



心灵驿站

2020年09月（总第一期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

2020年09月 心灵驿站

封面故事

第一期导读

封面故事：爱无以计量

本期主题：给与他人关爱

中心风采：关爱他人

心理咨询：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理诗歌：生活需要关爱

卷首语：你真的知道关爱是什么吗？这是一个值得思考的问题。关爱是什么？关爱是一个眼神，给人无声的祝福；关爱是一缕春风，给人身心的舒畅；关爱是一场春雨，给人心田的滋润；关爱是一个微笑，给人亲切的关怀；关爱是一湾清泉，给人心灵上的洗涤。

爱无以计量

一位朋友讲了自己这样一个故事。

女儿大约在四岁的时候，开始懂得数字是可以用来表示数量的。做父母的一定知道，这在儿童心理和智力的发展上，已经跨出了一大步。

我忘不了那一天的情景，她要借助于才懂得的知识来表达她的爱。她对我说：“爸爸，我爱你十倍！”过了一会儿她又说：“我爱你二十倍。”

又过了刹那，她屏着气说：“我爱你八百倍。”

听了这样的话，我当然心存感激，我紧紧抱着她，吻她。女儿微微皱眉，陷入沉思。等了一会儿，她轻轻地叹了一口气，最后说：“爸爸，我对你的爱无法用数字来计算。”

孩子的话深深地感动了我，此情此景，常留在我的记忆中。我那四岁的孩子，不需要那样机械的逻辑理论，只是凭着孩子的本能，竟能将爱了解得这样彻底。在那一天，在那一刹那，我的孩子竟懂得了许多大人们常常忘记的爱。

爱在孩子口中往往比在大人口中纯粹得多，这位朋友最后不无感慨地说。

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。

你的孩子懂得关心别人吗？

有些父母在孩子早期教育中对孩子宠爱有加，久而久之，就养成了孩子一切以“我”为中心的习惯，而不知如何去关心别人。另外，父母也少花时间鼓励孩子关心自身以外的人和事，虽然偶尔也会因为孩子不肯为自己倒杯水之类的事情责备孩子一两句，但父母往往发现问题，却没意识到这是个问题，解决问题就更无从谈起。

专家告诫：不会关心别人，对孩子将来的性格发展及人际关系会带来不利的影响。因此，从小培养孩子会去关心别人是非常重要的。

心理学家认为：从三个方面可以看出幼儿是否具备关心他人的品格。只要显示出其中的一个方面。在以后的人生道路上，他会成为善解人意的孩子。

- 1、合作：**两个或更多的孩子一起努力达到共同的目标。
- 2、分享：**一个孩子不带个人私利企图；把东西给别人。
- 3、移情作用：**这是一种能体验别人感情的能力。如果你的孩子正在哭，他看到你因此难过而紧紧地抱住你，这表明他懂得你的现在心情。

如何让孩子学会关心别人：

1、关心别人首先要学会关心自己的父母。平时通过故事，比如“孔融让梨”等，让孩子知道，尊重长辈是一种好品质。

2、家里人不要整天围绕着孩子转，万事不能以孩子为中心，当孩子习惯了以“我”为中心的性格，那么他是不知道如何去关心别人的。

3、让孩子知道，当他为别人着想的时候，你会很感到很欣慰，并表扬他，告诉他：“你学会关心别人了，我感到很高兴。”有时，还可适当的奖励，久而久之，孩子的行为就会得到巩固和发扬。

4、如果家里有条件，可以为孩子买一个宠物，小猫、小狗、小金鱼等都可以，让孩子在照顾宠物的时候学会最基本的责任心。但孩子的能力有限，有些照料工作并不一定能独立完成，这时父母应该帮助他，引导他，但不要全部包揽。

5、要养成孩子关心他人的良好品性，有时父母明确、具体地表明自己喜欢他做什么，比简单地说教来得更有效。

6、为孩子创造一些劳动的机会，开始可以让他做一些简单的事情，比如帮着扫地，拿碗、拿筷子等事情，他做得好就要表扬他，让他有成功的满足感，让孩子在劳动中懂得，帮助别人很开心。

