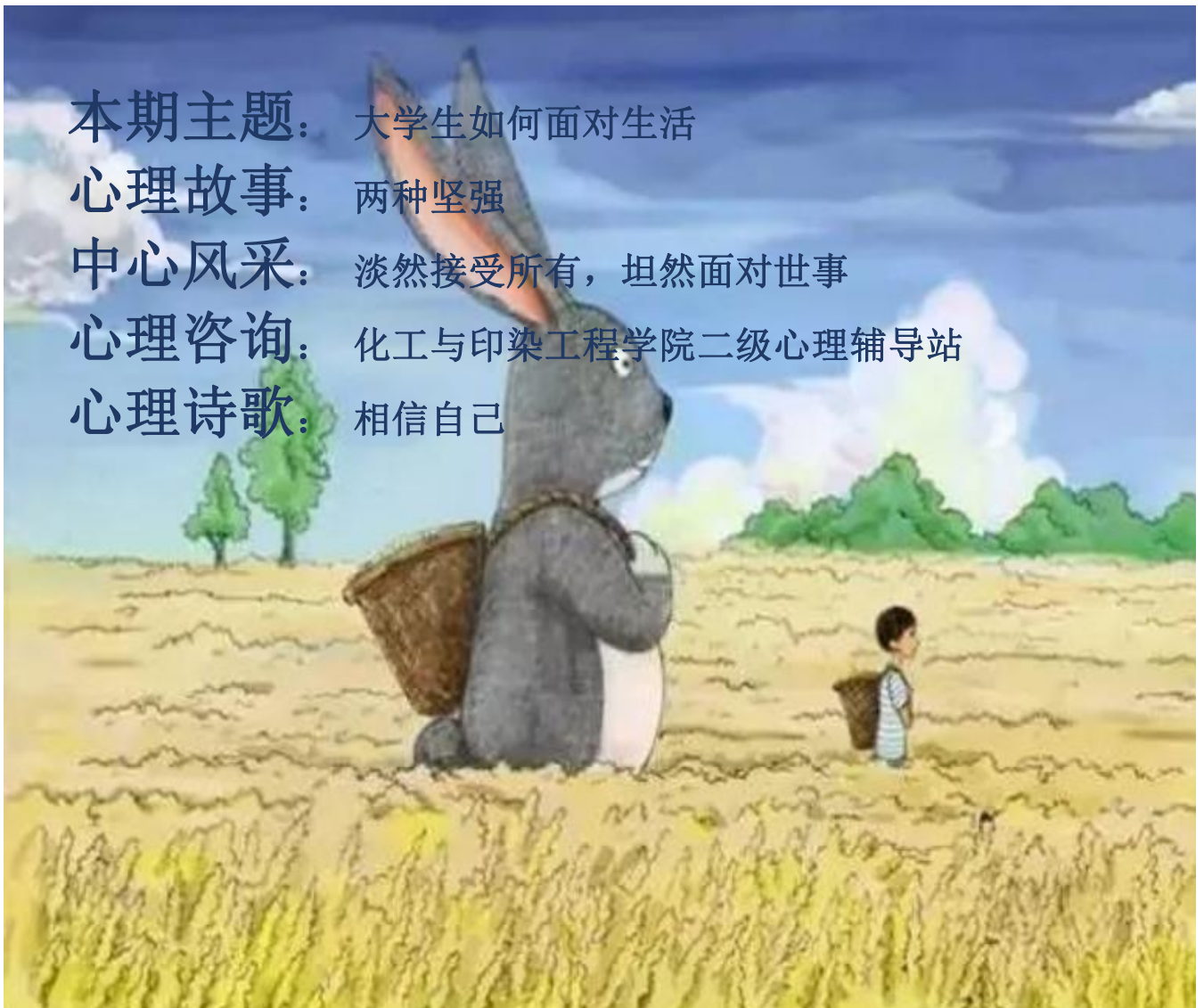




心灵驿站

2021年10月（总第二期）
化工与印染工程学院二级心理辅导站

本期主题： 大学生如何面对生活
心理故事： 两种坚强
中心风采： 淡然接受所有，坦然面对世事
心理咨询： 化工与印染工程学院二级心理辅导站
心理诗歌： 相信自己



卷首语：过往是人生经历，有时会突然想起，年华在时光渐渐消逝中，褪去青涩，我们也渐渐成熟，逐渐削薄繁杂而变得淡然。人生过往，有些人和事，不管岁月沧桑，无论时光流逝，能够铭刻在心的风景，偶尔想起来会伤感，也会开心，当平静的想起这些美好的过往，内心也会散发出淡淡香气。

