



心灵驿站

2020年12月（总第四期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站



第四期导读

封面故事：钉钉子的小男孩

本期主题：管理情绪

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理咨询：常见问题以及解决方法

心理诗歌：《心情》

卷首语：你现在的心情如何！是欢乐、烦恼、生气、担心、害怕、难过、失望或者是平静无常呢？还是你根本不懂自己的心情！一早起来，也许你看到阳光普照而心情愉快，也可能因为细雨绵绵而心情低落；你也许因为逃课没被点到名而高兴，然而考试快到又让你担心；谈恋爱的你，心花怒放，失恋的你却又垂头丧气……我们拥有许多不同的情绪，而它们似乎也为我们的生活增添了许多色彩。然而，有情绪好不好呢？一个成功的人应不应该流露情绪？怕不怕被人说你太情绪化？所以宁愿不要有情绪……其实真正的问题并不存情绪本身，而在情绪的表达方式，如果能以适当的方式在适当的情境表达适度的情绪，就是健康的情绪管理之道。



钉钉子的小男孩



有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，当他想发脾气的时候，就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天，这个男孩钉下了40根钉子。慢慢地，男孩可以控制他的情绪，不再乱发脾气，所以每天钉下的钉子也跟着减少了，他发现控制自己的脾气比钉下那些钉子来得容易一些。

终于，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有的钉子都拔出来了。

于是，父亲牵着他的手来到后院，告诉他说：“孩子，你做得很好。但看看那此围墙上的坑坑洞洞，这些围篱将永远不能回



复从前的样子了，当你生气时所说的话就像这些钉子一样，会留下很难弥补的疤痕，有些是难以磨灭的呀！”

从此，男孩终于懂得管理情绪的重要性了

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。



当代大学生心理问题的表现

（一）学习压力引发的心理问题

大学学习阶段是人生的重要阶段，影响着大学生的未来发展，学习上的问题主要表现在以下几个方面：

1、学习态度不端正。许多大学生认为考上大学太辛苦了，进入大学后应该好好放松一下自己，因此，整日看电影、上网、睡懒觉、逃课等等，考试时才临时抱佛脚，以致学习成绩不佳，看到别人拿奖学金获得各种荣誉而自己与一切评优无缘，又会感觉心理很失落。



2、学习方法不当。大学的知识具有深入性和系统性，学习方式和方法与中学阶段的老师手把手、催逼式教学有很大差别，大学的学习靠的是自主性和自觉性，许多同学不能很好地适应，在大把的空闲时间里空虚、堕落，想要改变却没有明确的方向，这种情况下很容易产生焦虑心理。

还有一些同学仍然延续高中时期的学习方法，付出了很多考试成绩却不理想，为此伤心难过，还可能诱发自卑、考试焦虑等心理问题。

3、学习动机问题。这表现在两个方面以下两个方面。

(1) 学习动力不足，缺乏明确的学习目标。如果心理脱离了稳定正确思想的支配，那就很容易受外界因素的影响而摇摆不定，以致迷失生活方向，产生心理困惑和矛盾。

(2) 学习动机过强，以致压力过大。在考研、考证成风的社会大背景下，许多同学倍感压力，这种压力感得不到及时的疏解会进一步诱发各种心理问题。还有一些同学，对所学专业不感兴趣，一直生活在迷茫忧郁之中，这也是大学生心理问题的一大诱因。

(二) 人际交往问题

人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。受应试教育的影响，多数大学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围同学友好相处，建立良好的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。目前，多数大学生过得是集体生活，而每个人在成长经历、教育环境、性格等方面存在诸多差异。加之现代大学对大学生人际交往能力的要求越来越高，许多学生进入大学以前面临高考的巨大压力，只知埋头苦读几乎没有接触过社会，人际交往技巧尤为欠缺。因此，许多大学生因为不知如何交往而产生自闭倾向，有的为了交际而交际，不惜牺牲自己的时间去做无意义的社交。

