



心灵驿站

2020年 03月（总第十三期）
化工与印染工程学院二级心理辅导站



第十三期导读

封面故事：茶花女

本期主题：控制情绪

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理百科：如何控制情绪

心理百科：控制情绪的方法

趣味测试：大学生心理健康调查

心理故事：学会在励志中成才

卷首语：每个人心里都住着一个“小公举”发发脾气，耍耍小性子再正常不过了。不过严重的情绪化可会影响工作。成为职场上情商高的优秀职工，情绪就是一个人的情感的表现，生活中每个人都可能会出现一些特别丰富的一些情绪的变化，但是在工作中生活中的一些情绪变化也是会不断地影响到自己的生活，也会引起各种各样的不良状况，如何才能控制情绪化的行为呢？

茶花女

1943年罗伯特梅里尔来到纽约夜总会的一个俱乐部，也就是位于一个小街、名叫马丁尼克的俱乐部试唱。薪水一个星期一百五十元，对于初涉社会的罗伯特来说，这可真是个大数目。那是罗伯特第一次试唱，他求职若渴。老板很喜欢罗伯特的声音，想立刻雇用他，但节目导演另有内定人选了。他说：“你的声音很好听，不过我们已经决定用其他人了。”吃了这个闭门羹，罗伯特感到很难堪，他沮丧极了，但他并没有因此而消沉。果然，第二年他便来到大都会歌剧院试唱，翌年他开始唱《茶花女》（作曲家威尔第的著名歌剧）。有趣的是：如果罗伯特梅里尔得到马丁尼克的工作，大都会歌剧院的大门也许永远都不会向他敞开。如果他当时自暴自弃，一味地沉浸在失望的情绪中，不再去争取其他的机会，那么他肯定还是会不名一文。

思语：这说明了什么道理？世上没有一件大事能轻而易举地完成，如果你想成功，就先要学会承受挫折，学会如何面对失败，及时地从失望情绪中解脱出来。要知道，上帝向你关闭一道门的同时，会为你打开另外一扇门。

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校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。我们将为全校师生提供以下服务：

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。

(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，随心聊聊想法、问题或者经验。一般安排在周末的下午。具体请见网站通知。

(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理解自己的问题，并寻求方法解决自己的问题。您可以根据自己的意愿自由选择一位咨询师。



(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。

如何控制情绪



情绪的产生人们通常认为是事件产生的，摔了杯子就觉得自己倒霉，出门错过公交就觉得自己诸事不顺，被领导批评就觉得领导针对自己对自己有成见。其实产生情绪的真正原因是自己对事件的观念和看法。

当情绪属于自己时，我们可以做“情绪的主人”；当情绪不属于自己时，我们就只能做“情绪的仆人”。

要消除不良情绪，就要转变自己的观念和看法。杯子已经摔碎了，是不是可以买个新的更好的？出门错过公交，下一趟车人是不是会少一些？被领导批评是不是说明领导关注你的工作？换个角度看问题，心情是不是会好一些？

据调查，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，这个时候我们就需要做“情绪的主人”，去管理它了。以下给出朋友们三条方法，希望能帮助到你们。

1、不堆积自己的情绪

很多人习惯于把负面情绪堆积起来。殊不知负面情绪越是堆积，就越痛苦。人体对恶劣情绪的承受能力是有限制的，当恶劣情绪累积到一定程度后就会爆发。甚至会引起抑郁症等疾病。所以，情绪不要累积，否则就像连起来的星星之火，定会燎原！

2、深呼吸镇静下来

如果处于非常坏的情绪下，或者非常非常紧张。那么我们可以用深呼吸的方法。深呼吸能够调节人体的内分泌，让情绪稳定下来，对于各种负情绪能有效。如果你正处于这种情况下，可以连续做 10 个深呼吸试试。

