎么办？

女店主：做自己，乔佳，做回那个爱笑的你，用你的笑去感染别人，
小七她希望你这样活着。

乔佳：（低头思考）用笑……去感染别人？小七她希望我这么活着？

（走到一边）她真的希望我这么活着吗？（面对观众，疑惑）

灯光暗，给乔佳一束追光

2.0

[插入 BGM 《阳だまりにて和む猫》]

小七：乔佳 另一束追光打在小七身上

乔佳：小七？

小七：乔佳，好久不见

乔佳：小七，你，你当时为什么要救我，为什么要把你的心脏给我

小七：乔佳，你是我最好的朋友，我不能让你死

乔佳：可是小七……

小七：乔佳，我当时时日不多了，即使不救你，过不了多久，我也会
死的，与其死了，心脏停止跳动，不如把它给你，在你胸腔里
跳动，就好像我还活着，我会看你所看，感你所感，和你感受
同一个世界，我很幸福，我唯一的遗憾只是没来得及和你好好
告别……乔佳，你会怪我吗

乔佳：小七，我从来都没有怪你，我只怕你会怪我

小七：不，乔佳，我要谢谢你，因为，让我用另一种方式活着，不是你的话，我已经死了，所以，你一定要好好活着，我喜欢看你笑，我希望你这样活着（渐渐走远）

乔佳：小七！

小七：再见了，乔佳，记得，要微笑，我喜欢看见你笑

乔佳：小七……我会的，我答应你 灯光渐暗

乔佳：再见了，小七

3.0

灯光亮

大家把乔佳围在中间，晓琳搂着乔佳的手臂

乔佳：你们说的对，小七希望我这样活着……（环视众人）对不起，让你们担心了

晓琳：不用道歉，乔佳，我们会陪着你的

韩正：太好了乔佳，你以后，不会再凶我了吧？

乔佳作势要打韩正，韩正吓得用手挡了一下，大家一起笑了

韩正：欸，你们……（而后也笑了）

灯光渐暗 [插入 BGM 《Secret Base - 吉他版》]

（旁白：如果你也有乔佳之于小七的朋友，请好好珍惜，如果你有小七之于乔佳这样的朋友，请记得保持微笑。乔佳和小七的故事到这里就告一段落了，但你们的故事还在继续……）

（旁白）黑幕

部长：我宣布，这周的部门活动，大家一起去爬山！

众人：（欢呼）部长万岁！

……

[第四幕结束]

【全剧终】

校园心理情景剧剧本创作大赛

参赛剧本

剧本题目：_____《心的距离》_____

宿 舍：_____H4-510_____

年级班级：_____机械 1801_____

2019 年 5 月

成员：

3180107104	王航辉	3180107128	户维平
3180107109	陈书圣	3180107110	杨荣鑫
3180107111	张 力	3180107122	王嘉成

心的距离

故事简介：期末复习期间，宿舍里的小力沉迷于网络游戏，深夜仍在打游戏，影响了舍友的复习及休息。他的舍友不堪其扰，也想了办法来提醒他，引导他关心他人的感受。一次偶然的会让小力明白了同学之间的感情远比游戏重要，也渐渐懂得为别人着想。

人物：

小力：初次体验宿舍生活，不太懂为他人着想。但经历了一些事后渐渐习惯了宿舍生活。

小鑫、小平、小圣、小辉：小力的舍友。

第一幕

时间：第一天晚上十一点 地点：宿舍 人物：小力、小鑫、小平、小辉

（小力在打游戏，其他人在复习。）

小力：国服寒冰

小平：小力，我们要写作业，你小声一点。

小力：喔喔。。快点！！！！快点！！！！快点过来！！！！

小平：小力（语气沉重）。（气得拍桌子）

小力：啊！输了啊！！！！

小平：这越来越起劲怎么写作业啊！睡觉，明天再写。

小鑫：咳。。。啧。。。好烦啊！这宿舍已经不能待了。

小力：等我，等我，下波一起团。

小辉：一点都没有家的温暖。

小鑫：小力啊，你能不能小声一点啊！！！！小力。。

小力：哇！哦！起飞了，起飞了！！！！

小辉：都上去了，我也上去吧。

小力：等我，等我回去补个装备。

第二幕

时间：两小时后 地点：宿舍 人物：小力

（小力在打游戏，其他舍友已经上床睡觉了。）

小力：中路打团。全部过来，全部过来，快点。你一个肉不要整天躲在射手的后面行不行。

小鑫：小力啊。。你能不能小声一点啊都半夜一点了，我们还要休息呢！

小力：菜死了你。

小鑫：哎！他怎么这么晚还不休息啊。我们明天还要上课啊。

小辉：是啊！这谁顶得住啊。。一个打呼噜，一个打游戏，还让不让人谁啊！

小力：不行，不行，回去回去！！

小辉：明天还满课，我的天啊！

小鑫：哎！！真希望他能为我们着想一下，能小声一点。叫他关灯，他还不乐意。哎！做人真难。

第三幕

时间：第二天晚上 地点：宿舍 人物：小力、小鑫、小辉

小力：啊！输了啊。怎么又死了！（砸鼠标）

小鑫：唉，他昨天晚上也这样。

小辉：是啊。

小鑫：害我今天早上上课都没有精神，上课睡觉。

小辉：你睡了几节？

小鑫：哈，我睡了四节课。

小力：会不会玩啊你们。

小辉：我下课也在睡，下课也在睡。

小鑫：我觉得这样子不行啊。

小辉：这样子会挂科的。哎，奖学金凉了啊。

小鑫：我觉得我们得想个办法，让他知道尊重别人的人才会被他人尊重。诶，我觉得今晚我们就能让他了解这个道理。

第四幕

时间：半夜两点 地点：宿舍 人物：小力、小鑫、小辉、小圣

（舍友们都已经上床睡觉，小力还在玩游戏）

小力：这队友真菜，不玩了不玩了。

（小力关闭电脑，关灯准备上床睡觉）

（一会儿以后，小鑫和小辉下床开灯，播放音乐）

小鑫：小圣，过来打扑克了。

小圣：哦，来了老弟。

小鑫：晚上就是要打扑克嘛。

（小圣拖动椅子加入小鑫和小辉，小圣、小鑫、小辉开始打扑克，唱歌，发出噪音）

小力：你们在干嘛啊，这么晚还不睡？

小鑫：半夜两点不是玩游戏的好时间吗？怎么能浪费时间呢？

（小力生气地敲了一下床。一会儿后生气的拉上床帘）

第五幕

时间：夜宵时间 地点：走廊 人物：小力、小平、小辉

（小平、小辉走出门，准备去吃饭）

小平：走，小力准备去吃饭了游戏别打了，游戏先收起来呗。

（小力好像没有听到）

小辉问小平：今天吃啥啊？

小平：随便，吃啥都行。

小辉：随便啊，那海底捞走起！

（小平和小辉开心地走了，小力专注于打游戏，渐渐落在了后面）

（小力打游戏拿到四杀，开心的想让舍友们看）

小力：哇哦，你看你看，国服火舞，快看快看！！

（小平与小辉走在前面，没有听到小力讲话，小力看着他们的背影，若有所思）

小力内心独白：他们怎么走这么快，是不是我平时打游戏吵到他们了，他们都不理我了。

第六幕

时间：第四天晚上 地点：宿舍 人物：小力、小鑫

（小力在打游戏，其他人在复习。）

小力：全体中路集合，最后一波团战。保护我

小鑫：小力，你能不能小点声啊？

小力：什么？

小鑫：能不能小点声，我们还在学习呢。

（小力点点头）

小鑫：还有你晚上能不能别发出那么大声音，我们还要睡觉呢。

小力点点头：行。

小鑫：那就好

小力已经认识到自己不对的地方

小力内心独白：看来，我是真的吵到他们了，我以后还是小点声吧。

第六幕

时间：晚饭时间 地点：去吃饭的路上 人物：小力、小鑫、小平

（小力、小鑫和小平一起出门吃饭）

小鑫：哇，小力你竟然也会出来吃饭。

小平：走，吃饭。

小力开心地笑了。

全剧终

心灵的距离不远，也许就在开门一刹那，才发现对门的那颗心是如此美丽。

校园心理剧《风波》剧本

小组成员：

林 玮 3180113117 张 赫 3180113131 黄松彬 3180113109
郑邱平 3180113112 吕辰涌 3180113121 林炜滨 3160113107

人物：

牛光：大一学生，学生干部，性格耿直，豪爽

冬宝：大一学生，成绩优良，家贫，以自己为中心

海.滨、航科、永明 同宿舍的人

第一幕

（幕起。两张床左右摆放，两张桌子放在中间，地上有垃圾，牛光正在扫地，同学躺在床上）

海滨：（睡眼朦胧，揉揉眼睛，看看牛光）今天还起这么早啊，太强了，今天可是公元 2003 年一月一日——元旦啊，一年才有一个元旦啊，大清早的不睡觉却干活，你们这不是浪费光阴吗？（说完把被子蒙在头上又睡）