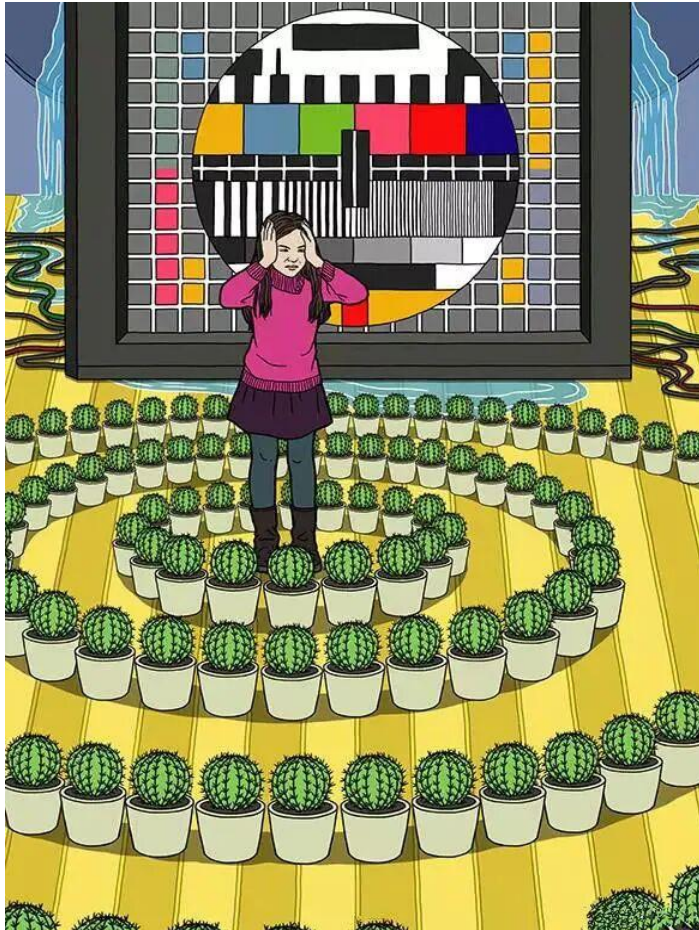
（三）恋爱问题

恋爱一直是大学校园的热门话题，也是大学生尤其关注的自身问题。恋爱问题一般包括：单相思、恋爱受挫、不能协调好恋爱与学业的关系、情感破裂产生的报复心理以及婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。当代大学生在恋爱的态度、行为和方式上存在以下特点：一是自主性强；二是注重感情；三是比较注重形式有些表面化；四是不稳定性；五是与自我概念密切相关。当代大学生的年龄一般在十七八岁至二十二三岁，处于青年中期，性发育成熟是其主要特征，恋爱与性的问题不可避免。但是，总的来说大学生接受的青春期教育不够，对异性的神秘感、恐惧感和渴望感交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重时将导致心理障碍，如恋物癖等。总的来说，许多大学生缺乏正确的恋爱观，恋爱带有功利性或者占有欲，一些同学恋爱只是为了排遣心中的空虚和寂寞，凡此种种都会影响大学生对恋爱中问题的判断。有的同学将恋爱生活作为自己生活的主要部分，把失恋看做极为重要的生活事件，在情绪、自我评价、人际交往、学习、生活等多个方面受到严重干扰和打击。



(四) 贫困问题

目前，我国高校在校生中约有 20%是贫困生，而这其中有 5%-7%是特困生。大量的事实及研究表明贫困生在大学里的生活压力是非常巨大的。家庭的窘境在他们的心里留下深深的阴影，而在市场经济大潮的



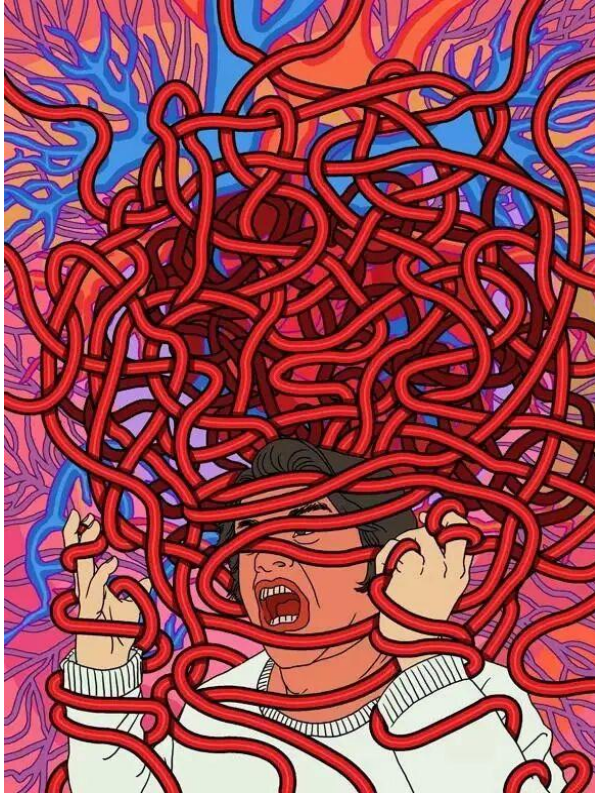
冲击下，社会文化在一些人的心目中被转化为以金钱为唯一标准的亚文化，人际关系变得势利和冷漠，这加剧了大学生对金钱的渴望，更加看重物质利益最终导致心理失衡。贫困易使大学生的内心极为敏感，与人交往时总觉得低人一等、自卑心理严重，过度揣摩和猜测别人的

