



# 心灵驿站

2020年10月（总第二期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

## 第二期导读

封面故事：侧耳倾听

本期主题：倾听心中的天籁



中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理咨询：常见心理问题及解决方法

时间齿轮：从前、现在和未来

心理诗歌：心灵阳光

**卷首语：**倾听是一种修养，一种亲和的态度，会向你诉说，一定是因为需要得到你的理解，你的支持。倾听大自然的声音，倾听地球的声音，倾听我们的声音。

## 侧耳倾听

记忆中的女人推门而入，双目炯炯有神，相貌年轻如初，而西司朗已经年过半百，老得不像样子了。这是很多人遗忘的一个片段，因为它实在是太短暂了。不知道各位有没有见过宫崎骏的照片，他老了之后几乎和西司朗老爷子一模一样，而那个记忆中的女人则很像他的母亲宫崎美子。

很多喜欢并且研究宫崎骏的人都不难发现，宫崎骏很多知名作品的主角大多都是女性。他们虽然性格各不相同，但是都带有一股倔强的味道，每一位都和宫崎骏的母亲在性格上有着共同点。根据宫崎骏的描述，母亲是一位聪明睿智的女人，性格倔强，刀子嘴豆腐心，并且热爱读书，对社会时有批判和见解。

《侧耳倾听》当中的月岛雯就是一位非常喜爱读书的女生，除了脾气倔，为了写小说而不顾周围人的声音不好好上课之外，她还写过一些歌。其中有一首被广为传唱的就是《水泥路》，其实讲述的就是社会运行模式的变革，是一种变相的对社会的讽刺。在对宫崎骏的母亲有一定了解后，忽然觉得两个人很相似。

再加上开头的那句“露莎，你来看我啦，我已经老的不像样了。”就显得这句话更像是为了思念逝世的母亲，在月岛雯来找老爷子时采用同样的镜头也像是在暗示着这一点；以及住在钟表里的精灵公主和人类王子，仿佛是在用另一方式诉说他与母亲被时光相阻隔的故事。

很多时候极致的思念不必要像发疯一样嘶吼嚎啕，它也可以是温柔的，委婉的：是坐在靠海窗前的微笑；是暖光当中的轻叹，是在时光沉淀之后，伴随着细腻绵长的小提琴，一种淡然的情绪……

## 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。

# 大学生常见的心理问题以及解决方法

每个人在人生发展的特定阶段，都会遇到一些事情让他产生一些不良情绪或心理上的困惑，我们把这种常见的、人人都会遇到的、随着年龄的增长问题会自动解决或缓解的一系列问题称为“心理不适应”。大学生常常由于环境的改变和情感的挫折产生困惑，有时陷入难过，悲伤，愤怒，无助的情绪。心理不适应类问题的主要症状集中在情绪的不良状态，一般不良情绪不超过两个星期。以下是一些常见的适应性问题：

## ● 新生不适应

当代大学生为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎全身心投入学习，一旦从中学到大学的环境发生了改变，离开了长期依赖的家长和老师，面对新的集体，新的生活方式，新的学习特点，一些学生出现了独立与依赖的矛盾。有的学生来到这个新的环境后，会发现原先的预期与现实的大学生活存在较大的差距：他们有的在学习上存在困难，有的对专业的满意度不高，有的缺乏独立生活的能力，有的因地域差异而觉得与现实环境格格不入，有的面对内容丰富的大学社团活动不知如何选择，有的在完成进大学的目标后暂时丧失了新的学习和生活目标，总之，由于个体适应能力的差异，其中一些大学新生会出现因环境变化而造成的适应困难，进而情绪低落，出现心理问题。新生的适应问题若未得到及时处理，有可能发展成较严重的心理问题，如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、网络成瘾等等。

★ 班级可组织新生适应方面的心理讲座，并多组织集体活动，给同学创造表达内在情绪的机会，同时建议同学寻求心理老师的帮助。

## ● 情感问题

大学生在恋爱过程中，因各种因素的影响而产生心理困扰，甚至引发抑郁症等严重的心理问题。其中较为常见的有：

1、总感到自己缺乏被爱的吸引力常有一些认为自己还没有恋人而自卑，认为自己对异性没有吸引力，认为别人瞧不起自己，不敢坦然与异性交往，更怕在异性面前失误，只好用回避与异性接触的办法保护自尊心，并极力掩盖内心深处的痛苦与失落。

★ 对于有这种心理困境的大学生辅导员应鼓励其从各方面多寻找自己的长处，挖掘和排列一下自己能吸引他人的闪光点及特征，并学着变换一下思维方式，用自己的优点与别人的缺点去比较，以增强自己、悦纳自己。