牛光：（笤帚停下）我早起习惯了。睡不着。（低头继续扫地）

永明：（拿着上衣准备穿）是啊，还有几天就考试了，大家每天晚上都学的那么晚，最近又没课，谁不趁机在床上多赖一会啊。（说完把上衣套在头上）

航科：（斜倚在床上，放下手中的书）咱们昨天晚上不是说今晚上聚餐吗？正好放松放松。

海滨：（倏的坐起来）是啊，是啊，一想起大润发的炸鸡和那醇香的葡萄酒我就激动不已。（鼻子在空中嗅嗅）啊—————真香啊

牛光：（手刮了刮鼻子，一手拿笤帚）小子，吃，吃，一天到晚就知道吃。哈哈哈哈……

海滨：哎，（叹息）就是资金比较紧张。

永明：咳！都学期末啦，谁的资金不紧张啊，是吧？（向甲）

海滨：是啊，资金咋解决？

航科：咳，这还不简单，（诡异的看看周围同学）咱们穷，有不穷的啊，（朝冬宝的床努努嘴）冬宝不是刚发了奖学金吗？咱先让他垫上不就行了。

众人：（兴奋，赞同）对呀！

海滨：（犹豫）行是行，不过他刚把钱存起来，银行离这里这么远，他会去吗？

牛光：（想了一想）管不了那么多了，再说我们钱也不够了，就让冬

宝跑一趟吧。咱又不是不还他！

众人：（附和）是呀！

永明：（看看四周）哎，冬宝去哪了？

牛光：刚出去，可能去厕所了吧。（朝向同学丙）舍长，等会儿冬宝回来你和他商量一下吧。

航科：好啊。

（冬宝从舞台一侧走上台，推门进来，捂着肚子，众人看着他）

众：冬宝回来了。（惊喜）

冬宝：哎，饿死了。

航科：冬宝，我有事儿跟你说。

冬宝：（挥挥手）（不耐烦）我先去买饭，有事回来说吧。哎，饿死我了。哎，有要捎饭的吗？

（没人响应，冬宝拿衣服要走）

（牛光已扫完地面，正在往垃圾袋里装垃圾）

牛光：冬宝，等一下，把垃圾袋拎去吧。（继续装垃圾）

冬宝：（一副不耐烦的样子）哎呀，人家去吃饭，你却让人家拿垃圾，事真多。

牛光：你不是顺便吗，再说宿舍垃圾你什么时候管过？

冬宝：凭什么让我倒啊，这地又不是我弄脏的，再说我还得学习呢。

牛光：（有些火了，但仍然忍耐）算了，我自己去倒吧。

冬宝：（不客气的）自己去就自己去，谁管！（摔门而去）

（牛光随后提垃圾出去）

（众人无奈）

海滨：哎，舍长，你说冬宝连个垃圾袋都不提，让他去银行取钱，这不是难于上青天吗？

永明：哎呀，冬宝这人别的没啥，就是有点太自私了，宿舍的开水就他用的最多，可一到打水的时候就找不着人了。

海滨：是啊，我的大宝刚买来一星期，就被他用去一半，你说他拿那么多奖学金就不能自己买一瓶。

航科：哎，行了行了，大家都是来自五湖四海的兄弟，都应该互相谅解嘛！等他回来，我跟他谈。

第二幕

（牛光默默的收拾书包，准备去上自习；冬宝津津有味的吃饭；海滨、永明在看书，航科和冬宝坐在一起）

航科：冬宝，咱们学期期末资金都比较紧张，今晚聚餐的钱想让你先垫上，回来我们再还你，行吗？（同学甲点头）

冬宝：（边吃饭边说）哎，凭什么让我出啊？发奖学金的又不止我一个。再说，我刚存银行，银行那么远，我才懒得去呢。（继续吃）

牛光：（听到这里，再也忍不住了，拿出钱包掏出钱交给同学丙）舍长，我不用他垫，我交上我的那分。

冬宝：（看到这里，停下筷子）有钱不先垫上，还让我跑那么远。

牛光：（真的火了）我垫上？！（气愤，大吼）我要是有钱还跟你废什么话！

永明：真的，冬宝。我们四个身上所有的钱凑在一起也不够了

冬宝：（不在意的，边吃饭）不够我就去取呀，也不用发火啊，真是的，仗着自己是个干部，就对人家吆五喝六的，什么玩意！

牛光：（愤怒的）你说谁呢，啊，你说谁呢？！拿奖学金就了不起啊？！

冬宝：（也火了）有人强，也拿个奖学金给咱瞧一瞧。

牛光：（钱包扔在桌子上，挽起袖子，吼）小瞧人啊，欠揍是吧！

冬宝：嗨，揍谁，还怕你不成？（不吃饭了，也挽起袖子，摆出战斗姿势）

牛光：（继续扯袖子）妈的，今天揍不死你我不姓牛！（准备动手）

（同学甲和同学丙一人拉一个）：行啦行啦，都是兄弟，有话好说！

冬宝：就你是大爷呀，凭什么什么都以你为中心啊？（挣扎着冲牛光吼）

牛光：还大爷，我还是爷爷呢！（大吼）

（同学甲和同学丙劝止）

牛光：（背起书包）妈的，谁为集体做点事谁就该死！（摔门而去）

（屋里一片沉寂）

海滨：（走上前来）冬宝别生气，他就是性子烈点儿。

冬宝：（不屑）他性子烈，我性子还没烈呢。

航科：是啊，冬宝，你刚才的话也太伤人了。

冬宝：（不耐烦的）哎呀，行了行了，我取钱去。

第三幕

（元旦晚上，桌上摆满东西，聚餐开始，牛光和冬宝对面而坐。杯子盛满葡萄酒，别的同学互相敬酒，牛光、冬宝相对不语）

牛光：（独白，追光）我这样做对吗？毕竟是同学，是兄弟，毕竟快考试了，大家时间都很紧，银行又那么远，我怎么就不能替冬宝想一想呢？哎呀！（低头，懊悔）

冬宝：（独白，追光）哎，都是兄弟，牛光也是为了大家，我是不是有点太自私了？可是让我道歉，真是放不下这张脸呀！

（最终，牛光打破二人之间的尴尬，举起杯子，朝向冬宝，冬宝也举起杯子）

牛光：对……对不起啊，冬宝，我卤莽了。

冬宝：（惭愧的低头）不不不，是我错了，我们都应该多为集体做一些事情，是我太自私了！所以，今天我请客！

航科：好啦好啦，大家都是兄弟吗！正所谓“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”正所谓……

牛光：（推航科）得了吧，别跟咱们拽文啦！（众笑）（举杯）好，来来，为了集体，干杯！

众人：（齐举杯）干杯！

（幕落，剧终）

福建工程学院校园心理剧剧本

三

个

我

学院：人文学院

班级：广告 1803

姓名：高莹焯

联系方式：13772009747

心理剧剧本

【剧情简介】

苏落由于成长经历，形成了多重人格，在大学时多重人格被关系好的舍友发现，最后和心理老师一起稳定了所有人格。

【人物介绍】

苏落	(高莹煊饰)
紫妍：追星族，直肠子，乐于助人。	(陈雅珊饰)
老师：心理老师	(郭珺怡饰)
舍友 2	(郭珺怡饰)
老师声音	(陈宇配)
妈妈声音	(郭珺怡配)
导演：简子钧、汤启源、陈宇	
编剧：高莹煊	
女主角：高莹煊	

预：

小孩子人格：剧前穿插家庭背景：单亲家庭，父亲抛弃她，母亲经常打骂她，导致产生胆小的小孩子人格。

暴力人格：初高中被同学欺负，校园暴力，导致产生暴力人格。

主人格：性格内向，文静友善，表面阳光实则内心灰暗。

第一幕

地点：宿舍

人物：苏落、紫妍、舍友2

场景：家庭训斥引发暴力人格（打电话）；紫妍发现暴力人格

道具：无

苏落平淡的问妈妈：“妈妈，我想去做记者”。

妈妈一脸不耐烦的样子：“不行。”

苏落平淡的解释：“我..”

不等苏落说完妈妈生气大吼打断：“我说不行就是不行！”妈妈狠狠的说，“你是不是又想挨揍了，我一个人抚养你长大容易吗？就你这样的当记者能有什么出息？别做梦了！再瞎乱想就别念了，滚回来打工。”

苏落眼神空洞，面无表情的说了句知道了就挂了电话。

电话结束后她突然笑了一下，笑意却不及眼底。

内心独白：

暴力人格出现，暴力人格说：凭什么不让小爷当记者？小爷就想当记者，谁愿意帮你，天天受着你的气还要听你的话？这么懦弱的人凭什么掌控我的生活，滚出去。主人格被暴力人格替代。

舍友吵吵闹闹刚好回来，

紫妍边走边说：“啊啊啊，我的偶像吴青峰，真的太帅了。”花痴脸。

舍友2边置放书包边说：“花痴，有什么好看的“

舍紫妍边换衣服边说：“你懂啥。他是我的目标，我的梦想就是成为和他一样优秀的音乐人。”一脸骄傲和不屑的说道。

舍友2：“嘁，无聊。苏落，你的梦想是什么？”

苏落：“我？小爷以后是大记者。”

紫妍：“小爷？”

苏落：“咋？不服啊？没让你叫爸爸不错了”说着动怒，撸起袖子准备打架。

紫妍急忙道歉，离开后却一脸疑问。

紫妍内心旁白：为什么她要叫自己小爷呢？落落平时不这样的，明天我去问一下老师把。

旁白+背景：紫妍问了老师以后，老师跟她讲很有可能是人格分裂，需要治疗，于是让紫妍第二天带苏落去心理咨询室。

第二幕

地点：走廊

人物：苏落、紫妍

场景：紫妍带苏落去心理咨询室，苏落起疑

道具：无

苏落微笑着看着紫妍说（假笑）：“紫妍，你带我来这里干嘛呀”

紫妍：“没事啦，就发现我们学校还有个心理教室，就让你陪我来看看，这里有个心理老师呢，我们来和她聊聊天呀！”

苏落表面微笑着点点头。

内心独白：她是不是知道了什么？为什么要带我来心理咨询，难道是她碰到了那个苏落？（体现内心焦急但脸上始终微笑无表情）

第三幕

地点：心理咨询室

人物：苏落、紫妍、老师

场景：苏落两个人格相继出现，被老师和紫妍感动最后消退

道具：无

老师：咦，紫妍，你来啦。这是？（老师招呼紫妍坐下，倒好茶水聊天攀谈询问苏落）

紫妍：老师，这是我好朋友，我今天就是来带她转转，听你讲故事，我还记得你之前跟我讲的那个多重人格的故事，还没讲完呢，我还想听。

转头看向苏落：落落也来一起听吧，特别精彩呢。

苏落脸上笑意消失，只是默默的点点头。

老师缓慢的说：“那我们之前说多重人格就是解离性人格障碍嘛，其实就是自己受到了无法承受的伤害，于是分离了另一个人来保护自己，告诉自己受伤的那个人不是我，而是他们。”

苏落开始颤抖，紫妍发现并询问：落落，你没事吧？

小孩子人格出现，苏落先是惊恐的看着紫妍和老师，然后缩成一团坐在地上。

紫妍和老师想伸手拉她，苏落害怕的躲开，浑身颤抖并默默流泪。

老师看了一眼紫妍：这个样子像极了小孩子，可能是一个小孩子的人格，她很害怕，我们要帮助她。

老师拿起桌上的糖果，蹲下慢慢的挪过去说：小朋友，你不要害怕，这里有个糖果，吃了它就没有人可以伤到你了，别害怕。老师轻柔的说。

苏落只露出眼睛看着老师。老师说：不管这个世界上发生了什么，我们都会保护你的，不会再让你受到任何伤害，别怕，不用再一个人了，

有我们呢。

老师边说边慢慢靠近苏落，最后快说完的时候刚好轻轻抱住了苏落。苏落停止哭泣，跌倒在老师怀里。（小孩子人格退去）（通过 PPT 和背景音乐表现人格转换）

5 秒后。

突然，苏落猛地跳起来：我靠，你是谁？小爷为什么在这里？（男性暴力人格出现）

你居然敢抱着小爷，吃小爷的豆腐，看小爷不把你打趴下。

苏落说着扬手准备打老师。

老师：等下，你看这是什么？

老师拿着糖果问他。

苏落：“这不是糖吗，你脑子瓦特了。”

老师：“对呀，这是紫妍专门给你买的糖呢，她很担心你，知道你喜欢吃甜的。”

苏落皱眉，一脸不信。

老师：“真的，紫妍怕你不能发泄，给你买了游戏机”（老师拿出手柄）“她说你喜欢吃甜的，怕你心情不好，就买了这些糖，她说你喜欢，而且吃甜的可以让心情愉悦。”

苏落不说话，情绪渐渐冷静。皱眉并冷漠的看了一眼紫妍，紫妍突然抱住苏落：“落落，你没事真是太好了，我好担心你，我很怕你自己一个人胡思乱想，一个人承担太多，又怕你太强势被人欺负，一个人扛着，呜呜呜。”紫妍开始哭泣。

苏落的身躯从刚开始被紫妍抱着僵硬到慢慢放下手，开始迷恋紫妍的怀抱，慢慢伸手回抱住紫妍。

最后慢慢瘫软在紫妍怀里（暴力人格退去）

第四幕

地点：心理咨询室

人物：苏落、紫妍、老师

场景：苏落主人格回归，感谢老师和紫妍

道具：无

主人格慢慢醒来（BGM：枷锁-高颖）

苏落看着地面的狼藉，看着哭着的紫妍和伫立在一旁的老师，瞬间明白了自己的秘密被发现。

苏落：“谢谢你们。”

老师明白苏落回来了，摸摸她的头说：“回来了就好。”

苏落发自内心的笑了，说：“好了紫妍，我没事拉 傻瓜别哭了。”

苏落和紫妍拥抱在一起。（BGM：一个像夏天一个像秋天-范玮琪）

校园心理剧剧本

距

离

学院：交通运输学院

小组人员：工业工程 1801

张吉 3181801106 马媛薇 3181801108

工业工程 1802

郑宇凡 3181801210

物流管理 1801

龚煜 3181802103 吴志红 3181802110 叶蕊蕊 3181802112

【剧情简介】

他和她自初中便在同一所学校，他会舞蹈会唱歌多才多艺，她对人热情好多众多。性格不同等因素，他和她并未有太多的交集。也许爱上是件妙不可言的事情吧，他对她有了好感，他开始主动与她聊天，放学时为了和她走一段路而晚回家，他开始为了创造话题翻阅她的空间。慢慢的，她对他有了好感，渐渐两人同屏出现出现的概率越来越高，水到渠成的两人成了情侣。时间缓缓地走着，两人的情感也愈来愈深。两人高考后分到不同的城市，或许是异地恋的缘故，可能是两人各有需要忙碌的事情，于是渐渐地交流频率变低了，女孩对于男孩不再准时发早安晚安感到习以为常，男孩为女孩因学习、部门等缘故与男生交流而忽略了自己的情况变得司空见惯。突然一天他收到来自她提出分手的短讯，他慌了……

【人物介绍】

小组成员：

旁白：	(龚煜)
宇凡： 男主，乐观开朗	(郑宇凡饰)
霜林： 女主，美丽善良	(吴志红饰)
班长： 女，宇凡的大学班长	(马媛薇饰)
唐雯： 女，宇凡的大学同学	(叶蕊蕊饰)
心协干事： 女，学校心协的干事	(张吉饰)

友情出演：

顾南安： 男，霜林的大学学长	(涂鸿志饰)
夏静月： 女，霜林的大学室友	(吴薇饰)
苏允文： 男，宇凡的大学室友	(刘颖星饰)
张学成： 男，霜林的高中同学	(魏家伟饰)
李老师： 女，学校心理咨询室老师	(陈渝敏饰)
张老师： 女，宇凡的大学高数老师	(龚雅萍饰)

