



心灵驿站

2019 年 12 月（总第十一期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

第十一期导读

封面故事：什么是爱情

本期主题：大学生恋爱与心理

心灵诗歌：《门前》

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站



卷首语：爱情是人类永恒的话题。打小我们懂事开始就隐约知道了男女之情，并对长大后自己的爱情做了各种各样的幻想。因为有了爱情，爱侣之间相互扶持、相互帮助，促进彼此的生活不断进步，从而也促进了全社会的进步。而爱情观则是一个人面对爱情应有的态度、观点和方法论。随着社会的进步，大学生恋爱已经变得十分普遍，不可能不面对一个如何看待爱情，如何处理爱情的问题。

什么是爱情

有一天，柏拉图问老师苏格拉底什么是爱情？老师就让他先到麦田里去，摘一棵全麦田里最大最金黄的麦穗来，期间只能摘一次，并且只可向前走，不能回头。

柏拉图于是按照老师说的去做了。结果他两手空空的走出了田地。老师问他为什么摘不到？

他说：因为只能摘一次，又不能走回头路，期间即使见到最大最金黄的，因为不知前面是否有更好的，所以没有摘；走到前面时，又发觉总不及之前见到的好，原来最大最金黄的麦穗早已错过了；于是我什么也没摘。

老师说：这就是“爱情”。

人生就正如穿越麦田，只走一次，不能回头。

要找到属于自己最好的麦穗，你必须要有莫大的勇气和付出。

化工与印染工程学院二级心理辅导站服务项目

化工与印染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。



大学生应如何树立正确的爱情观

一、大学生要认识到爱情是美好的

爱情是令人向往的,因为它教会人们珍惜、爱护,为了对方的快乐和幸福去付出、去奉献,这是人与人之间交往的最高境界之一。正是爱情的美好给人们的生活增添了诸多的乐趣,能够提升人们的品格和精神境界,所以人们不懈地追求着属于自己的美好爱情。

但是,有的学生由于这样那样的原因,有时认为爱情是不美好的,这部分人群需要走出误区。

受到周围的人的爱情婚姻生活不美满的间接影响,尤其是父母婚姻生活不美满的映射,让他们感觉爱情是靠不住的,甚至觉得婚姻是可恶的。现代生活节奏很快,人们的思维也不断受到冲击,生活压力使得每个家庭都很紧张,有了孩子的父母就会产生分歧,整天争吵甚至离婚。在这样的环境下长大的孩子,应该认识到以下两点:克服偏激认识;正确认识到爱情是美好的。

别人的生活不是你的生活,你的生活能够幸福与否掌握在你自己手里。父母的婚姻有问题,不代表你的婚姻将来就不安全。所以,生活这样的环境中的孩子应该驱除别人的生活经历的影响,更加乐观地对待爱情和婚姻。

你的幸福生活可能改变别人的状况。当你勤奋地学习、努力

地工作,获得美好的爱情和婚姻之后,会影响到你周围的人的婚恋走向美化,包括父母。

有的人经历了爱情挫折之后,就不再相信爱情是美好的,从而抵制爱情。人们都是从小到大地生长着,认识事物的顺序都是从不知—知道一点—知道许多,所以,在经历爱情挫折以后,只要正确地分析原因,找到失败的症结在哪,然后继续前行,就会找到属于自己的美好的爱情。永远记得,生活为你关上了一扇门,就会再为你打开另一扇门。

二、正确面对恋爱过程中的问题。

大学生在恋爱的过程中要正确的看待,要根据国家法律、法规、制度和学校规章制度相结合。避免不必要的法律问题出现。处于二十来岁的青年,大多数还是显得单纯和幼稚,对生活总是充满梦幻,很容易就陷入情网。对于情感上和心理上还不是完全的成熟,很容易让一些居心不良者有可乘之机,滋生出许多可悲可恨的故事来。我认为男女之间面对恋爱,首先要摆正好自己的心态,树立自尊、自爱、自强、自重应有的品格,千万不要盲目地追求爱,也不宜过急追求爱,要分清自己的条件是否成熟。女孩子面对男孩的种种追求,应理智对待,不要被那些甜言蜜语所迷惑,不要以为自己对别人付出实实在在沉甸甸的爱,就一定会得到应有的回报,要深入地了解对方。同时在交往过程中,女孩应引导男孩把更多的精力和心思放在工作上,勤勤恳恳地做好本职工作,为体现自身价值而努力。同样

