



心灵驿站

2021年09月（总第一期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

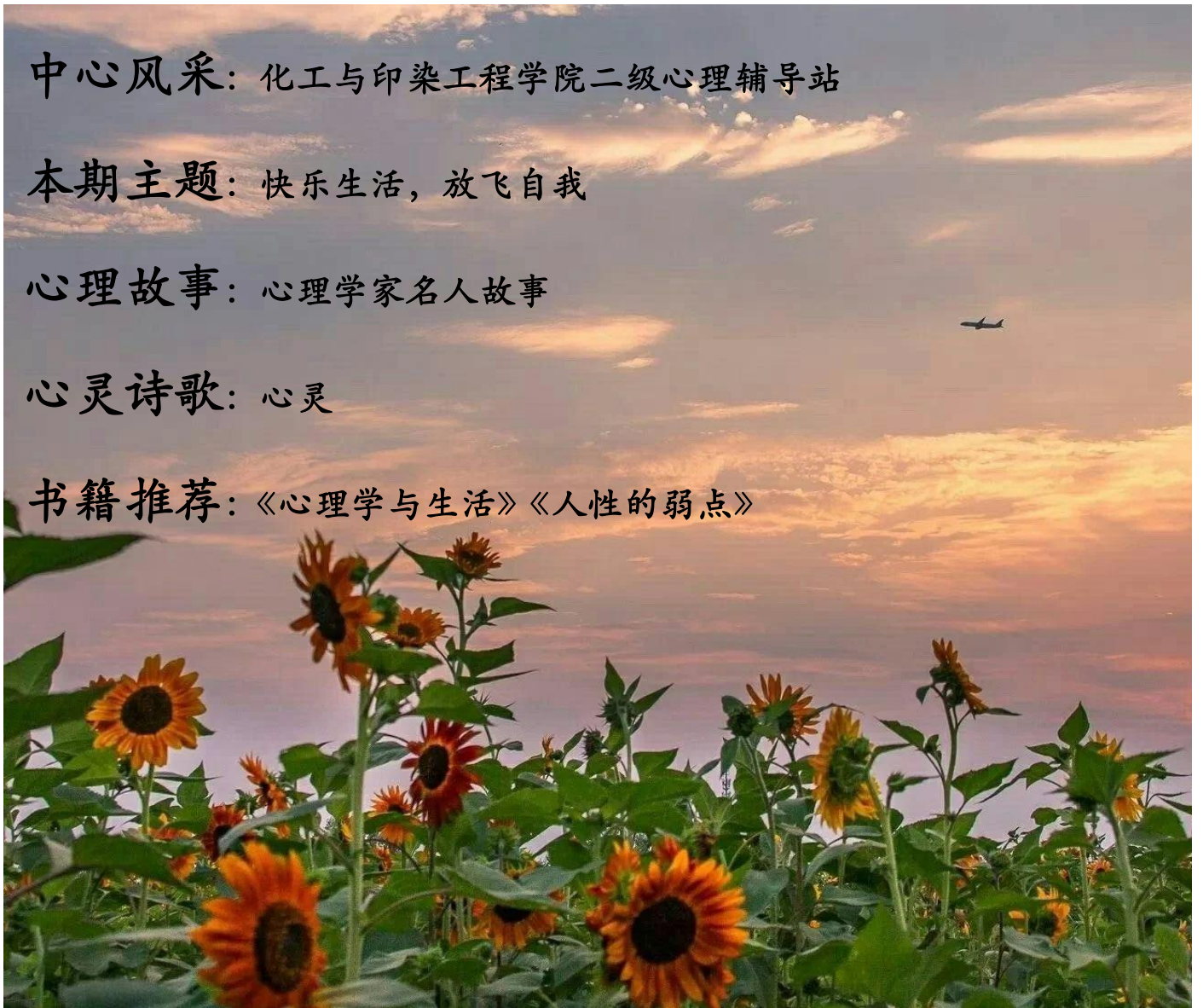
中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

