

师亦传说

“其实我一点也不神秘”



高挑的身材 飘逸的长发
爱工作更爱生活
她就是社会发展学院应用心理学系的苑媛

她是精神分析学派研究者，始终保持阳光心态，笑容温暖人心；她说的是梦，却常常能由虚入实，一语中的；她能揭示《盗梦空间》高智商电影背后的心理涵义，也能引导学生通过《爱德华医生》走入精神分析的世界。当提起她在大家心目中的神秘感时，苑媛老师笑称自己其实是一个很坦率很直白的人，“可能是大家把梦的神秘感附着在了我身上吧！”

“解梦”是我的一大兴趣

这学期，苑媛老师主讲《梦的心理分析》这门公共选修课，许多同学无论选上与否，每周一晚上都“风雨无阻”地前往主教217聆听，现场座无虚席，连过道都挤满了人。有10级同学从去年开始就坚持听课，不仅热心地向11级同学推荐，还无偿出借备考笔记，有时还会有其他的老师前来观摩，好一个热闹非凡，人气高涨啊！

关于“解梦”，苑媛老师解释到：“其实这不过是心理动力学的一门基础课，就像练武术要扎马步一样，并不是一条单独的路，而是整个心理学体系的一个小分支而已。”

苑媛老师从朱建军老师，从2000年到2005年，每周六的上午八点到下午五点，都风雨无阻地到北京林业大学，和老师及同伴一起探讨心理学问题。她认为，今天小小成绩的取得，除了一如既往的勤奋，更要归功于持续不断的兴趣，是兴趣这辆马车带着自己孜孜不倦地前进。为此，她建议大学生们在面对纷繁复杂的选择时，要根据自己的兴趣，进行清晰的自我定位，找到更适合、更喜欢的发展方向。当被问及如果现实与理想发生矛盾，该如何抉择时，她谈到，“应该在能力范围内综合考虑，谋求兼顾，化解矛盾。当矛盾不可调和时，可以做一个暂时的妥协，把愿望和理想暂时搁置，给目标的实现制定一个时间与轻重的排序，对自身理性归位，从现实出发，做出最适合自己的选择。”

自我成长是一辈子的事

苑媛老师是我国首批职业二级心理咨询师，目前担任国家职业二级心理咨询师答辩委员会的评委。对于大家存在的“心理咨询师是负面信息的垃圾桶，自己都有点不正常”的误解，她做出了回应，“心理咨询师也是个普通人，心里也难免存在一些小垃圾和污渍。作为一位心理咨询工作者，要具备很高的专业素养。对于我来说，自我成长很重要，我会不断了解自己，清除自己的心理问题和障碍；另外，我会和自己的同行、好朋友相互交流探讨，他们的支持和陪伴很重要；最后，督导的作用也很大，当遇到自己和同水平的咨询师都无法解决的疑难问题时，我会找到一个在专业领域比自己水平更高的人去求助。自我成长对

于心理咨询师来说是要坚持一辈子的事，甚至会成为一种生活态度。”

苑媛老师有一句“名言”：人对自己了解的越多，对外界的恐惧和幻想就越少，就更能健康、快乐、智慧地生活。的确，作为现代人的我们，很多时候压力来源于自己。对于大学生应如何调试压力并实现自我成长，苑媛老师给出了建议：首先，要全面深刻地了解自己，树立起坚定的自我意识；其次，要懂得接纳自我，坦然面对自己的优缺点，认识和理解独特的“我”；最后要明确自己想要的是什么，确定自己的发展方向。同时，她也强调，年轻人有压力未必是坏事，压力带来的关于学业和职业的焦虑感是鞭策我们前进的良药，只不过，过大或持续的压力有害身心健康。

我先是“女人”，再是“女咨询师”

苑媛老师坦言，她首先是一个“人”，其次是一个“女人”，然后是一名“老师”，最后才是一名“咨询师”。

与很多热爱生活的女性一样，她爱好广泛。每年寒暑假都会背起行囊开始自己最爱的自助游；看的书很杂，曾因捧起了自己一窍不通的太极方面的书籍而被朋友调侃；喜爱电影，内容有启发，有收获的，仅仅是娱乐也行；热心公益，曾在北京友谊医院的“健康之友”俱乐部做了4年的志愿者，义务为200多名神经症患者进行授课，开展心理咨询与治疗、团体辅导。她还长期担任我国首家性伤害心理援助公益热线——“四月天”少女性伤害心理援助热线的培训师和督导。

平常生活规律，对于生活和工作有着明确区分的她自言是个很居家的女人，“工作时我会尽量投入，可一旦回到家我就尽量生活化，做一个好女儿、好妻子……家庭在我心中是第一位的，家庭给予了我面对人生的巨大能量。工作是我的兴趣所在，但绝不能成为生活的压力和限制。”

苑媛老师在她的《自我接纳与意象对话》一书中描述了六种不健康的获取爱的方式，也引起了大家对



2008年，汶川地震灾区，深夜自助照明，撰写工作文案。



2008年，汶川地震灾区，心理个案治疗。

健康获取爱的方式的好奇，对此她给出了回答：“付出与合作相协调的爱是最健康的爱，我们既要懂得表达、传递、付出爱，也要学会接受别人的爱。以聚会为例，我们既要学会给别人端茶倒水，也要坦然接受别人好心送来的水果佳肴。爱是流动的，就像连绵不断的河水，传递着温情，又具有很大的包容性，汇聚交融。”

