



心灵驿站

2021年 03月（总第五期）
化工与印染工程学院二级心理辅导站

第五期导读

封面故事：祸福相依

本期主题：大学生的压力

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理百科：压力，请走开

心理百科：自我状态的心理调节

趣味测试：大学生心理健康调查

心理故事：人生的十字路口

网络心语：大学生的烦心事

原创心文：爱生活胜过读书

卷首语：作为大学生的我们，或多或少都会有一些压力。一般说压力是一个外在的东西。如果从心理学角度来看，压力一定是和某人本身的心理状况有关，即心理压力。所谓心理压力，是指人们由于一些已经发生或即将发生的，存在或虚幻的事件而产生的精神困扰。并且这些困扰使得人的精神思想和行为语言受到了一定的影响的一种情绪情感体验。那么如何处理这些心理压力？这些心理压力是否又能变成我们做事的动力呢？

祸福相依

一头驴子掉进了一口枯井，它哀怜地叫喊求救，期待主人把它救出来。驴子的主人召集了数位亲邻出谋划策，还是想不出好的办法搭救驴子。大家终极认定，反正驴子已经老了，况且这口枯井早晚也是要填上的。于是人们拿起铲子，开始填井。

当第一铲土壤落到枯井时，驴子叫得更恐怖了，它显然明白了主人的意图。当又一铲土壤落到枯井中，驴子出乎意料地安静了。人们发现，此后每一铲土壤落到它背上的时候，驴子没有哀叫求助和一味地抱怨主人，而是冷静地在做一件令人惊奇的事情，它努力抖落背上的土壤，踩在脚下，把自己垫高一点。人们不断把土壤往枯井里铲，驴子也就不停地抖落身上的土，使自己再升高一点。就这样，驴子慢慢升到了井口，走出了枯井。

思语：这说明了什么道理？人生不如意之事，十之八九。在我们日常的生活、学习、工作中，会遇到各种各样的困难挫折。我们在生活中所遭遇的种种困难挫折就是加诸在我们身上的“泥沙”。然而，换个角度看，它们也是一块块的垫脚石。我们因该以一颗乐观积极的心态，泰然处之面临的困境。勇敢的、锲而不舍地将他们抖落掉，变压力为动力，化人生中的绊脚石变为垫脚石。



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。



大学生的压力

到了大学的我们，就像是鱼缸中的金鱼突然被一股脑儿的倒进了辽阔的海洋，海洋虽然自由广阔，但是，总有一些时候，也曾感觉这生活是那样迷茫，乏味，总有各种压力会困扰自己，本期，就让小编带领大家了解一下大学生可能存在的压力吧。

压力一：如何正确的处理人际关系

上了大学后，本应该是自己学业的一个新起点，更应该努力，可往往有大部分同学都反映了这样一个问题：不知道如何正确处理与同的关系。这在刚进入大学的学生当中是一个非常普遍的现象，要找到解决方法：

- 1、尊重他人，亲疏随缘。
- 2、要学会换位思考。
- 3、争取多与他人沟通、多交流。
- 4、心怀善意。
- 5、不同流合污，要保持自己的个性。
- 6、积极融入他人

压力二：生活上的一些压力

生活作为人类存在的一种状态，大学生作为人类的一员存在，首先要面临的是生存问题。大学生处在学校与社会的交接点，已经或多或少的接触了社会，面对社会和学校之间存在的巨大差距，难免有种不知所措的感觉。可毕业要走向社会又不得不使他们必须做好面对社会的心理准备，在这种差距之中去面对，无形之间产生了一种心理压力。面对这种心理压力，我们可以找一个能够倾吐的知心伙伴，不断提升自己，以缓解压力。

压力三：自卑，缺乏正确自我认识

大学生有着强烈的自尊心和好胜心，事事不甘落后，自尊心较强，但又有些同学不能正确认识自己，自我评价不恰当，存在认知问题。随着自我意识的发展，大学生对自己的外貌、能力、自我价值、个性品质等各个方面，以及别人对自己的评价有了更多的关注，但现实是有些大学生更注重生理因素，而忽视内在因素

对人生的意义，过于注重别人的评价，或习惯拿别人的长处与自己的短处比，越比越觉得不如别人，从而形成“我很难成功”的消极自我暗示，日积月累，成为一种思维定势。这很容易抑制自身能力的正常发挥，更多的是发挥失常。自卑的人在别人面前刻意地看不到自己的长处或对自己评价过低，从而产生自卑感。