7、孩子的模仿力非常强，而父母无疑成为孩子首先模仿的对象，如果父母自己的行为是自私的，那就难以要求孩子会有良好的行为方式。因此，在孩子面前，父母都应时刻提醒自己：“我是孩子的榜样”

因此，父母应在日常生活中，利用一切可能的机会在语言上和行动上教育孩子，让他逐渐学会关心别人，帮助别人。

一、以身作则，父母做榜样

作为父母要严于律己，坚持正面教育的原则，孝顺长辈、关心亲朋；在孩子面前不议论别人的长短，尽可能地尊重他的一些孩子气的同情心。逢年过节给老人买东西、送礼物，都要让孩子知道并试着让孩子参与买东西。同时，充满温情的家庭氛围对培养孩子的爱心起着潜移默化的作用。父母间经常争吵、谩骂甚至打闹，孩子时常处在恐惧、忧郁、仇视的环境里，又怎能要求他去关心别人呢？

二、教育孩子学习与人分享

生活中，父母要注意引导孩子在与人交往中关心、帮助、尊敬别人。好吃的与人分享，好玩的大家一起玩，别人病了去关心，别人痛苦给予安慰体贴，别人休息不去打扰，别人收拾干净的房间不去弄乱等。孩子稍大一些，还要让孩子承担力所能及的家务，减轻父母的劳累，珍惜父母的劳动等。此外，家长在为孩子的生活起居考虑的同时，也要让孩子体会父母的辛苦，如父母在休息或学习时，不吵吵闹闹等。

三、教孩子运用“角色互换”，弱化“自我中心”心理

“角色互换”就是转换与他人的位置，实际体会别人的需求、感受与悲欢喜愁。当家长带着孩子在公园玩了一天，已经该回家而孩子还要继续玩其他玩具的时候，家长要告诉孩子自己的感受，如：爸爸妈妈陪你玩了一天，身体很疲



劳，需要休息，或玩得太晚家里的爷爷奶奶会牵挂、着急等，让孩子设身处地为别人着想：当孩子做了对不住别人的事，家长应要求孩子站在别人的角度想一想：如

果另一方是自己会是什么感受，这样就会使孩子为自己的行为不安、羞愧。“角色互换”能很好地起到弱化“自我中心”的作用，帮助孩子从自己角度出发转为能考虑别人的感受和需要。

四、教育孩子将自己融入集体中

鼓励孩子多参加集体活动，关心集体，为集体出力，将自己融入集体中去接受锻炼和提高。特别应该用孩子身边的关心集体、为他人着想的榜样教育孩子，因为对孩子有亲切感的榜样，孩子才易学肯学。

心灵诗歌



《生活需要关爱》

你可否
从你的情感中拿出一分爱心
把它奉献出来
这个世界便少了一分无奈
你可否
从你的情感中拿出一分关怀
把它释放出来
这个世界便多了一分色彩
一分关爱
是一分情怀
这个世界因你而变得绚丽多彩
一分关爱
是一分承载
这个世界因你而变得更加精彩
关爱如同春风

把寒冷送走迎来春暖花开
关爱如同春雨
把干涸滋润会绽放出情怀
关爱身边的每一个人
这个世界也就充满了爱

《生命总是美丽的》

不要苦恼太多
而是我们的胸怀不够开阔
不是幸福太少
而是我们还不懂生活
忧愁时，就写一首诗
快乐时，就写一首诗
无论天上掉下来的是什么
生命总是美丽的



关爱无处不在

关爱是妈妈亲切的叮咛

关爱是爸爸严厉的目光

关爱是妈妈的一杯牛奶

关爱是犯错误时爸爸恨铁不成钢的耳刮子

关爱是蒙蒙细雨中妈妈的小花伞

关爱是生病时妈妈彻夜的守候和护理

关爱是不小心摔倒时妈妈的揪心

关爱是一阵阵热烈的掌声

关爱是一句句友善的话语

关爱是炎炎夏日一缕清凉的风

关爱是寒冬中的一杯热姜茶

关爱别人就是关爱自己

关爱自己也是关爱别人

我们在关爱中长大

也在关爱中慢慢变化

关爱是我们心中永不褪色、永不凋谢的一朵花