心灵驿站

  **2019年11月（总第十期）**

**材料与化学工程学院二级心理辅导站**

第十期导读

封面故事：敢于做梦

本期主题：梦想



中心风采：材料与化学工程学院二级心理辅导站

心理咨询：常见心理问题及解决方法

时间齿轮：从前、现在和未来

主题曲目：追梦赤子心

* **2019 年 11 月 心灵驿站** ，开篇语...

梦想，是人生前行的指路灯；梦想，是对美好未来的憧憬；梦想，是成功后的满足。怀揣未来的梦想，在每一个平凡而不平淡的日子里，才会笑得更加灿烂；在人生的风雨来临之时，我们才能从容面对。

美国某个小学的作文课上，老师给小朋友的作文题目是:“我的梦想”。

一位小朋友非常喜欢这个题目，在他的簿子上，飞快地写下他的梦想。

他希望将来自己能拥有一座占地十余公顷的庄园，在壮阔的土地上植满如茵的绿。庄园中有无数的小木屋，烤肉区，及一座休闲旅馆。除了自己住在那儿外，还可以和前来参观的游客分享自己的庄园，有住处供他们歇息。

写好的作文经老师过目，这位小朋友的簿子上被划了一个大大的红“X”，发回到他手上，老师要求他重写。

小朋友仔细看了看自己所写的内容，并无错误，便拿着作文簿去请教老师。

老师告诉他:“我要你们写下自己的志愿，而不是这些如梦呓般的空想，我要实际的志愿，而不是虚无的幻想，你知道吗?”小朋友据理力争:“可是，老师，这真的是我的梦想啊!”老师也坚持:“不，那不可能实现，那只是一堆空想，我要你重写。”小朋友不肯妥协:“我很清楚，这才是我真正想要的，我不愿意改掉我梦想的内容。”老师摇头:“如果你不重写，我就不让你及格了，你要想清楚。”小朋友也跟着摇头，不愿重写，而那篇作文也就得到了大大的一个“E”。

事隔三十年之后，这位老师带着一群小学生到一处风景优美的度假胜地旅行，在尽情享受无边的绿草，舒适的住宿，及香味四溢的烤肉之余，他望见一名中年人向他走来，并自称曾是他的学生。这位中年人告诉他的老师，他正是当年那个作文不及格的小学生，如今，他拥有这片广阔的度假庄园，真的实现了儿时的梦想。

老师望着这位庄园的主人，想到自己三十余年来，不敢梦想的教师生涯，不禁喟叹:“三十年来为了我自己，不知道用成绩改掉了多少学生的梦想。而你，是唯一保留自己的梦想，没有被我改掉的。”

在现实的冲击之下，梦想或许只是心灵的安慰，使漫漫人生路多了一份光明。梦想永远建立在执着、汗水、努力与泪水之上，遥望过去:伟大的居里夫人造福于人类，艰苦、辛酸地奋斗了一生，终于提炼出了纯净的镭。她的生命虽然因为长期接受放射性物质的刺激而消逝了，可她追逐梦想脚步却永远不会停下来。她用她的梦想，书写下了生命的永恒。而我们呢，是因为无数的阻碍而停下了步伐，还是因为懒惰的内心而放弃了梦想。

不管路有多长，不管前方是不是危险重重，选择好了这样一条路，就必须要走下去，只要心中有“再往前一点点就到了”的信念，难道，梦想实现的喜悦还会远离你吗?梦想真的这么遥远吗?其实，它也许就在前方不远处，正像你招手，翘首盼望你的到来。或者，它在十字路口的转角处，准备在你猝不及防的时候蹦出来吓你一跳，给你一个惊喜。生命永远因为梦想而闪光，而耀眼。

相关搜索

。 **2019年 11 月 心灵驿站** 中心风采 03

**材料与化学工程学院二级心理辅导站服务项目**

材料与化学工程学院心理健康教育与咨询中心是为我院广大师生提供心理健康教育指导、心理咨询服务的专门机构。我们将为全院师生提供以下服务：

**1.心理健康教育**

二级心理辅导站通过开设通识教育选修课、举办心理辅导专题讲座、心理沙龙等方式，普及心理卫生知识，传授心理调适技能，指导大学生树立正确的心理健康理念，促进大学生优良心理素质的养成。

目前中心开设了一门通识课：《大学生心理健康教育》，之后中心还将陆续开设其他心理健康教育课程。

**2.心理咨询服务**

二级心理辅导站承担面向全校师生的心理咨询与治疗服务。中心是一个能谈论任何私人事情的地方，包括了压力、孤独、焦虑、抑郁、适应不良、人际关系、恋爱情感、自我认同、生涯发展等心理健康话题，及其他任何困扰。

