



首都师大

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY

2008年6月30日
第二三九期 总第452期
网址:
www.cnu.edu.cn/xiaobao

首都师范大学党委主管主办 国内统一刊号: CN11-0954/(G)

地理信息系统系党支部 获中组部表彰

本报讯 为激励广大基层党组织和共产党员在抗震救灾工作中进一步发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用,中央组织部19日通报表彰第三批抗震救灾先进基层党组织、优秀共产党员。共有26个基层党组织被授予第三批“抗震救灾先进基层党组织”,我校资源环境与旅游学院地理信息系统系党支部名列其中,获此殊荣。(宣传部)

师爱温暖心灵

党委举办来自抗震救灾一线报告会

本报讯(记者 吴文灵)6月12日下午,校党委在音乐学院排演厅举行了“师爱温暖心灵”——来自抗震救灾一线的报告。曾赴灾区一线的音乐学院副院长周世斌教授、青年教育艺术研究所所长郭海燕教授、心理咨询中心主任蔺桂瑞教授相继做了主题报告。全体校领导出席了会议,音乐学院、教育科学学院、化学系的师生在会场聆听了报告,其他院系及单位在分会场收看了现场直播。报告会由党委副书记陈宁主持。

周世斌教授运用朴实的语言以《让音乐激发生命的动力》为题,讲述了音乐心理治疗志愿者服务队赴地震灾区10天心理救援工作的有关情况。他介绍了北川中学的受灾情况及学生们的英雄壮举,阐述了灾区心理救助工作的基本原则是帮助学生敞开心扉减轻痛苦,工作策略是从语言和羌族歌曲入手而后转移到个案上。孩子们专注地听着萨克斯《回家》,动情地唱着《歌声与微笑》、“心乐相通”体恤衫上充满感激之情的签名,这些场景真实展现了音乐心理治疗的卓有成效。

郭海燕教授做了题为《师爱温暖心灵》的激情报告,介绍了她只身前往都江堰、龙门山等重点灾区学校进行慰问和演讲的3天亲身经历。她讲述了谭千秋等英雄教师的感人事迹,通过画面展现了抗震救灾中解放军的强大战斗力,并以简洁的语言总结了灾区教师的心态和精神状态,即百折不挠、顽强拼搏;忠于职守、勇担重任;阳光心态、乐观勤奋;自信沉着、果断坚毅;爱生如子、深明大义。600人的礼堂座无虚席,60余人的窗外驻听,学生争先恐后请求签名的场面,演讲的振奋精神、鼓舞斗志的作用在灾区学校得到了充分呈现。

刚下飞机的蔺桂瑞教授拖着因疲惫而略显嘶哑的嗓音报告了《灾难中的感动与承担》,分四个方面即“劫难中的逝去令我们心痛、英雄的师生令我们感动、真情的付出令我们欣慰、激情的团队令我们骄傲”,讲解了志愿者



团队10个昼夜在洛水中学的工作情况和感悟。与学生亲如一家的画面,“灾砺巴蜀志 震铸中华魂”的临别赠言……专业的心理支援服务赢得了灾区人民的认可。

报告会期间,与会人员神情专注,情绪随着报告而起伏。北川中学废墟下的音乐教材,洛水中学班集体的空缺,使不少学生唏嘘不已;机警可爱的小英雄小胖,临危不惧的李校长,令在座听众顿生敬意;周世斌教授“首都师大才是我的自豪和骄傲”的肺腑之言,郭海燕教授幽默而又激情的演讲风格,蔺桂瑞教授带回的洛水中学赠言,赢得了大家阵阵掌声。

学生代表向从灾区一线归来的13位志愿者敬献了鲜花,表达了全校师生对于他们支援灾区行动的崇高敬意和衷心感谢。

党委书记张雪在讲话中肯定了三位老师及其所在团队在大灾面前发挥党员的先锋模范作用,为灾区重建付出的辛劳和贡献,并代表学校党委、学校党政领导、全校师生向他们表达了敬意和谢意。随后,她向全校师生通报了近期学校抗震救灾工作的有关情况,包括师生捐款情况,向北川中学、洛水中学捐款以及建立长期互助的有关措施,灾区学生慰问和灾区毕业生的就业落实状况、为北川中学同学们送去“六一”节日礼物,三维信息实验室的科技救灾行为等等,并通告了洛水中学对于我校爱心行动的感谢信。

张雪书记要求各院系、单位党委、党总支、直属党支部通过多种形式,深入组织学习抗震救灾英雄事迹。她指出,学习英雄教师的先进事迹要做到“四个结合”:一是要把学习英雄教师的先进事迹同加强师德建设结合起来。学习英雄教师的英勇献身精神、拼搏奉献精神、自强不息精神,教书育人,为人师表,做人民满意的教师,办人民满意的教育。二是要把学习英雄教师的先进事迹同继续做好灾后重建结合起来。要运用自身的专业优势、学科优势,通过科技救灾、心理救援等多种形式、多种途径继续为灾区建设尽心出力,帮助灾区人民重建美好家园。三是要把学习英雄教师的先进事迹同高标准高质量做好奥运工作结合起来。要将英雄教师的英勇献身精神、拼搏奉献精神、自强不息精神切实落实到奥运各项工作中,全力投入,落实责任,确保稳定,为举办一届有特色、高水平的奥运会、残奥会贡献力量。四是要把学习英雄教师的先进事迹同推进学校又好又快发展结合起来。要将抗震救灾激发出来的精神和力量转化为立足岗位、刻苦学习、发奋工作的实际行动,转化为谋发展、促和谐的强大动力和精神支撑,把抗震救灾中凝聚起来的强大合力用于推进学校的又好又快发展。