第一幕

地点：奶茶店

人物：凡子、霜林

道具：桌椅、奶茶

场景：奶茶店

凡子：快开学了，你东西准备好了吗。

霜林：嗯，都差不多了...只是你都不能经常来找我玩了。

凡子：没事的，我会找时间来看你，而且我们还可以天天视频啊，别担心啦。

霜林：（捣弄吸管）好吧。

霜林：对了，等我上大学以后，我想去学舞蹈，学习双人舞，到时候我学会了就可以教你，我们可以一起跳舞了！先说好了！到时候你不能笑我！

凡子：（一脸宠溺）好啊

旁白：离别的日子总是那么快地来临，转瞬间，便到了两人各自去往大学的日子。此时此刻，在动车站的两人，正依依不舍地告别着。

凡子：自己在陌生的环境，没有我在身边，要记得好好照顾自己！如果受委屈一定要告诉我！还有还有，你经常乱丢东西的坏习惯，也要改掉，知道吗……

霜林：嗯，你也是。别熬夜打游戏，身体一定照顾好，保持联络，别让我……（此时提醒检票即将结束的声音打断了霜林的话。）

旁白：请乘坐动车 D5820 的旅客注意，本次列车即将停止检票，请还未检票的乘客尽快到检票口检票。

凡子：快去吧！别错过检票了。

霜林：……好，你要照顾好自己。（霜林拉着行李，不舍地走向检票口。凡子看着霜林消失在检票处后，才拿起行李走向自己的检票处）

第二幕

时间：大学刚开学

地点：凡子和霜林在各自的学校

人物：凡子，霜林

场景：凡子和霜林来到了各自的大学，开始了新的生活。

旁白：大学伊始的日子总是忙碌又充实，全新的环境，丰富的社团活动，专业课程的开展使得每天的时间都是紧凑的，但是异地的两人，还是会在每天晚上给对方打个电话。

（开始，两人告别，拿着行李背对背远行，场地就此分开两部分，紧接着来到大学生活。

各自参加社团活动）

夏静月：霜林，学长约我们去吃烧烤，就是咱们开学初帮我们拿行李的顾南安学长，一起吗？

霜林：不了，一会我男朋友该给我打电话了。

夏静月：别嘛，大家一起去才有意思，你说说你们一天打一个电话，不会腻吗，再说，你边吃边跟你男朋友打电话也可以啊。

霜林：（仔细一想）嗯……那行吧，我和你们一起去。

（大家在等烧烤上来的时候，互相聊着天，此时霜林手机响了）

霜林：（看着来电提醒，暖心一笑）凡子，你现在有空了？

凡子：嗯，今天部门第一次例会，开得有点久，所以才晚一点才给你打。

霜林：感觉部门怎么样？开心吗？

凡子：很有意思，在这里也认识到很多人，而且我发现大学很多地方跟高中差好多，我们过几天学生会还要办迎新晚会呢。（听到霜林电话那边嘈杂声停下话）你在外面吗？怎么那么吵？

霜林：嗯，我们班上的同学还有学长在聚餐呢，在吃烧烤。

凡子：嗯，好。那晚上不要太晚回去哦，路上注意安全。

霜林：你就放心吧，我们一群人呢，还有我们学长也在，很安全的。

夏静月：行了，别再撒狗粮了，赶快过来吃，再不吃烧烤都要凉了。

霜林：凡子，我先不跟你说了，他们催我去吃东西。

凡子：行吧，我这里也熄灯时间到了，我明天再找你。

（凡子挂完电话，坐在椅子上）

苏允文：凡子，你跟你女朋友感情真好。但是我在网上看说，异地恋可是最容易分手的，你可得小心点。

凡子：（凡子笑了一下）不会的，我们感情好着呢，才不会分手。

旁白：有人说，异地恋隔开情侣的不仅是距离，还有思念以及希冀彼此的陪伴。凡子和霜林，也会经常看到某事某景，而想念起对方，此时此刻？他/她又是在做什么呢？如果此时他/她在自己的身边该有多好啊。渐渐，有些失落的情绪悄悄滋生在心底。

（在念旁白的时候，舞台上两边同时展现凡子和霜林的大学生活。凡子下雨撑伞的时候，看着前面一对情侣男生帮女生撑伞，想着霜林；而此时霜林抱着快递，吃力的拿，看着路过的情侣，男生帮着女生拿东西有些小失落。）

旁白：随着日子的过去，两人的生活变得更加忙碌，每天一次的视频通话也渐渐变成几天一次的通话。这一天的通话，却让两人有点不欢而散。

霜林：凡子，你回家的车票买了吗？

凡子：回家的车票？

霜林：对啊，之前不是说过，高中的那些同学要约着一起出去玩吗？终于可以见到你了，我车票都买好了。

凡子：额...我这次可能不能回去，部门打算趁着这个小长假去省内玩几天...（语气断断续续）抱歉呀，没办法回去陪你。

（视频那头的霜林低下头，两人沉默了几秒）

霜林：可是之前你不是答应过我的吗。

凡子：部门对这次出去玩商量了好久，我实在不好意思拒绝。你会理解我吧，我下次一定抽个时间去找你，别生气哈。对啦，。

霜林：（小声地说）可是我想你啊。

凡子：你说什么？

霜林：没事，我们班等会要去团日活动，我该过去了，先这样吧。下次再聊吧。（说完就挂了电话）

凡子：（看着手机，有些疑惑）平时的霜林从来不这么快挂电话了？今天这是怎么了？

苏允文：凡子，来玩游戏，快点，就等你了。

凡子：哎，好，我上线了。

旁白：假期开始了，凡子在空间动态晒出了部门一同出去游玩的照片，霜林看到了但未点赞，只是在一遍遍地浏览着照片，似乎在找寻着照片中可能出现的自己，许久给凡子打了个电话过去。

（嘟嘟嘟 对方已接通）

霜林：凡子，你……

凡子：啊，霜林，你等等哈！我这在忙，忙好马上给你回电话。

部门同学：凡子，你快点来帮忙下。

凡子：来了来了，霜林我现在在忙，一会给你打过去。（说完立马就挂了电话）

霜林：又是这样，总是在忙，在忙！（过了一会凡子打电话过来）

凡子：霜林，刚才你找我怎么了？

霜林：没什么，看到你发的出游照片，想问问你玩得好不好。

凡子：挺好的，你呢？你有出去哪里玩吗？

霜林：有，我和没回去的舍友加上同班同学一起出去玩了。

凡子：那你注意安全哦，要照顾好自己哦。那我先去玩啦，部门人说要出发去下一个目的地。霜林：好的，玩得开心，路上注意安全。

（双方结束通话，霜林神情低落地走向宿舍，而宿舍空无一人。而凡

子点开了打车软件)

霜林：(自言自语)舍友她们都出去玩了，而我一个人待在宿舍，真难过啊，凡子也不懂得来陪陪我，明明来回一趟的不需要太多时间，可为什么能和部门去玩，不能陪陪我呢？

(手机铃声响起)

顾南安：霜林，听说你假期没出去玩，刚好你们班级有些同学约我一块出去玩会，你也一起来吧，校门口集合

霜林：(盯着手机自语)嗯..去了也没事吧，反正是和同班同学呢。

霜林：那行，学长，麻烦你们等我一会

(霜林来到校门口，却发现只有学长一个人在)

霜林：啊？他们人呢？

顾南安：哦哦，他们临时部门有事情，先去忙了，我也不好让你画了妆再回去吧，所以我想着我们两个人去喝喝奶茶到处逛逛啥的。(试探地说着)不介意吗？

霜林：(小声嘀咕)怎么又是因为部门有事，他是，同学也是，就不能陪陪我吗？

顾南安：啊？

霜林：哦哦没什么，刚好我也没怎么出去玩过，就麻烦学长你带我溜溜吧。

顾南安：行，那走呗。

第三幕

地点：霜林宿舍楼下

人物：霜林，凡子，顾南安，张学成

场景：霜林与顾南安逛街刚回来

旁白：逛了一天的学长和霜林，将霜林送到了宿舍楼下，但在这，霜林却碰到了一位老熟人。

霜林：真的很谢谢学长，今天带我出去溜达，还帮我拿东西，要没有你，我估计今天又会在宿舍无聊到发霉的。

顾南安：哈哈，没事没事，我也闲的无聊，正好也能出去玩会。对了，下次无聊也可以叫上我一起去玩啊。

霜林：行啊，到时再看吧。

顾南安：嗯好，那东西先给你吧，你上楼吧，我也先回宿舍了。

（正当霜林要接过东西时，突然张学成拍了一下霜林肩膀）

张学成：诶，霜林，真是你啊，我还以为我认错人了。你们这是？

霜林：张学成，好久不见了。你也在这所大学读书？哦，这位是我的直系学长，顾南安，学长，这是我的高中同学，张学成。

张学成：哦哦，学长好学长好。

顾南安：你好，现在不早了，我也该回寝室了，那霜林我先走了。

霜林：行，我也差不多该回去了，学长再见。张学成，我先上去了，提着一堆东西，下次有空再聊哈。

张学成：得，行，拜拜。

（张学成看着霜林上楼，想了想，给凡子打了个电话）

凡子：学成啊，咋了，突然给我打电话。

张学成：凡子，你最近和霜林怎么了么？

凡子：没怎么啊，还不错，咋了突然问我这个。

张学成：额，我不是跟霜林在同一所大学嘛，刚才碰到她了，额，还有一位学长在他旁边。

（凡子突然不做声）

张学成：凡子？凡子？

凡子：行，我知道了，我还有事先挂了。（张学成摸着脑袋走了）

旁白：此时的凡子，挂了张学成的电话之后，陷入了沉思，他信任霜林，但张学成也不会专门打电话来骗他，又想起之前霜林的种种反常行为，内心的怀疑也越来越深。

（当天晚上，霜林打算和凡子视频，可此时顾南安发来信息）

顾南安：霜林，我看今天遇到的你那高中同学，看我们眼神怪怪的，是不是误会了什么？你要不要跟你男朋友说下，不然他到时候又误会你。

霜林：不会的，学长，清者自清，再说我男朋友一直很信任我的，不会有事的。

顾南安：那行，那你早点休息吧。（学长）

（此时凡子打来了视频通话）

霜林：凡子，你干嘛呢？

凡子：……霜林，有件事我想问你下，你今天和谁出去玩了？

霜林：什么？……是不是张学成和你说了什么？

凡子：看来是真的，你不是说你和没出去玩的同学一起出去吗？怎么就变成和学长一起出去。

霜林：哦哦，他们临时部门有事情，就没一起去了？

凡子：这么刚好，我看是那个学长故意的吧。

霜林：凡子，你说什么呢，学长也是好意，看我们没出去玩，才约我们出去玩。你别把人想那么坏。

凡子：（听到这句话，莫名生气）什么叫做我把人想那么坏，他对你什么心思你都不知道，你就袒护他。

霜林：凡子你能不能讲点理！

凡子：我不讲理，我是你男朋友！你还替他解释！你老实说，前几天和我打电话，那么反常是不是因为他！

旁白：听到这句话，霜林不敢相信，凡子竟然怀疑她，怀疑她对他的感情，刹那，堆积许久的委屈，不开心，失望的情绪瞬间迸发。

霜林：行，我不讲理！那我来讲讲理！你也知道你是我男朋友！这段时间以来，我和你打电话，每次都是以有事结尾，电话打不到十分钟就是有事，连放长假来陪我也是有事不来了，每次都是有事！（此时

霜林开始有点抽噎)别人一叫,你就去,那我呢?我不需要你是吗?遇到开心的事想和你一起分享的时候,你忙着和舍友打游戏;我无助难过的时候,给你打电话,想倾诉一下,你说你部门在忙晚点聊;我需要你的时候,你永远都不在我身边,现在,你宁愿相信自己所胡乱猜的,也不相信我!凡子,我倒是想问问你,我到底是不是你女朋友?旁白:此时的天雾蒙蒙的,下起了雨。凡子和霜林两人的心情,也如这个天一般,低沉昏暗。

(双方沉默了一会)

霜林:凡子,我累了,我真的累了。我坚持不下去了。我们分手吧。

(不等凡子说话,霜林便挂了电话)

旁白:此时的雨,下得更大了,风夹着雨,令人觉得十分寒冷,凄凉。

第四幕

时间:凡子和霜林分手后周某一天

地点:高数课教室

人物:凡子、苏允文、高数老师、班长、同学甲

场景:分手后,凡子无精打采的上课

旁白:高数老师在讲台上认真的讲课,凡子若有所思的呆坐着,不知不觉的趴在桌子上睡着了。

老师:现在把书翻到第33页,我们来看一下这个例题。(看见了趴在桌子上的凡子,举起手指了指他)旁边的同学帮忙把他叫醒。

苏允文:(拍了拍他)凡子,凡子,快醒醒,老师叫你呢。

凡子:(惊醒)啊,怎么了?

