



心灵驿站

2021年04月（总第六期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

2021年04月 心灵驿站

第六期导读

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：学会等待

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！

心灵文案：黎明在黑暗中挣扎，萌发爱的光芒，洒向大地；细雨在烈日中忍耐，拼凑美的精灵，赠给你我；花儿在尘世绽放，载着梦的余香，绕絮在天空。美是奋斗、忍耐、绽放。我的生命因美的存在才能如那轻快的小鸟飞翔在那深蓝而自由晶莹的天空。

生命的尽头，总少不了那清淡的感动，她怀着秋天般淡淡的苦味丰富这次人生之旅。

每当看到秋风用黄叶亲吻我的足迹时，每当她划破我宁静的呼吸时，传达给我灵魂的只有感伤。曾经在春风中萌发，在夏雨中辉煌的叶片，竟会如此平静地走向死亡。这可能只是老天和生命开的一个严肃的玩笑。

谁又能估量一片落叶的重量呢？她是很轻的，她也是很重的。所以面对着她，我不敢轻松的对待生活。只求在我死亡时，能够微笑的面对一片落叶。

品尝过忧伤的生命，在我心中也时不时地绽开一朵感动的泪花。它明晰地滴在我心上，留下了明朗的印痕。

置身于无边的绿色中，心情变成了一缕缕透明的轻烟，连同我的感动，缓缓地升向蓝天。抬头望望那近是宽容沉稳地天空，便感觉到自己是一个自有的人。偶儿几只轻快的小鸟划破了天空片刻的沉静，留下了几条无形的曲线，将美好的回忆留给世人，将真时的感动献给你我那颗感动的灵魂。

花儿因绿叶才显得格外美艳；人生因感动才显得更为珍贵。所以我常常用一个善感的灵魂去品尝生活。

感动之余，我也会倾向于非现实的沉默，用一颗感动的心去聆听寂静的音律。

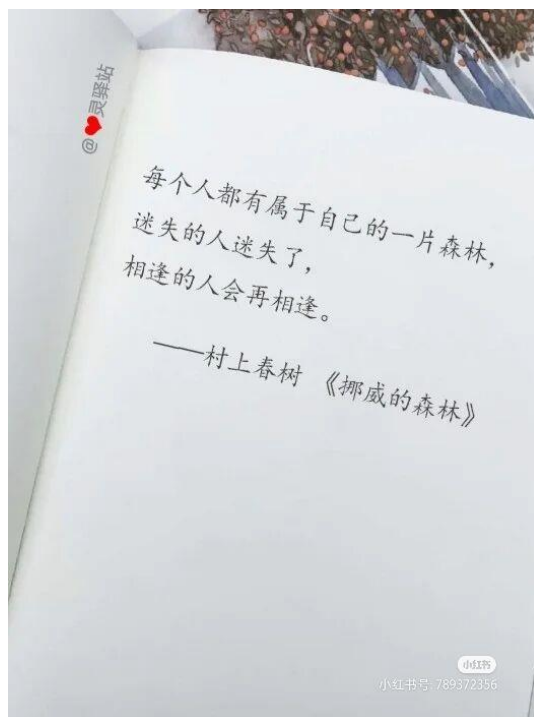
下过一场大雨后，记忆随着冬的残雪慢慢融化，渗透到大地的心中。我的思绪在这个落寞而寂静的冬日漂流。感动的心，在这个漫天飞雪的季节，紧紧地拥抱我，留给我丝丝余温，用以温暖我那颗被现实腐化的灵魂。