桐柏校区设立有心理咨询服务点，由一支具有心理学、教育学、医学等学科背景的专兼职心理咨询教师为师生提供咨询服务。以 Free Talk、个体咨询、团体咨询等方式，为有需要的师生提供免费的心理援助。

****

**3.心理危机干预**

心理危机是指个体面临突然或重大的负性生活事件时，既不能回避，又无法用通常解决问题的方法来解决时所出现的心理失衡状态。

确定“危机”的三项标准是：①存在具有重大心理影响的生活事件；②引起急性情绪扰乱或认知、躯体和行为等方面的改变，但又均不符合任何精神病的诊断标准；③当事人用平常解决问题的手段应对无效。

**大学生心理健康应得到社会的重视。拥有一颗干净纯洁的心灵，它会使我们的人生更加灿烂。大学生心理健康的重要是无可置疑的。大学生代表着祖国的希望，是国家以后赖以生存的中流砥柱。是流入社会的人才根源。所以，洗洗我们的心灵，让自己变得更加空灵。让整个世界为我们而精彩。**

**2019 年 11 月 心灵驿站** 本期主题 05

# 大学生常见的心理问题以及解决方法

 每个人在人生发展的特定阶段，都会遇到一些事情让他产生一些不良情绪或心理上的困惑，我们把这种常见的、人人都会遇到的、随着年龄的增长问题会自动解决或缓解的一系列问题称为“心理不适应”。大学生常常由于环境的改变和情感的挫折产生困惑，有时陷入难过，悲伤，愤怒，无助的情绪。心理不适应类问题的主要症状集中在情绪的不良状态，一般不良情绪不超过两个星期。以下是一些常见的适应性问题：

●新生不适应

当代大学生为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎全身心投入学习，一旦从中学到大学的环境发生了改变，离开了长期依赖的家长和老师，面对新的集体，新的生活方式，新的学习特点，一些学生出现了独立与依赖的矛盾。有的学生来到这个新的环境后，会发现原先的预期与现实的大学生活存在较大的差距：他们有的在学习上存在困难，有的对专业的满意度不高，有的缺乏独立生活的能力，有的因地域差异而觉得与现实环境格格不入，有的面对内容丰富的大学社团活动不知如何选择，有的在完成进大学的目标后暂时丧失了新的学习和生活目标„„总之，由于个体适应能力的差异，其中一些大学新生会出现因环境变化而造成的适应困难，进而情绪低落，出现心理问题。新生的适应问题若未得到及时处理，有可能发展成较严重的心理问题,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、网络成瘾等等。

★班级可组织新生适应方面的心理讲座，并多组织集体活动，给同学创造表达内在情绪的机会，同时建议同学寻求心理老师的帮助。

●情感问题

大学生在恋爱过程中，因各种因素的影响而产生心理困扰，甚至引发抑郁症等严重的心理问题。其中较为常见的有：

1、总感到自己缺乏被爱的吸引力常有一些认为自己还没有恋人而自卑，认为自己对异性没有吸引力，认为别人瞧不起自己，不敢坦然与异性交往，更怕在异性面前失误，只好用回避与异性接触的办法保护自尊心，并极力掩盖内心深处的痛苦与失落。

★对于有这种心理困境的大学生辅导员应鼓励其从各方面多寻找自己的长处，挖掘和排列一下自己能吸引他人的闪光点及特征，并学着变换一下思维方式，用自己的优点与别人的缺点去比较，以增强自己、悦纳自己。

2、能做恋人的异性朋友难寻，这种恋爱心理困扰的原因主要要在于对友情和恋情的认识还很肤浅，并缺乏对社会中人际关系的科学认识，更证实了他们性心理发育滞后于性心理的成熟。当然，也不排除由于社会的快速发展与观念更新所形成的复杂人际关系对大学生们的影响及心理冲击。

★遇到这样的学生辅导员要帮助学生揭示爱情的自然性、社会性和复杂性，引导大学生在寻求爱情的过程中既要有主观上的用心、又要顺其自然。当然，若同学遇到情感困扰，建议其不妨与辅导员或心理老师谈谈，帮助同学从恋爱中成长。

●人际交往问题

人际关系问题是高校心理咨询中的三大主要问题之一（其它两项是情感困惑和学业问题）。大学生有强烈的交往需要，渴望更多的人能理解自己，接近自己，成为自己的好朋友。然而，由于种种原因，如害羞、恐惧、自卑，交际能力不够，言辞表达较差，导致不知道该如何与人交 往 ，甚 至 害 怕 交 际 ，不 愿 与 人 沟 通 。