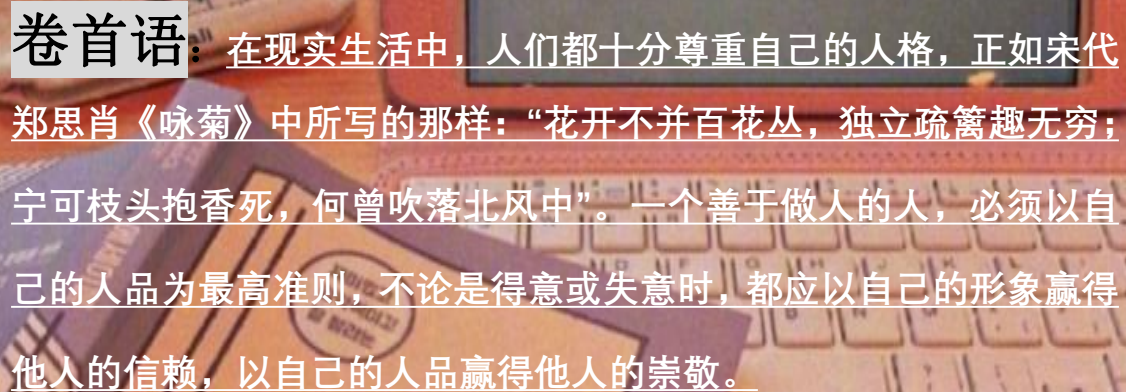
本期主题：快乐生活，放飞自我

心理故事：心理学家名人故事

心灵诗歌：心灵

书籍推荐：《心理学与生活》《人性的弱点》





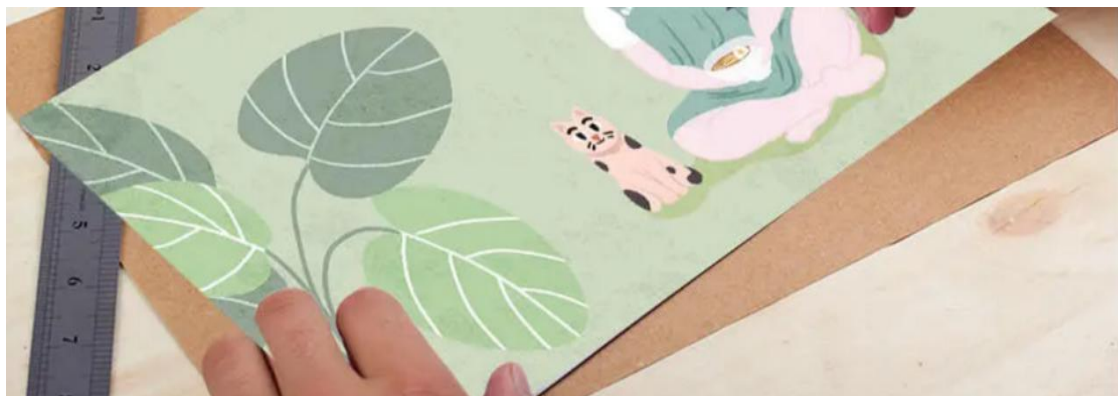
卷首语：在现实生活中，人们都十分尊重自己的人格，正如宋代郑思肖《咏菊》中所写的那样：“花开不并百花丛，独立疏篱趣无穷；宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中”。一个善于做人的人，必须以自己的人品为最高准则，不论是得意或失意时，都应以自己的形象赢得他人的信赖，以自己的人格赢得他人的崇敬。

心理学家名人故事——马斯洛

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham Harold Maslow 1908-1970) 美国社会心理学家、人格理论家和比较心理学家，人本主义心理学的主要发起者和理论家，心理学第三势力的领导人。

1908年出生于纽约市布鲁克林区一个犹太家庭。父母是从前苏联移民到美国的犹太人，他是家中七个孩子的老大，父亲酗酒，对孩子们的要求十分苛刻，母亲极度迷信，而且性格冷漠残酷暴躁，马斯洛小时曾带两只小猫回家，被母亲当面活活打死。马斯洛童年生活痛苦，从未得到过母亲的关爱。母

亲去世时，他拒绝参加葬礼，可见其母子关系之恶劣。不仅如此，作为犹太人，他们住在一个非犹太人的街区，上学后又是学校少有的几个犹太人之一，这一切使使马斯洛成为一个害羞、敏感并且神经质的孩子，为了寻求安慰，他把书籍当成避难所。



在威斯康星大学，他选修了美国灵长目动物研究的主导研究者，在知名的心理学家哈洛的指导下，1934 年获得博士学位。期间另一位著名格式塔心理学家魏特海默也曾任马斯洛的老师。至此，他渐渐对猿猴产生了兴趣，并自信找到了自己的研究领域。在对猿猴的支配权和性行为的研究中，马斯洛闯入了一个几乎完全未知的领域。1932 年 2 月至 1933 年 5 月，马斯洛每天花数小时，在不惊扰动物的情况下，对不同种类的 35 个灵长目动物悄悄进行观察，并做详细的笔记。

他注意到支配似乎源自一种“内在的自信心”或“优越感”，而不是通过肉体攻击取得的。在某种意义上，他正在构思一个建立在支配驱力之上的初步理论，用来解释高级动物中的许多社会行为。由于他的论文非常出色，他给行为主义心理学家桑代克留下了深刻印象，桑代克在哥伦比亚大学给马斯洛提供了一份博士后奖学金，并邀请马斯洛在其所在的教育研究学院协助自己进行新的课题研究。1935 年，马斯洛在哥伦比亚大学任桑代克学习心理研究工作的助理。由此可见马斯洛虽反对行为主义，但受的却是行为主义教育。1954 年他首次提出人本主义心理学的概念，惟以当时行为主义思想正盛，而未受重视，连他的文章都无法在心理学刊物上发表。直到 1961 年结合志同道合者创办《人本主义心理学期刊》，第二年正式成立美国人本主义心理学会，后成为美国心理学会第 32 分会。至此人本主义心理学思想才获得一席之地，也因此使他在 1967 年当选为美国心理学会主席，并任《人本主义心理学》和《超个人心理学》两个杂志的首任编辑。

