



# 心灵驿站

2021年06月（总第八期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

## 第八期导读

封面故事：小狗待售

本期主题：大学生心事

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

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：小狗待售

网络心语：大学生的烦心事

原创心文：别把坏情绪扔给别人

**卷首语:**在每个人的心底里，总是蕴藏着一些浪漫情愫，随岁月的冲刷在某个角落慢慢沉积。偶尔，一首曲子，一幅画面突然间触一动那根浪漫的琴弦，心随之飞翔，随之舞动，原来浪漫如此简单。有了心事你会向谁说呢？还是会默默地压在心底里，独自承受它带来的那份苦涩，却也不愿向人倾诉自己心中的郁结呢？或许下面的两个小故事能给你带来一些启发。

## 小狗待售

如果你想受人尊敬，那么首要的一点就是你得尊敬你自己。

——陀思妥耶夫斯基

一家宠物店老板在店门挂了张“小狗出售”的牌子。这种招牌通常很能吸引孩童的眼光；不久后，果真有一个小男孩走进店里询问：“要多少钱才能买到小狗？”

老板回答：“从30元到50元不等。”

小男孩伸手到口袋，但掏出的只有些零钱，他说：“我只有二块三毛七，我能看看小狗吗？”

老板微笑地点了点头，然后吹了一声口哨，这时从走道那端跑来一只狗妈妈，后面跟了5只毛绒绒的初生小狗；前面4只跑起来像是会滚动的球，但最后一只却是一跛一跛地往前进。小男孩一眼就看到这只不良于行的小狗，他问道：“这只小狗怎么啦？”

老板解释说，经过兽医检查，原来这只小狗后脚残缺，这辈子注定要当跛脚狗了。小男孩听了之后兴奋异常：“我就要买这只小狗。”

老板开口了：“这只狗不必买，你若真想要，送你就好了。”

然而这话却使得小男孩十分不悦，他双眼直视着老板，语气坚定地说：“我不要你送我，这只小狗和其他小狗一样值钱，我会付足价钱买下。我现在只能给你二块三毛七，但以后每个月我会给你五毛，直到把钱付清。”

老板摆了摆手：“你何必买这只小狗呢？它又不能像其他小狗一样陪你跳，陪你玩。”

这时小男孩弯下腰，拉起左边的裤管，露出严重的扭曲畸形的左腿，他能站着全靠金属支架支撑。他抬头看看老板，轻声地说：“我自己也跑不快，这只小狗正好有个同病相怜的主人。”

（丹·克拉克）《平安度过风暴》

**思语:**小男孩因为自己有腿疾，因此他能更深刻地体会到残疾人或动物的痛苦，深知他们更需要世间的关爱和温暖。小男孩有一颗纯真善良的心灵，他是那么的富有爱心，值得我们每一个人去学习，特别是健全人。生命没有高低贵贱，不论是动物还是人，身体虽然残疾，但思想是健全的，他们应该享受世间同等的待遇。

## 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。



# 大学生的烦心事



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，一个人的时候，也曾感觉这生活是那样迷茫，乏味，总有各种烦心事困扰自己，本期，就让小编带领大家走进自己的心理世界，看看那些烦心事并消灭之吧。

## 心事一：大学学习真正为了什么

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：不知道自己一天到底要做什么，或是做什么都不起劲。这在刚进入大学的学生当中是一个非常普遍的现象，因为在学习上丧失了目标。

还有部分同学则在质疑大学课程的意义，认为在大学课堂上学到的知识将来无用武之地，现在学不学习不要紧，只要不挂科就好，这样难免也是处于“混大学”的状态，没有积极学习的动力。

## 心事二：渴望建立良好的人际关系

大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，交往能力越来越成为其心目中衡量个人能力的重要标准。他们开始尝试独立的人际交往，并有意识地发展交际能力。部分同学因为离开了以前的朋友，与现在的同学交往平淡，认为大学里知心朋友不好交；还有一些同学则觉得与个别人难以处好关系；而那些觉得自己人际交往能力不够的同学则可能产生不敢交往、交往困难等问题，甚至最严重的会产生社交恐惧症。

