



心灵驿站

2021年11月（总第三期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

封面故事：美丽的爱丽莎

本期主题：认识自我，接纳自我

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心灵诗歌：《悟》

心理测试：性格趣味小测题



卷首语：

“认识你自己”是苏格拉底的名言，每个人都是不同的，不必因为之间的差异而滋生沮丧、骄矜的情绪。这世界上没有两片一模一样的树叶，更没有两个一模一样的人，每个人都是独一无二的。上帝给了我们所有生活的工具，关键是你怎样利用它，认识自己的长处与不足，取长补短，协调发展

封面故事：

有一个叫爱丽莎的美丽女孩，总是觉得自己没有人喜欢，总是担心自己嫁不出去。她认为自吧的理想永远实现不了，她的理想也是每一位妙龄女郎的理想：和一位满满的白马王子结婚、白头偕老。爱丽莎总以为别人都有这种幸福，自己却一直被幸福拒之于千里之外。

一个周末的上午，这位痛苦的姑娘去找一位有名的心理学家，因为据说他能解除所有人的病苦。她被请进了心理学家的办公室，握手的时候，她冰凉的手让心理学家的心都颤抖了。他打量着这个忧都的女孩，她的眼神呆滞而绝望，声音仿佛来自墓地。她的整个身心都好像在对心理学家哭泣着：“我已经没有指望了！我是世界上最不幸的女人！”



心理学家请爱丽莎坐下，跟她谈话，心里渐渐有了底。最后他对爱丽莎说：“爱丽莎，我会有办法的，但你得按我说的去做。”他要爱丽莎去买一套新衣服，再去修整一下自己的头发，他要爱丽莎打扮得漂漂亮亮的，告诉她星期一他家有个晚会，他要请她来参加。爱丽莎还是一脸闷闷不乐，对心理学家说：“就是参加晚会我也不会快乐。谁需要我？我能做什么呢？”心理学家告诉她：“你要做的事很简单，你的任务就是帮助我照顾客人，代表我欢迎他们，向他们致以最亲初的问候。”

星期一这天，爱丽莎衣衫合适、发式得体地来到晚会上。她按照心理学家的吩咐尽职尽责，一会儿和客人打招呼，一会儿帮客人编饮料，她在客人间穿梭不停，来回奔走，始终在帮助别人，完全忘记了自己。她眼神活泼，笑容可掬，成了晚会上的一道彩虹，晚会结束后，三位男士告奋勇要送她回家

在随后的日子里，这三位男士热烈地道求着爱丽莎，她终于选中了其中的一位让他给自己戴上了订婚戒指。不久，在婚礼上，有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。”“不，”心理学家说，“是她自己为自己创造了奇迹。人不能总想着自己，怜惜自己，而应该想着别人，体恤别人，爱丽莎懂得了这个道理，所以变了。所有

的女人

都能拥有这个奇迹，只要你想，你就能让自己变得美丽。”
心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重，信任，友爱，宽容的态度与人相处，能分享，接受，给予爱和友谊，能与他人同心协力。



万物的尺度

普罗塔格拉曾提出“人是万物的尺度”。他认识到人是世界的主人，是万物衡量的标准，这是他对人们的认识，也是对自己的认识。

对自己的认识到底来说，就是要辩证看待自己，不要因有缺陷而自卑，不要有优点而沾沾自喜。

出生在一个戏剧世家，却长了一双呆滞的眼睛，梅兰芳没有为此而沮丧难过。他认识到自己的不足并决心改变。他每日盯着鱼缸里的金鱼，到广场上看鸽子飞翔，金鱼所游之处，鸽子所停之角，他的眼睛始终盯着，不敢有所偏移。日积月累，他的双目终于满含秋水，带有柔情。梅兰芳认识到自己并决心改变，终有一番成就，一代戏剧大师由此诞生。

身为中国巨人的姚明有着良好的先天优势。两米多的身高让他在同人中更有优势，他认识到自己的优点，并让他得到了很好地发挥，他选

择了篮球行业，他的身高让他在其他球员中鹤立鸡群，也使他离篮球更近一步。

认识自己，查补缺漏，发挥优势。若高估自己的能力或低估自己的实力都会让自己损失惨重。

本来一位作家，偏偏要去拍电影，郭敬明在导演了《小时代》三部曲后，惹来骂声不断，那一个个极尽奢华的场景不知在传达着什么。又如那些一个个官员没有认识到自己的职责而贪污，一个个裁判忘记自己的使命暗放黑哨，一个个企业背叛自己的义务危害大众。认识到自己才能找到自己的位置。

每个人心中都有一个天平，放上砝码，衡量一下自己。认识自己，才能善待自己，走出一条适合自己的道路。

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

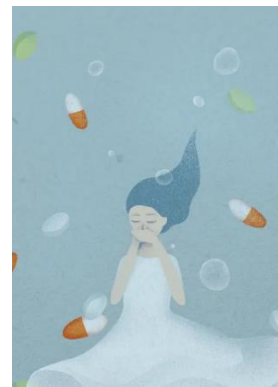
二级心理辅导站承担面向全校师生的心理咨询与治疗服务。中心是一个能谈论任何私人事情的地方，包括了压力、孤独、焦虑、抑郁、适应不良、人际关系、恋爱情感、自我认同、生涯发展等心理健康话题，及其他任何困扰。