男孩也要理智地面对美丽圣洁的姑娘，千万不可稀里糊涂地去追求对方，更不能以貌取人。要以事业为重，要有大志，多花点心思在工作上，干出一番事业来，让自己先稳定下来，能够为对方的爱负责任才是对她最好的回报。只有这样，谈起恋爱来心里也会踏实点。如果我们没有具备基本的“硬件”，盲目地去追求爱，面对现实的生活，也许会更痛苦。也许很多人会认为双方心甘情愿地厮守着，没有什么比彼此相爱更加重要。生活中也常有人说：“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。”我认为面对一份爱，我们要抱着认真负责的态度，只有天长地久才是我们一生的完美追求，也只有这样才能使我们过得更幸福、更快乐。

三、大学生要认识到美好的爱情要基于一定的社会基础

爱情具有社会属性。如同人要生活在一定的社会群体中一样，没有人可以孤立地生活，不与外界社会交往。个人的爱情必须与社会融在一起，这样才会长久发展，否则，迟早会被人们遗弃。

男女之间爱情的交往要注意社会关系的影响。爱情看上去是两个人的事，实则远远不止两个人的事，它还关系到男女双方的家庭、亲属朋友关系等。妥善地处理与对方的家人、朋友的关系，亦将影响到爱情相处的顺利与否。人们常说，爱一个人，就要爱他的全部。所以，当你选择一个人作你的终身伴侣时，也要选择他身上附带的责任，比如孝敬他的父母、爱护他的兄弟姐妹等。

四、大学生要认识到美好的爱情要基于共同的生活理想

爱情的持久要有男女双方共同的生活理想作基础。虽然爱情当中有性爱、有责任,但性爱有新鲜—熟悉—腻烦的特性,责任可以在爱情的初始激情过后继续维持爱情的延续,但维持者双方都会感到很累,越来越身心疲惫筋疲力尽,最后不免导致爱情终结。所以,美好的爱情需要两个人拥有或树立共同的生活理想,共同携手为之打拼,在相互扶持的日子里相互勉励、相互提高、相濡以沫,这样爱情才会越来越沉甸、厚重,像酒酿一样越陈越香。真正的爱情,不是两个人互相凝视,而是两个人共同注视一个方向。爱情的真正意义在于帮助对方提高的同时,提高自己。

五、大学生要认识到美好的爱情是纯真、专一的

爱情需要纯真,也就是说不要带上感情以外的别的功利色彩。比如为了达到某个目的,或者实现一些不合理的甚至非法的目的,而利用爱情的名义去帮助实现,这样只会毁掉爱情。

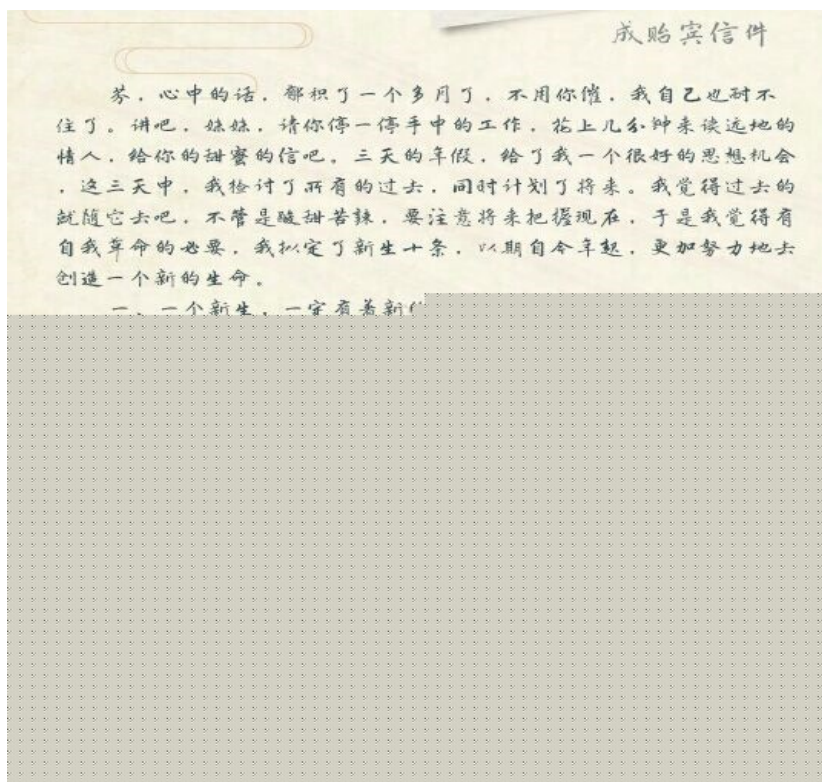
爱情需要专一,需要忠诚。男女双方在确立恋爱关系之后,都要把儿女感情集中在对方身上,这样才能浇灌出美丽的爱情花朵。