## 心事三：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。

## 心事四：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。

## 心事五：情绪低沉

焦虑是大学生常见的情绪状态，当他们在学习、工作、生活各方面遭遇挫折或担心需要付出巨大努力的事情来临时，便会产生这种体验。

愤怒也是大学生常见的一种消极情绪，处于精力充沛、血气方刚的青年时期的大学生，在情绪情感发展上往往容易产生好激动、易动怒的特点。如有的大学生因一句刺耳的话或一件不顺心的小事而暴跳如雷；有的因人际协调受阻而怒不可遏、恶语伤人；有的因别人的观点或意见与自己相左而恼羞成怒。

嫉妒在大学生中普遍存在。具体表现为当看到他人学识能力、品行荣誉甚至穿着打扮超过自己时内心产生的不平、痛苦、愤怒等感觉；当别人身陷不幸或处于困境时则幸灾乐祸，甚至落井下石，在人后恶语中伤、诽谤。

而那些不喜欢所学专业，或因人际关系处理不当、失恋等挫折的大学生则常常会产生抑郁情绪，甚至意志消沉。



# 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2010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



# 别把坏情绪扔给别人

**导读：**情绪要自己控制，即使你的情绪不好也千万不要影响别人。

有一段日子，父亲生病，儿子顽皮，工作不顺，事业不顺，我被各种烦恼搅得不得安宁，情绪非常低落。

那天，我到郊外去办事，返回时，到公共汽车站台等车。可左等右等，就是不见公共汽车过来。正当我焦急不安时，在路的拐角处，我发现一个修鞋的老人，于是我提着行李，大步走到他的摊前，眼睛直直地问他：“喂，这车什么时候到？”

“不清楚！”老人对我的唐突无礼显然不甚高兴，他的头一直低着，仍在专心致志地修理着手中的皮鞋。

话一出口，我就意识到我的语气生硬，弄了个没趣。我想，这个修鞋老人整天守在这里修鞋子，他怎么可能不知道这儿汽车的情况？奔走了几里路，我已经很困了，顾不得老人对我有多冷落，径直把行李往他的摊旁一放，一屁股坐在了他的板凳上。