老师:来,你来回答一下这个例题。

凡子:额,这题……额,应该是……

老师:不会,还不认真听。看看你那黑眼圈,是不是天天熬夜打游戏了?(下课铃声)好,这节课就到这里了,之后上课希望你们都能认

真听啊。

班长：凡子，你怎么了？最近上课的时候不是盯着窗户外面发呆，就是趴在桌子上睡觉，昨天下午的大物课你甚至都直接逃课了。辅导员说她找你，你也没有回她。

凡子：（扭头）我的事不用你管。

班长：你什么意思啊？

苏允文：班长，班长，你别生气，我来和他聊聊。（同时同学甲拉着班长离开，苏允文回头继续说）凡子，和我说说总行了吧。昨天我帮你带了份饭，你吃了两口就不吃了。我也不知道该怎么问你，不过你总这样可不行啊。你到底怎么了？

凡子：我...我和霜林分手了。

苏允文：啊？为什么啊？你们俩感情不是挺好的吗？怎么突然间就分手了？

凡子：她好像是喜欢上别人了。

苏允文：会不会是你搞错了，误会了。

凡子：我也不知道，但是应该是真的，我同学没必要骗我。

苏允文：这……欸，看开点吧，少了她又不会怎么样，是地球不转了，还是太阳不升起来了，别郁闷了。

凡子：对，其实一个人也挺好的，更自由，不用再在打游戏还得分心和她聊天，不用再考虑那么多的问题，不用再猜她的想法，不用再想着法子让她开心……对，这也没有什么不好的。（说完依然慢慢的低下了头）

苏允文：这就对了，走，今晚喝酒去，没有什么事是一瓶酒不能解决的，如果有的话，那就两瓶。

凡子：嗯，好。

苏允文：行，走着，我叫一下林辉他们，他们人呢，不会是掉厕所里去了吧。喂，你们在哪呢，今晚……（掏出手机，边打电话边下场，

一个卡片从口袋里掉了出来)

凡子：唉，你东西掉了（说着走过去捡，边走边自言自语）要是真像允文说得那么简单，哪有那么多人为情所伤啊。这是……（凡子看着，攥紧了手里的卡片）

第五幕

时间：次日上午

地点：校心理咨询室

人物：凡子、李老师

场景：凡子在心理咨询室咨询

旁白：凡子犹豫了很久，还是决定来心理咨询室，找到了李老师。

凡子：老师，你好。

李老师：你好，先喝杯水吧。（凡子接过李老师递过来的水）

凡子：嗯，谢谢老师。

李老师：现在可以和我说说你的问题了吗？

凡子：我...我和我的女朋友分手了。

李老师：嗯，那产生问题是因为放不下她吗？

凡子：我不知道，我总觉得自己放不下她

李老师：那你愿意具体讲一下这件事吗？

凡子：我和她高中时期在一起，因为一分之差我们进了不同的学校，在进入大学的这段时间，虽然我们彼此相见的的时间少了，但是平时只要有空就会视频通话。前段时间她和同学出去聚会，但是和她在一个学校的高中同学撞见她 and 学长一起回来，当天我打电话给她，我们因为这件事情吵架了，她和我提出了分手。

李老师：那你是觉得她做错了吗？

凡子：我...我不知道，我只是觉得她和以前不一样了，我不知道自己要不要选择相信她。

李老师：那以前的你们是什么样的呢？

凡子：以前，我们总是腻在一起，有时候还会熬着夜，躲在被窝里打电话。（笑）可是现在，我们的联系越来越少了。

李老师：感情是不可掌控的东西，既然你知道是你们的联系减少了，我们不试着去弥补呢？

凡子：我弥补了啊，我们只要有时间就视频通话，同学约我打游戏的时候，看到她的消息，我也会先回复她告诉她我现在没有时间。

李老师：你仔细想一想，她想听到的是你的借口，或者只是你最简单的一句关心。上了大学，你们都会有各自的新生活，有自己可以忙碌的事情，时间常常会交错开，但是只要你一句最单纯的问候，也能给她带来很多的温暖。其实女孩子的想法真的很简单，她给你打电话，可能只是想和你分享她的早餐，午餐，晚餐吃了什么，在网上又看到了什么有趣的笑话，她喜欢的爱豆又出了新专辑，她只是想把生活中点滴的快乐都分享给你。

凡子：是这样吗？

李老师：你听别人说学长送她回宿舍了，那你是否问过她其中的原因是什么？

凡子：是我没有选择相信她，而是让自己的情绪掌控了一切。

李老师：嗯，没错。异地恋中重要的是互相信任，没有信任，两个人只会在不断的猜疑中相处下去，这对谁来说都是痛苦的。相爱不是盲目的信任和胡乱的猜疑，最了解的人她的人是你而她最希望能够理解她的人也是你。那你现在觉得她会背叛你吗？

凡子：（听着李老师说的话，渐渐低下了头，马上抬头坚定的说到）嗯...她不会。

李老师：能打败爱情的从来都不是距离，而是你们自己。茫茫人海如果可以找到一个自己心仪的，互相真爱的人，不容易，也是多么大的荣幸。很多时候很难说得清，谁对不起谁，只有谁不懂得珍惜谁。继

续坚持还是就此放手，我相信你现在已经有答案了，找到问题的关键然后解决它。

凡子：老师，我明白了。谢谢老师。我先走了。（凡子说完飞也似的跑了出去）

第六章

时间：周六晚上

人物：凡子、霜林，夏静月

地点：霜林的宿舍楼下

场景：夏静月陪着霜林出门散步

夏静月：看看你，自从你和凡子分手后，天天都在宿舍里，不是哭就是发呆的，再不把你带出来走走，你都快发霉了。（挽着霜林的手，心疼的说到）

霜林：我……

夏静月：既然你现在这么痛苦，当初为什么又要狠下来说分手呢，傻孩子。

霜林：可能委屈和失望积攒到一定量，就爆发了吧！

凡子：霜林！（凡子气喘吁吁的跑了过来）

夏静月：额，我突然想起我有个东西落在宿舍，先回去拿下…（说完立马跑走）

（两个人静静的看着对方）

霜林：你怎么，会在这里？

凡子：我觉得心理老师说得对，有什么问题，要当面说出来。所以我就来找你了，霜林，对不起！

霜林：你……

凡子：我为了我不信任你道歉，我总是抱着一种无论我做什么，你对我都不会怎么样的心态相处着，可是老师说得对，其实我们之间

最需要的就是必要的陪伴对方，相互体谅！我忽略了你的感受，出现问题也没有及时和你解决。我会改，但是我希望你也可以给我这个机会让我改……

霜林：是啊，我们应该坦诚点，有什么都应该说出来。

凡子：那你……

霜林：（点点头）我们说好的，我还要学舞蹈跳给你看呢！

本剧完结.

我的“超能力”

班级：新闻 1802

指导老师：林岚

小组成员：

王 楹 3181002204 翁 榕 3181002210 覃美桂 3181002231
卢文清 3181002226 王幼琪 3181002211 张玥琳 3181002238

故事梗概：女主人公灿灿一夜之间获得一份超能力，这使她能够听到他人的内心想法。拥有了这份超能力自然是令人兴奋，但随之而来的麻烦事也不少...本片以灿灿的视角讲述她从获得超能力到超能力逐渐消失这一时期发生的种种故事。

第一场：

地点：学校食堂

时间：下午放学后

人物：灿灿、正在吃饭的同学 ABC

场景：灿灿去食堂听到正在吃饭的同学的内心独白

同学【内心独白】：这食堂的菜色这么单一，怎么他们还吃得这么香啊...

旁白：是的，如你们所见，我能够听到他人的内心想法，也就是大家俗称的——读心术。你们也许会好奇我为什么会拥有这个“超能力”，哈哈说真的，其实啊~我也不知道。但你们知道吗，在拥有这项能力之前，怯懦、自卑一直以来都是我的代名词...

第二场：

地点：操场

人物：灿灿

场景：内心独白

灿灿：【独白】我叫灿灿，是一个普普通通的女孩，甚至有些不好的性格。自卑、怯弱、爱胡思乱想...我的生活充满了不如意...

第三场：

地点：宿舍门口走廊

人物：灿灿、同学 ABC

同学 ABC（看着手机，嬉笑）

灿灿孤自一人从旁迎面走过，抬头看了一眼她们。

同学 ABC 看了一眼灿灿，停止嬉笑，走远。

灿灿（垂头丧气走远）：**【内心独白】**我又惹人烦了吗...

第四场：

地点：自习室

人物：灿灿、男生

场景：男孩在教室内专注地打游戏，时不时和一旁的好友交谈着。教室外，灿灿看着手中的奶茶，犹豫不止。

【教室内】

男生：“诶诶，快点过来支援我，我现在残血，赶紧快来帮我！”

【教室外】

灿灿握紧手中的奶茶，轻轻地为自己打气，偷偷地往门口探头。终于鼓起勇气，踏入教室...

【教室内】

男孩听到动静，停止了嬉笑，微微蹙眉，疑惑地看着灿灿。

好友：她干嘛？

男生（摇摇头，继续低头玩游戏）：不知道欸。

【那一刻的打量的目光令灿灿迟疑了，皱起的眉头似乎在表达着他的不悦】

灿灿（内心独白）：他似乎并不喜欢我。（灿灿转身离开教室）

第五场：

地点：宿舍

时间：下午放学

人物：灿灿、舍友 A、舍友 B

场景：灿灿放学独自一个人走回宿舍，拿出钥匙打开宿舍门，门内的吵闹声戛然而止。

（开门前，门后面舍友 A、舍友 B）

舍友 A：我跟你讲你有看最新一期的“青春有你”吗？XXX 真的好帅啊……”

舍友 B：我也有看！！！你也觉得他帅对吧！……”

（开门后，舍友 A、舍友 B 停止交谈）

灿灿抬头望了望舍友二人，二人转头看了看灿灿，转身回到自己的座位。

灿灿：你们在聊什么啊？（感觉有点尴尬）

舍友 A、B：没有啊。

灿灿内心独白：她们这是在孤立我吗？我是又说错什么做错什么了吗，唉… …

旁白：与心仪男生的糟糕相遇，同舍友的尴尬相处，还有还有… 皆不是三言两语能够述说完整的。或许是所谓的否极泰来，一切自从那天之后，发生了翻天覆地的改变，就像是一道刺眼的亮光突然照进了我的生活。

第六场：

地点：宿舍

时间：下午

人物：灿灿、舍友 A、B

【灿灿一个人落寞的趴在桌子上，宿舍里没有人在说话了，又是一片

寂静】

灿灿内心独白：她们是不是很讨厌我啊，为什么我那么不讨人喜欢，她们刚刚不会是在说我吧，在她们心里我究竟是什么样的人...要是我能知道她们心里在想什么就好了，唉....

【想着想着灿灿睡着了】

舍友 a（看综艺）内心：哇！☆跳舞也太帅了吧，啊！！

舍友 b（逛淘宝）内心：这叫裙子超级好看耶，可是好贵，另一件也不错，哇！好想买裙子！

【灿灿被吵醒】

灿灿（揉揉头）：“我怎么趴桌子上睡着了”（自言自语）

舍友 a 内心：我是不是吵到灿灿了

灿灿：啊！没有没有

舍友 a（转头看向灿灿）

舍友 a：灿灿怎么啦？

灿灿：没...没事

灿灿：这是怎么回事，我怎么好像能听到她们内心在想什么，这究竟是怎么回事？！”（灿灿用力掐了一下自己的脸，耳边又断断续续传来舍友的声音，灿灿内心狂喜）

旁白：就这样，一觉醒来我发现我居然有了超能力，能够听到别人心里的声音。这简直不可思议，拥有了这个能力之后，我的生活开始变得明亮许多，读懂他人内心的想法，这着实令人喜悦。

第七场：

地点：教室

时间：下课

人物：灿灿、女孩 A

场景：【铃铃铃~放学啦，班上的同学都快速的收拾东西去食堂，突

然几个男孩子叫唤一个女孩 A，但是女孩 A 不为所动，这时灿灿注意到这个女孩子有些奇怪，接着灿灿走近女孩...】

女孩内心：天呐，好尴尬，今天生理期把裤子弄脏了，我该怎么办啊啊啊

【灿灿心领神会，看了看自己的外套，走上前】

灿灿：怎么了？

女孩：我……我那个。。

灿灿看了她一眼，递上自己的外套

灿灿：嗯，我的外套先给你吧。

女孩：（小声）谢谢。

旁白：那一刻，我读到了女孩内心的感激，与窘迫消散的愉悦，我突然感受到了一份前所未有的欢愉。

第八场：

地点：面包店

人物：灿灿、奶茶小妹

场景：面包店里坐着熙熙攘攘的客人，餐台的奶茶小妹忙里忙外。

灿：一杯双皮奶

奶茶小妹：好的，稍等一下哦。

（灿灿离开餐台，找个位置坐下了，刷着手机，突然耳边传来一股声音）

奶茶小妹【内心独白】：又来一单了，刚刚还有几杯奶茶没做好，好怕做错啊。今天才第一天上上班，可不能出差错，不然又得被老板骂了。唉，好苦恼。

灿灿（望着奶茶小妹忙碌的身影）：那个，姐姐，我不急的，你慢慢做，我一会再过来拿。

奶茶小妹：好的好的，不好意思啊，今天客人比较多。

（15 分钟后）

灿灿（接过奶茶）：慢慢来才不会出错哦。

奶茶小妹开心地对灿灿点点头。

第九场：

灿灿【独白】：但是这样的超能力除了拥有知晓他人内心想法的窃喜之外，带给我更多的却是烦恼。它带来了我内心想要感知的声音，也带来了一些多余的声音.....