★班级可组织一些以如何提高人际交往技巧和能力的活动。对于因人际交往问题产生较严重情绪困扰的学生，应建议其找心理辅导老师谈谈。

●学业问题

大学是高中生向往、追求的目标，也是他们放弃许多兴趣爱好甘于在题海中跋涉的精神支柱。进大学后部分学生为了保持自己在中学的优势，废寝忘食，除了学习自己的专业课，还自己学一些社会急需课程，再加上英语、计算机等各种证书的考试使他们处于紧张的学习状态中。一些大学生对自己的专业不感兴趣，除了在高考填报志愿的时候由老师或家长强行代办之外，大学录取时进行专业调剂也让他们无法就读自己所喜欢的专业。一些学生们在原先所读中学都非常优秀，但是一进大学就发现自己原来只是一个“普通人”，彼此实力相当，甚至发现自 己的英语和计算机都不如其他同学，一贯优越感的丧失也使得一部分学生无法适应。而与此同时，又有部分学生则感到考入大学如释重负，因而即使感到竞争的危机、就业的压力，也提不起努力学习的劲头。学业受挫会使学生产生自卑、焦虑、沮丧等情绪，若不能适时解决甚至会出现严重的心理问题。

★班级可开展一些学习经验交流会的活动，也可推荐同学寻求心理老师的建议。

●职业发展和择业问题

随着高等教育分配制度改革的不断深入，一方面市场带给大学生更多的择业机遇和更大的自由度，但另一方面也增加了择业难度，加重了大学生的行为责任和心理压力，而毕业生自身的素质，性别、专业以及社会关系等又制约着择业的自主权。这一变化对受“进入大学门，就是国家人，就可以端铁饭碗吃皇粮”的传统观念影响，性格内向，心理承受力较差，心理适应力弱的大学毕业生来说，是难以解决的现实矛盾。一些学生的专业、兴趣、就业目的、性格特点间的冲突，让他们产生矛盾的心理。恐惧、焦虑、烦躁打破了他们的心理平衡，心绪抑郁，使他们对生活缺乏信心，对前途失去希望，对处境无能为力。

★了解自我、做好职业发展规划，提高职业技能、掌握就业信息，寻求心理老师帮助，能缓解职业发展和择业带来的心理困扰。

●心理障碍

如果某些同学长时间情绪低落，精神萎靡不振或是出现一些不同于其他同学的情绪与行为表现，如临近考试就特别焦虑，总是发挥失常；学习上出现困难却并非因为不努力；上网时间越来越长，逐渐不受控制等等；对于一些出现典型症状的同学，如害怕见人，害怕特定场合或人；明知没有必要却不能控制的重复行为与反复出现的想法；连续两个星期以上失眠或嗜睡；人际交往中出现严重的问题等，以至于这些同学的正常生活、学习受到了明显的影响，可以直接向该同学了解具体情况，帮助其缓解情绪压力或立即建议该同学去做心理咨询。



**勇敢做自己**

**。**

***从前***



“你有什么梦想？”这是每个人被问到很多的一个问题，不同的时间，不同的地点，可能会有不一样的答案。在四年的大学生活中，会遭遇碰壁，最遭到拒绝，会陷入自我怀疑的漩涡，但这也是大学生活中必经的一个阶段，是人生道路上的有一个考验。调整心态，是每一个大学生的必修课。

***现在***

“大学生”——多么耀眼的名称。可实际上我们却像玻璃瓶中的苍蝇，前途一片光明，却又找不到出路。我们经济上很难独立，掌握的只有无法转换成金钱的基础理论知识；我们情感上大都很苍白，期待着一场完美的恋爱，却又总是受伤；我们学业上很无奈，周边的氛围总是轻易把一切雄心壮志消磨殆尽。社会和家庭在我们身上寄托了太多太多的期望，付出了太多太多的心血！我们总在努力拼搏，有时我们需要的仅仅是一个安慰，一个短暂的休息，否则我们的灵魂将跟不上我们的脚步！每个人都好像背着巨大的包袱，难以前行。



***未来***

拿破仑曾言：“一个人能否成功，关键取决于他的心理。成功与失败的分水岭往往就是靠心理划分的。” 所以，要想赢得成功人生，首先要有一个良好的心理。我们大学生要学会调节自我，保持心理健康。

如果对自己的青春人生有过困惑和手足无措时，那么请从现在开始，遵从内心的声音，说想说的话，做想做的事，那生命的每一天都将是你的成长纪念日。青春是一只风铃，系在我们的心坎上，只有不停的接受风的洗礼，它才会奏出动人的乐章。

