



# 心灵驿站

2020年04月（总第十四期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

2020年04月 心灵驿站

卷首语：心灵是一颗永不老去的树，总在百转千回中寻觅最初的；心灵是一颗会开花的树，总在千回百转中绽放最真的。请你就心灵驿站写一篇作文吧。下面一起随学习啦小编欣赏一下心灵驿站范文吧！

第十四期导读

封面素材：心灵文案

本期主题：大学生如何解决心理问题

心理咨询：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理诗歌：再别康桥

## 心灵文案：

做人呀，不要只看到自己身上小小缺点，然后就选择自卑丧气的过一生，其实何必这样呢？你也可以努力变得更好，你也可以闪闪发光，温柔可爱，不要总是被别人的光芒迷了眼，好好放宽心，只要一步一个脚印的前进总有一天你会离理想中的自己越来越近的，其实这个世界上能够真正治愈我们的只有我们自己！

既然这个世界上有那么多幸福的人，那么这些人为什么不能是你呢？既然这个世界上有那么多成功的人，那么这些人中为什么有一个不能是你呢？人生没有什么过不去的坎，只要你敢想，敢做，那么这时光就敢赐予你。



我们只有这短短的一生，要勇敢去追求自己喜欢的人喜欢做的事，不惧他人目光。也不妨大胆一些去攀一山。在心里告诉自己是最好，没有人能阻挡你前行，只有你自己后退。往前一步是起点，退后一步是害怕。

每天从清晨中醒来便是成长，每一天里你忙于奔波在生活中那是感悟，人的一生就是逆水行舟，不进则退。也许你会认为今天的你可以少努力一分，明天我要更加努力把昨天丢失的一分弥补回来。人在成长过程中就像一颗参天大树，从树枝上只有两片树叶，到后来枝繁叶茂。

每天从清晨中醒来便是成长，每一天里你忙于奔波在生活中那是感悟，



人的一生就是逆水行舟，不进则退。也许你会认为今天的你可以少努力一分，明天我要更加努力把昨天丢失的一分弥补回来。人在成长过程中就像一颗参天大树，从树枝上只有两片树叶，到后来枝繁叶茂。

你说人山人海边，边走边怕什么孤独，我说人潮汹涌都不是

你，要怎么将就。夜似水温柔，融在那双眼里，引我沉迷，你走了八千里的路，终于携来了云和月归来，生活应该温柔，及时行乐，肆意风声。

天接云涛连晓雾，星河欲转千帆舞，等风雪吹过，留我冰霜一朵，让我记得世界寒冷，唯你温热如河。

世界上最遥远的距离不是生离死别，而是对方已经云淡风轻，你却念念不忘。祝你，历遍山河，依然觉得人生值得。

## 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。

## 温馨之站

心灵是生命的一把碎金，驿站是心灵的一方净土。

海内存知己，天涯若比邻。你，明眸皓齿，笑靥如花。你，如莲一样，出淤泥而不染，濯清涟而不妖。你，伫立风中，携着典雅的风韵向我走来。

你我共抚琴作曲，如俞伯牙和钟子期。你我共剪烛西窗，畅想未来之时。你我共赏月析诗，字里行间，恰到好处。

太多的美好，太多的依恋。至如今，你仍然是我生命中最珍贵的挚友，你是我心灵疲倦时的一方驿站。虽天各一方，但是听到你的声音，我便觉得温馨。你是我心湖起的一片花瓣，拉着你的手，我就感觉像是在向天堂奔跑。

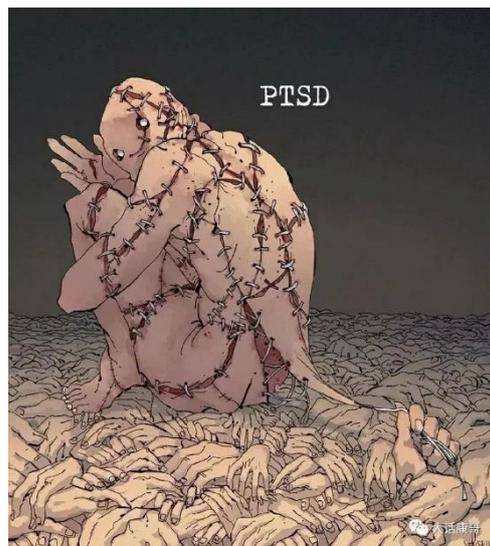
## 幸福之站

心灵是生命的一个音符，驿站是心灵的一片晴空。

慈母手中线，游子身上衣。当岁月在您的脸庞刻下印痕，当光阴染白您那满头乌黑发亮的秀发，于是，我决定，从明天做一个幸福的人。

是您告诉我对待生活要有勇气，是您教会我要自立自强，是您用无私的爱在青春的雨季为我撑起一方晴空。我就像一只风筝，无论飞得多远，线的那头永远系在您的心上。在异地求学的日子，不论再苦再累，每当想起您那舒心的笑容，所有的痛苦便顷刻间烟消云散。您是我心灵的幸福之站。