1969 年退休后赴加州，成为加利福尼亚劳格林慈善基金会第一任常驻评议员。1970 年 8 月国际人本主义心理学会成立，并在荷兰首都阿姆斯特丹举行首届国际人本主义心理学会议。1971 年美国心理学会通过设置人本主义心理学专业委员会，这两件事标志了人本主义心理学思想获得美国及国际心理学界的正式承认。遗憾的是，马斯洛本人未能亲眼看到他多年为此事尽瘁所获致的成果。

著名哲学家尼采有一句警世格言——成为你自己！马斯洛在自己漫长的生命历程中，不仅将毕生精力致力于此，更以独特的人格魅力证明了这一思想，成功地树立了一个具有开创性的形象。《纽约时报》评论说：马斯洛心理学是人类了解自己过程中的一块里程碑。还有人这样评价他：正是由于马斯洛的存在，做人才被看成是一件有希望的好事情。在这个纷乱动荡的世界里，他看到了光明与前途，他把这一切与我们一起分享。的确，弗洛伊德为我们提供了心理学病态的一半，而马斯洛则将健康的那一半补充完整。

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。

心灵诗歌

诗歌可以是大海

可以是太阳

在大海的背后

有阳光寸土

在太阳的云层里

藏着大海的点滴

一首孤舟卷着黄土

一秋落叶飘零半世诚实

荒田载途，丹华描影

诗歌不再是厚土

洒一层薄薄的骨灰

在天和地的描述里

赶一道生命的首赴

希望

春天下着细雨

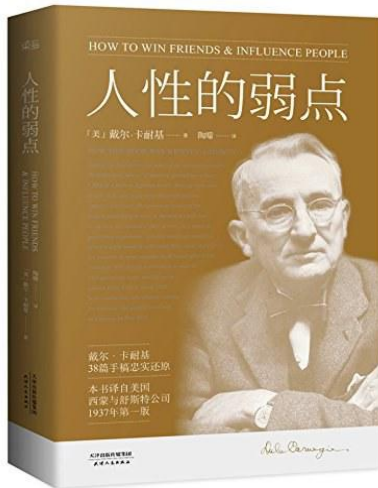
希望重生的枝芽

能够接着雨露

推荐书籍

《人性的弱点》

作者：戴尔·卡耐基



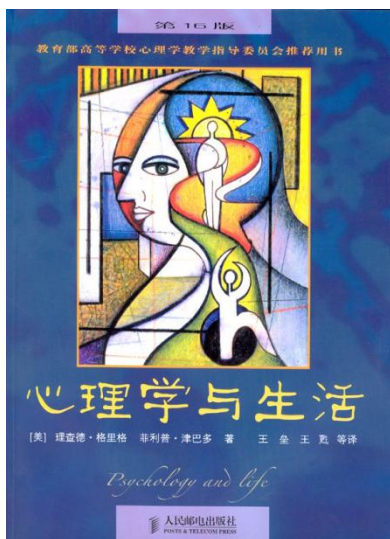
本书自美国西蒙与舒斯特出版公司 1937 年第一版，正是该公司出版了世界上第一本《人性的弱点》。本书忠实还原戴尔·卡耐基的 38 篇初始手稿：摒弃后人所有过度解读；特别收录长期湮没的《创造奇迹的信》及《幸福家庭生活的七个法则》。《人性的弱点》作为卡耐基最成功的励志经典，荟萃了卡耐基思想理论最精华的部分。该书在 1937 年首次出版，刚一上市就风靡全球，几十年间被翻译成全世界几乎所有的主要语言，全球总销量已达 1.5 亿余册，被视为社交心理和沟通技巧的“圣经”。

◆除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。——《纽约时报》

◆由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。——约翰·肯尼迪

《心理学与生活》

作者：理查德·格里格



《心理学与生活》是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被 ETS 推荐为 GRE 心理学专项考试的主要参考用书，还是被许多国家大学的“普通心理学”课程选用的教材。这本教科书写作流畅，通俗易懂，深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。

作为一本包含着丰富的教育思想和独特教学方法的成熟教材，原书中所有元素——如由 600 余条词汇及解释组成的“专业术语表”，2000 余条“参考文献”，以及近 1000 条的“人名和主题索引”等等，对于教学、研究和学习都十分宝贵，此中译本完整地翻译和保留了这些资料。