抗震救灾专刊

洛水中学致信感谢 我校的关怀与援助

本报讯(记者 吴文灵)6月12日,学校党委收到北京市对口支援的四川省什邡市洛水中学的感谢信,感谢我校给予他们的关怀和援助。

洛水中学在信中写道,“5.12”大地震造成我校师生遇难93人,重伤百余人,所有建筑及设备全部损毁,直接经济损失达8700万元。这突如其来的灾难令我们瞬间一片空白,一无所有。但我们没有倒下,相反,我们比震前更加信心百倍;因为我们得到党中央、国务院,得到全国各族人民及时而有力的关怀和援助,而你们就是给予我们这种关怀和援助的杰出代表。

尊敬的中共首都师大委员会、首都师大,感谢你们的200万元捐款!感谢你们已经给予及即将给予我们的长期的支持,师培、心理辅导、教育技术、教学实践等多方面的指导与援助!

我们知道,你们这份关怀和援助凝聚着首都师大从离退休老同志到幼儿园小朋友对灾区的爱,凝聚着首都师大党员干部对人民的忠诚。

洛水中学2300余师生在此表示:我们一定不怕困难,尽快重建好学校,用实际行动、实际成绩来报答你们的关怀与援助!

郭海燕教授到市委 办公厅做抗震救灾报告

本报讯 6月16日下午,我校青年教育艺术研究所所长郭海燕教授应邀为北京市委办公厅全体处级以上领导干部做了题为“发扬抗震救灾伟大精神,万众一心,共建家园”的报告,受到热烈欢迎。

在一小时四十分钟的报告中,郭海燕教授从“中国共产党立党为公、执政为民的宗旨和党的先进性得到充分体现”、“中国共产党和中国政府强大的领导力、执行力、凝聚力、向心力和号召力得到充分展示”等九个方面,对伟大的抗震救灾精神进行了激情阐述。她列举大量感人肺腑的事例,令到会的百余位市委办公厅领导干部激动不已。她还详细介绍了我校广大师生心系灾区、无私奉献、扎扎实实为抗震救灾做贡献的生动事例,受到到会领导的肯定。(青年教育艺术研究所)



本报讯 6月4日,美术学院学生会举办了“让爱包围我——支援灾区人民震后重建”活动,制作了两棵两米多高的“爱心大树”。绿色的叶子代表爱心,象征着希望,爱心之叶积少成多,汇聚在一起让“爱心大树”枝繁叶茂;黄丝带则有为灾区人民祈福、支持灾区人民震后重建家园之意。(美术学院)

来信表扬音乐学院学生 北京节日合唱艺术团

本报讯 6月14日,音乐学院收到了来自北京节日合唱艺术团的表扬信,表扬参加赈灾义演的许婷、严雪娇、刘阳、付雪娟、赫博、王璠、曹阳等七名同学。信中写道,自“5.12”四川汶川特大地震以来,社会各界以多种形式投入抗震救灾活动。合唱团与各位团员除了解囊捐赠,还多次参与由北京市文化艺术中心、北京希望公益基金会、华夏文化振兴基金会、中国扶贫开发协会主办的赈灾义演。7位同学利用业余时间积极参与上述活动,先后在北京市文化艺术中心、中山音乐堂、全国政协礼堂参加了多次义演,奉献了真诚的爱心。他们向学校及参加义演的同学表达了感谢之情,感谢学校培养出富有爱心的大学生。(音乐学院)

本版责编 吴文灵

2008年5月12日，一个灾难的日子，下午，2时28分，8级大地震，袭击了四川汶川。历史将永远铭记这个坐标：北纬31度，东经103.4度。一场强震撼动中国，数万生命顷刻陨落。汶川，血泪之地，生民之痛，家国之殇。

这一突如其来的重大自然灾害，造成了巨大的人员伤亡和财产损失。无疑是对中国政府和中国人民的又一严峻考验。我们看到，中国政府迅速启动了应急救援预案，国家领导人更是第一时间赶往地震现场指挥救援；人民解放军和武警部队的救灾队伍迅速从四面八方赶赴震区。一场生死大营救开始了。

面对地震，我们哭了，可不代表我们屈服了。我们在泪水中行动着，我们在泪水中坚强着！不是恐惧，不是慌张，更不是凄凉。那是感



中国不哭

□ 信息工程学院 荆锋

动，是慰藉，是希望！当地震发生后的第一时间，我们看到的是冒着余震危险迅速出动的几十万人民子弟兵和他们拼命救人的场面。当72黄金抢救时段过去，没有人放弃没有人摇头叹气，我们看到的是源源不断的救援队和微笑着