3、出去走走缓解情绪

暂时冷静一下，出去走走，换换空气，从不同的角度出发，可以缓解情绪，避免矛盾激化。生活压力比较大的人，可以定期出去旅游。通过自然的力量来缓解自身的情绪。

不管怎么，在我们被负能量充斥的时候，千万不要做决定。心情差是可调节的，但是差情绪下做出的决定，我们是需要为此付出代价的。而代价的刺激又会扩大我们的坏情绪，所以说一定不要冲动情况下做出决定。



大学新生心理状态调查结果

这是一份关于大学新生在入学阶段的心理状态的调查问卷，每个选项后的数据是某高校2020级新生的调查结果，快来看看，你是属于哪一类新生群体？

1. 在来大学校园之前，你最关心的是什么事？

- A 后勤生活问题 (13.04%) B 教学问题 (58.84%)
C 社团学生会 (2.03%) D 社会实践 (26.09%)

2. 参加学校班级活动时是否愿意勇于表现自己？

- A 勇于挑战自我超越自我 (38%)
B 希望有所提高，却因为羞怯与机会擦肩而过 (50%)
C 无所谓 (12%)

3. 对自己的大学生活是否作过规划？

- A 比较详细的规划 (25%) B 平时有想过 (69%) C 过一天算一天 (6%)

4. 到了新大学后，在生活方面你第一件想了解或解除的事是什么？

- A 外出的好去处 (21.74%) B 业余时间可做什么 (43.48%)
C 怎么拿奖学金 (21.74%) D 怎样加入学生会 (13.04%)

5. 生活的压力来源于？

- A 感觉在学校无所成就 (43.48%) B 学习成绩 (21.74%)
C 与周围同学格格不入 (8.7%) D 本专业就业与否 (26.09%)

6. 新生入学教育中有哪些部分有待加强？

- A 生活引导 (17.39%) B 学习方法介绍 (8.7%)
C 专业引导 (60.87%) D 心理健康教育 (13.04%)

7. 在入学阶段你感到最为苦恼的事是？

- A 食堂的伙食 (17.39%) B 宿舍条件 (4.35%) C 自卑 (8.7%)
D 学习压力较大 (21.74%) E 生活枯燥无味 (30.43%) F 人际交往失败 (17.49%)

8. 你认为你在人际交往方面的失败有哪些？

- A 羞怯心理 (43.48%) B 嫉妒心理 (8.7%) C 自卑心理 (8.7%)
D 逆反心理 (8.7%) E 没有障碍 (30.43%)

9. 对自己所学专业了解情况？

- A 非常了解，已经清楚的明白自己将来的就业倾向 (44%)
B 比较了解 (25%) C 不大清楚 (31%)

10. 课余时间比较关注（多选）

- A 娱乐 (69%) B 政治时事 (56%) C 经济（就业） (38%)
D 科技 (25%) E 其他 (1%)

在做过了这些题后，你是属于哪部分的人呢？看了这项调查，先放松心情吧，有这么多的大一新生和你有着同样的疑问，这不是你的问题而是普遍现象哦，通过你们自己的努力就可以慢慢调整并逐渐适应大学生活的，如果你觉得调整很难，可以找老师和同学帮忙



“控制自己”：需要强大自己的内心

最近看到一句非常有激励的话：“这个世界上有很多事情都是我们没有办法控制的，但是至少我们还可以控制我们自己。”是啊！当我们面对没有办法改变的情况，我可以控制自己用积极的心态去面对，虽然在这个时候，心理的焦虑、恐惧、急躁、愤怒等等负面情绪就会显现出来，要学会控制自己这些情绪，学会用正面的情绪应对困难和挑战。

面对困难的程度，不一样的人都有不同的应激手段，都想可以控制住身边的一切，让这一切都随着自己的需要进行转移，但是“人力有时穷”的时候，很多事情都不能够随人的意志所转移，相较于控制外在的不确定性，还不如控制自己来得更容易一些。