***心理诗歌***

充满鲜花的世界到底在哪里
　　如果它真的存在那么我一定会去
　　我想在那里最高的山峰矗立
　　不在乎它是不是悬崖峭壁

　　用力活着用力爱哪怕肝脑涂地
　　不求任何人满意只要对得起自己
　　关于理想我从来没选择放弃
　　即使在灰头土脸的日子里

　　也许我没有天分
　　但我有梦的天真
　　我将会去证明用我的一生
　　也许我手比脚笨
　　但我愿不停探寻
　　付出所有的青春不留遗憾

　　向前跑 迎着冷眼和嘲笑
　　生命的广阔不历经磨难怎能感到
　　命运它无法让我们跪地求饶
　　就算鲜血洒满了怀抱

　　继续跑 带着赤子的骄傲
　　生命的闪耀不坚持到底怎能看到
　　与其苟延残喘不如纵情燃烧吧
　　有一天会再发芽

　　未来迷人绚烂总在向我召唤
　　哪怕只有痛苦作伴也要勇往直前
　　我想在那里最蓝的大海扬帆
　　绝不管自己能不能回还

　　失败后郁郁寡欢
　　那是懦夫的表现
　　只要一息尚存请握紧双拳
　　在天色破晓之前
　　我们要更加勇敢
　　等待日出时最耀眼的瞬间

　　向前跑 迎着冷眼和嘲笑
　　生命的广阔不历经磨难怎能感到
　　命运它无法让我们跪地求饶
　　就算鲜血洒满了怀抱

　　继续跑 带着赤子的骄傲
　　生命的闪耀不坚持到底怎能看到
　　与其苟延残喘不如纵情燃烧
　　为了心中的美好
　　不妥协直到变老

　　。



**很多人对人生感到茫然，**

**到底如何规划人生呢?**

**订立目标**

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查。

对象是一群智力、学历、环境等各方面都差不多的人。调查结果发现，27%的人没有目标，60%的人有较模糊的目标，10%的人有清晰而短期的目标，只有3%的人有清晰而长期的目标。

25年的跟踪结果显示:3%的人25年来都不曾更改过目标，他们朝着目标不懈努力，25年后他们几乎都成为了社会各界的顶尖人士。

10%的人，生活在社会的中上层，短期的目标不断地被达成，生活状态稳步上升。60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能够安稳地生活与工作，但似乎都没什么特别的成就。

27%的人，几乎都生活在社会的最底层，25年来生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并常常报怨他人、报怨社会。

目标对人生有着巨大的导向性作用。成功在一开始，仅仅就是一个选择。你选择什么样的目标，就会有什么样的成就，有什么样的人生。



**成就目标定向量表  • 以下有29道题，均为对学习情境的一些描述，请将描述与自己的实际情况比较，并作出选择：** • 5——完全符合         “总是” • 4——基本符合         “经常” • 3——说不清           “有时” • 2——基本不符合       “偶尔” • 1——完全不符合       “从不” • 注意  • 答案无所谓对错，真实的回答就是最好的回答； • 请不要漏答；  • 不必“过分”思考，写下第一反应的答案； • 不需检查，更不要讨论。  • 1在学习时我总是有愉快的感觉。  • 2遇到难题，我很少问同学，主要是怕同学笑话。 • 3别人羡慕我的学习成绩，我会非常高兴。 • 4考试时我经常担心自己再犯以前出过的错。  • 5为了透彻理解课堂上所学的知识，我特别注意课后复习。 • 6我总是试图争取考出最好的成绩以证明自己比别人更优秀。  • 7在课堂上，为了验证自己的想法（答案）是否正确，我总是积极举手发言。 • 8遇到不会的问题我不敢问老师，主要是担心老师说我笨。 • 9在班里，我的愿望是比别人做得好。 • 10我喜欢学习是因为它能让我增长知识。  • 11考试时，我常担心自己错误地理解了题目的要求。 • 12在活动中能引起别人的注意，我会很高兴。 • 13老师若当众表扬我会使我觉得自己比别人强。 • 14为了更好地理解课上的内容，我总是提前预习。 • 15学习时，我最担心的是别人认为我很笨。 • 16学习中，我最怕老师说我笨，学不会。  • 17我总是希望通过自己的行动证明我很能干。 • 18在班上，我总是尽量争取比别人表现得更出色。 • 19我喜欢寻找获得新知识的机会。  • 20我常常担心自己不能透彻地理解课上所学的内容。 • 21上课时，我常担心自己的观点幼稚而不敢说话。 • 22我总是把出错的地方作为学习的重点。 • 23我经常担心课上还有没学会的东西。  • 24如果班上只有我一人能答出老师的提问，我会感觉非常好。 • 25我喜欢真正具有挑战性的学习材料，因为我能从中学到新东西。 • 26我努力学习的目的是提高自己在班上的排名。  • 27每次考试之前，我总担心自己还有没复习到的地方。 • 28课堂上我不主动发言是不想让别人觉得自己很差。 • 29上课时，我最大的愿望是能学到尽可能多的东西。 评  分