走出地狱的奇迹。地震过去八天了，每天都有不断的新闻更新，很多让我们感动，我们的心灵一次次被温暖冲击着，我们的眼神一次又

一次模糊着，一方有难，八方支援，在大灾面前我们看到了中国的脊梁，看到了民族的力量。面对灾难，我们哭了，哭得食不下咽，夜不能寐，因为遭灾的是我们的兄弟姐妹。但我们又感到欣慰，因为一个个生命奇迹，一个个大

写的“人”，因为我们的生死不离。灾难不相信眼泪，中华民族不屈服灾难。五千年的风雨我们坚强闯过，今天的我们要让灾难在中国的微笑面前望而却步，让脸上的泪水，成为坚强出发的动力，让我们的笑容，为明天献出虔诚的祈祷。

2008注定是中国走向大国的重要一年，同时也注定是经受多重严峻考验的一年。从去冬今春的雪灾到今天的大地震，从“3.14”事件到奥运火炬在海外传递所遭遇的干扰，无一不在提示我们，中华民族的复兴之路不可能是一马平川，必然会遇到各种各样的艰难险阻。

中国不哭

□ 信息工程学院 荆锋

汶川灾难 中国灾难
千万种悲痛爆发了
千万张笑脸消失了
千万间房屋倒塌了
千万年故土崩裂了

中国悲痛 世界悲痛
千万声呼唤远去了
千万双步履沉重了
千万颗心流血了
千万双眼睛失色了

汶川坚强 中国坚强
千万种伤痛我们品尝过
千万吨重负我们承受过
千万年风雨我们经历过
千万道坎坷我们走过

中国感动 世界感动
千万儿女在听令！
千万大军在行动
千万颗心在凝聚
千万双手在援助

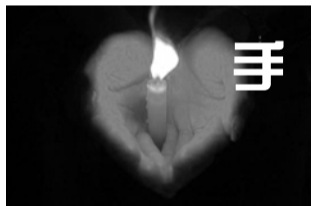
满江红

(记汶川地震)

□ 文学院 杰永旋

万里江山，西南望，山青水碧。云深处、文明千载，苍天恩赐。想得太白吟蜀道，青天难上归为次。却有言、绝壁挂枯松，风光异。

苦今夕，川蜀泪；凄凄雨，天悲泣。楼台烟雨去，但遗陈迹。孤城寂寞泪已尽，神州共祈通天意。看农家、腊酒庆丰年，待明日。



□ 文学院 崔鹤

地震的那个地方我去过，那是十年前我还在读小学的时候，取道茂县到九寨沟。

那个时候的路面情况很不好，山体滑坡是常有的事。我还记得在一个岔路能看到长长的车队，大巴车上居然搭了绳子挂了数件刚刚洗好的衣服。

然后路上的记忆就都模糊了，幼年的我只记得路边常有

背着孩子的农妇端着整盆的玉米叫卖，那玉米的味道我现在都还记得，我在城市里从来没吃到过。

我也还记得山边常流着水，水里常映着天。都很蓝。那里的空气很新鲜，那里的人常常带着笑，卖完了玉米的农妇隔着窗子和母亲和我说话，问我们从哪里来，问我们喜不喜欢这里——喜不喜欢他们的家乡。

喜欢，怎么能不喜欢呢。我还记得那是个那么安静的地方，我还记得那里下午三点的阳光灿烂又平和，我还记得那个把玉米从车窗递进来的那个农妇的手——那是一双粗糙的手，指节处结着厚厚的茧，掌心带着温暖。

对我来说直到现在这些都恍如隔日，直到现在我都还有种触手可及的错觉，但我知道不是。我看到总理握住平凡农妇的手，泪水打在指节厚厚的茧上——那还用劳动诉说光荣和骄傲的手，温暖的手。

最近我常常梦见那里，梦见那一双双的手，那一道道含着泪水的眼光，梦见家长们在学校的废墟上哭喊孩子的名字，梦见一队又一队的绿色军装顶着狂风暴雨冲进废墟与恐惧交织的黑暗，我还梦见四川湛蓝湛蓝的天空，梦见层层叠叠葱葱郁郁的苍绿山川，梦见岷江滚滚流淌的水声，我常常在梦中被这水声惊醒，然后发现其实我只是在听自己血液流淌的声音，一下一下地撞击我

的耳鼓我的心口，真实的不得了抽痛。

那分明是一个那样美好的地方。有壮丽的高山和河流，有安静的森林和湖泊，有有着温暖笑容和掌心的人们。

我从没有像现在这样思念过一个地方，从没有像现在这样想要到一个地方去，用自己的手拥抱那些淳朴的人们，用自己的声音鼓励他们坚强——哪怕我的喉咙已经被悲恸堵住，哽咽到一个字也说不出来。祖国在你们——在我们所有人脚下，只要伸出手就触摸的到。