很快，公共汽车开过来了，我抓起行李，急忙一个箭步冲了上去，转眼，汽车就载着我离开了这个修鞋的老人。可我赶到家，不由得惊出一身冷汗：我的手提包不见

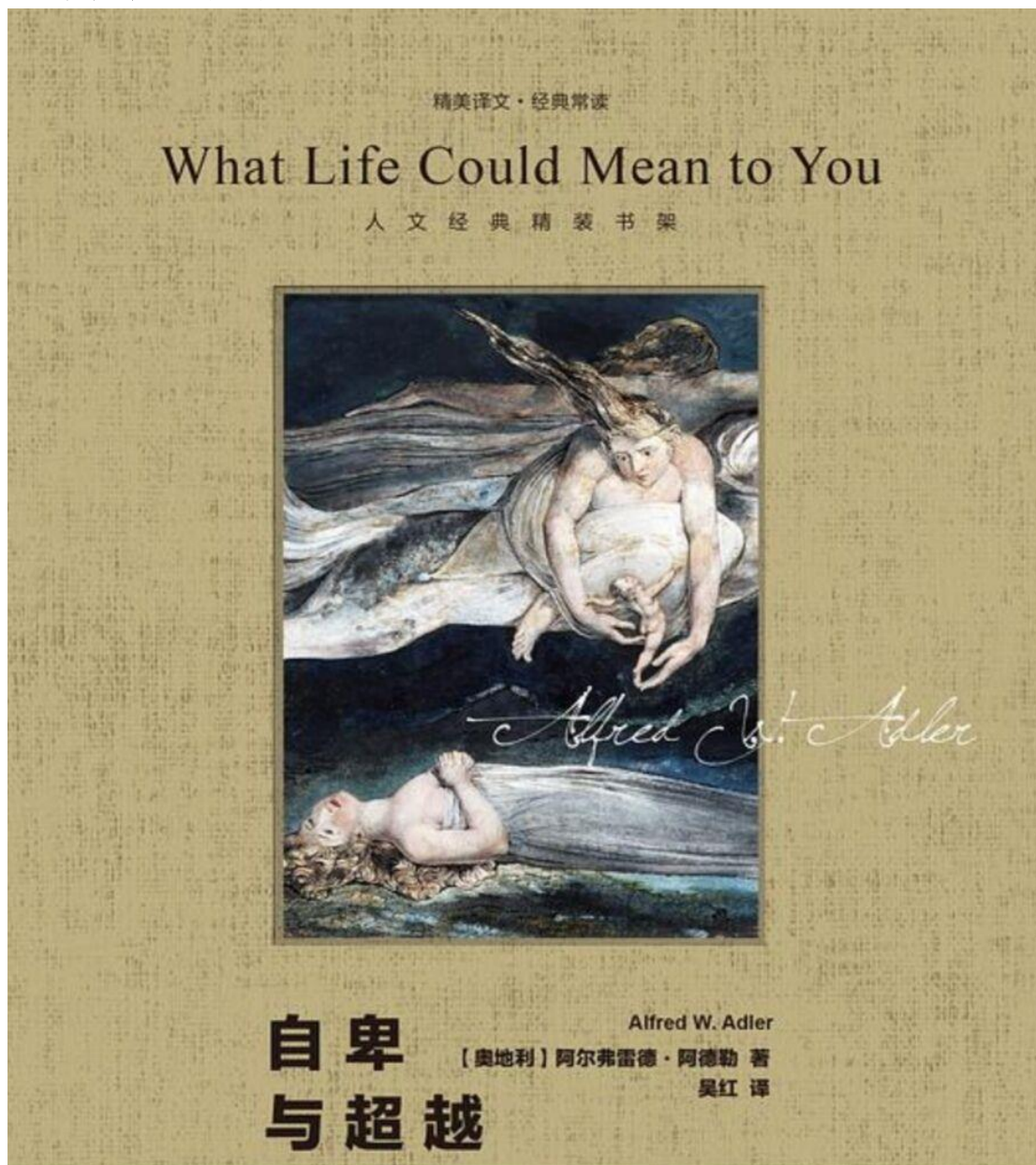
了，那里面装有我的3000多元钱啊！我一时如热锅上的蚂蚁，焦急不安地回想着这包可能被丢落的地点。想到这，我又急急忙忙冲出门外，向郊外那个公共汽车站台边赶去。当我恭恭敬敬走到修鞋老人面前，满脸堆笑地问他，有没有看到我的手提包时，老人用试探的眼光问我：“手提包？里面可有什么东西？”“里面有3000多元钱哩。”我急急地说。见我心急火燎的样子，修鞋老人转身从抽屉里取出了我的手提包，并和颜悦色地递给了我。我赶紧打开手提包，取出两张百元钞票，感激地说：“大爷，真是感谢啊，这两张，就当是给您的酬谢。”

修鞋老人没有接我的钱，又转身低头修鞋去了。他一边穿针引线，一边对我说：“年轻人，车子马上就要到了，去等车吧！以后出门，和人说话可要和善一点，尤其是带着东西出门，要小心别把东西弄丢了。”

听完老人的话，我似有所悟。是啊，当我遭遇不快，那只是我个人的事，可我却将心中的不快传递给了这位善良的老人。正是这位老人让我懂得了，任何时候，无论你有什么不开心的事，与人说话要和善，千万别把坏情绪扔给别人。