压力四：大学生的爱情困惑

在大学校园中，恋爱逐渐成为一门必修课，于是很多同学急于寻找到另一半开始尝试爱情的味道。有些同学还可能固执地认为：毕业后还没有男朋友的女孩都是别人挑剩下的。

还有，大学生因为生理发育成熟导致性冲动与性亲近要求的产生，但大学环境一般不允许欲望的满足，于是也产生了矛盾。

部分大学生在爱情中还会产生依赖心理，因为孤独和习惯了他人的呵护与关爱，缺乏独立意识和自立能力，易受挫折。

甚至还有少部分同学在爱情里游戏人生，满足与异性交往的欲望，寻求刺激、填补精神上的空虚，甚至发生了婚前性行为。

压力五：就业上的压力

近年来，高等教育不断改革，为了提高全民的教育水平，高等教育的招生人数不断增加，本科毕业生也越来越多。而与此同时，国家行政机关大裁员，总人数接近一半。国有大中型企业纷纷实行结构调整，下岗人数也在增加，再加上国内经济情况是通货紧缩，消费不旺，因此毕业生是供大于求，这就给大学生的就业造成了很大压力。其表现为很多大学生担心毕业后找不到工作而对学习松懈，或是为了找工作而四处奔，身心疲惫。这些都是由于就业原因而给大学生造成的压力。

缓解压力的方法

- 1、正确认识压力的来源，调整对压力的态度。
- 2、建立良好人际关系，培育较强的社会归属感。
- 3、进行必要的情绪宣泄，避免过分压抑。
- 4、有目的适度的调整行为，学习掌握积极的放松方法。
- 5、正确认识自己，悦纳自我，积极面对人生。
- 6、根据自我的能力，制定切实可行的计划。



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一样的疑问，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



爱生活胜过爱读书

导读：大学是我们学习求教的地方，但生活里还有比读书更重要的事。



我常被问到这么个问题：你喜欢的学生什么样？

这问题，几年前我就在课堂上回答过，三条标准，排名绝对分先后：懂礼貌、讲卫生、爱学习。三条都做到，我很喜欢；只做到前两条，我也喜欢；只做到第三条，我不喜欢。

学生们起初疑心听错了，讲卫生咋能比爱学习还重要？我说，你们会慢慢明白的。教师休息室里，曾有老师跟我聊起一个女学生，说她爱读书、求上进，下课总找老师问问题，只有一小缺点，不修边幅，有点邋遢。我说这缺点太大了。他问为什么？我说，她首先是女孩子，其次才是女学生。女孩子可以不漂亮，但一定要干净，可以穿衣简朴，但一定要整洁；可以不爱读书，但一定要爱生活。

好在，我任教的大学，不修边幅的书呆子是很少很少的。

有一年文艺学新生入校，师生聚会，老师照例人人讲话。我提了三点建议：一、没谈恋爱的，争取谈一次恋爱，花样年华，不谈恋爱太可惜；二、读十几部有趣的长篇小说、看几十部好看的电影，文学、艺术就是让人分享的，不是苦活路；三、至少去千里之外作一次旅行，不要闷读书，出远门，也是读书，读大书，而且旅途的体验属于你本人，不会跟别人雷同的。祝你们路上有邂逅，有惊喜。

过了一年，又是与新生聚会，轮到我说，我说，人分思考型和感受型，是什么型，就做什么事。但无论是思考型还是感受型，都应该成为行动型。想做的事，最好想到了就去做，比如旅行、比如打工、比如跑步、比如谈恋爱；

看过一张台湾影碟，《练习曲》，很喜欢，一个口齿不清的年轻人，背了一把弦有问题的吉他，骑自行车环岛行，走到天黑人饿，才找到一所僻静小学校投宿。小学老师问他：“走得干吗这么急？”他结结巴巴回答：“有些事现在不做，一辈子都不会做了。”

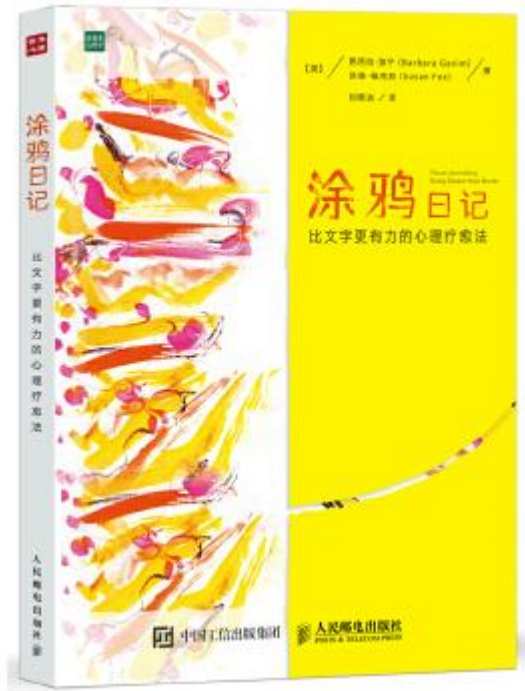
这句话，成了影片的广告语，也成了朴素的格言，我把它转送给你们。

我的声音，在校园属于非主流。是否有影响，我不晓得。有一晚散步，遇见三个女学生，个个时尚大方，聊起今后做什么，都是胸有成竹的。

一个今后要做心理学家。我说，中国不缺心理学家，但缺好的心理学家，这是很值得鼓励的。一个喜欢写作，假期要去打工，挣了钱去旅行。我说，这很像个作家的样子嘛，很好。还有一个今后要自主创业，已在网上试开了家小小饰品店，周末她穿越整个城区，到荷花池市场去进货，颇有一点敢走江湖的侠气。我乐了，回家就把这家网店的地址贴在了博客上，以示支持。