所以你们都会平安的，请你们一定，都务必要平安。

加油。
2008-5-20 草就于宿舍

因为有爱 所以有希望

□ 政法学院 章旭

我不知道以怎样的支点写下这篇文章。

仿佛一切文字都失去了力量。

现在，那每一个守望的人，都在疗伤。没有谁会比谁更强大。

他们把爱镌刻在心里，他们捐钱，捐东西，他们哭着说：“没有钱，只能捐这点血了。”如果这一切一切，可以即便只让那些在灾难中的人多一丝温暖与希望。

伤痛

于丹说：“震中在每个人的心里。”它在那个最柔软的地方，震得支离破碎。前一天是母亲

节，而现在，废墟中握着笔的冰冷的小手，再也触摸不到你的脸了。

你们哭得肝肠寸断。我们的心也在战栗。可是，那样的疼痛，我们体会得太浅。

不知道有多少人在电视前潸然泪下。只是，要怎么做，才能让你们的痛稀释一些？

生命在此终止，一切都被夷为平地。我们能做的，卑微得只剩下默哀。

如果单纯得只剩下生命，还有什么不可以平复。不知道我是否曾如此深澈地睽视过生命的释义。一个战士说：“我最怕的就

是，眼睁睁地看着那些灾民死去，却无法解救。”这种沉重我不知用什么去承载。

如若可以再拯救一个生命，我们做什么都可以。没有更决绝的伤痛了，我们都懂。

希望

在听不见声音，看不见光的世界里，人会轻易地失去支撑。我本不知道，在脆弱到只存一息的际遇，从何处去汲取力量。而这个灾难，终于让我明白，信念原是如此简单的东西。生命干净得只留下相信，相信等待的彼岸会有光。

“我又冷又饿，只能靠看书缓解心中的害怕。”

“我相信你们会来救我的。”

有个想喝可乐的男孩，被一些人指摘了。可我知道，那就是他最真实的意念。一杯可乐，也许，是他活下来的全部支撑。

我们不会知道，在最后的时刻，攫住的是什么，即便那是我们曾觉得不足挂齿的东西。可

是，却是我们坚持下去的勇气的全部来源。

无际的黑暗里，除了希望，没有什么可以与我们相依为命。

我们在一起

这几天，我不记得动容了多少次。

我们永远不知道，生命有多脆弱。我们也永远不知道，生命有多强大。

前一秒钟，还在对未来有着那么多的憧憬。顷刻间，就躺在了废墟下，不再说话。难道不是和我们一样的孩子么？有时候，我觉得，他们是在替我们受难。如果不是注定了的，我们真的不知道那躺在下面的又会是誰。没有人可以从灾难中逃之夭夭。我们的心在大地的这一边，摇摇欲坠。

在那片土地上，有我们共同的伤痛，爱，和希望。

我依旧触摸得到“汶川挺住”这质朴的标语，所给予我的无与伦比的温存。那究竟是怎样

的勇敢？美丽的四川人，良善的四川人。他们在苦难的废墟上，留下坚强的背影。告诉我们：你们会活下去，好好活下去。

此时，还有多少人在废墟间望眼欲穿。如果我的祝福可以延绵到那片土地，只希望，所有的奇迹都为你们而停留。

在刚结束的中央台赈灾晚会上，有个坚强的四川女孩，一直流泪微笑着，彼时，她的亲人还生死未卜。这个美丽的女孩，愿她和她的家人一切都好。

晚会募集了15亿余元善款。无须更多的语言了。那句被善良的人写下的话，也将被我铭记着：因为有爱，所以有希望。我们不哭。去往天堂的路再也没有灾难。你们会把爱留下，和我们的爱融为一体，慢慢平复这大地的创伤……

——谨以此文献给那些在灾难中坚忍的人民

(写于5月19日凌晨)

妈妈和孩子组诗



□ 教育科学学院 张振华

(一)宝贝,妈妈爱你——悼念汶川地震中罹难的母亲

一片片黑色的云把天空覆盖,天太黑了。孩子,你怕吗?抓紧妈妈的手,妈妈用眼睛为你搜寻光亮。

外面在下雨吧?天太冷了。孩子,过来到妈妈怀里,妈妈用胸膛为你取暖。

时钟转了一轮又一轮,孩子,别哭你饿了吧?擦开妈妈的衣襟,虽然妈妈的乳汁已被石板晾干。

孩子,不要怪妈妈,妈妈身上有座大山啊!妈妈出不去。孩子,你的笑容真甜,真灿烂你的欢笑一定要跃出啊,在灰尘外翩翩。

“亲爱的宝贝,如果你能活着,一定要记住 我爱你!”

(二)孩子,你不要睡——悼念汶川地震中罹难的孩子

孩子,不要睡去啊,不要!妈妈给你买了水彩笔,都是你喜欢的颜色。

孩子,画一个太阳吧!让每一缕阳光,都穿透废墟,告诉瓦砾下的同伴,不要忧伤你们牵手跳舞吧,让红领巾在阳光下飘扬!

孩子,不要睡去啊,不要!用这支绿色的笔,画一片森林吧!你就是森林里的喜鹊啊,飞到妈妈的肩头,快乐的喳喳叫吧!