认识自己和了解自己

相对于控制环境，反而控制自己比较容易一些，控制自己的前提是认识自己和了解自己，要有对自己的清晰认识，明白自己内心的强韧程度，只有自己正确的认识自己和了解自己，才能知道自己的强和弱的区间，补足自己所缺失的短板，让自己可以盛下更多的东西。

控制自己情绪是第一步

面对外界的刺激，往往人的心理会第一时间产生一定的应激情绪，这个情绪有正面的情绪和负面的情绪，正面情绪积极向上可以让人奋进，负面情绪消极怠工让人痛苦不安，要学会正确使用和激励自己的正面情绪，不要让自己的负面情绪影响自己形成内耗模式，寻求控制负面情绪的方式和办法，让自己可以从容地面对外界刺激和压力，通过第一时间控制自己的情绪，达成一定的外在和内在的相对平

衡，这样才能更好的继续工作和生活。



学会增强自己内心的基础

一个人的内心的强韧程度，往往与一个人的经历和悟性程度有很大的关系，有很多人说一个人内心是被委屈撑大的，有一定的道理，这个只能形成抗体性的防御而已，真正的是需要增强自己的自信心，从学识、见识、认识、道德、技能、价值观等等去完善自己，树立正确的认识自己和认识世界的观念，让自己的自信心自内而外的强大起来，拥有应对一切外部刺激的信心。

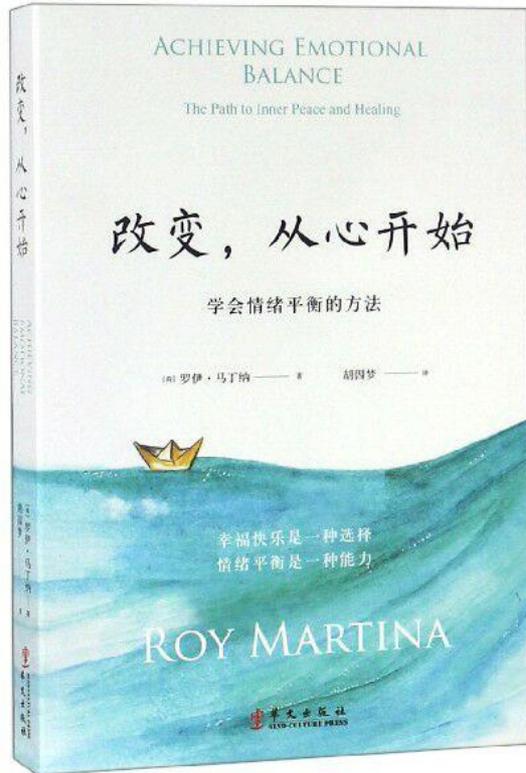
知而行之让内心真正强大起来

通过自己的经历和学习，拥有完善的知识储备，这些是应对的基础，知识的认识和见识都需要自行感悟才能变成自己的东西，这些都需要去通过在运用的过程中进行更深层次的提炼，才能真正的属于自己，“用”和“悟”的共同作用才能让自己真正拥有。

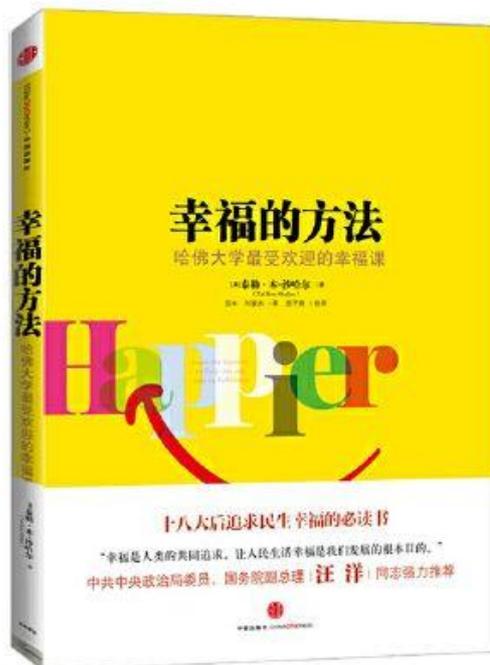
当自己没有办法改变环境的影响的时候，不管环境有多么的恶劣，我们没有办法阻止和改变，但是我们还有自己可以改变，把自己内心强化起来提升自己的应对能力，用积极的态度去应对，从另外一个方向去进行积极的改变和变向的控制。