“我曾遇到过这样的事情让我感知了人内心的善妒、心机、厌恶，这些不美好的内心世界也让我的心情苦闷与不愉悦。”

第十场：

地点：卫生间

人物：女孩 A、女孩 B、灿灿

场景：【课间的厕所里，有两个女孩子正对着墙上的镜子整理自己的妆容。灿灿经过他们在一旁的水龙头清洗着手上不小心沾染的墨水，她心情愉悦，似乎并不着急，只是在一旁静静地冲洗着。】

妆容精致女孩【内心独白】：“我的天，看看她的打扮，一直都好土哦。脸上都浮粉了，用色也好奇怪显得脸好脏啊。好笑的是她为什么一直这么自信。真不明白她是怎么找到男朋友的，真是奇了怪了。【她一遍补着口红，一遍在内心吐槽一旁的好友。灿灿皱起了眉头，暗暗地撇了身旁这个内心旁白暗黑的女孩。】

（一旁被吐槽的好友显然是没法听到这些的，她开心地朝着那位暗黑女孩毫无心机的笑着）

“快看看我今天的妆好看吗？”说着还可爱的摆着 pose。

“好看好看呀，超级适合你耶。”暗黑女孩笑着回复道，但她的内心

却这样吐槽着“啊，好做作的感觉，这么丑怎么还好意思问别人，真不懂她是怎么找到男朋友的。”

【听到这里灿灿的内心已经极度不适了，深深地对着黑暗的内心感到厌恶，她顾不得还未洗干净的污渍，只想快点离开。她深深地看了那个暗黑女孩一眼，疾步走了出去。】

旁白：“因为这个能力，我体会到了所谓的好友之间的虚假，这曾让我一度怀疑友谊。超能力的困扰不止于此，它像个有毒的香水一样渗透到我的生活中，他人的内心世界总是会不小心地左右我的决定。”

第十一场：

地点：鸡排店

时间：傍晚

人物：灿灿 女孩C

【灿灿今天突然很想吃鸡排，于是就走向了学校食堂里的鸡排店】

灿灿刚要张口想要点一份鸡排和汉堡加可乐。

“夏天到了，再吃下去身材会走形的。”

灿灿又听到了别人的心声，望向发出者此心声的人，竟是一个身材苗条的女孩子。

灿灿定睛看着女孩两眼，又看了看自己的肚子，长长地叹了口气，最后还是放弃了吃东西的想法。

“不对，我怎么又被别人的想法给影响了。”走在回宿舍的路上，灿灿无奈地抱怨着。

旁白：除此之外，这样的超能力也让我的世界变的吵闹，喧嚣，没法拥有片刻的宁静。

第十二场：

地点：柠小檬

人物：灿灿、若干人

场景：在店里，一群人吃着聊着很开心，坐在角落里的灿灿内心却开始浮躁了，拥有超能力已经严重影响了她正常的生活，由于无时无刻能听到别人内心的声音，使她无法专心的去做她自己的事情，这个表面安静的世界实则充满了声音。人声与心声相互交织着，各种各样的声音一刻不带停地涌入灿灿的耳朵。灿灿烦躁捂住了耳朵，在心底骂出了声音。

旁白：也不知何时，我的超能力开始渐渐消失，说来也奇怪，现在回想起来，我竟也不知它是现实亦或只是个梦。但值得肯定是，我也确实实因为它发生了改变。活得更加的随性和自然，也不愿再去揣测他人的内心，而是主动沟通与谅解。

第十三场：

地点：宿舍

时间：下午

人物：灿灿、舍友 A、舍友 B

【（敲门）灿灿走进宿舍。】

【舍友 A 前来开门，开完门后回到自己的位置上，继续刷起了手机】

（宿舍里面只有舍友 A 与舍友 B 在宿舍，其他人都出去了。舍友 A、舍友 B 各自坐在自己的位置，忙着自己的事。宿舍里一片寂静，偶尔传出手机的提示音，灿灿逐渐接受不了这种过分安静的氛围了）

灿灿：A、B 我有些话想和你们说。【低沉】

A、B：嗯？怎么啦？

灿灿：我，我知道我这个人有的时候不爱讲话，还挺孤僻的，有的时候还老是误解你们的意思。可是，我也不想这样的，我之前总是将事

情想的太悲观。现在，我知道自己的问题所在了。希望你们以后不要孤立我好吗？

A：孤立？？？我们从来没有孤立你啊。

灿灿：就，就之前我从外面回来的时候，进门前你们还，还有说有笑的，我进来后，你们就不说话了…我…

B：唉，你说那次啊，那次我们在聊一个综艺节目，想到你又不看这个，自然就停止话题啦，是你想太多啦！以后有什么事情的话，直接和我们说就好，别憋在心里。

第十四场：

地点：楼梯间

人物：灿灿 同学 ABC

（同学 ABC 从楼上下来，一路上有说有笑，迎面遇到灿灿）

同学 ABC（向灿灿打招呼）：嗨

灿灿（回以笑容）：你们好呀。

【双方走远。】

第十五场：

地点：教室

时间：下午放学后

人物：灿灿、男生 A

【灿灿拿着牛奶来到男生 A 上课的教室，男生 A 正好放学，走出教室】

灿灿（看见男生 A，腼腆地笑着打了招呼）

男生 A：（先是一愣，后同灿灿招手打招呼）嗨。

灿灿：（不好意思地将手中的牛奶递给男生）给你。

男生 A：（笑着接过）谢谢。

【男生 A 犹豫一会】

男生 A：一起去吃饭吗？

灿灿：（开心）好啊。

【二人一同走出教室，向食堂走去】

旁白：这就是我从拥有超能力到它逐渐消失的故事。现在的我，即使没有超能力，再也无法揣测对方的想法了。但是，现在的我已经有了能够说出口的勇气。学会去沟通，学会去勇敢表达自己的想法。一切的一切都在不知不觉中得到了收获与成长。

《逐梦之路》心理情景剧剧本

班级：工管 1803 工管 1804

小组成员：

罗侍荣（3188905303） 卢海燕（3188905322） 巫嘉慧（3168909340）

董爱龙（3188905305） 曾颀贤（3188905304） 马博（3188908405）

薛岳晟（3188905302）

指导老师：杨凤娟

【剧情简介】

龙成是一名大一新生，妈妈是一名舞蹈教师，但因一次意外的车祸夺去了双腿，从此不能继续跳舞，于是将所有的希望寄托在龙成身上。从小在妈妈的严格教导下，龙成非常擅长舞蹈，也很努力的学习，为的就是能够替妈妈实现她的舞蹈梦。然而，大学一场舞蹈比赛的失败，让龙成陷入了悲伤、难过、自责、自我否定的状态。经过心理委员的帮助，龙成开始接纳自己的失败，重拾信心，继续前进。

第一幕

时间：早上

地点：宿舍

人物：龙成、妈妈

道具：床、移动椅子

场景：梦

龙成熟睡的脸上显露出痛苦的歉疚，口中似在呢喃着：“妈，妈……您不要生气……妈，我不是故意的……妈，请您不要生我的气，对不起，对不起……我一定会替您实现您未能实现的梦想……”

（梦中的龙成与妈妈出场）

（龙成背着书包开门走进家里，妈妈坐在轮椅上翻阅一本书，看得很入神，丝毫为觉察）

龙成：妈，你在看什么呢？看得那么入神？（放下书包）

妈妈：哦，回来了。是关于出国留学的。（继续看书，没有抬头）

龙成：嗯？您什么时候对这个感兴趣啦？（走到饮水机旁倒水）

妈妈：你现在大一了，要提早开始做规划了。

龙成：还早着呢！您急什么？不过我什么时候跟您说过我想出国了？

（带着疑惑的神情看着妈妈）

妈妈：出国有什么不好？现在国外的教学水平、就业条件，哪样不比国内好！在那里你会有更多的机会跟优秀的舞蹈家学习，你会更有发展前途的。

龙成：不，妈妈，我不想出国留学，我现在的学习，提高舞蹈水平，在国内我也机会走到国际舞台的，更何况我不想离开您。

妈妈：我这不都是为你好嘛！为了我们共同的舞蹈梦！

龙成：妈妈，这十几年来我都是按照您的意愿在活着，我也热爱舞蹈，但是未来我有自己的规划，剩下的路可以让我自己走吗？我已经长大了，我可以成为您的骄傲。

妈妈：你懂什么！儿子，听话，要走上国际舞台我们必须要去国外学习。

龙成：要去，你自己去，反正我不去。

妈妈：你，你，你竟然这么对妈妈说话（说话生气的从轮椅上摔下来）

龙成：妈，妈……（赶紧跑过去搀扶）妈，对不起……

第二幕

时间：早上

地点：宿舍

人物：龙成

道具：床

场景：宿舍

闹钟的铃声把龙成从梦中惊醒（龙成从床上坐起，定了定神，心想：还好，这只是梦……在梦里我怎么敢这么对妈妈说话？我一定要靠自己的能力走上国际舞台，实现妈妈的梦想。）

龙成开始梳洗，今天是他参加校舞蹈大赛的决赛。

志笙从背后拍了下龙成的肩膀：龙成，今天的比赛你要加油呀。

龙成：嗯，好，谢谢啊！（心想：这是我大学里第一场比赛，一定要取得好成绩，争取到更大的舞台，去实现妈妈的梦想。）

旁白：龙成的妈妈曾经是一位非常优秀的舞蹈教师，她热爱舞蹈，视舞蹈为生命，她的梦想是能到国际舞台表演。但是，一场突如其来的车祸，夺去了她的双腿，她再也不能跳舞。此后，她把所有的希望都寄托在龙成身上，她要把龙成培养成一个优秀的舞蹈家，走上国际舞台。

第三幕

时间：晚上

地点：多功能会议厅

人物：龙成、主持人、群演

道具：无

场景：舞台赛场

主持人：接下来有请 3 号选手龙成上台表演

群演（啪啪啪）

龙成上台，跳到一半，一个失误，导致舞蹈节奏打乱，舞蹈失败。

台下一片哗然

群演 1：唉，可惜了可惜了

群演 2：谁说不是呢，这个失误有点不应该啊

群演 3：他是不是太紧张了啊

群演 4：他很有勇气哦，就这水平还敢报名参加

龙成（焦灼）东张西望，急促地鞠躬，下台。

第四幕

时间：晚上

地点：多功能会议厅

人物：龙成、主持人、参赛者 A、参赛者 B

道具：无

场景：舞蹈颁奖

主持人：接下来宣布获奖者名单——第一名新里，第二名罗宋，第三名王旭……（黑幕）

失败者 1：唉，今年的比赛又凉了

失败者 2：没事，机会还多的是呢，我们明年再战！

（二人离场）

追光打在龙成，龙成走向中间，开始独白。

龙成独白：为——为什么？从小到大，我参加过各种类型比赛，每次比赛中都表现得非常好，哪次没有获奖？为什么会在这次得校赛上失误，而且这还是我在大学里参加得第一次比赛，我真的太没用了，就好像一个污点印在我心上，妈妈知道的话肯定会伤心难过的。

第五幕

时间：早上

地点：教室

人物：老师、龙成、黄林、宋歌、穆珏、夏瀚辰、文霖

道具：6桌6椅

场景：上课

第二天，龙成来到教室上课。

一会儿，上课铃响了，开始上课。

老师：同学们，今天是本学期最后一节讨论课，关系到你们每个人的期末成绩，请大家重视，现在，让我们来看下话题，给你们20分钟时间进行小组讨论，20分钟后每一组同学提问一名同学。现在开始小组讨论

底下同学开始讨论，龙成一个人没有参与小组讨论，满脑子想的都是昨天比赛失利的场景

过了一会儿，老师开始提问：“龙成，你来回答”

龙成站起来，一句话都说不出来

（旁边同桌也在偷偷告诉他说什么，而同小组的成员也在通过自己的方式向龙成传递讨论结果）

这个时候的龙成完全听不进去，脑子一片空白

老师：龙成，你们小组讨论的结果是？

龙成：这个话题讲的是——嗯——支支吾吾半天

老师：龙成，你怎么回事，你没有参与讨论吗？你在干嘛呢？你们小组的分数扣一半，现在请另一位同学来回答

龙成沮丧的坐下了

过了一会儿，下课铃响起

龙成收拾书包

黄林：龙成你怎么了呀？一直心不在焉的。

宋歌：冷嘲热讽道：还能咋滴，肯定是昨天晚上比赛失败了呗？

夏瀚辰：表演失败了，也别拿我们撒气呀！

刘辰：怎么会有你这种队友，嘁，真晦气！

心理委员素曦看着龙成，刚想过去，就被迎面走过来的宋歌拉着去吃午饭去了。

等到同学们都走了以后，龙成更是郁郁寡欢，内心波澜起伏，背着书包耷拉着头走了

第六幕

时间：早上

地点：学校

人物：龙成、素曦、文霖、宋歌、穆珏

道具：无

场景：校园道路

第二天早上

素曦在操场晨读发现龙成一个人默默的坐在操场边拿着书本发呆，走上前询问。

素曦：龙成，龙成。

龙成愣了一下反应过来：素曦。

素曦：龙成，你在想什么？可以和我说说吗？

龙成抬了抬头，又低下去头去，小声地说了一句：没有。

素曦：龙成，我感觉这几天你似乎很沉闷，也不怎么说话，是发生什么事了吗？

龙成（愣了愣）说：没事。

素曦：可是龙成这几天我却感受到了你的难过与忧郁，而这些就像垃圾一样住在你的心里，你有想过把这些垃圾倒出来吗？

龙成摇了摇头

素曦：虽然不知道你发生了什么，但是不管怎样你还有我们啊，要知道在生活中，相处时间最长的就是朋友了，如果发生了什么事，你可以和我们说一说。

龙成：可是，我——我不知道该怎么说？

素曦：没关系的，无论发生什么，我会尽我所能地去帮助你。龙成，我也知道这些事如果你要说出口会有些困难，但是我想告诉你的是，无论你发生了什么，只要你需要帮助，随时可以来找我。