言行。一方面，他们有强烈的与人交往的渴望，另一方面又害怕与人交流。久而久之，这种矛盾心理可能会引发严重的心理问题。

(五) 适应问题

适应问题在低年级大学生中表现得比较突出。来自五湖四海的大学新生居住在一起，各自的家庭环境、成长经历、学习经历、生活习惯等

差异很大。进入大学后在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都会面临全面的协调与适应，再加上当代大学生普遍的独立生活能力弱，所以，适应问题广泛存在。较为常见的是对于现实的失落感。由于中



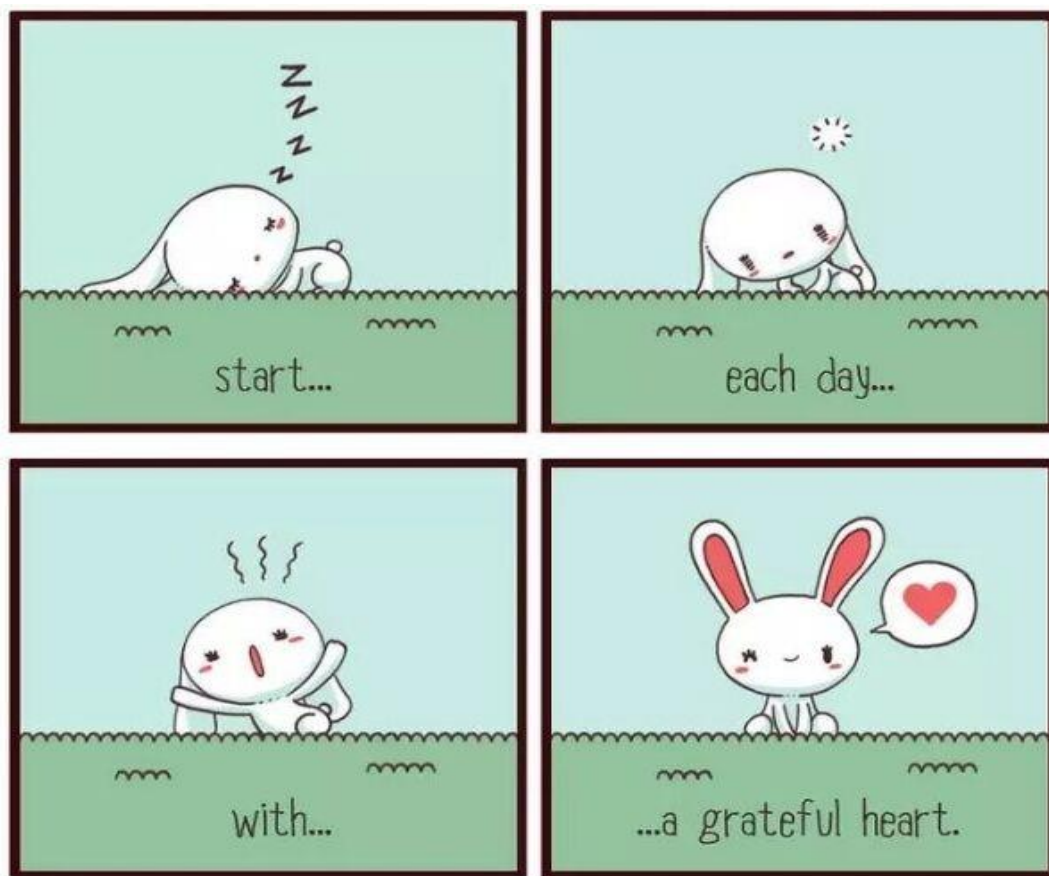
学时期对大学充满了幻想，进入大学以后发现其实大学并不是自己想象中的那么完美，就会产生严重的失落感，怀念高中生活。此外，虽然大学生在学习方面是同龄人中的佼佼者，但是进入大学以后大家的水平相当，许多同学因为害怕竞争而产生强烈的自卑感，还有一些同学因为失去了高

中时期被老师奉为掌上明珠的特殊待遇，而倍感失落。甚至，一些同学看到班上、院里有些许多才多艺、能力又强的同学觉得自己一无是处，表现得尤为自卑。一部分同学进入大学以后由原来依赖父母的小家庭到宿舍的集体生活，感到有强烈的孤独感。以致整日心情低落，不愿与同学来往，长此以往会越来越孤独，影响正常的学习和生活。