书籍推荐

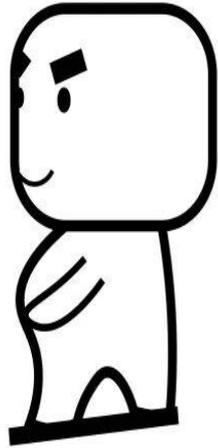
《改变，从心开始：学会情绪平衡的方法》



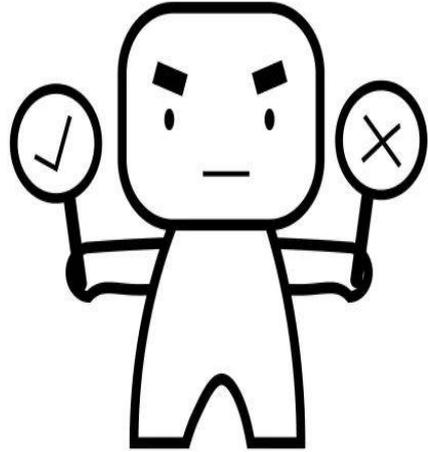
《幸福的方法：幸福，是一种能力》



心理漫画



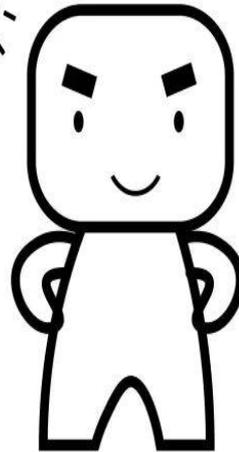
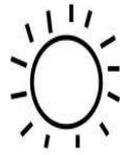
1.有肚量去容易那些不能改变的事.



2.有智慧去分辨那些非彼此即彼..



3.有恒心去完成那些看似无望的事.



4.有勇气去面对那些已经做错的事.

学会在励志中成长

成功是胜利的鲜花，那理想便是生产鲜花的土壤；而艰苦的奋斗就是催绽鲜花的阳光和水分。大学岁月，匆匆而过，蓦然回首，已悄然消逝。青春反顾，光阴却从指缝中调皮地逃走，而且又还来不及很充裕，须臾间，我们已经处在下一个季节的机遇与挑战中，我们必须去争夺而非等待。励志与成长是主旋律，而奋斗为我们提供了契机。大学四年，要学会在励志中成长，不然你就会被平庸的洪流淹没。当你回首往事的时候，满怀壮志向前的你不会因为落空而懊悔。

许多大学生往往忘记励志与成长的必要性，常常沉迷于形形色色的游戏，流连于那男男女女的爱情，反反复复于空虚迷茫的空洞之中。

应搏击长空，笑傲苍穹；应抨击礁石，启明晨曦。抑扬顿挫，有时你会被刺痛，遍体鳞伤。无知，暴躁，迷茫会如巫婆一样对你死缠烂打，但你一定要明确目标，明确目标之后，你就热血沸腾，奋不顾身，不管是学习上的精进，还是工作上的踏实，我们都要站在足够高的位置，摆正心态，调整战略，达到你的期望。不要认为你在坦途上获得你所要的“庄稼”，因为各种挑战和挫折会扑面而来，千万不要藏着掖着，你要学会勇敢面对。在其中，你会亲身体会这种生命的无牵无挂和欣悦。