龙成：谢谢你素曦，再给我一点时间

素曦：好吧，那我先走了，你再想想。

此时，电话铃响了起来，是妈妈的来电，龙成看着手机的来电，手不禁开始颤抖……电话铃响了一会儿，龙成决定接起电话

妈妈：喂，龙成，最近过得怎么样？舞蹈练习的怎么样了？要记住一定要很完美的去呈现每一个动作，要有灵魂，这样才能打动观众。

龙成：嗯，我每天都在练习。

妈妈：之前你参加的校赛怎么样了？冠军应该是毋庸置疑了吧？

龙成：妈，比赛结果还没出来，等出来我再和你说吧。妈，我这里有件事，先不和你说了。（龙成，急匆匆就挂了电话）

旁白：这时龙成内心不断的挣扎，内心所有的声音都开始响起

“他跳得真差”、“下去吧你”、“失败了呗”、“真晦气”、“怎么有你这种没用的组员”“儿子，你可真让我失望”……

内心独白：为什么，为什么你们都要怪罪我，我到底做错了什么？没有人会理解我的，没有人愿意搭理我这个没用、只会连累他人的人，我该怎么办？我该怎么办呐！

旁白：内心出现了素曦的声音

“如果你需要帮助，可以随时来找我。”

龙成（惊起）：站了起来。（离开）

第七幕

时间：下午

地点：教室

人物：龙成、素曦、母亲

道具：1桌2椅、移动椅子

场景：教室自习

龙成来到素曦自习的教室

龙成：素曦。

素曦：龙成，你怎么来了？

龙成：你现在有时间吗？能陪我聊聊吗？

素曦：当然有啦，我很高兴你能来找我

龙成：我快要崩溃了，我受不了了……

素曦（拍拍他的肩膀）：龙成，龙成，深呼吸，有什么事我们慢慢说。

龙成：上次的舞蹈大赛我没有表现好，中途出了点失误，最后不仅连名次都没有，还遭到大家的嘲笑，还有——还有我妈妈还不知道这个结果，我没有勇气告诉她。我甚至开始讨厌这么没用的自己，这次失败就像一个污点深深的烙印在我心上，怀疑自己是否还能继续跳舞，我从没经历过这么大的失败。

素曦：龙成，我能理解你现在的心情，这次的失败让你悲伤、难过、自责、抱怨自己，更害怕去面对妈妈，这些让你一时无法接受，你几乎到了崩溃的边缘。

（龙成哭了，把内心所有的情绪都宣泄了出来）

素曦：龙成，我们先来看一下这两张图，它们可以代表我们自己，也可以代表生活，如果我们只看到了白纸上的黑点，那么黑点就会越来越大，就像我们只把眼光集中在自身的不足上，那么我们对自我的认识就会越来越狭隘，最终导致我们失去信心，如果我们能在黑纸里看到白点，说明我们能看到自己好的一面，能积极乐观去寻找自身阳光的一面，面对生活，它未来的样子不是最重要的，重要的是你看到了什么。

龙成：嗯！……但是，我不想让妈妈难过……

素曦：龙成，我发现你特别在意妈妈的感受。

龙成：那是因为……

旁白：龙成向素曦倾诉着自己对舞蹈的喜爱，以及与妈妈的生活日常。

（真人表演所回忆的故事）

龙成：我害怕她会失望，害怕她会一个人默默的在角落里哭，我想要成为她的骄傲，我想要成为一个最棒的舞者！我想要替她走上国际舞台。然而，我却在这次的比赛中失误了！

素曦：也许，你可以把你内心最真实的想法告诉妈妈

龙成：可是我不知道要怎么表达

素曦：你可以给妈妈打个电话或者写信啊

龙成：那……我试试

（打电话给妈妈）

“喂，妈，在家吗……”

旁白：在电话里龙成向妈妈敞开心扉，诉说着内心最真实的想法，妈妈也在反思着自己过去带给龙成的压力，慢慢的，两个人都解

开了心结。

沙画开始播放

妈妈：儿子，妈妈错了，妈妈不该把自己的梦想强加于你，要求你替妈妈实现，妈妈也是个不完美的人，但却要求你要成为一个完美的人。这些年来，我只是一味的要求你要努力实现我们的舞蹈梦，却从没问过你累不累，从没好好抱抱你，从没听过你的心声、你的烦恼。儿子，飞累了，咱就回家，妈妈在家里等你！

第八幕

时间：晚上

地点：校园路上

人物：龙成、黄林、母亲

道具：无

场景：小路、操场

龙成带着愉悦的心情走在路上，夜幕下的夜晚是那么的美好。

穆珏和宋歌在校园里遇到龙成

穆珏：“hello，龙成，要去哪呀？”

龙成：“打算去图书馆复习，这不是快期末了嘛。”

宋歌和穆珏：“好的，那你加油”

龙成：“好的，拜拜”

宋歌和穆珏：拜拜

龙成接着走在路上。

突然，龙成的手机响了——龙成的同学打来电话

黄林：龙成，你在哪？

龙成：我在学校回宿舍的路上

群演 A：龙成，快来，学校来了一批选拔参加省舞蹈比赛的人员，我觉得你一定可以的。

群演 B、C、D（起哄）：来吧来吧，你可以的。

龙成：那我就——试试？！

黄林：别废话了，你可别忘了我们一起说过要当追光少年。

响起音乐，开始跳舞

所有人一起上场，结束！

旁白：失败只是一次经历，而不是人生。任何时候，都不要因为害怕

失败而否定自己，更不应该放弃成功的希望！

青春伴随着梦想，如诗如画，如歌如曲，追逐梦想的微光，即

使前方荆棘满地，也依然要风雨兼程，永不言弃！

旁观者

故事梗概：以谭蔚蔚的视角讲述她作为旁观者目击了一场校园欺凌事件，并亲眼见证了校园欺凌产生恶果的故事。

第一场：

01. 桌子上放着一个玻璃杯，玻璃杯中缓缓注入水，，在水满之后，杯子掉了下去，碎了一地。

02.

时间：周六晚 11 点

人物：莫晓琳，谭蔚蔚，张茜梓，叶箏

地点：宿舍

【谭蔚蔚迈着轻快的步伐，哼着歌跑上宿舍楼，看见宿舍的灯黑着，便掏出钥匙打开了门，刚想开灯，却看到了一个人影。】

谭：莫晓琳你吓死我了，你黑灯瞎火跟鬼一样在这枯坐着干嘛？

莫：哦，那个，我怕浪费电。。。

【谭蔚蔚一副无语的样子，转身给自己倒了一杯水，喝了三分之二后放到了桌子上。】

【给杯子特写】

【谭蔚蔚像突然想起什么一样转过身来】

谭：张茜梓生日趴这么快就结束了，她们俩呢？

【莫晓琳疑惑地看了谭蔚蔚一眼】

莫：茜梓今天生日吗？

【谭蔚蔚惊讶】

谭：你还知道吗？听说一个班基本都去了。

【谭看莫有点窘迫的脸，突然觉得很尴尬】

谭：可能是通知的时候漏掉了吧，其实怪没意思的，我不是也没去。而且你不是一向不爱往人堆里凑吗。

莫：我想不想去和让不让我去，是两回事吧。

【谭转过头没再说话，拿了水卡钻进了浴室】

【门口突然传来巨大的嬉笑声，张茜梓和叶箬走进宿舍】

张：哟，学霸今天怎么没学习啊，怎么？不以学习作为人生终极目标了啊，哈哈。

【莫咬了咬下嘴唇】

莫：茜梓，生日快乐啊。

【张茜梓露出了惊讶的表情，连连摆手】

张：别了别了，你老人家省省吧，您这大礼我可受不起，怕折寿。

【张说完便走向了阳台，过了一会，又怒气冲冲地走了进来，一把把要走上床的莫拉下来】

张：谁让你把你的衣服和我的放在一起洗的？

莫：你放进洗衣机里我以为是要洗的。所以就帮你一起洗了啊。

【张一脸不可思议的表情】

张：重点不是洗衣服好吗？重点是和谁的衣服一起洗。你能不能实话告诉我，大姐你那衣服穿了可能有十年了吧，病菌的味道我在楼下都闻得到好吗？

【这时，叶箬把莫的衣服拿了进来，直接丢在了莫的脸上】

叶：茜梓，别理她，看她一脸穷酸样，怎么可能知道你的衣服有多贵，等明天，我们把你的衣服直接拿去洗衣店。

张：洗了你穿吗？我是不敢穿，谁知道会不会得病。明天赶紧给我扔出去。

【莫晓琳一脸愤怒，眼泪在眼眶里打转，眼睛里全是愤怒，浑身颤抖】

【张茜梓看了她一眼，冷笑了一声】

张：你再用你这种眼神盯着我试试。

【张伸出食指推了莫的头，莫一时不妨，往后退了一步，更加愤怒地看着张】

叶：我去，茜梓，你看她，还这么盯着你，我看她就是一脸想咬死我们的样子。

【谭从浴室出来发现门口都是隔壁宿舍姑娘围了一圈，挤过人群，发现张已经扬起了巴掌，她眼疾手快一把拉过了莫】

谭：干什么，非把辅导员招来记过才满意是吧。

【谭转过身对门口的人说】

谭：没事了，大家都回去吧，这么晚打扰大家睡觉了，不好意思。

【谭把门关了起来】

谭：什么事不能好好说非得动手，大家都是同学，有必要搞这么难看？

叶：你就知道和稀泥，就你会当好人是不是。

谭：怎么说话呢你，这可倒好，锅从天上来，弄得我里外不是人。

【张一脸厌烦，一脚把地上的衣服踢开】

张：晦气。

【张转过身上了自己的床】

【谭看了莫一眼，发现她双眼通红，眼中含着恨意，嘴唇都被咬出了血。】

第二场

谭的独白：我不知道如何去形容莫晓琳，在我的印象中，她很孤僻，像一个影子一般，把自己缩进某个角落。我并不理解她，甚至有些怕她，她经常一动不动地，对着水杯，对着桌子，对着大树。她从不主动融入人群，而人群也不会主动接纳她。我好像又想起了去年的九月，我第一次见到她的时候。

时间:开学第一天

人物:谭蔚蔚。莫晓琳

地点:宿舍

独白:我来到宿舍的时,只见到了她一个人

【谭拉着行李箱进来,走到莫身边】

谭:你好啊,我是谭蔚蔚。

【莫瞥了谭一眼】

莫:我叫莫晓琳

【谭看到莫一副不想交谈的样子,面色有些讪讪】

谭:我们从今以后是舍友了,以后互相帮助啊。

莫:嘘,我听不到它说话了。

谭:不是只有我们俩吗,还有谁在说话?