# 书籍推荐

## 《自卑与超越》



现代自我心理学之父

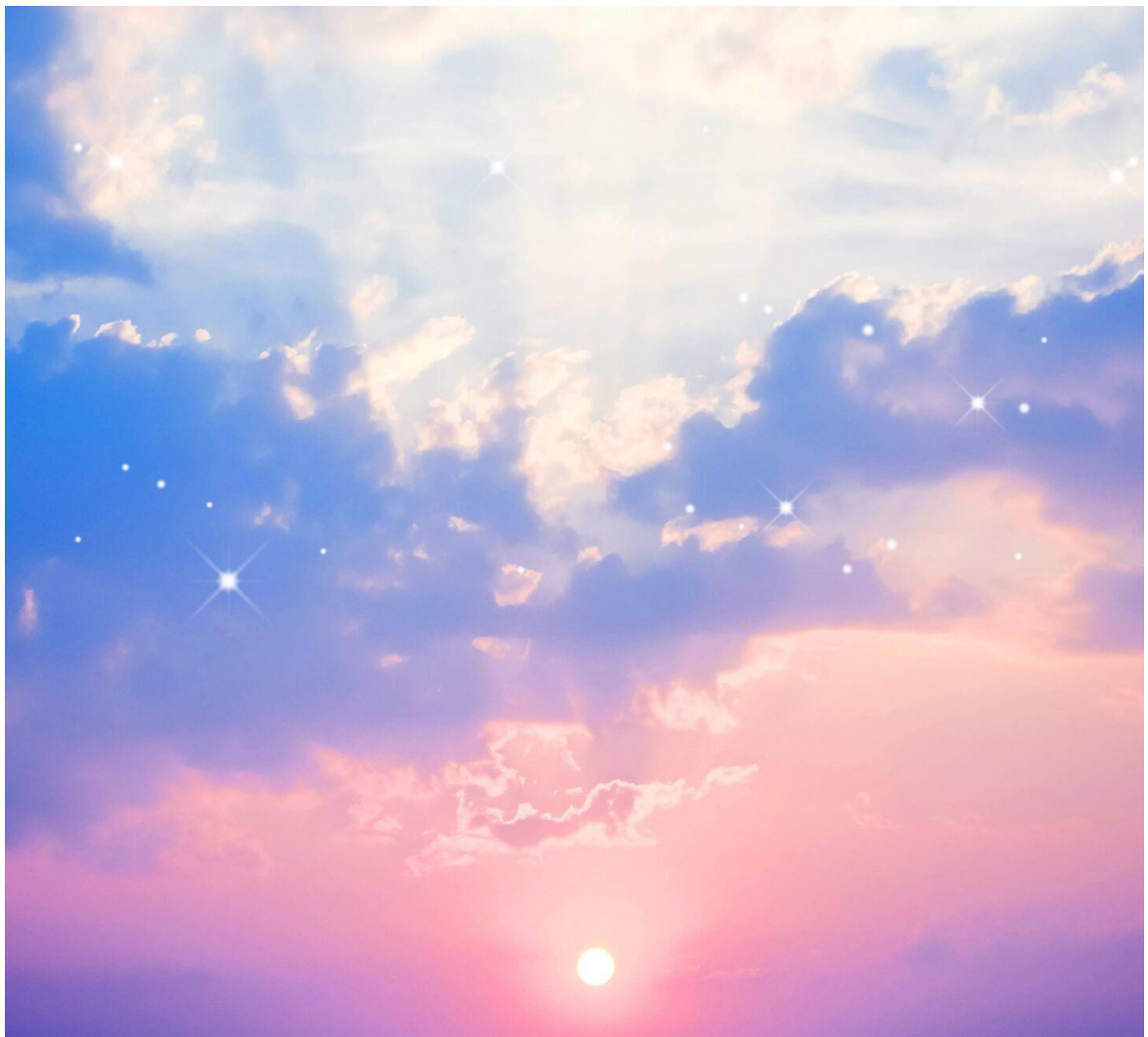
众生皆有病患

了解自己，才可疗愈自己

大力修正弗洛伊德泛性论心理学体系的第一人 揭示人类自卑的根源  
心理学的面子，哲学的里子 深入浅出，通俗易懂，极富操作性

江苏凤凰文艺出版社

什么是自卑?阿德勒给出的定义是:当一个人面对他无法应付的问题时,他表示绝对无法解决这个问题,此时出现的便是自卑情结。自卑,是每个人成长过程中都会出现的情绪。在面对自卑这个问题上,绝大多数人习惯于用逃避去掩盖自卑,结果往往就陷入了第一种情况。而这本书恰好可以帮助你在这种感同身受中拯救自己。你为什么会自卑?如何和自卑相处?如何超越自卑?所有这些关于自卑的问题,阿德勒都给出了他最为独到的见解。战胜自卑也就意味着战胜自我。





# 心里漫画

## 幸与不幸