鲁迅先生说：“伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比例的，有一份劳动就有一份收获；日积月累，从小到老，奇迹就可以创造出来。”年轻的时候，我们应该有百折不挠的坚韧性格，只要坚持不懈，幼小的竹笋终能顶翻压在头顶的巨石。我们要有信心，梦想握手。希望是生命的灵魂，心灵的灯塔，成功的向导。一位哲人说：“一个人活在世界上，最重要的是一直活在走向梦想的道路，哪怕脚下的台阶是金子做成的，也不应该有一半点停留。人活着就是要有精神。振奋自我的志气是大学四年不应有丝毫移动的旋律。励志传递着希望的序曲。海明威《老人与海》中告诫我们，‘人并不是为失败而生，一个人可以被消灭，但不能被打败。’奋斗就是希望，命运全在搏击。我们要使自己更快地成长起来，而不是永远地依靠父母的血汗与社会的给与来生存，成熟地挺直腰杆做自己应该做的事情，凡事都要费尽心思去做，你要坚信现在的付出就是将来的收获。要理想不要幻想，要激情不要矫情。

大学四年，我们如果没有一段辉煌的励志史，奋斗史，成长史，那岂不是人生中的一大

悲叹？励志与成长是大学里一种唯美的追寻，你可以为了你的考研而去探索知识的源远流长；你可以为了你的步入企业而追求各种实践奋斗；或者你单纯为了自己的兴趣爱好而投入一张空头支票，但它取得与与众不同，更加富有内涵。你投入一种热情，一种跳跃，一种澎湃，一种呐喊，一种拼搏，慢慢沉浸在这种励志与成长的吸引之中，你将在那里神志的。人就活这么一次，理应活得飞扬跋扈。自己的命运由自己控制。大学四年，志气腾飞的时节，怀揣梦想与激情，拼搏地最佳人生时段，我们就应该奋斗，在励志的前提下，达到成才的辉煌目的。我们应该学习保尔的



@姚程心理

“钢铁精神”，一种无坚不摧的力量，能够驾驭你的生命，能够成就你的辉煌。天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。你可以用奋斗来储蓄知识，储蓄友情；你可以用奋斗来书写不可能发生的故事。但是，实践出真知，励志与成长更要靠实践。大学，励志往其中注入鲜活的血液，使其变得轻盈飞扬。当你有一天站在某个高度，回首往事时，这些在青青校园里发生的励志与成才的不能淡忘的故事都沉淀为一份凝重，美丽，隽永的珍宝，永不消逝，永远珍惜。

庄子说：“人皆知有用之用，而莫知无用之用。因循守旧，只能让人的生命处于一种苟且的状态；创新求变，才会让人发出耀眼的光芒。”梦想能够弥补残缺的人生，而励志与成长能奏响震动人心的音符，能奏出自己独特的人生之歌！行动是战胜困难的利器，行成于思，行胜于言。华罗庚，他的学历仅是初中毕业；成名前的他只是贫苦交加的杂货店的杂工。华罗庚用自己的行动书写了一个大写的“人”字，让我领略到了强者之风采。励志与成才会让我们变得强大，自强不息方可生机勃勃。抱怨只是无能的表现。想改变现状，想摆脱空虚寂寞的生活和学习境况，学会充实，学会实干，学会用知识兴趣来填充空白的人生片段。趁着年轻的心，韶华的季节，用奋斗来起航，奇迹就在不远处。励志与成长是生命中不可或缺财富，是步入成功必须经过的宫殿。净化心灵，选择追求，正如同与人选择踏浪于海，猎人选择涉于林。每个人都有机会追

逐辉煌，但是机遇是要靠自己争取的，大学生生活就像一场足球赛，你冲锋陷阵，未必能够成功射门，但若被动应付，你就永远没有机会一脚定乾坤的壮举。

生命如歌，青春如梦，在如歌如梦的大学岁月里，我们有炙热的情感，我们需要把握住前进的罗盘，为了自己的前程奋斗，不要依附别

人。在生命这个驿站上，拨动青春的风铃，励志与成才能让我们谱写最美的篇章。