心理故事：

两种坚强

陈丹燕在《上海的金枝玉叶》里写到一位富家小姐——上海永安公司老板的千金，真正的金枝玉叶，从小锦衣玉食，奴仆成群。解放后，她还在国内，在经年不息的革命里，沦落到下乡挖鱼塘清粪桶。多年过去，物是人非，什么都改变了，包括她双手的形状。但是，她竟然还要喝下午茶，家里被一次次革命扫荡，一贫如洗，烘焙蛋糕的电烤炉早已不见了踪影。怎么办？她自己动手，用仅有的一只铝锅，在煤炉上蒸烤，在没有温度控制的条件下，巧手烘烤出西式蛋糕。就这样，悠悠几十年，她雷打不动地喝着下午茶，吃着自制蛋糕，怡然自得，浑然忘记身处逆境，悄悄地享受着劫后残余的幸福。

有一次她带着女儿到北京，探望同自己一样出身世家的同窗好友，她们都是在中西女子学校学会喝下午茶的。同窗好友告诉她，没有吐司炉，也可以吃上吐司，说着说着，就表演了一门绝技：把面包切片，在蜂窝煤炉上架上条条铁丝，再把面包片放上面，轻轻地两面烘烤，不一会儿，便做出一片片香喷喷的面包吐司，吃着面包吐司的时候，大家都没有多说什么，彼此都明白，今后可能会有更艰难的生活等着她们。

即使艰难又如何！她们懂得用铝锅蒸烤出西式蛋糕，用煤炉烘焙出香喷喷的吐司，这样的韧性和耐力，还有扛不住的苦难吗？果然，历尽沧桑之后。这位金枝玉叶依然温文娴静，如沐春风，从来没有大吐苦水。

世上有两种坚强，第一种坚强是坚强在肢体皮肉上，宁死不屈式，像在渣滓洞里的江姐和许云峰；第二种坚强不在皮肉上，而在生活习惯里顺境逆境，泰然地坚守一种生活方式，像这位富家小姐。哪怕幸福只露出了一根线头，她有本事将它拽出来，织成一件毛衣。



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解决自己的问题，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。





1.加强自身修养

人生应该树立有价值的目标，一个人能把自己的生活基调定在实现远大的目标的基础上，就为自身的人生道路找到了正确的方向，前进中遇到的挫折和坎坷就容易克服。因而，人应该自觉树立有所作为的人生目标，培养自身战胜困难的精神，并学会从中体验战胜困难的快乐。人们平时要注意加强修养，提高思想境界。当遇到挫折时，就可以将自己不为社会所认可的动机或需要转变为符合社会要的动机或需要，将底层次的行为引导成为有建设性、有利于社会和自身的较高层次的行为，这就是升华。如不少人把嫉妒升华为发奋努力和积极进取的行为；把单相思转化为热爱集体、珍惜友谊的高级情感，既宣泄了积蓄的能量，又陶冶了情操。

2. 积极的自我暗示

自我暗示又称自我肯定，是对某种事物通过语言、形象、想象等方式进行有力、积极地叙述，从而对自己施加积极影响的过程。自我暗示是一种强有力的技巧，一种能在短时间内改变我们对生活的态度和期望的技巧。它分为消极的自我暗示与积极地自我暗示。积极的自我暗示能让我们保持良好的心情、乐观的情绪和自信心，从而调动人的内在因素，发挥主观能动性。而消极的自我暗示则是对自己施加消极影响的过程，它会加强我们个性中的弱点，唤醒我们潜藏在心灵深处的自卑、怯懦、嫉妒等，从而影响情绪。积极地自我暗示特别需要注意的地方就是不要说对自己有负面影响的语言，比如：你忙碌了一天回家，不要说“我累坏了”，而要说“忙了一天，现在真轻松”所以我们越是经常性地有意识地选择积极、扩张的语言和概念，我们就越容易创造出一个积极的现实。而这样积极的心理暗示可以对人复杂的、波动的心理状况起镇定作用、集中作用和提醒作用。

3.理性情绪疗法

理性疗法是由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯于 20 世纪 50 年代创立的，其核心是去掉非理性的、不合理的信念，建立正确的信念。艾利斯认为：情绪并不是由某一诱发事件直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的认知和评价所引起的，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

4. 眼泪缓解法

从心理健康的角度来考虑，大声哭是发泄情绪的方法之一，尤其是对突如其来的打击所造成的高度紧张、极度痛苦，可以起到缓解作用。



美文欣赏：

心态决定一切

在犹太人中流传着这样一个故事：“塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热的受不了。她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们又不会说英语。她非常难过，于是就写信给远在以色列的父母，说要丢开一切回家去。赎罪日那天，她收到父亲的回信，回信只有两行，这两行信却永远留在了她心中，完全改变了她的生活。信的内容是这样的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星”。塞尔玛读懂了父亲的信，觉得非常惭愧，她决定留下来寻找沙漠中的“星星”。于是，她开始和当地人交朋友，研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习有关土拨鼠的知识。没多久，她惊奇地发现当地人对她特别友好，把自己最喜欢的，舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她做礼物，她发现原来难以忍受的沙漠环境变成了令人兴奋、留连忘返的奇景。于是，她不再抱怨，不再焦虑，而是把原来使她认为恶劣的情况看作一生中最有意义的冒险，并为此写了一本书《快乐城堡》。”