蓝天因白云而更生动；人生因感动而更纯结。所以在生活中我常常是善感的。

人需要美去提炼升华。

人生需要感伤去体验落叶的辉煌。

总之，一句话——个人的生命是需要感伤去修饰美化的。



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

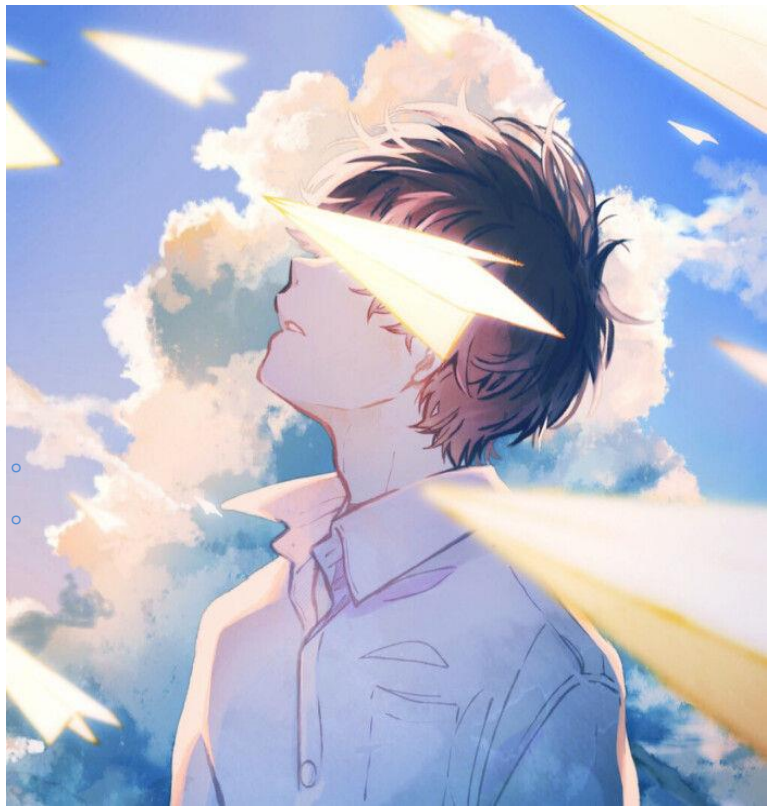
改变，但又均不符合任何精神病的诊断标准；③当事人用平常解决问题的手段应对无效。

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。

大学生如何解决心理问题

随着社会的发展，人们的压力越来越大，心理问题也越来越多，所以心理健康成为当今社会越来越关注的问题。心理健康是指一种持续的积极的心理状态，人的基本心理活动的过程内容完整，协调一致，既认识，情感，意志，行为，能适应外部环境。那这些你作为大学生做到了吗？如果没做全这些是不是代表有心理疾病呢？这倒不是，那我们怎么做到一个心理健康的大学生呢？

当一个学生踏入大学也就意味着踏入半个社会，而大学生也会因为生活学习就业各方面产生心理压力，那心理问题也会随之产生。一个心理健康的大学生是能够正确了解自己，知道自己的长处与短处，能够开心接受别人的意见并正确判断它。使自己的不足能够得到改善。那就是要做到正确认识自我。勇敢地面对，接受自己的不足，不要因为自己的不足而产生自卑心理，从而封闭自己，那样对自己是伤害。同时也要做到多与同学，老师交流，照顾，关心同学。做到人格完善。



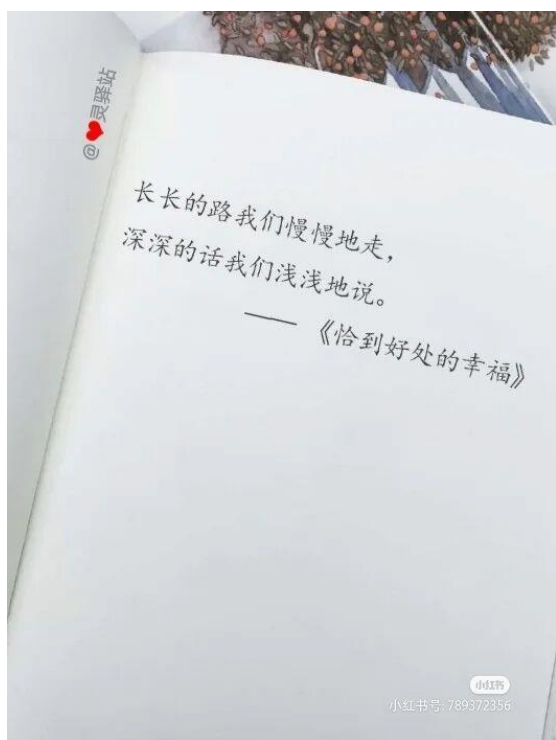
梦想对一个大学生来说也许已经不再是一个遥远的梦。梦想是每个人行动的驱动力，它会在大学生的心里长的越来越牢固。大学生对梦想的追求是执着的，他们通过自己的努力完成自己的梦想，在大学梦想不再是说说而已，而是实现它或更随着社会的发展，人们的压力越来越大，心理问题也越来越多，所以心理健康成为当今社会越来越关注的问题。心理健康是指