而脚踏两只船,只能招致两手空空。陶行知说过:“爱情之酒甜而苦。两人喝,是甘露;三人喝,酸如醋;随便喝,要中毒。”

六、正确认识爱情在大学生活中的位置

处于大学时代的青年男女大多都是 20 岁左右的年龄,正值感情萌动的时期,所以,一味地躲避没有必要,只要正确地去认识、去对待爱情就可以了。那么,爱情是不是大学时代的必需品呢?根据美好的爱情需要具备的条件和大学生的时期特点,可以得出

判断:大学时期,是努力丰富知识、增长技能本领、提高综合素质、为四年以后走上社会奠定过硬基础的时期,也是为创造美好的爱情打下坚实心理、物质基础的阶段。爱情是很自然地存在在每一个成人的生活中,可能在大学时来临,可能在毕业工作以后来临,也可能在工作很久之后才来临。爱情不是大学生活的必需品。



七、走出大学生认识爱情的几个误区

1. 从众行为。有的大学生认为,别人都有了男朋友或女朋友,而自己却没有,说明自己能力不行,所以无论如何也要谈一次恋爱。这样的爱情是很危险的,草率的爱情很难成功,所以分手的机会很大,付出的恐怕都要付诸流水。这类同学应该去看动画片《花

木兰》，其中木兰的爸爸借满树盛开的花丛中一朵含苞待放的花骨朵儿对落选秀女的木兰说：不要急，迟开的也许就是最艳丽的！

2. 唯爱是从。恋爱中的男女容易被爱情冲昏头脑，爱情至上，什么都不顾及了，学业和社会工作都抛之脑后。美好的爱情是理智与情感的有机统一，失掉理智的爱情迟早会毁掉双方。

3. 草率性爱。爱情固然是性爱与情爱的统一，但是，过早地接触性爱并不会成为爱情走向美好的催化剂，有时还适得其反。性爱同样是美好的，但要在正确的时间进行，婚姻缔结的时间方为正确的时间。

4. 爱情要以婚姻为目的。有的学生说，大学很漫长，所以找个陪伴度过吧。这是极端错误的。美好的爱情是以心爱的两个人最终一起踏上红地毯，在家人和朋友的祝福下结为夫妻，共同度过人生的风风雨雨为标的的。大学生要树立远大的志向和理想，充填自己的抱负，扎扎实实地过一场真切而奋进的大学四年，这才是真正的大学生活。

心灵诗歌

《门前》

顾城

我多么希望，有一个门口

早晨，阳光照在草上

我们站着

扶着自己的门扇

门很低，但太阳是明亮的

草在结它的种子 风在摇它的叶子

我们站着，不说话

就十分美好

有门，不用开开

是我们的，就十分美好

早晨，黑夜还要流浪

我们把六弦琴交给他

我们不走

我们需要土地 需要永不毁灭的土地

我们要乘着它

度过一生

土地是粗糙的，有时狭隘

然而，它有历史

有一份天空，一份月亮

一份露水和早晨

我们爱土地

我们站着

用木鞋挖着泥土

门也晒热了

我们轻轻靠着，十分美好

墙后的草 不会再长大了

它只用指 尖，触了触阳光