孩子,不要睡去啊,不要!这儿还有很多笔,各种各样的颜色啊,画一座七彩桥吧!站在桥上,放飞你彩色的梦想!

孩子,不要睡去啊,不要!这些彩笔都是你的,画一朵红花吧,像你的小脸一样娇嫩的红花;画一滴露珠吧,像你的眼眸一样清澈的露珠。

孩子,妈妈抱紧你,不要睡去啊,不要!

女孩

□ 文学院 彭慧芝

汶川是个女孩。她很美。喜欢涂绿眼影,喜欢红衣裙。她说自己的身体流淌着汨汨的河流。温热。健康的血液。

汶川是个女孩。难以走进。慕求者从远方的平原走来,路途坎坷。他们形容这路,难于上青天。而她兀自独立。俯视众生。他们说她温和柔美,却身居危地。他们说她绰约两大争斗板块的交界。

汶川是个女孩。她纯真,欢快。从未料想危险的迫近。不知自己正穿着高跟鞋在铁轨上舞蹈。她跳着,笑着。对天使。对魔鬼。对生存。对死亡。天使说:汶川,快了,快到了。快到了什么?你为什么悲伤。魔鬼说:汶川,快了,快到了。快到了什么?你为什么狞笑。五月初的汶川,就这么笑着。跳着。生存和死亡叹息:汶川。你知道,就要到了。

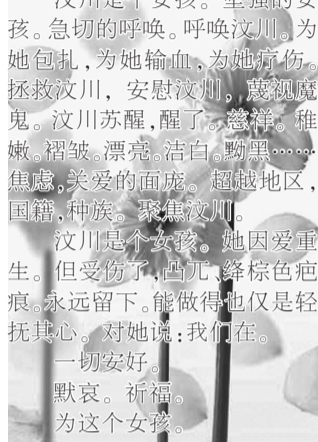
汶川是个女孩。摆渡在生

存和死亡之间。在五月。斗争的板块在十二日决战,十四时二十八分。全面爆发。汶川,是战场。他们在她年轻的生命上战斗。瞬间,烟雾迷漫。貌美的,喜欢绿眼影的汶川无法自制。她倾斜了身体。慢慢的。落下。下落。

汶川是个女孩。下落的汶川,看着周围的一切,一切,骤然轰陷。巨响嘈杂。啼哭。喊叫。回荡在生命的峡谷。她无法呼吸。失音。血。浸湿,四处蔓延。沉寂。她哭了。泪珠滑下。汶川说:已经来了。血,河流一样的血,来自生命。

汶川是个女孩。坚强的女孩。急切的呼唤。呼唤汶川。为她包扎,为她输血,为她疗伤。拯救汶川,安慰汶川,蔑视魔鬼。汶川苏醒,醒了。慈祥。稚嫩。褶皱。漂亮。洁白。黝黑……焦虑,关爱的面庞。超越地区,国籍,种族。聚焦汶川。

汶川是个女孩。她因爱重生。但受伤了,凸兀,绛棕色疤痕。永远留下。能做得也只是轻抚其心。对她说:我们在。一切安好。默哀。祈福。为这个女孩。



后来,我们不哭了

□ 文学院 范长岭



5月12日,没有预兆的,天,怒了。

那个时候,我还坐在教室里,看着《复兴之路》;那个时候,我的妹妹,还在收银台前,面带微笑的说着“欢迎惠顾”!那个时候,我的老爸,还在工地上,指挥建设高速公路。

可是,后来,我才知道,就在那个时候,天的那一角,一切都化作烟云了。

哥哥,北坝武警部队的老兵,已经离队的29岁军官,幸运的,嫂子产假,领导开话,他回了北京。

后来,就在他逗着怀里的、他的小于倩咯咯笑的时候,天的那一角,许许多多的小余倩不见了。

后来,哥哥与他曾经的老战友不约而同地回了老部队。

后来,哥哥哭了,电话里,他哽咽的说:他不是个好兵。电话里,他默默地哭;妈,怎么办啊,他们都没了……

那么美好的、被大自然环抱着的美丽,转眼间,只剩下一片废墟和那仿佛还在天空中徘徊着的、透明的小小身影。

都没了,家园,还有……亲人。

我明白的,哥哥,我明白你的泪水。

你们背井离乡,一直都在默默守候着的幸

福家园啊!为什么,仅仅是一转身的回家,就付出了如此大的代价。

早知道,你说,我就不回家了,哪怕再多看看我的另一个家!

后来,哥哥抹了泪,他是一名军人,他有义务、有责任奔赴战场。他已经不是曾经的那个因为害怕四川热情的辣菜而对着北京的电话“哇哇”大哭的毛头小子了。

自他当上武警军官的那一刻起,他就有了他自己的使命!

后来,我看了报道,我哭了,像个倔强的孩子,死死的咬着嘴唇,不让舍友听到声音。可是,那止不住的、不断溢出的泪水和挡不住的、胸口阵阵的揪痛,我掩不住啊!