书籍推荐

《涂鸦日记：比文字更有力的心理疗愈法》



压力很大怎么办？

当然是减压，把自己从压力中释放出来。

涂鸦是心理学上的一种疗法，涂鸦过程中，你完全不用担心自己绘画水平的高低，只需要遵从自己的内心。

而这本书就是手把手教你，如何用绘画涂鸦，将自己的内心表达出来。

你选用的颜色，画作的主题，都能够表露出来你未曾留意过的真实状态。

如果感到压力大，试试用涂鸦的方式释放压力吧！在这个过程中，你还可以深入的了解内在的自我。

心理漫画



懂得放弃，才学得到真正的胜利。



与其哭着忍受，不如笑着面对。



想不通的时候，试试倒过来想想。今天吃得下的，绝不留到明天再吃！



舍得，有舍才有得。

人生十字路口



导读：大学里的各种出路，让人难以抉择。但相信只要拼搏，无论何种选择，都会活得精彩。看看其他人是如何全力付出的吧~

考研

@mao：我的本科是排名 300 名开外的学校，跨专业考研，什么都不懂，就把专业书一字不落地全都背了，荧光笔画满了书。数学、英语也是每天坚持做，早上 6 点来到教室，夏天 38℃，就我一个人。考研前一个月，我是每天凌晨 3 点从教室出来，然后早上 6 点多自己就起床了。最后我考上了，虽然不是北大清华，但也是全国排名前 40 名的 211 学校。

@豌豆与花妮：考研的时候，每天 6 点差 10 分起床，接近凌晨 1 点睡觉，这样坚持了 8 个月。暑假的时候上海刮台风，学校的树连根拔起来好几颗，水漫到和图书馆的台阶齐平，我穿拖鞋去图书馆看书，整个图书馆只有 4 个人，就是我在的考研小团队~呵呵，最后大家的成绩可以说是惊人的高了。然后考 CFA，准备时间不充分，考前 5 天总共睡了 10 个小时，回来以后鞋都没脱睡了 16 个小时。

工作

@verylovelyo：我本来是学计算机的，结果找了证券公司的工作，隔行如隔山。公司规定必须一个月内考下证券从业资格证。我整整宅了十多天，连吃泡面都觉得浪费时间，每天 2 点睡觉，7 点起来，除了睡觉，眼睛没有离开过书。肩膀也肿了，想捶又够不到，就拿雨伞狠狠地敲。后来顺利完成了个艰难的任务。

@公共马甲真好用啊：我是做电视节目的，最苦最累的时候连着加三天三夜的班。为了赶工作，大冬天的，凌晨两点多往单位走。晚上回家，都要写稿件到深夜，有广告文案、专题采访、人物传记。熬夜是家常便饭。有次连着三天三夜节目做出来，播出后，开完会回到家 12 点，竟然会觉得太早了睡不着觉。最累的是有熟人找我写稿件，写到夜里三点实在熬不住睡着了，早上六点醒来发现没写完，继续写，在八点上班前写完。

出国

@soleine2009：考 SAT 的时候还在学校上课，每天晚上一两点睡，第二天六点爬起来去班里上课。一个月做掉了一千多页的书，顺便干掉了 GRE 红宝。每天唯一看的课外读物就是 china daily，考完后一周看见英语就想吐。现在弄美国历史，一周一本全英文的教材，可能也是我的阅读速度比较快~

@mpancake：我是读医学院的，曾经在一个上 10 门专业课的学期里，同时考了 GRE，新 TOEFL，再加上平时的上课&见习。

为了考 GRE，前后总共只用了一个月左右，那个月基本逃了所有能逃的课在家复习，自己都认为不可能做到。每天晚上看到 3, 4 点，早上 9 点左右起床，下午 1-2 点睡觉，除了吃饭睡觉其余时间都在背 GRE 单词和做题。7-10 天出门一次，每次出门 1 小时多就是逛联华大卖场，买好吃的。记得有一次出门正好看见邻居去遛狗，我心里超好笑地自嘲，哎，狗真是好悠闲，每天都有时间出门逛街，我却一个多礼拜才有空有心思出门一次觅食。从大二上考完六级此没再碰过英文的我，就靠这一个月拼命，考出了个不错的 GRE 成绩，然后也算是给最后申请上好学校打了个基础吧~

考完 GRE 以后，就开始马不停蹄地考掉了剩下的 8 门医学考试。刚考完就开始医院实习，然后又一边考了新 TOEFL，又一边自己准备了所有的 graduate school 申请。所有过程都在那年的半年之内完成。如今边读研还在准备更重要的美国医生执照考试，相比之下，当年的 GRE+10 门课显然已经是过去时的小菜一碟~

人生其实就是这样一步步走上来，付出总有回报，回头去看，努力过，就不会后悔。加

油吧~走上高处，会看到更美的风景，发现一切都是值得的。

小编：自然不提倡大家采取这种疯狂的作息时间，很伤身啦~但生命中能有这样一段肆意挥洒汗水的日子，青春无悔。日后也会感慨有理想的自己是如此强悍，眼前的困难算不了什么。