【莫有些奇怪地看着谭,指了指面前的桌子】

莫:它啊,你听不见吗

【谭看到莫一脸认真的样子,突然觉得汗毛耸立。莫盯了她一会,转过头去】

莫:开个玩笑,别当真。

谭:你,,你怎么还有这种恶趣味,过分了啊,我鸡皮疙瘩都起来了。

【说完谭便去收自己的东西】

谭:早知道不带这么多了,真够累的。也快中午了,我们一起吃饭吧。

【两人一起去了走出了宿舍】

02

时间:午饭时

人物:莫 谭

地点：宿舍楼下

【下楼到一半时】

谭：哎呀，我忘带身份证了，等会得去办张电话卡，我上楼拿一趟，你先下楼吧，楼下等我。

【莫点了点头，往下走去】

【谭拿到了身份证，走到楼下，看见莫定定地看着一棵树，她走到莫旁边拍了她一把】

谭：怎么，这树又跟你说啥呢？

【谭一脸调笑看着莫】

谭：你老跟这么些个东西说啥啊，不如和我说，我还能回你两句呢，哈哈。

【莫有些疑惑地看着谭】

莫：为什么你会这么想，我觉得跟她们说比跟你们交流更简单。

谭：我就跟你开个玩笑你别搞得你真能跟树说话，你这是病吧，得治。

谭独白：后来我和张茜梓她们说起时，我曾玩笑说她神神叨叨的，张茜梓翻了个白眼说她就是有病，后来我一直在想，当时要是能再多关心莫晓琳一点点，结局是不是就会不一样。

第三场

地点：教室

人物：谭 莫 陈昌

时间：早上第一堂课上课前

【教室里寥寥坐着几个人，莫来的很早，坐在座位上看着书，这时，谭走了进来，坐在莫的旁边】

谭：你也太早了吧，我都没听见你出门的声音。

莫：她们呢？

谭：还化妆呢，太磨蹭了，等不了。

莫：哦

【莫偷偷用眼睛瞄着坐在前排的陈昌，突然发现前排的陈昌向她走了过来】

陈：莫学神，下课后把你的高数笔记借我呗，下周小测，不能裸考啊。

【莫晓琳低着头，很小声地说】

莫：好

【陈昌走了后，谭边翻书边调侃莫】

谭：你的男神借笔记，是不是兴奋地想上天了。

【莫惊恐地看着谭】

莫：你怎么知道。

【谭嗤笑一声】

谭：我坐在教室另一头都能听见你的心跳声。

莫：你可别跟别人说啊。

谭：放心吧，姐们儿嘴牢着呢。不过你这演技有待提升啊，别最后我不说，你自己露馅了。

莫：嗯嗯。

第四场

地点：宿舍

人物：莫 谭 张 叶

时间：晚 11 点

[张洗完了脸，爬上床去，低头对叶说]

张：我刚看见莫晓琳的钥匙放桌上，等她回来我们别给她开门，今天谭蔚蔚不在，我看谁还护着她。

叶：哈哈，真有你的。不过谭蔚蔚真是的，天天在这和稀泥。

张：别理她们，臭味相投。快，关灯！

[叶关了灯，迅速爬上了床，过了一会，传来敲门声，敲门声逐渐急

促起来]

莫：蔚蔚。。。蔚蔚。。。叶箜。。。茜梓？

[宿舍里突然传来了笑声]

叶：茜梓你干嘛笑这么大声，让她给听见了怎么办。

[张突然放大了声音]

张：就是要让她听见，我今天就不让她进这个门，有本事她咬我啊。

[莫疯狂地拍着门，这时门外传来一声]

某某某：神经病吧，大晚上的催命呢！让不让人睡觉。

[这时门外的敲门声平息下来]

02

地点：宿舍

人物：叶 张

时间：周六早

张：早上看见莫晓琳了吗，她不会在门外待了一晚上吧。

叶：早上我去上厕所的时候，没看到她人。茜梓，我们是不是有点过分了，她要出点事怎么办

张：能出什么事，你别自己吓自己了，学校外面不是有旅馆嘛，你操哪门子心。

叶：可是。。。

张：行了，好烦啊你。

[张到了一杯水，喝掉三分之一后放在桌子上]

张：我去图书馆找陈昌，中午你自己吃吧。

叶：哇，快了吧。

张：什么快了？

叶：你和陈昌请吃饭啊，脱单宴，你懂的。

[张笑着白了叶一眼]

张:瞎说什么呢,我走了啊。

叶:去吧去吧。

第五场

地点:图书馆

时间:周六早

人物:张 莫 陈昌

01

[莫在教室里醒来时,天已经亮了,她揉了揉发麻的胳膊,忽然很想哭。背起书包走出了教室,她走到图书馆前的时候,忽然听见了张茜梓的声音]

张:你都不知道她多搞笑。

陈:怎么了,她又惹你了?

[莫听出是陈昌的声音突然一惊]

莫:昨天我们把她锁在门外面了,她真的再没敲门,就在外面待了一晚上。

陈:我的天,这么傻的吗。

莫:你平时对她不是挺殷勤吗。

陈:别酸了,要不是她学习好,谁愿意理她,真以为我愿意搭理他呢。

[莫脑袋嗡嗡的响,眼泪突然掉了下来,她转身跑走]

02

谭刚刚回到宿舍,倒了一杯水,还没来得及喝,宿舍门突然被推开。莫一脸泪痕冲了进来。拿起了放在桌子上的小刀,又冲了出去,桌子上的杯子被撞了下来,碎了一地。

黑屏

独白:正值春日,阳光穿过云,穿过风,照在人们身上暖洋洋的,可我的心去暖不起来,莫晓琳社交恐惧症和极端人格使一场校园暴力逐渐发酵,最终爆炸,酿成了恶果。我有时在想,假如我能早点发现晓琳的不对劲,更关心她一点,又或者阻止张茜梓对她的施暴,也许事情不会以一种不可挽回的状态发展。在一场暴行中,不仅有加害者和受害者,还有旁观者,如果不是旁观者的默不作声,事故就不会发生。而我将永远承担作为旁观者的罪行。

《摩擦》

造价 1801

苏铭坚 3181702124 陈坤 3181702117

林良滨 3181702109 郑涛 3181702125

陈志贤 3181702122

指导老师：陈泳

故事梗概：本剧讲述的是发生在我们身边的一件微不足道的小事，主人公郑毅和林子烨是刚踏进大学们的大学生，两人是同一宿舍的舍友，但是因为宿舍生活的一些小矛盾徘徊于“友谊小屋”的门前，想推开却缺乏勇气而无奈离开。在另外两个舍友苏亦铭和陈小贤的调节和鼓励下，两人明白了友谊的无价。它珍贵而质朴，只有彼此相互尊重和理解，才会拥有；只有彼此珍惜，才能长久。那是一场夏季的暴雨，被困在教学楼下的郑毅，匆匆赶去送伞的林子烨……

第一场

01. 笔记本电脑里正播放着陈奕迅的《最佳损友》，一个人正靠在椅子上静静的听着，突然，他慢慢抬起手来，缓缓地将电脑盖上。

02.

时间：周六晚上 11 点

人物：郑毅 林子烨 苏亦铭 陈小贤

地点：宿舍

【郑毅抬起双手，揉了揉自己的太阳穴，表情微皱，缓缓舒出一口气，拿起旁边的热水壶给自己倒了杯水，一口一口慢慢喝着。】

苏（走过来，有点担心）：郑毅，你没事吧？你看着脸色不是很好，是不是身体不舒服？

郑（勉强笑了笑）：没事，就是头有点疼。

苏：我那边有瓶风油精，要不拿来擦一擦没看会不会好些？（说着要去找的样子）

郑（忙拉住他）：不用了，我这里有，谢谢啊。

苏（笑了笑）：谢啥，都是舍友，应该的。你等下擦了药，早点休息吧。

郑：好，我知道。

【苏亦铭离开郑毅的座位，走过去，看了看正在看书的陈小贤，就去看林子烨打游戏。】

【郑毅将书本合起来，将桌上的杂物收拾一下，出去阳台洗漱，回来拿出放在书架上的紫花油，擦了擦两边的太阳穴。坐在椅子上缓了缓，就关了台灯，爬上床休息了。】

林（大声地）：诶诶诶，这打野会不会玩，看着我死的！！

[苏亦铭看了躺在床上郑毅一眼]

林（拍桌子）：我的天，这队友，会不会玩，气死我了！！

【陈小贤停下笔，看了林子烨一眼。】

苏（拍了拍他的肩膀）：你小声一点，郑毅在睡觉。

【郑毅在床上翻来翻去，听着林子烨在大吼大叫，本就不舒服的头，越发疼起来，心里面越来越烦躁。】

林（砸了下鼠标，愤怒地）：输了！！对面挂机一个人输，这是什么队友！！那个打野就只会发省略号，我也是醉了！！

【郑毅噌地一声从床上坐起来，双眼紧紧盯着林子烨，双手握着床杆】

郑（冷冷地）：吵够了吗？你就不能安静一点，打个游戏至于这样大喊大叫的？

林（转过头）：我就喜欢这样，你管得着吗？

【宿舍的气氛慢慢变得凝固，两人都冷冷看着对方，仿佛下一秒就要打起来，苏亦铭和陈小贤赶紧打圆场。】

【苏亦铭挡在两人中间，伸手拍了拍，林子烨的肩膀。】

苏：多大点事啊，郑毅身体不太舒服，子烨你刚才确实大声了些，都是舍友多体谅体谅。

陈小贤（帮腔道）：对对对，时间也不早了，大家早点休息吧，别伤了和气。

林（冷哼了一声）：我懒得跟他计较。

【郑毅沉默了一会，慢慢躺了回去。】

【苏毅铭看了一眼郑毅，又看了看林子烨，和陈小贤对视了一眼，皆是满脸苦笑。】

第二场

旁白：友谊之舟在生活的海洋中行驶是不可能一帆风顺的，有时会碰到乌云和风暴，在这种情况下，友谊应该受到这种或那种考验，在这些乌云和风暴后，那种友谊就会更加巩固，真正的友谊在任何情况下都会放射新的光芒。

01.

时间：星期日下午四点

人物：林子烨 苏亦铭

地点：苍霞湖畔

【林子烨和苏亦铭在周日中午时候出去室内篮球场打篮球，下午四点打完球正打算回宿舍，苏亦铭拉着林子烨来到苍霞湖畔。】

林（一脸疑惑）：诶，什么事情啊，非得拉我来这。

苏（深深看了他一眼）：跟你聊聊你跟郑毅的事情。

林（面无表情地）：我跟他有啥好说的。

苏：你不觉得你昨天确实过分了一些，他昨天晚上身体不太舒服，想早点休息，你还那么大声，也难怪他会生气。

林（犟着道）：谁过分了，我当时也是脾气上来了，控制不住。你没看到他那个眼神，都快把我吃了都。

苏（无奈地叹口气）：那你俩也没必要闹成这样，我跟小贤看着也难受。

林（有点懊恼地）：我也不是不想跟他道歉，不过，你看他今天早上那个样子，我都不想理他。不过吼了他一句，小气成那样。

苏：郑毅心思敏感了点，但是事情你先弄出来的，多担待一些。都是从五湖四海来的，能在一个宿舍也是缘分，何必为了一件小事坏了感

情。

【林子烨听完，站在湖畔沉默了一会。】

林（有些复杂地）：给我的时间，让我缓缓，也让他气消点。

【苏亦铭听到这心里面一喜，手搭在他的肩膀上。】

苏（欢快地）：好，那就先这样。走啦，去食堂吃饭去，打了这么久，都快饿死了。

林：行，走吧。

【两人勾着肩膀，向着食堂走去】

02.

时间：星期日下午五点

人物：郑毅 陈小贤

地点：宿舍

【宿舍里，郑毅和陈小贤都在各自看着书，陈小贤时不时看郑毅一眼，有些欲言又止。】

【陈小贤和上书，迟疑地走到郑毅的旁边，想按照苏亦铭的话跟郑毅聊聊，又有点不太敢。】

郑（转过头）：小贤，有事么？

陈（吞吞吐吐地）：你……你身体好些了吗？

郑（重新低下头看书）：哦，没事，去医务室看了，说是有些着凉了，多喝喝热水就能好。

陈：哦，没事情就好。（说着往后面走）

【走到一半又，走了回来】

郑（有点奇怪。抬头看着他）：小贤，你还要什么别的事情吗？

陈（跟他对视了一眼，沉默一会）：你和林子烨在昨晚吵了一架，我看你今天都没理他，你是不是还生气啊。

郑（垂下眼睛）：没有，我没有生气。

陈：我都看出来，你肯定生气着呢。你也知道，林子烨就那样，整体咋咋呼呼的，没个正行，但是他人还是很讲义气的，而且他也不是故意的，你别跟他置气了。

郑（抬头紧紧盯着他）：难道就一句不是故意的，我就得顺着他的脾气？泥人都有三分火气，昨晚我头疼，已经叫他小声一些，他还是自顾自地大喊大叫，吵得我更加难受，说他一句，还对我横，人与人之间最基本的尊重都没有了吗？

