



心灵驿站

2020年05月（总第七期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

2021年05月 心灵驿站

封面故事

第三期导读

封面故事：头戴花的小女孩

本期主题：扬起自信的风帆

中心风采：人生拥有自信，奋力拼搏，才会精彩

心理咨询：材料与化学工程学院二级心理辅导站

心理诗歌：自信的你

卷首语：你真的了解你自己吗？这是一个值得思考的问题。生而为人，我们这一生需要学习的有很多，需要努力的也很多，然而最重要的一点经常被我们忽略，那就是了解自己。只有了解自己，才能在以后的路上选择自己喜欢的，才能顺风顺水，只有了解自己我们才能避免一些不必要的错误。

戴头花的小女孩

有一个小姑娘家里很穷,穿不起好衣服,戴不起好看的头花,圣诞节快到了,母亲给她 20 美元让她买自己喜欢的东西,小姑娘高兴的去商店,一路上低着头不敢看四周,她觉得自己特别寒酸,小姑娘想着自己心爱的小伙子,今天晚上不知道谁是他的舞伴,她从不敢和他说话.低头继续走着,来到商店,看到那么多好看的头花,都是用丝绸做的漂亮极了,售货员小姐帮她挑选着:淡绿色的配你棕色头发好看.小姑娘戴上确实很漂亮,她用 16 美元买下了,还剩 4 美元,小姑娘激动她从没发现自己原来这样漂亮,她跑出商店,她要让妈妈看看,刚一出门就撞着了一个老头儿,她急忙说了声对不起就跑掉了,老头叫她也没听见,她在街上跑着,心情是那样的美,街上的人们都看她:这是谁家的姑娘,真漂亮,这时迎面走来她心爱的人,小伙子邀请她做今天晚上的舞伴.小姑娘更高兴了,她想,我还有 4 美元,还可以买喜欢的东西,于是又来到商店,那老头还在那等她,原来小姑娘在撞到老头的时候头花就掉了。

这个故事结束了。真的是一朵头花弥补了这个女孩生命中的缺憾吗?其实,弥补缺憾的是她自信心的回归。而一个人的自信心来自哪里?它来自内心的淡定与坦然。

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：

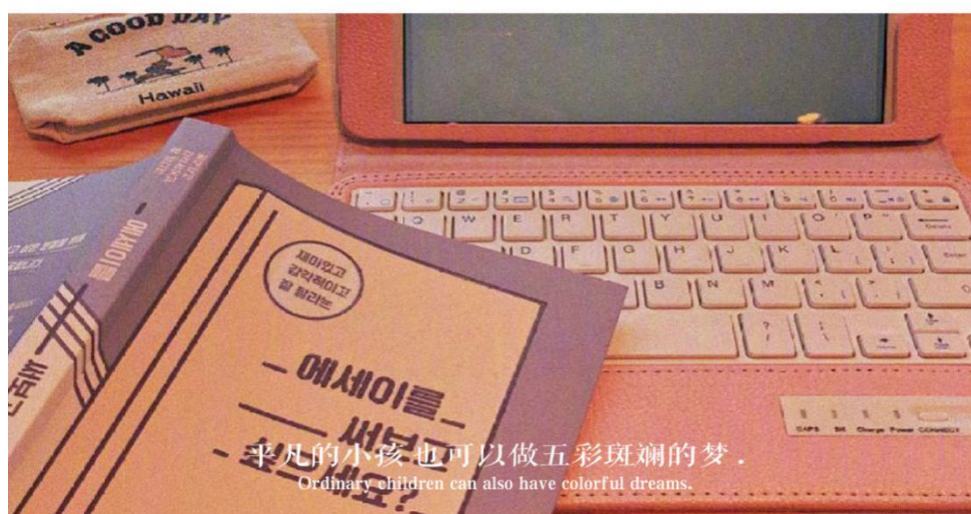
1. 心理健康教育

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。

人生拥有自信，奋力拼搏，才会精彩。

有一天下午的作文课上，一位同学问老师：

“‘鞠’字怎么写？”老师想了想说：“哪位同学会写这个字呀？”听完老师的提问，同学们面面相觑，就是没人说话。于是，我赶紧跑上讲台，拿起粉笔写出了这个字。看着黑板上端端正正的“鞠”字，老师高兴地说：“这位同学写得非常好，以后，我们每个同学都要敢于踊跃发言，勇于尝试，只有这样，我们在今后的学习和生活才会做得更出色。”听完老师的话，我的心里美滋滋的。


我知道，老师之所以让我们写这个字，他是想给学生一个表现自我和树立自信的机会。老师的良苦用心在我心中栽下了一棵“自信树”。

著名心里学家罗森塔尔曾做过一过一个实验。他来到一所小学，在新生的花名册中随意挑选了几个学生，并告诉老师，这些学生特别聪明。这句话很快传到了这些同学的耳中。过了一个学期，罗森塔尔再次来到这个学校，这位老师兴奋地告诉他：“你的眼光真好，他们确实很聪明。”可罗森塔尔却说：“这只不过是随便挑选的，我对他们是一无所知。”

是的，自信就是一种巨大的精神动力，我们一旦有了自信，学习的动力就会越来越强，会更加努力，那努力的汗水是必定会浇灌出成功之花。

自信就像是号角，激励我们前行；自信就像是一剂良药，激活了我们的斗志。让我们拥有自信吧！让我们用自信的力量创造精彩的人生吧！

心灵诗歌



《自信的你》
嘴角透出俏皮
浪漫的你
红唇露出甜蜜
高洁的你
双眸充满诗意
你是爱的天使
你是美的佳丽
曾经是红尘为你仰慕
曾经是记忆为你写意
爱为你开凿天河
深情倾泻了无尽的眷意
爱为你筑起温暖的小巢
温馨缝制了轻柔佳霓
夏夜里 躺在我的怀抱数星星
微风里 望着你的明眸享甜蜜
月牙儿是爱情的小船
载着我和你
笑声洒在了遥远的天际

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