采访最后，苑媛老师对社会上将心理学神秘化的现象谈了自己的看法，“第一，是大家对这个领域了解不够，因此产生了很多虚幻的期待；第二，当事人自身抱着追求所谓的‘神秘感’的心态而来，并把这种想法强加于心理咨询师身上；第三，一些圈中的同行喜欢自我神秘化或权威化，这在我看来也是一种不健康的心态，所以我要澄清，我一点也不神秘。”

(本报记者 11心理1班 陈启慧)

一句话证明你上过TA的课：

梦中的每个人和物都是你自己。我说清楚了没有？
压力来源于你自己。我说清楚了没有？
每个人都是独特的。我说清楚了没有？
爱需要表达，不要把它锁在保险柜里。我说清楚了没有？
梦是潜意识的语言。我说清楚了没有？

热点关注

解决南海问题不能逞一时之快

近期，南海主权争端持续升温，菲律宾海军闯入中国黄岩岛海域，并对中国渔船进行袭扰，使事态复杂化和扩大化。中方就此向菲方提出严正交涉。本报记者也就相关问题采访了马克思主义学院的申晓若老师。

记者：在过去20年中，中菲因黄岩岛发生过多次冲突，中方总是保持一定程度的克制和忍让。但在此次事件中，我们看到，与以往的处理方式不同，中国做出了“最严重的一次对抗”。中国此次为何表现出如此强硬的决心？

申晓若：由于历史与现实的原因，目前南海问题十分复杂，已经形成“六国七方”介入、“四国五方”军事占领的格局。除我国占据8个岛礁（含台湾1个）之外，已有42个岛礁被他国侵占。周边国家在强化对已占岛礁及海域军事管控的同时，又加紧了“主权”宣示和资源的开发与掠夺。美、日及印度等区外大国积极介入南海事务，强化军事存在，使南海问题国际化趋势进一步凸显。

时下，在南海局势中，菲律宾闹得最凶，越南动作最大，马来西亚得到的实惠最多……面对领土争端、资源开发、区域安全、权力角逐等复杂矛盾，中国如不能快刀斩乱麻，势必在今后较长一段时间内面临国内外已知和未知的多重矛盾和压力，牵扯相当大的精力。如果处理不当，甚至可能干扰国家“十二五”战略全局。

记者：菲律宾与美国“肩并肩”联合军演于4月

16日在马尼拉举行，虽然两国声称该演习并非针对中国，但由于军演正值中菲黄岩岛争端的紧张时期，不免引起人们的关注和猜想。您如何看待此次美菲联合军演？中国该如何应对？

申晓若：这显然是此地无银三百两。菲律宾若没有美国在背后撑腰，也不会闹得这么凶。至于美菲联合军演，我认为可以从两个层面来看：就美国而言，它希望军演越搞越大。美国要重返亚洲，联合军演就成为它扩大军事影响的一个主要着力点。藉由联合军演，美国既可以拉紧它与军事同盟国的关系，也可以把一些周边的国家都拉进来。就从菲律宾而言，它也希望通过扩大军演对华施压。但这次它并没有完全达到目的，菲律宾的这次行动，美国和东盟并没有随之起舞。

上兵伐谋，不战而屈人之兵。这一孙子兵法中的智慧是解决南海问题可供选择的办法之一。只要能争取到尽可能长的和平发展的环境，战略上是有利于中国的。在南海问题上，我们不应追求一时之快。其实现在最着急的不是中国，而是隐藏在背后的那些试图遏制中国前进步伐的对手。所谓的南海问题，不过是他们牵制中国的一枚棋子而已。就算如一些国人所希望的那样，中国凭借自己的实力，迅速解决了南海问题，对手还会利用其他的机会和场合，制造更多的问题，比如东海问题、台湾问题、人权问题、人民币问题……中国越在意，对手将越兴奋，我们千万不要陷入对手设计的陷阱里。

记者：截至目前，菲律宾不仅没有采取使局势缓和的动作，反而不断升级对抗，还宣称将寻求通过“国际仲裁”的方式，把南海争端交给国际海洋法庭处理。其目的何在？

申晓若：黄岩岛自古就是中国的领土，其法律地位早已确定，不存在提交国际海洋法庭的问题。所谓通过“国际仲裁”方式解决，菲政府也不是第一次提出，2011年7月，它就曾发出过“将争端提交到国际法庭解决”的言论，试图将南海问题国际化、多边化。

记者：有国内舆论认为军方在处理南海争端问题上不作为，你对此有何看法？

申晓若：我不这样看，虽然在解决南海问题上，中国不会逞一时之快，轻易大动干戈，但仍有必要提醒一些不知深浅的搅局者，如果非要挑战中国的底线，那我们也不是好惹的。

记者：我国对南沙主权的拥有，有着充分的历史和法律依据，但南海至今盘踞着六国七方，形势紧张。您认为我国在维护南海权益方面最迫切要做的是做什么？

申晓若：应呼吁有关各方严格遵守2002年我国与东盟各国签署的《南海各方行为宣言》，同时亮出中国的底线，加大维权力度，将南海巡逻定期化，实现对南海的有效管理。总之，我们要看到，南海问题十分复杂，解决南海争端千万不能有急躁的心态。

(本报记者 11财经新闻 罗琛亚)



中国潜艇部队



中国顶级海监船执法南海海域



菲律宾国会议员登上南沙中业岛



美菲海军陆战队举行联合军事演习