岑寂与落寞中，敞开关闭已久的心扉，伫立五月的风中，聆听花开的声音，是和托提高的虔诚与神圣！当沧海化为桑田，当霜露凝为雨雪，当往事过眼烟云般散去.....重拾记忆的碎片，捕捉心灵的梦影，寻一方心灵驿站，让心灵沐浴在风平潮落的起伏尘缘中。踮起脚尖，在心灵驿站拥抱初夏，寻找前进的航向。



## 忧伤之站

心灵是生命的一篇诗歌，驿站是心灵的一湾清泉。

是“花谢花飞花满天”的满目凄凉，还是“红消香断有谁怜”的悲悯叹息。你没有玉树临风的英姿，但是你那明亮清澈的眼眸总能给人温暖的感觉，于是那些温暖融化了我冰封已久的心房。你是我绝处逢生的意念，你是我青春迷离的支点。你，是我心灵最柔软的一方驿站，只是，那只是属于曾经。

而这一切被我的错觉拉下帷幕，那些曾经的温暖恍若隔世，你的身影在光年之外。至如今，我还是会意犹未尽地想起你。如果有来生，我愿化作路旁一棵开满鲜花的树，穿越千年的沧桑，守候在季节变更的路口.....从此，你成了我在这个季节拿不起也放不下的心弦。只是，那方驿站已不再有缱绻温柔之处，取而代之的是遍地袭来的忧伤。于是，你成为我心灵的一方忧伤之站，忘记你不如忘记我自己。

# 心灵诗歌

## 《再别康桥》

文 | 徐志摩

轻轻的我走了，  
正如我轻轻的来；

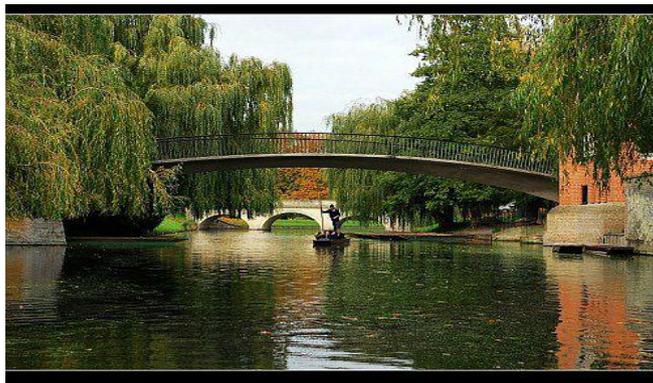


我轻轻的招手，  
作别西天的云彩。  
那河畔的金柳，  
是夕阳中的新娘；  
波光里的艳影，

在我的心头荡漾。

软泥上的青荇，  
油油的在水底招摇；

在康河的柔波里，  
我甘心做一条水草！  
那榆荫下的一潭，  
不是清泉，是天上虹；  
揉碎在浮藻间，  
沉淀着彩虹似的梦。  
寻梦？撑一支长篙，  
向青草更青处漫溯；  
满载一船星辉，  
在星辉斑斓里放歌，  
但我不能放歌，  
悄悄是别离的笙箫；  
夏虫也为我沉默，  
沉默是今晚的康桥！  
悄悄的我走了，  
正如我悄悄的来；  
我挥一挥衣袖，  
不带走一片云彩。



# 面朝大海，春暖花开

文 | 海子

从明天起，做一个幸福的人  
喂马、劈柴，周游世界  
从明天起，关心粮食和蔬菜  
我有一所房子，面朝大海，春暖花开  
从明天起，和每一个亲人通信  
告诉他们我的幸福  
那幸福的闪电告诉我的  
我将告诉每一个人  
给每一条河每一座山取一个温暖的名字  
陌生人，我也为你祝福  
愿你有一个灿烂的前程  
愿你有情人终成眷属  
愿你在尘世获得幸福  
我只愿面朝大海，春暖花开