她从自己的铁皮房里看出去，终于看到了“星星”。沙漠没有改变，印第安人也没有改变，所有的东西都没有改变，是什么让这位女士的世界发生了这么大的改变呢？

是心态，是塞尔玛的内心发生了变化，她的心态变了，整个世界给她的感受也随之发生了相应的改变

这不仅让我联想到父母眼中的孩子。我们看到了孩子身上的“沙漠和荒

芜”，还是看到了孩子身上“星星”的光彩？同样的道理，这也取决于我们的心态。

有些父母在观察自己的孩子时，总是以警察般细微、锐利的目光去审视，恐怕落下一点点劣迹从而闻名让孩子变坏，从不放过孩子哪怕一个小小的错误和缺点。父母们有着非常重要的理由，那就是：爱他们的孩子。因为爱，所以怕他们有什么闪失，怕他们因小小的失误导致更重大的错误。于是，就会把孩子每一个小小的错误都大张旗鼓地拿出来，给孩子摆事实，讲道理，苦口婆心地劝说，甚至以打骂、威胁来强迫孩子恢复父母心中的完美形象。殊不知，就在父母的教导与教训中，让孩子更加强化的自己的缺点和错误，让孩子变得谨小慎微，变得自卑而失落，甚至在愤恨中破罐子破摔，迷失了自己。其实，这就是父母在孩子身上把“沙漠和荒芜”扩大化了，从而失去了看“星星”的机会。如果父母能改变一下心态，用欣喜的目光去观察我们的孩子，用欣赏的态度去注视我们的孩子，用客观的心态去对待孩子的缺点和错误，我们就会看到一个正面的、优秀的好孩子，缺点和错误只是一张白纸上的小点而已，甚至小到可以忽略不记。我们就会发现，当我们以孩子是一个独立个体来尊重、来呵护时，孩子就会变得更加让我们顺心顺意。这时候，你的焦虑和对孩子未来的紧张也就会消失不见，因为你在孩子身上看到了与以往不同的色彩，看到了孩子身上“星星”的风采。

另外，还有些父母总是忧心重重地叹息：“我的孩子怎么总是出问题？我的孩子为什么是一个问题孩子？”在这样

的叹息声中，你觉得孩子的问题越来越多、越来越严重，多到让你烦躁、愤怒，严重到让你惊慌失措，于是，你以劝说、警告、打骂、训斥的方式与孩子对抗着、与孩子的问题斗争着，你想以这样的方式让孩子的问题减少、让孩子不再出现问题，然而，事与愿违，你会发现，孩子的问题没有减少，反而增多，反而更加的严重。你与孩子之间的关系也陷入到一个恶性循环之中，孩子封闭了自己的世界，从而让你更加看不到孩子身上闪光的色彩。痛苦和伤害也就在你和孩子的心中、身上漫延的越来越严重了。

其实，如果我们改变一下心态，把孩子在成长的每个阶段出现的问题看做他们成长的必然，看做孩子成长的一个契机，看做一个与孩子沟通的平台，我们的内心就会变得坦然，能坦然地面对问题的时候，就能平和地面对孩子，父母与孩子之间就能形成一种良性的沟通，问题也就不再成为问题，而是给我们的一个机会了。从父母这方面来说，孩子成长中遇到了问题，正是我们反思自己的教育方式和自己的观念、心态的好机会，我们可以在反思与改正的同时，成长了我们自己。从孩子这方面来说，孩子每出现一个问题，对孩子也都是一个成长的动力来源，在问题出现、解决、消失的处理过程中，孩子就会学到很多、明白很多，当然也就成长了许多。从这儿看，孩子在学习、生活过程中出现任何问题，对家长和孩子来说都算是一件好事儿。

如果以这样的心态去面对我们的孩子，家长是平和的，孩子是快乐的。

心灵诗歌

相信自己

当矫健的雄鹰
掠过平静的海面
飞向蔚蓝的苍穹
我在纸上写下一
相信自己，
在理想的天空，
一定会展翅高飞！
当飞驰的骏马，
跃过绿荫的丛林，
奔向广阔的草原
我在脸上绽放笑容——
相信自己，
在追梦的路上，

一定会纵情奔跑！
当明媚的阳光，
冲破重重的乌云，
散发金色的光芒，
我在心灵深处刻下一
相信自己，
在希望的未来，
一定会辉煌腾达！
相信自己，
为理想而奋斗，为梦想而加
油！
为明天而喝彩，为生命而歌
唱！

