



心灵驿站

2020年01月（总第十二期）
化工与印染工程学院二级心理辅导站

第十二期导读

封面故事：《快乐的城堡》
本期主题：改变自己，从心开始

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理百科：认识内心冰山图

哲理句



520114 www.aipic.com

By: cc000000 No: 2019021505430802000

卷首语：心是每个人的行动的主宰，也是每个人的喜怒哀乐的主宰，如果你想让自己的行为变得更有意义，那请你从改变自己的心开始；如果你想让自己的喜乐多一点，哀怒少一点，那也请你从改变自己的心开始。佛门中常说一句话：“万法唯心，心能转境”说的是心的力量，改变命运的根本是改变自己的心。

《快乐的城堡》

一个叫塞尔玛的年轻女子，陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，不仅炎热难熬，而且没有人谈天。她太难过了，就写信给父母说要回家。她父亲的回信只有两行字：“两个人从牢房的铁窗望出去，一个人看到了泥土，一个人看到了星星。”塞尔玛把这封信读了许多遍，感到非常惭愧，决心在沙漠里寻找自己的星星。她开始和当地人交朋友，研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠动植物知识。她观看沙漠的日出日落，还寻找海螺壳。这些都是几万年前这沙漠还是海床时留下来的。沙漠没有变，印第安人没有变，只是塞尔玛的念头和心态改变了。这一念之差使塞尔玛变成了另一个人，原先痛苦的生活变成了一生中最有意义的冒险。她为自己的新发现兴奋不已。两年后，塞尔玛的《快乐的城堡》出版了，她从自己的“牢房”看到了星星，那是满天的繁星，只有用心才能看到。可见生活大大的改变都是从心态小小的改变开始的。

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。

(1) Free Talk：中心开放的 Free Talk 时间，无需预约，您可随意地在这个时间段到心理健康教育与咨询中心与老师一起喝喝茶，聊聊想法、问题或者经验。

(2) 个体咨询：个体咨询在安全、舒适的环境进行，来访者在咨询师的协助下了解自己的问题，并寻求方法解决自己的问题。

(3) 团体咨询：团体咨询是在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式，由咨询师根据团体成员问题的相似性组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展或共有的心理问题。一般每次 90-120 分钟。中心会定期招募各种不同团体的参加人员。

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。

认识内心冰山图

我们对外的言行反应只是冰山露出一角而已，其实有个更深更巨大的冰山主题隐藏在海平面之下。包括“应对方式”“感受/感受的感受”“观点”“期待”“渴望”“自己”。我们的行为反应其实是受到下面这些看不见的各层所‘作用影响’的结果。

我们刚出生时，都可以完全真实地表达自己，但是随着一天天成长，为了生存，我们会逐渐学会并形成一种感知安全的反应模式，它其实是一种自我保护的方式。每个人言行模式的背后，都有一团丰富的信息在运作着，冰山图就是帮助我们探索和觉察‘我们的内在究竟发生了什么’。

书中说，过去的很多事情，其实都会隐性地留存在心底，有的可能在感受层，有的在观点层，有的在期待和渴望层，有的停留在“自己”层。

我也是一个特别怀旧的人，过去的很多事情都深深的影响着我，包括我的家庭，我的学习，我的工作，这一系列的因素成就了现在的我，影响着我的选择，我的语言，我的处事方式。

如果我们能够用好奇去探看‘为何会如此’，用好奇与欣赏的心与眼，来探看自己以及他人的‘冰山’，带领我们看见，理解，而不再是沮丧地觉得我们不懂、觉得我们不同，接



着就生气、沮丧、失望、伤心.....我们可以创造我们想要的改变。



沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。大自然每天都在默默的改变着，而我们的生活当然也在无时无刻的发生着变化。每当夕阳染红了周围的天际，我总会想：怎样才能拥有快乐呢？

小时候，我们没有丝毫的心机，我们的心是那么的单纯。我们总是能很快乐的生活着。我们的脸上无时无刻的带着天真的笑容，我们的身上总能体现独特的孩童气质。那时的我们没有烦恼，没有忧愁。快乐的气氛把我们围绕在一张大网中，那时的我真的好满足。

而现在，我们渐渐地长大了，随着年龄的增长，我们的心发生了变化。那时的单纯不见了，烦恼也渐渐的浮上了我的心头。人成熟了，心事也越变越多，越来越复杂。有时看着身边的朋友拿着自以为昂贵的物品在炫耀时，我的内心总是有些反感。东西是父母给的，拿来炫耀又有什么意义呢？

生活中出现了越来越多的变化，是的，我们大家都在变。那些变化无论是好的还是不好的，我们都无法阻止。慢慢的我明白了，每个人都会有自己的想法，我没有办法去改变，我们只能选择去用一颗平常心去对待，去接受。我们唯一能做到的就是用一颗宽容、包容的心去面对这些的变化。

渐渐地发现，随着心慢慢的放宽容，自己的感受也变得不一样了。看着有些人炫耀后我并没有那么多的反感了，我想他们是在用物质满足自己空虚的心，这并没有什么不对的，每个人都该有自己的选择。只要自己内心快乐就够了。

每一个人都希望自己能够健康，快乐。如果每天都活在嫉妒中，烦恼中，那么自然心情自然也会受到影响，变得不开心，郁郁寡欢。想拥有一个快乐的人生首先就要放平自己的心态，宽容、大度。可以用自己的心怀去包容、体谅别人的错，去理解别人的心。当自己的心变得不是那么的狭隘，变得宽容了。你就会神奇的发现身边的事物变得十分的美好，那些不好的东西都会烟消云散。