我是一名未来的语文教师,我要为那些可爱的天使们送去知识。可是,可是那些小天使呢!那时还在上课、午睡的小天使呢?他们要飞

向哪里?我甚至都来不及回头,他们就都不见了。

上帝太残忍,把他们过早的召回他的身边,是因为那一张张稚嫩的小脸太过可爱吗?可是,你好自私,他们是我们的啊,是我们中国的啊!你就这样把他们抢走了,留下我们痛哭流涕,这算什么啊!

可是,后来,许许多多的爱涌入了天的那一角,自上而下,爱像张大网,紧紧包围了哥哥的那个家园。

后来,我听到这样的声音:孩子,别哭,我就是你妈妈!

后来,我们真的不哭了:中国力量,挺起中国的脊梁!

后来,我们笑了,向着天上的小天使们招手:

天堂不冷,天堂不饿,天堂不累,天堂不黑,天堂啊,你们手拉手,一路走好!

如果你听得见

□ 文学院 魏雨梦翻



妈妈 我一直都没有走远 噩梦中惊醒 期待你微笑的脸 一遍一遍 晶莹的泪打湿了潮红的眼

老师 我们永远不说再见 挺起了脊梁 你为我撑起了天 漆黑一片 你的心跳戛然而止在瞬间 宝贝 我依旧望着你的脸 是睡着了吗 为什么紧闭着眼 我的爱能否阻止你的长眠

汶川 如果你听得见 就让我们一起打破这黑色空间 断壁残垣 废墟一片 一定都会成为过眼云烟 四川 如果你听得见 就让我们携手走向更好的明天

今天的痛 深深祭奠 明天一定有更美的容颜

中国 如果你听得见 就让我们把所有的爱连成一片 巍巍中华 情比金坚 灾难再大大不过爱的奉献

如果你能听得见 就一起在呐喊声中睁开双眼 摊开手掌 川在心间 全世界都听得见我们的宣言 爱的宣言

世界忽然静止在一瞬间 微弱的呼吸 紧急的救援 生命的火焰 重燃在八荒之间 这一刻 你听得见 我 听得见

突发灾难后的心理调适

□ 心理咨询中心

正常的生活状态非常重要。以下是一些简便的方法可以用来帮助自己。

我们应该:1.保证睡眠与休息,如果睡不好可以做一些放松和锻炼的活动;2.保证基本饮食,食物和营养是我们战胜疾病、创伤,得以康复的保证;3.常与家人和朋友聚会,有任何需要,一定要向亲友或相关人员表达。

我们不要:1.不要隐藏感觉,试着把情绪说出来,并且让家人一同分担悲痛;2.不要因为不好意思或忌讳,而逃避和别人谈论自己的痛苦,要让别人有机会了解自己;3.不要阻止亲友对伤痛的诉说,让他们说出自己的痛苦,是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一;4.不要勉强自己和他人去遗忘痛苦,伤痛会停留一段时间,是正常的现象,更好的方式是与我们的朋友和家人一起去分担痛苦。

三、教师需要注意的言语

教师作为学生生活中的一个特殊角色,应及时给予受灾同学理解与鼓励,在此基础上,应该说:1.对于你所经历的痛苦和危险,我感到很难过;2.这不是你的错;3.你的反应是遇到不寻常的事件时的正常反应;4.你有这样的感觉是很正常的,每个有类似经历的人都可能会有如此的反应;5.看到、听到、感受到这些一定很令人难过、痛苦;6.你现在的反应是正常的,你不会发疯的;7.事情可能不会一直是这样的,它会好起来的,而你会好起来的;8.你现在不应该去克制自己的情绪,哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都可以,但你要表达出来。

不要说:1.我知道你的感觉是什么;2.你(亲人)能活下来就是幸运的了;3.你是幸运的,你还有别的家人;4.你还年轻,

可以继续你的生活,能再找到另一个人;5.你爱的人在死的时候并没有受太多痛苦;6.她(他)现在去了一个更好的地方,更快乐了;7.在悲剧后会有转机出现;8.你会走出来的;9.不会有事的,所有的事都不会有问题的;10.你不应该有这种感觉;11.时间会治疗一切创伤。

四、怎样寻求和获得专业心理帮助

你可以登录心理咨询中心网站(<http://202.204.208.66/xlzx/>)阅读和学习相关的心理调适文章。

如果你需什么心理求助,可以直接来我校心理咨询中心,进行咨询预约。若情况紧急或情绪急需处理,我们可以即时为你进行心理干预。

(资料来源:中国心理学会)



心理咨询中心预约电话:68903042 中心地址:校医院南100米路东

2008年5月12日是一个让我们伤痛的日子。一场突如其来的灾难,使我们不得不面对家园的丧失,财产的损失,甚至亲人的伤亡。作为灾难的受害者,在未来数周内我们可能会产生以下一些身心反应。这是人们对于非正常灾难的正常反应,大多数人在灾难过去的数月之内会得到缓解。