一种持续的积极的心理状态，人的基本心理活动的过程内容完整，协调一致，既认识，情感，意志，行为，能适应外部环境。那这些你作为大学生做到了吗？如果没做全这些是不是代表有心理疾病呢？这倒不是，那我们怎么做到一个心理健康的大学生呢？

当一个学生踏入大学也就意味着踏入半个社会，而大学生也会因为生活学习就业各方面产生心理压力，那心理问题也会随之产生。一个心理健康的大学生是能够正确了解自己，知道自己的长处与短处，能够开心接受别人的意见并正确判断它。使自己的不足能够得到改善。那就是要做到正确认识自我。勇敢地面对，接受自己的不足，不要因为自己的不足而产生自卑心理，从而封闭自己，那样对自己是伤害。同时也要做到多与同学，老师交流，照顾，关心同学。做到人格完善。

梦想对一个大学生来说也许已经不再是一个遥远的梦。梦想是每个人行动的驱动力，它会在大学生的心里长的越来越牢固。大学生对梦想的追求是执着的，他们通过自己的努力完成自己的梦想，在大学梦想不再是说说而已，而是实现它或更进一步地靠近它。而这么多的许许多多也应该是要具备着良好的、积极的心态，因为成功不容易，但它也不难，只要有心，拥有一个健康的心理才能更好地实现自己的梦想。进一步地靠近它。而这么多的许许多多也应该是要具备着良好的、积极的心态，因为成功不容易，但它也不难，只要有心，拥有一个健康的心理才能更好地实现自己的梦想。

心灵诗歌

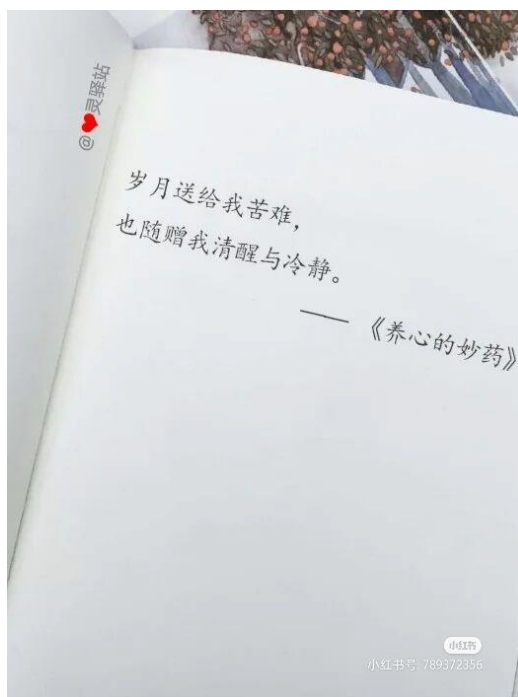


《学会等待》

要因为一次的失败就打不起精神
每个成功的人背后都有苦衷
你看即使像太阳那样辉煌
有时也会被乌云遮住了光阴

你的才华永远不会被埋没
除非你自己想把前途葬送
你要学会等待和安排自己
成功其实不需要太多酒精
要当英雄何不先当狗熊
怕只怕对什么都无动于衷

《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



热爱生命

我不去想是否能够成功

既然选择了远方

便只顾风雨兼程

我不去想是否能赢得爱情

既然钟情于玫瑰

就勇敢地吐露真诚

我不去想身后会不会袭来寒风冷雨

既然目标是地平线

留给世界的只能是背影

我不去想未来是平坦还是泥泞

只要热爱生命

一切，都在意料之中