(六) 择业问题

择业问题主要表现在高年级同学中。经过三年或四年的大学学习，几乎每一位同学都希望毕业后找一份自己喜欢而又体面的工作，在跨入

社会时，他们往往感到诸多困惑和担忧。如何选择自己的职业，如何规划自己的生涯，求职需要些什么样的技巧等问题，都会或多或少的给他们带来困扰和忧虑。而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高。加之现在许多大学生在校期间一心只读圣贤书，对社会的了解和接触较少，根本满足不了用人单位的需求。其次，还有相当一部分大学生，自傲心理严重，在择业时表现的狂妄、自大，对自己职业选择的预想过高，不能正视择业的客观环境和自己的实力，一旦现实与自己的期望值差距过大就会难以接受，而苦闷、抑郁。还有许多同学是害怕竞争，自卑心理严重，总觉得自己技不如人。表现为害怕进入人才市场，应聘时过度紧张等，而产生心理障碍。



稳定情绪 相遇最好的自我状态

情绪管理的四个方法分别是发现情绪、接纳情绪、表达情绪、宣泄情绪，掌握了这四种方法更有利于管理自己的情绪。

发现情绪：人的情绪多种多样，有开心、有悲伤、有愤怒，当情绪出现后，要学会发现情绪，判断出自己处于哪种情绪中，让自己保持冷静，然后分析情绪的来源。

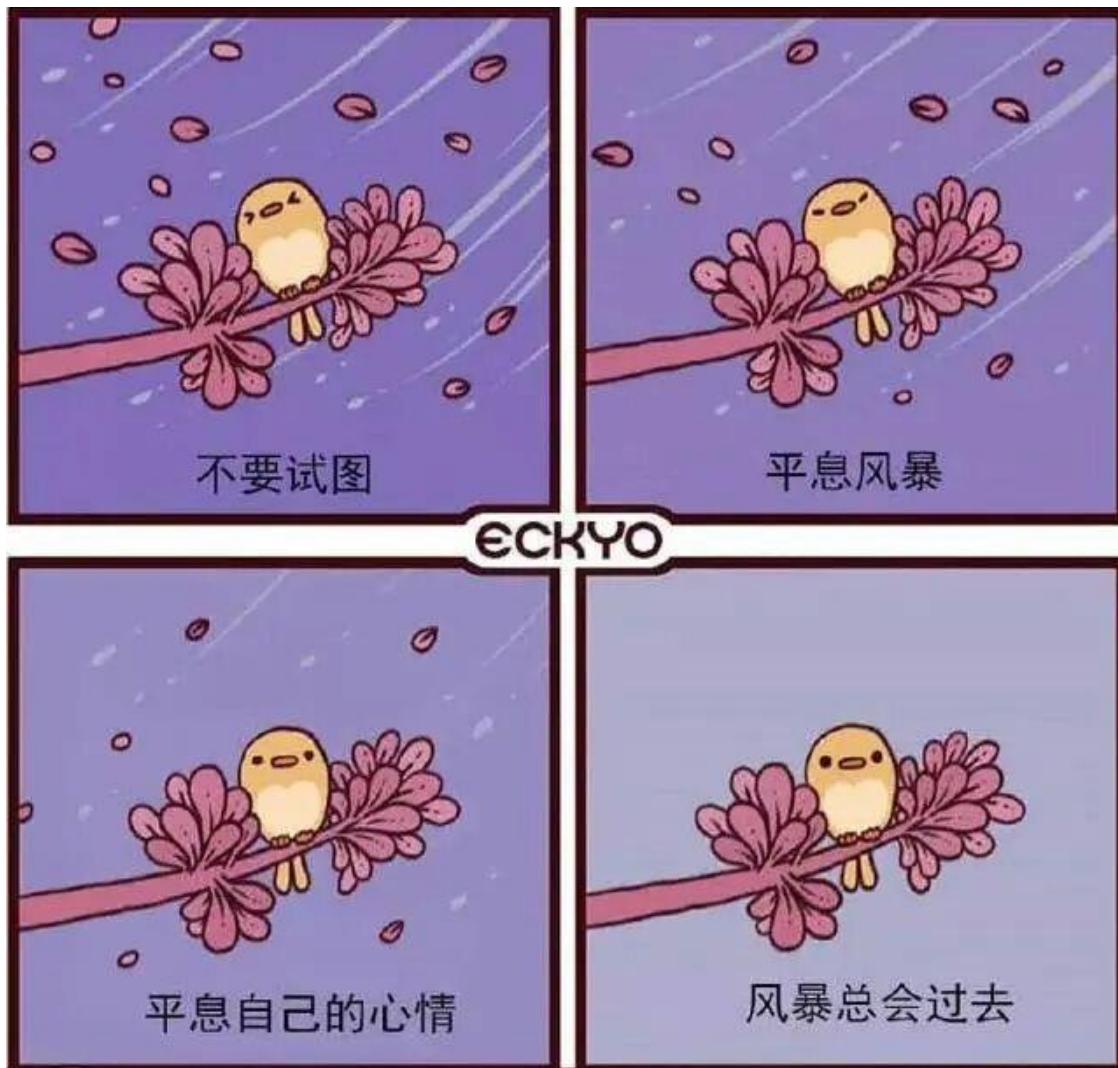
接纳情绪：不管哪种情绪都不是无缘无故出现的，当情绪出现后，要学会接纳情绪，即便是在悲伤或者愤怒的情绪中，也要尝试着接受，只有这样才能管理情绪。