一、常见的心身反应

心理反应有:恐惧和担心、无助感、悲伤、内疚感、愤怒、强迫性的重复回忆、失望和思念、过度反应等。

身体不适的症状有:易疲倦、发抖或抽筋、呼吸困难、喉咙及胸部感觉梗塞、子宫痉挛、记忆力减退、肌肉疼痛(包括头、颈、背痛)、晕眩、头昏眼花、月经失调、心跳突然加快、反胃、拉肚子等。

二、我们怎样帮助自己

面对如此大的冲击,灾后尽快恢复



为生命祭奠

□ 政法学院 谢苜苜

时间：2008年5月12日 14时28分。

地点：汶川。

这个时间、这个地点永远地铭记在了我们每个中国人的心中，因为就在这个时间、这个地点，我们的四川同胞经历了一场历史的劫难。整个巴蜀大地遭受了莫大的苦痛与伤害：无数的生灵在顷刻间罹难，鲜活的生命瞬间归为沉寂，不再言语、不再行动，他们永远不再属于这个世界……

在这场灾难中，无数的父母失去了子女；无数的孩子变成了孤儿；无数的恋人

不再重逢；无数的同伴不能随行……他们本该有着美丽的家园；有着幸福的家庭；有着陪伴一生的爱人；有着快乐的玩伴；但这一切在顷刻间已经不再拥有。留给他们的只是一片狼藉的废墟，一具残破的躯体，无数离去的亲人，支离破碎的心灵，还有对未来的深深的恐惧与迷离……

我们每个人生而平等，谁的生命都只有一次，可是死神却这么轻易地、就在弹指间就如此放肆地夺走了这么多鲜活而珍贵的生命。在这一刻我们除了沉寂，没有

更好的办法表达对这些失去的珍贵的生命的悲悯、哀悼与祭奠……或许他们还有很多话想说；或许他们还有很多事想做；或许他们还有很多期许与梦想；亦或许他们还有很多的遗憾与后悔……

但这一切他们都不再能了。

这一刻，我们能做什么呢？说得再多也只能感觉语言的苍白；想得再多也不过是对生命的震撼；哭得再多也只是悲泪几许。因为在生命面前，这些都只能是微如尘土……

或许我们更应该做的是

为无数的生命祭奠，为尊贵的生命奉上我们无边虔诚的尊重、哀悼与悲悯！于是我们有了5月12日的国殇之日；于是我们有了3分钟的举国齐哀；于是我们有了59年来的防空警报；于是我们有了天安门的国旗半降……这些都是我们对生命的沉重悼念与深深祭奠！

但当然生者的我们还更应该好好地珍惜自己的生命，用意义、责任、奉献、关怀、给与、还有更多的爱诠释我们的生命，因为每一秒的生命都是珍贵的，是神圣的，是一元的……或许我们不知道自己生命的休止符在哪一天画上，但是我们确知我们在生的鲜活的每一天都是上天的珍贵给与和美好馈赠。我们该做的就是尽量让我们的生命闪耀出其质朴的光辉，不但照亮生命本身，也照亮其他更多珍贵的生命！

挺住，汶川

□ 王忠

地震惨，天摇地动刹那间。刹那间，楼塌地塌，废墟连片。千万家庭撕裂碎，生灵痛苦声声喊。声声喊，狂魔可恨，毁我家园。

总动员，全国人民急救援。急救援，争分夺秒，抢救生员。昼夜兼程赶汶川，人民总理临前线。临前线，不顾安危，指挥抢险。

爱心献，子弟兵队冲在前。冲在前，握紧生命，与秒争先。灾难无情人有情，同胞百姓心相连。心相连，风雨同舟，共渡难关。

爱无边，军民团结力无限。力无限，众志成城，战胜灾难。党和政府强领导，中华儿女克万难。克万难，挺起脊梁，重振河山。

注：2008年5月12日14时28分在四川汶川发生里氏8级特大地震。



致哀·祈福

郝和平 摄

对于逝者而言，一切已经万劫不复。所有关于人性和生存的话题，留给了活着的人们。

站在废墟面前，老子那句“天地不仁，以万物为刍狗”一时成了人们质问天地的激愤之语，其实我们也知道，天地未必一定怀着报复的私心，我们之所以喟叹，是因为我们对安宁的生活有着强烈的向往。树欲静而风不止，这是一对矛盾，它们各自的存在方式注定了二者不可调和。风何辜？天地何辜？不过人们需要一个说法来告慰被飓风和地震带走的灵魂，哪怕以小人之心度君子之腹，也在所不惜了。地球当然是一种生命，它有生长和发育，并且和人类一样，终将走向衰亡。这么来看，茫茫宇宙中，生命奇迹的发生与地球首先是存有一份缘，然后才是际遇的延续。正因为人的存在，在地球的寂寞旅途中，才有了片刻的欢娱。之所以是片刻，原因在于地球漫长的成长没有哪种神通广大的生物可以完全见证，并且毫无悬念的，作为主宰，地球会在自己寿终正寝之前先将这群尊贵的客人送走，以维护自己的尊严。这是一款无处申诉的霸王条款。