2、能做恋人的异性朋友难寻，这种恋爱心理困扰的原因主要要在于对友情和恋情的认识还很肤浅，并缺乏对社会中人际关系的科学认识，更证实了他们性心理发育滞后于性心理的成熟。当然，也不排除由于社会的快速发展与观念更新所形成的复杂人际关系对大学生们的影响及心理冲击。

★遇到这样的学生辅导员要帮助学生揭示爱情的自然性、社会性和复杂性，引导大学生在寻求爱情的过程中既要有主观上的用心、又要顺其自然。当然，若同学遇到情感困扰，建议其不妨与辅导员或心理老师谈谈，帮助同学从恋爱中成长。

### ●人际交往问题

人际关系问题是高校心理咨询中的三大主要问题之一（其它两项是情感困惑和学业问题）。大学生有强烈的交往需要，渴望更多的人能理解自己，接近自己，成为自己的好朋友。然而，由于种种原因，如害羞、恐惧、自卑，交际能力不够，言辞表达较差，导致不知道该如何与人交往，甚至害怕交际，不愿与人沟通。

★班级可组织一些以如何提高人际交往技巧和能力的活动。对于因人际交往问题产生较严重情绪困扰的学生，应建议其找心理辅导老师谈谈。

### ●学业问题

大学是高中生向往、追求的目标，也是他们放弃许多兴趣爱好甘于在题海中跋涉的精神支柱。进大学后部分学生为了保持自己在中学的优势，废寝忘食，除了学习自己的专业课，还自己学一些社会急需课程，再加上英语、计算机等各种证书的考试使他们处于紧张的学习状态中。一些大学生对自己的专业不感兴趣，除了在高考填报志愿的时候由老师或家长强行代办之外，大学录取时进行专业调剂也让他们无法就读自己所喜欢的专业。一些学生们在原先所读中学都非常优秀，但是一进大学就发现自己原来只是一个“普通人”，彼此实力相当，甚至发现自己的英语和计算机都不如其他同学，一贯优越感的丧失也使得一部分学生无法适应。而与此同时，又有部分学生则感到考入大学如释重负，因而即使感到竞争的危机、就业的压力，也提不起努力学习的劲头。学业受挫会使学生产生自卑、焦虑、沮丧等情绪，若不能适时解决甚至会出现严重的心理问题。

★班级可开展一些学习经验交流会的活动，也可推荐同学寻求心理老师的建议。

### ●职业发展和择业问题

随着高等教育分配制度改革的不深入，一方面市场带给大学生更多的择业机遇和更大的自由度，但另一方面也增加了择业难度，加重了大学生的行为责任和心理压力，而毕业生自身的素质，性别、专业以及社会关系等又制约着择业的自主权。这一变化对受“进入大学门，就是国家人，就可以端铁饭碗吃皇粮”的传统观念影响，性格内向，心理承受力较差，心理适应力弱的大学毕业生来说，是难以解决现实矛盾。一些学生的专业、兴趣、就业目的、性格特点间的冲突，让他们产生矛盾的心理。恐惧、焦虑、烦躁打破了他们的心理平衡，心绪抑郁，使他们对生活缺乏信心，对前途失去希望，对处境无能为力。

★了解自我、做好职业发展规划，提高职业技能、掌握就业信息，寻求心理老师帮助，能缓解职业发展和择业带来的心理困扰。

●心理障碍

如果某些同学长时间情绪低落，精神萎靡不振或是出现一些不同于其他同学的情绪与行为表现，如临近考试就特别焦虑，总是发挥失常；学习上出现困难却并非因为不努力；上网时间越来越长，逐渐不受控制等等；对于一些出现典型症状的同学，如害怕见人，害怕特定场合或人；明知没有必要却不能控制的重复行为与反复出现的想法；连续两个星期以上失眠或嗜睡；人际交往中出现严重的问题等，以至于这些同学的正常生活、学习受到了明显的影响，可以直接向该同学了解具体情况，帮助其缓解情绪压力或立即建议该同学去做心理咨询。