陈：好好好，你说的也对。不过都是舍友，好好坏坏，总也得处个四年，这样僵着，你俩天天见面不膈应吗？要是他来道歉，你就原谅他了吧。

郑（揉揉额头）：再说吧。

【陈小贤还想说些什么，门口处却传来了林子烨和苏亦铭的声音，就停了下来，回到自己的位置上。】

第三场

旁白：有时候我们无意间做的一件事会伤害到对方，可能在我们看来没什么关系，但对方不是你，或许他就很介意。

时间：周日晚上八点

人物：林子烨 郑毅

地点：宿舍

【宿舍里，林子烨正看着直播，而郑毅正看着高数书。苏亦铭和陈小贤因部门有事情，不在宿舍里面。】

林：好无聊，算了，不看直播了，还是写会作业。

【郑毅回头看了他一眼，又静静看着自己面前的书。】

【林子烨正想着道数学题，但是想了很久都没想出来，急得抓耳挠腮，突然想起郑毅，他数学挺好的，也想借此来缓解一下关系。】

林（走过去）：郑毅，这道数学题怎么做，我想了很久都没有想出来。

【郑毅眼皮子都没有抬一下，岿然不动地看着书】

林（皱了皱眉头，又问了一遍）：郑毅，这道题怎么做啊？

郑（嘲讽地）：你这么厉害，还得我管你吗？

林（有点不爽地）：诶，你这人，不就是当时脾气上来，凶了你一句嘛，至于这样子吗？

郑（淡淡地）：我就这样，你管得着吗？

林：你什么态度？我好言好语跟你说，你还就端上了，

郑（转过头，紧紧盯着他）：我还不是跟你学的，你在别人跟你说话的时候，你不也是这态度？

林（一时语塞）：你……你这个真是不可理喻！

【郑毅重新将目光移到面前的书本上。】

郑（淡淡地）：道歉就要有道歉的姿态。

林（恼羞成怒）：谁特么想跟你道歉，你做梦吧。

【宿舍重新陷入沉默，只有林子烨有些急促的呼吸和郑毅握紧的右手，依稀可看出当时的情景。】

第四场

旁白：朋友之间不需要谢谢，也不需要对不起。因为真正的友谊不是谢谢也不是对不起，它只是静静的，告诉你：我还在。

时间：星期四下午四点

人物：郑毅 苏亦铭 林子烨 陈小贤

地点：教学楼、苍霞北路

【在林子烨和郑毅再次争执后，两人的关系直至冰点，宿舍氛围越来越尴尬，苏亦铭和陈小贤斡旋在两人中间，却没有一点进展。】

【周四中午，郑毅出去教室自习，下午四点想回宿舍，却突然下起了暴雨，郑毅没有带伞，就打算打电话叫苏亦铭来接他。】

苏（有些喘）：喂，郑毅，有事情吗？

郑：哦，没啥大事。就是突然下雨，我被困在教学楼这边，你在哪呢？方不方便来接我一下。

苏（有些抱歉）：抱歉啊，我现在部门有事情，可能过不去。

郑：没事没事，我问问小贤。

苏：行，那就先这样哈。

【郑毅又打电话给陈小贤。】

陈：喂

郑：小贤，你现在有事情吗？我现在在教学楼这边回不去，方便来接下我吗？

陈（歉然道）：我现在在外面，赶不回去。要不你叫下苏亦铭。

郑（有些失落）：没事没事，那你先忙着。

陈：好，拜拜。

郑：拜。

【挂完电话，郑毅站在教学楼前，脸色有些挣扎。手机通讯录不断滑到林子烨的名字又滑掉。最终，咬咬牙顶着雨跑出去。】

【那边，苏亦铭在挂完电话后，突然想起陈小贤好像出去了。有点担心郑毅，也发现这是个让林子烨和郑毅和好的好机会，就打电话给林子烨。】

【宿舍，林子烨正百无聊赖地看着直播，突然手机铃声响了起来。】

林：喂，亦铭，有啥事？

苏：没，就是我现在被困在教学楼回不去，方便来接我下不？

林：行，我这就过去，等着啊。

苏（欢快地）：好，快点啊。

林：OKOK

【说完，林子烨站起身，抄起杂物架上的雨伞，走了出去】

【走到半路，林子烨突然发现旁边一道顶着雨匆匆的身影，仔细一看发现是郑毅，有点纠结，但是想起这几天苏亦铭说的，又快步走了过

去。】

【正冒着雨快走的郑毅，突然发现头顶出现了一把伞，身边站着一个人，停下来，转过头去看着对方。】

【两人看了许久，郑毅有些发愣，林子烨看到这，突然展开一抹微笑。】

林（平和地）：方便让我送你回去吗？

郑（愣愣地点点头）：好…….

【渐渐的两人都笑了起来，伞下，一段更坚韧的友情在两人之间生根，正茁壮成长着。】

旁白：朋友不是先来的人或者认识最久的人，而是那个来了以后再也没有走的人。

心理情景剧《压力》

班级：造价 1803 指导老师： 陈泳

成员：

肖一婧 3181702305 陈颖 3181702304 李世琳 3181702306
彭笑 3181702307 郑焯嘉 3181702308 杨青 3181702309

小颖 学人精对学习不主动，看到别人学习的时候才会学习，别人做什么作业我就做什么作业，别人去图书馆也跟着去，别人做什么我就跟着做什么

笑笑

上大学第一次来到外地 语言不通 说着一口蹩脚的普通话 然后人际圈少，学习成绩优异 热爱运动 但是看着舍友们都自顾自的玩耍而且还不搞学习 感到很担忧 于是内心默默打算拯救大家

杨小青 不爱学习 爱看小说 刷刷。睡觉是人生一大乐趣，与舍友关系一般，属于不太爱交流的人。不积极，对于作业，能拖就拖，不到最后几天不会完成。

小郑 本地人 有优越感 依赖父母 爱追星 搞cp 常因追星心情不定 对其他事不太关心 喜欢吃完就躺着 不爱运动 体育很差 讨厌物理 不喜欢实践动手

李小琳 爱追剧，看各种各样的 vlog 来消磨时间的女生 不爱运动，爱吃东西，对周围其余事物提不起更大的兴趣

故事梗概：

大一临近结束，繁重的课程任务使整个宿舍陷入巨大的压力之中，从舍长的视角讲述了当代大学生所背负的压力，并在彭笑笑的带动下整个宿舍走出压力怪圈，学习不再有压力的故事。

第一场：

时间：周一中午

人物：小颖、李小琳、杨小青、小郑、彭笑笑、舍长

地点：宿舍

01. 镜头随着舍长掏出钥匙打开房门【烦躁的翻找书包里的钥匙】入眼是凌乱的宿舍，所有人都在自顾自的做着自己的事情。（舍长第一视角，镜头转一圈人们在玩游戏、追剧、躺在床上刷微博、彭笑笑在做作业，重点停留彭笑笑做作业镜头）没有人说话。

02. 【镜头对着乱糟糟的桌面】

青：【突然拔高声音】彭笑笑你在写什么，怎么这么起劲？

笑：今天的高数作业啊【停下奋笔疾书】你不知道吗？明天就要交了。

青：不想做——【戴上耳机点开暂停的韩剧】

颖：做哪一页？笑笑你借我看一下。【走到彭笑笑旁边，拿走她的作业】

笑：这周末就要期末考试了，你们都不担心的吗？

【沉默，空气中起伏不定着不可名状的焦灼，镜头再转向一张涂涂改改，有很多错误的作业本】

第二场：

时间：周一下午

人物：小颖、李小琳、杨小青、小郑、彭笑笑、舍长

地点：教室

01. 【所有人气喘吁吁的爬楼梯，抱怨着怎么教室这么高，体现缺乏锻炼】琳：怎么还没有到，累死我了。

郑：还有三楼。【气喘吁吁】

02. 【熙熙攘攘的教室里，全宿舍的人都坐在了最后一排】

笑：坐前面一点吧，后面听不清楚。

青：别啊，坐前面会被提问到，疯了吧你。

颖：是哦是哦。

【其他人纷纷附和，都不打算换位置，彭笑笑无奈的一个一个人坐到前面去】

03. 【上课时众生百态，只有彭笑笑在认真听讲，做着笔记（特写）镜头拉远，玩手机的玩手机，睡觉的睡觉，一脸困惑的一脸困惑。】

04. 【下课】

青：晚上要不要去外面吃大餐，最近桥头新开了一家麻辣烫店。

颖：好哦，听别人说那家很好吃。

郑：我好像有转发那个麻辣烫店的打折活动。

琳：彭笑笑，我们晚上去吃麻辣烫，你去吗？【招呼彭笑笑过来】

笑：啊？我们不是还有一篇报告没交吗？【皱眉，有些为难又有些心动】

青：晚上再写嘛，吃个饭而已。【怂恿】

笑：那行吧。【无奈】

第三场：

时间：周一下午

人物：小颖、李小琳、杨小青、小郑、彭笑笑、舍长

地点：麻辣烫店

【热气腾腾的麻辣烫端上来，所有人默契的没有提关于考试的事情，只是在安静的吃东西或者玩手机（远镜头拉近到一个被筷子捣的稀烂的碗中吃食）】

笑：小琳你上次不是问过我一道题。【打破沉默】我帮你去问过老师了。

琳：哦，好。【脸被升腾起的水雾挡住，看不清表情】

【镜头拉到小郑的手机屏幕上，显示着一排没有做完的活动报告，再转向小颖，撑着头刷着手机，屏幕上是与一位学姐的对话】

聊天记录：

学姐：上次部门安排的你的任务做的稍稍有一点不足，版面的安排还需要改一下，字体要调大，突出主题一些。

小颖：好的，我回去再改改。

学姐：对了，这周还有一个任务要安排下来，要再麻烦你哦。

小颖：嗯

【镜头再转到小青的手机屏幕，她在刷淘宝，淘宝余额惨不忍睹。】

【琳独白：哎，吃过了这顿，不知道下回还有没有心情来吃了。期末考就要来了，那些题目都还没搞懂，真是的。

【颖独白：唉，烦死了。一天天的又让我做这个事又让我做那个事的，做完还这么多地方不满意，早知道就不加什么部门了，搞得学习都没有时间了。还有那么多作业没做我该怎么办，不管了，先看看她们要怎么办！

【郑独白：哎，怎么一下子就要期末考啦，真讨厌！这个学期课都变难了，算了算了，过两天再说吧，再过两天一定开始好好复习。好想回家休息啊，本来周末都可以直接待家里的，这下要期末考，好烦！

【青独白：哎，我又没钱了！上次看到的那家店又上新了衣服，还有那个新色号好种草啊，算了，再等等，下个月再买吧。真烦，期末考又来了，晚上回去我一定好好学习，不挂科，六十分万岁。】

【笑独白：呀！就要期末考了，为什么大家看上去一点都不着急，还有心情出来吃吃喝喝，看样子今天晚上又得熬夜写数学作业了，我要不要跟他们说一下多花点时间在学习上？但是说了他们会不会嫌我烦管太多呀？看着他们这样，我……好纠结呀】

【她们各自不为人知的心生随着火锅腾腾而起的水雾一并升起，镜头转向她们结账后走向学校的背影】

第四场：

时间：周一晚上十一点

人物：小颖、李小琳、杨小青、小郑、彭笑笑、舍长

地点：宿舍

【宿舍已经熄灯，但六张厚重的床帘布都透出了暗黄的灯光，突然，微信新消息的声音响了一声…镜头转入昏暗的光线下闪着幽光的手机屏幕】

聊天消息：

Yomaxnao（青）：“新浪微博——《悲剧！上海17岁男孩因琐事与母争吵 跳高架桥当场死亡》……

Look 有人跳桥。

橘虞（颖）：肯定是自己做了什么不好的事情才这样

1007-（焯）：好可怜啊

月白（琳）：听说说跳就跳了

1008-（烨）：对啊对啊

月白（琳）：那个母亲肯定后悔死了吧

顽張（笑）：你们别说风凉话了，早点睡觉吧，明天还有课

【沉寂的深夜宿舍，李小琳的声音突然把大家从手机拉回到了现实。】

琳：哎，我记得我高一的时候，有一个和我同年级的男生跳楼了。

颖：什么？！【讶异】

其他人：【倒吸一口冷气】

琳：起因我听说是高一升高二文理分科的时候，他去考那个奥赛班，结果没考上，就家里人还有老师很失望，因为就差一两分啊，然后没考上，就从楼上跳下去了...

青：好可怕...后来呢。

琳：没了呗。

郑：我记得我们学校也有人因为学习压力跳楼了...

琳：事后，大家过了很久才想起来班上曾经有这么一个人，现在想一想感觉还是不怎么好受。

笑：可是少了他，生活照样的继续，但是他本人就没了继续的机会了。

郑：生命真的很脆弱。

青：我之前在网上刷到一则笑话——人的欲望会随着年龄增长，小时候，从三级台阶一跃而下就能得到的快乐，长大了需要从八楼。

颖：哈哈哈哈哈，七层教学楼，一跳解千愁，可是为什么怎么笑着笑着就哭了。

笑：这么一看，和其他人比起来，我们现在面临的，真的什么都不算。

【宿舍又安静了下来，像是所有人都突然睡着了一般】

笑：【突然】我们明天早点起床吧，第一节有课，早起占位置。

其他人：嗯...

第五场：

时间：周二一大早

人物：小颖、李小琳、杨小青、小郑、彭笑笑、舍长

地点：教室/宿舍

【七点四十分，还是空荡荡的教室（镜头处在与地面平齐的地方）突然在门口出现了第一批走进来的学生（镜头慢慢向上，出现了学生的脸）】

笑：正中间听的最清楚【把书包放下】

【所有人安安静静坐成两排，拿出书开始预习（镜头拉近又缓缓拉远）】

【中午，安静的宿舍，所有人都端正地坐在自己的位置上，复习。（镜头一个个扫过）】

尾声：

【空旷的屋顶】

独白：诚然，从楼顶一跃而下的那瞬间是畅快的，同时也是最无奈的逃避行为。压力的存在，从来都不是单纯负面的。事实上，它是每个人都必须要有的，对存活有着重要的意义。因此，我们要意识到，我们可以选择如何去面对压力，我们拥有选择，我们可以暂停脚步去调整、整顿、休息，我们可以知难而退，同样也能够迎难而上。