不错，人是要死的，作为回赠，再沉重的肉身也要归还给地球，化为泥土，化为空气，化为流水。地球是自己的大地主，拥有一切寄身于它的生命与非生命的全部支配权。然而，生命作为地球上的奇迹，同样具有自己的

尊严。平常到一棵树、一只蚂蚁、一条狗，都会通过自己的方式对强加于它们身上的不公平进行强烈的抗议。而在所有这些生命形式中，人无疑具有至高无上的地位，哈姆雷特说人是万物的灵长，至少人类自身深信不疑。人的本质是什么？很多人试图给出答案，都有一定道理，但又都不周全。人是理性的动物，人发明了语言，人会思考，能劳动，人具有社会性，其实我们也可以从其他动物的身上看出这些特征来，虽然有会搞小聪明的人动辄诋毁这些无非是动物的本能，属于遗传而非习得，其实并没有真正的说服力，花木向阳而生和圣人择邻而居都可以归结于主动选择的结果。任何一种生物，它总是能找到生存下来的办法，仅这一点就应该令人肃然起敬。所以，生命的本质并无区别，只是存在的方式不同罢了，愚者顽固不化，智者从善如流，可能在于造化的层次，这种差异最多只决定其身处食物链的位置。如此看来，所有的生命都拥有而不是被施舍一种平等的生存权利。如果人具有一种什么本质的话，那么这种平等的生存权就是其中之一。

那么与其他生命形式相比，人在哪些地方具有优越性？我想，假如有一个东西足以称之为人性，那应该就是它了。人性当然是一种被教化和被归纳出来的东西，人类凭借它与一般动物相区别。令人欣喜的是，人在长

期的生存繁衍中明白了有所为和有所不为，禁忌的产生标志着认识的提高，而道德感的形成让所有其他生命相形见绌，理性加上道德感，人类便开始了战无不

灾难面前的思索

——写在 全国哀悼日

□ 中国诗歌研究中心 龙扬志

胜的征程。道德感的产生与人类作为群体对自身命运的考虑密切相关，当一个人的行为损害了多数人的利益，不管是在当前还是将来的时间范畴里，都是道德所要抵制的。这是因为，人类的行为具有可效法性，一旦某种行为可以满足某种需求，它一定会被人在特定的时刻所效仿，从而不断地损害他人。说到底，道德也是一种生产力，它可以使很多东西免于损坏。

当然，人性是个很隐蔽的东西，它被埋在心灵深处。风平浪静谁都能做舵手，没有考验，分不出高低。恰恰是灾难，给人性带来了一个集中展示的机会，当面临着一个要么生要么死的紧急关头，本来是条件反射一样毫不费劲的抉择却有人能做出让人惊诧的举动，这就是人类的高贵之处。总有一种感动让我们泪流满面，确实是这样的。比如这次由地球一个喷嚏引起的汶川大灾难，就有很多惊天地泣鬼神的壮举：临死前全力保护婴儿的母亲，不顾安危远程跋涉寻找父母的儿子，驮着妻子尸体去体面火化的男子，丢下妻儿营救他人的公务员，为了保护学生而用血肉之躯挡住塌方的教师，丢下亲骨肉给孤儿喂奶的女警花，连续奋战几十小时不曾合眼的军人，自责痛哭失声的市长，第一时间赶赴灾区的总理，所有这些，即便再冷血的动物，无不为之动容。再看看大后方一波又一波汹涌澎湃的爱心浪潮，我们实在有理由对我们国家甚至整个人类充满期待。

2008年对中国来说确实是个多事之秋，比如南方冰灾，比如火车倾覆，比如藏独事件，比如这次大地震，但是我们发现，中国人这时已经空前团结起来了。素不相识的人担心着彼此的命运，这是一种什么样的可贵品质？人在与地球相处的历史进程中发现了自我的脆弱，因此惟有站在同一条阵线上，才能集结为

更强大的力量，安置好自身的生活。当一种最令人感动的呼喊便是“我们都是汶川人”，即便不同肤色不同语言的人也不远万里参与到这这次大灾难的救助行列之中，我们看到的远不止于同情心，仅就生存本质而言，整个地球的居民没有区别。

诗意地栖居在多大程度上是可能的？这场灾难或许可以成为一个警醒。老子还说过，“圣人不仁，以百姓为刍狗”，如果说天地所为无可指摘，那么圣人则是一个可以追究责任的对象，然而在几千年的封建统治历史过程中，中国老百姓无处申诉。这一次，中国政府以无懈可击的人道主义救援行动赢得了整个地球村的尊重。世界关注着中国，中国感动了世界。以人为本，用心去爱，这本身即体现了一个国家一个民族最大的德性。事实上，除了发生在自然界的大地震以外，形形色色的地震还将发生在每一个人的具体生存境况之中。那么，深刻思考生命的意义，充分发挥人性的道德力量和情感力量共同面对所有来自外在和内心的难关，重新规划我们整体与个体的生存方案，彻底实现每一个来之不易的生命的存在意义，应该是摆在生者面前的首要任务。事到如今，惟有如此才足以告慰在灾难中失去宝贵生命的人们。