表达情绪：出现不好的情绪时，很多人都选择压抑情绪，实际上这方法是错误的，要学会将情绪用委婉的方式表达出来，只有学会运用情绪，才能缓解压力，调节人际关系。

宣泄情绪：日常生活中，很多事都会导致负面情绪的出现，若一味选择压抑，会导致压力过大，选择合适的方式宣泄情绪，不仅能清除负面情绪，还有利于人体健康。

情绪管理是非常重要的，可以体现出人的情商，还有利于人之间的相处，但很多人都无法很好的管理自己的情绪，只要牢记这四种方法，情绪管理就不会再成为难事。



十种情绪调节方法

转移法

当火气迅速上涌时，你要有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，这可使情绪得到有效缓解。在余怒未消时，不妨通过看电影、听音乐、下棋、散步等有意义的轻松情绪即刻松弛下来。

宣泄法

人在生活中不可避免地会产生各种不良情绪，假如不采取适当的方法加以宣泄和调节，将给身心带来十分不利的影响。所以，要是你心中有不愉快的事情及委屈，千万不要闷在心里，而要向知心朋友或亲人倾吐出来或干脆大哭一场。这种发泄能够快速释放出积于内心的郁积，对于人的身心发展是非常有利的。当然，发泄的对象、地点、场合和方法要适当，防止伤害他人。

自我安慰法

当一个人追求某个目标而没有得到时，为了减少内心的失望程度，常为失败寻找一个冠冕堂皇的理由，以求得内心的安慰，就像狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸的童话那样，因此，通常也称为“酸葡萄心理”。

语言节制法

一旦情绪激动时，可以默诵或轻声自我警告“保持冷静”、“不允许发火”、“要注意自己的形象和影响”等词句，想尽办法抑制住自己的情绪；也可以针对自己的弱项，预先写有“制怒”、“镇定”等条幅置于案头或悬挂在墙上。

自我暗示法

估计到在某些特定的场合下很可能会产生较大程度的紧张情绪，就事先为自己寻找几条不应产生这种情绪的有力理由。

愉快记忆法

回忆过去经历中碰到过的令你感到高兴和自豪的事，尤其应该回忆那些与眼前不愉快体验相关的过去的愉快体验。

环境转换法

每当处在剧烈情绪状态时，要暂时离开激起情绪的环境和有关人物。

幽默化解法

增强幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作，采用讽刺的手法，机智、巧妙地表达出自己的内心情绪。

推理比较法

将困难的各个方面进行分解，把自己的经验和别人的经验相互比较，在比较中列出相同与不同的地方，从而寻觅到成功的秘密，坚定成功的信心，排除一切畏难情绪。

压抑升华法

假如你不幸不受上司重用，身处逆境，被人瞧不起，感到苦闷，等等，不妨把精力投入某一项你感兴趣的事业中，通过成功来改变自己的处境和改善自己的心境。

心灵诗歌

《心情》

一阵风从容地在我脸上拂过，
心是滑滑的。

一丝雨随和地在我脸上掠过，
心是湿湿的。

无论生活将会怎样，

我的心情总在渴望。

酸楚，甜蜜，苦涩，辛辣，
样样都在渴望着。

面对挫折，苦涩是我的家常；

面对激情，辛辣是我的便饭；

接受喜悦，甜蜜是我的本钱；

接受打击，酸楚是我的佐料。

无论未来将会怎样，

我的心情总在期盼。

好奇，兴奋，追求，向往，

种种都在期盼着