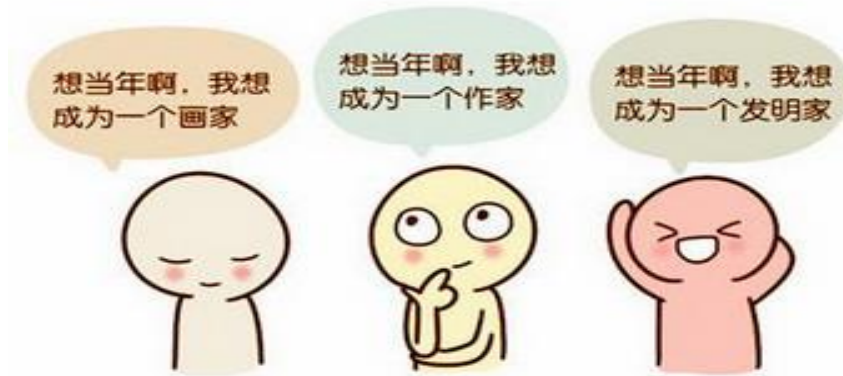


如果你愿诉说，  
我何尝不愿倾听。



## 从前

时常听到很多人想当年。



“你有什么梦想？”这是每个人被问到很多的一个问题，不同的时间，不同的地点，可能会有不一样的答案。在四年的大学生生活中，会遭遇碰壁，最遭到拒绝，会陷入自我怀疑的漩涡，但这也是大学生生活中必经的一个阶段，是人生道路上的有一个考验。调整心态，是每一个大学生的必修课。

## 现在

“大学生”——多么耀眼的名称。可实际上我们却像玻璃瓶中的苍蝇，前途一片光明，却又找不到出路。我们经济上很难独立，掌握的只有无法转换成金钱的基础理论知识；我们情感上大都很苍白，期待着一场完美的恋爱，却又总是受伤；我们学业上很无奈，周边的氛围总是轻易把一切雄心壮志消磨殆尽。社会和家庭在我们身上寄托了太多太多的期望，付出了太多太多的心血！我们总在努力拼搏，有时我们需要的仅仅是一个安慰，一个短暂的休息，否则我们的灵魂将跟不上我们的脚步！每个人都好像背着巨大的包袱，难以前行。



## 未来

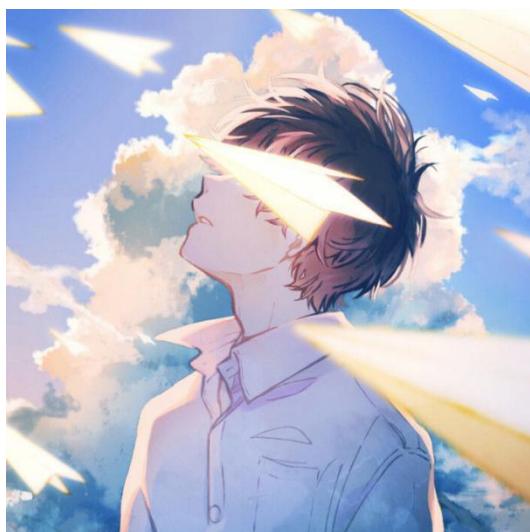
拿破仑曾言：“一个人能否成功，关键取决于他的心理。成功与失败的分水岭往往就是靠心理划分的。”所以，要想赢得成功人生，首先要有一个良好的心理。我们大学生要学会调节自我，保持心理健康。

如果对自己的青春人生有过困惑和手足无措时，那么请从现在开始，遵从内心的声音，说想说的话，做想做的事，那生命的每一天都将是你的成长纪念日。青春是一只风铃，系在我们的心坎上，只有不停的接受风的洗礼，它才会奏出动人的乐章。

## 心理诗歌

我把微笑常常挂在脸上  
不是我没有烦恼忧伤  
既然选择了坚强  
岂会轻易露出悲伤  
有过年少的青涩可爱  
也有过青春的亮丽  
彷徨与迷茫  
如今不老的是  
我的心态仍旧阳光  
白驹过隙的时光随着  
树的年轮一圈圈儿增长  
人生的路还很漫长  
是啊  
人生就是这样  
在欢笑中团聚  
在分离中感伤  
小时往大盼望  
大时往小畅想  
生活犹如海洋  
有时平静  
有时浪飞万丈  
我们都曾披着梦的翅膀  
在幻想的天空翱翔  
风雨中历练  
世道中沧桑

次次希望  
次次失望  
但我很感谢上苍  
因为我身体还是那么硬朗  
其实人啊  
争什么  
千金难买的就是健康  
名利金钱是什么  
为何煞费苦心的去烦恼和忧伤  
酒色财气是什么  
为何痴迷的去蹈火赴汤  
自取灭亡  
幸福是什么  
快乐是什么  
得到了什么  
失去了什么  
令人推敲思量  
生活还得继续  
我们不能没有梦想和希望  
请放下各种包袱  
人生阔步轻装  
让自由飞翔  
只要快乐  
只要健康



# 心理漫画