如果你想拥有健康，快乐的人生，请你从心开始。从包容、体谅、理解开始。



“天高任鸟飞，海阔凭鱼越”，拿破仑没有令人自信的头，但他却有着“山高人为峰”的征服思想：贝多芬双耳失聪，听不见世界的声音，但他却把自己的心声展现给了整个世界：海伦·凯勒看不见美丽的景色，但她却用文字为自己造就了一条通向远方的路。那么，我们应该卑屈的承受命运的安排吗？不，那只不过是宿命论。“思想有多远，我们就能走多远”：没有比人更高的山，没有比脚更长的路。在聊天中我们常听到这样的话：平平淡淡是最真，而且还认为只要与世无争，恬淡一一生，便可无忧无虑的生存，颇有把“老庄”思想发扬光大之势。

生活的最好的人，不是寿命最长的人，而是最能享受生活的人，他们都活出了生命的意义和精彩，我的确很平凡，无技之长，即不会唱歌也不会跳舞，更不会吟诗作画，难道我就这样平淡的过吗？不是的！我相信：“天生我才必有用”，也相信“一份付出，一份收获”：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”，其实，人最大的敌人是自己，我们要有坚韧的毅力和敢于尝试的勇气；丢人其实是对成功的尝试，要想成功我们首先要有一个良好的心态，要用坚韧的毅力不断地挑战自我，超越自我，我们每个人不是天生就有很优越的条件，他们都是通过不断地努力和坚韧的毅力艰苦奋斗拼搏所得到的。同学们：“知道能爬上金字塔的两种动物是什么吗”？是雄鹰和蜗牛，雄鹰天生就有翱翔九天的本领，但蜗牛仍然可以靠自己的毅力像雄鹰一样登上金字塔：所以我们不要太在乎现状，就像失去的东西，其实它从来未曾真正的属于你，你也不必惋惜。我们还年轻，要走的路还很长：“心若在，梦就在”，有心的地方就有足迹。“青春可以狂，但更需脚踏实地”，我们是大学生，我们要有文化人的气质、有文化人的修养，我们有自己的理想，我们可以追求与众不同，但凡事我们要分清是非，有自己的主张，不要人云亦云拿无知当个性：“短暂的克制胜过一生的遗憾”，能管住自己，并能强迫自己是幸运的，俗话说：“贪睡之人无远志”，大学不要大部分时间都与床板平行，更不要与孤独寂寞为伴；其实在大学里我们需要做的事情很多，如果当惰性驱使我们不要去做的时候，请稍微克制一下自己，你便会有意外的惊喜和收获，你会觉得自己过的很充实。无论干什

么事情都要有定力，主动的为自己创造条件，努力的寻找适合自己生长的土壤，最大限度的实现自己的人生价值；在大学努力养成一种敢于追求、敢于拼搏、敢于尝试的良好生活学习习惯，打赢这场一个人的战争。

哲理句

◎我们不小心跌倒时，不要急着爬起来，既然已经摔倒了，就在原地享受一下摔倒的滋味。

◎人人存善念，并能日行一善，则个人、家庭、社会一定安乐祥和。

◎这世上，有时笑笑人家，有时给别人笑笑自己，放轻松，给自己快乐，也给别人快乐。◎同学丢一张纸屑那是制造恶业；我们捡起一张纸屑这是累积善业。

◎隐恶扬善的意思就是：人家的缺点我们尽量不说；人家的优点我们尽量去说。

◎人生最大的福气就是没有遇到灾祸，而人生最大的灾祸就是强求福气。

◎微笑，是世界共通的语言；和睦，是待人接物的根本。

◎爱是感情的基础、是奉献的美德，奉献我们的爱心与关怀，使社会更美好。见他人善，当如己善，必助成之；视他人物，当如己物，必爱护之。

◎恐龙早就在地球上绝迹了，而蟑螂却还在地上爬。我们遇到艰困的环境，要有蟑螂的精神。

◎那些说'明天会更好'的人永远'明天才会好'，所以我们要说'今天就会好'从现在开始就要对人好。

◎见他人善，当如己善，必助成之；视他人物，当如己物，必爱护之。

◎大丈夫处事，论是非，不论祸福；真君子立言，贵平正，不贵利害。

◎占别人的便宜，就是我们惹祸的开始。

◎乐观的人只顾着笑，而忘了怨；悲观的人只顾着怨，而忘了笑。

◎为他人尽力，即为自己尽力；不帮助他人的人，不能得到别人的帮助。

◎不知道自己缺点的人，一辈子都不会想要改善。

◎漂亮的脸孔是给别人看的，而有智慧的头脑才是给自己利用的。

◎在外面与朋友嬉游的时候，不要忘记家中孤独的老人。

◎所有的成功，都弥补不了家庭的失败。◎人的智慧并非来自研究伟大的学说，而是来自对平凡事物的观察。(情感故事)

◎真正止灭欲望后，生死束缚解开，随之而来的才是真正的平和。

◎进化了的人是非常温和的灵魂。

◎学着爱每一个自己，当你接纳他们时，你也正在把它们并入你的大我。

◎执着我们视为可爱可喜的事物，即是种下苦因，因为没有任何事情能维持究竟的永恒。