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。

性格趣味小测题：

1、你更喜欢吃那种水果？

- A、草莓 2分
- B、苹果 3分
- C、西瓜 5分
- D、菠萝 10分
- E、橘子 15分

2、你平时休闲经常去的地方？

- A、郊外 2分
- B、电影院 3分
- C、公园 5分
- D、商场 10分
- E、酒吧 15分
- F、练歌房 20分

3、你认为容易吸引你的人是？

- A、有才气的人 2分
- B、依赖你的人 3分
- C、优雅的人 5分
- D、善良的人 10分
- E、性情豪放的人 15分

4、如果你可以成为一种动物，你希望自己是哪种？

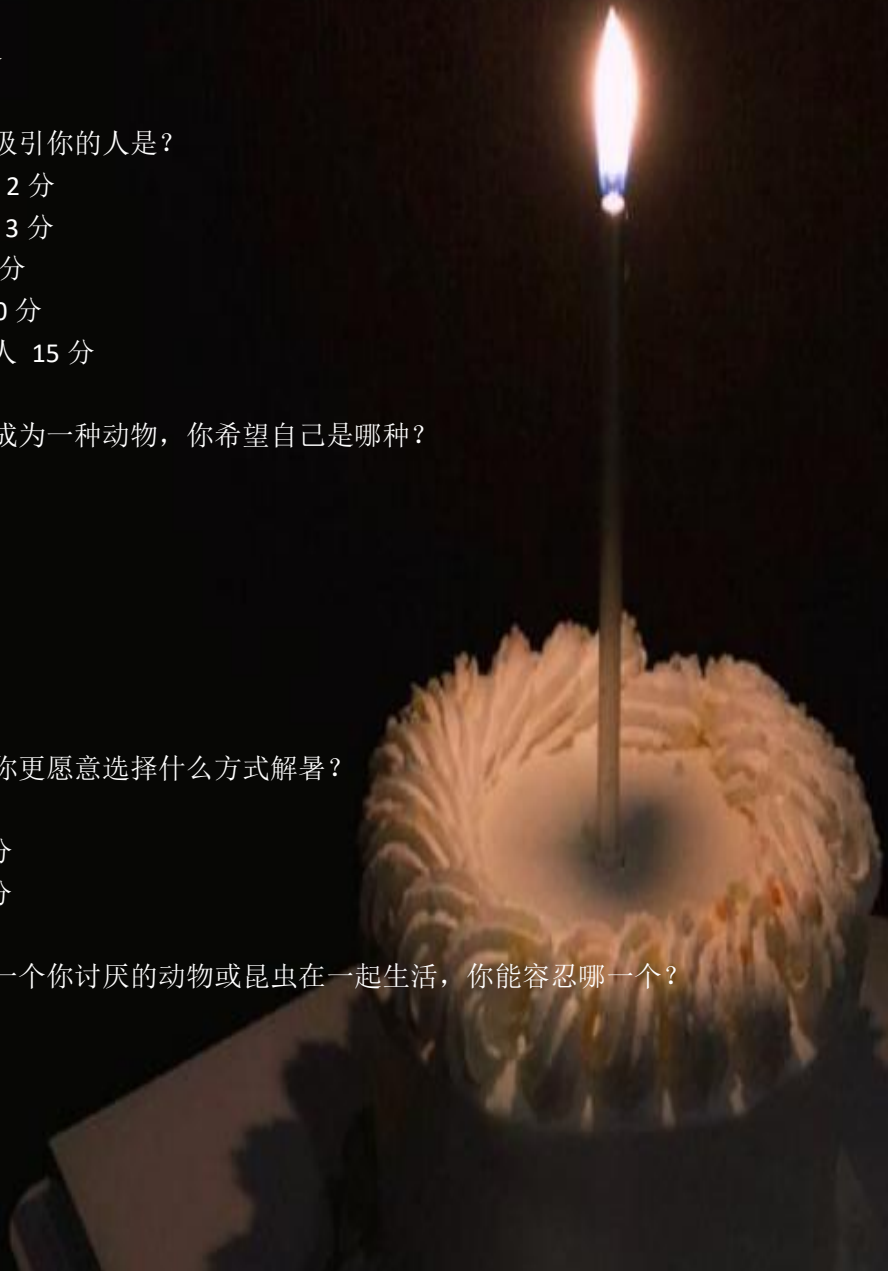
- A、猫 2分
- B、马 3分
- C、大象 5分
- D、猴子 10分
- E、狗 15分
- F、狮子 20分

5、天气很热，你更愿意选择什么方式解暑？

- A、游泳 5分
- B、喝冷饮 10分
- C、开空调 15分

6、如果必须与一个你讨厌的动物或昆虫在一起生活，你能容忍哪一个？

- A、蛇 2分
- B、猪 5分
- C、老鼠 10分
- D、苍蝇 15分



7、你喜欢看哪类电影、电视剧？

- A、悬疑推理类 2分
- B、童话神话类 3分
- C、自然科学类 5分
- D、伦理道德类 10分
- E、战争枪战类 15分

8、以下哪个是你身边必带的物品？

- A、打火机 2分
- B、口红 2分
- C、记事本 3分
- D、纸巾 5分
- E、手机 10分

9、你出行时喜欢坐什么交通工具？

- A、火车 2分
- B、自行车 3分
- C、汽车 5分
- D、飞机 10分
- E、步行 15分

10、以下颜色你更喜欢哪种？

- A、紫 2分
- B、黑 3分
- C、蓝 5分
- D、白 8分
- E、黄 12分
- F、红 15分

11、下列运动中挑选一个你最喜欢的
(不一定擅长)？

- A、瑜伽 2分
- B、自行车 3分
- C、乒乓球 5分

D、拳击 8分

E、足球 10分

F、蹦极 15分

12、如果你拥有一座别墅，你认为它应当建立在哪里？

- A、湖边 2分
- B、草原 3分
- C、海边 5分
- D、森林 10分
- E、城中区 15分

13、你更喜欢以下哪种天气现象？

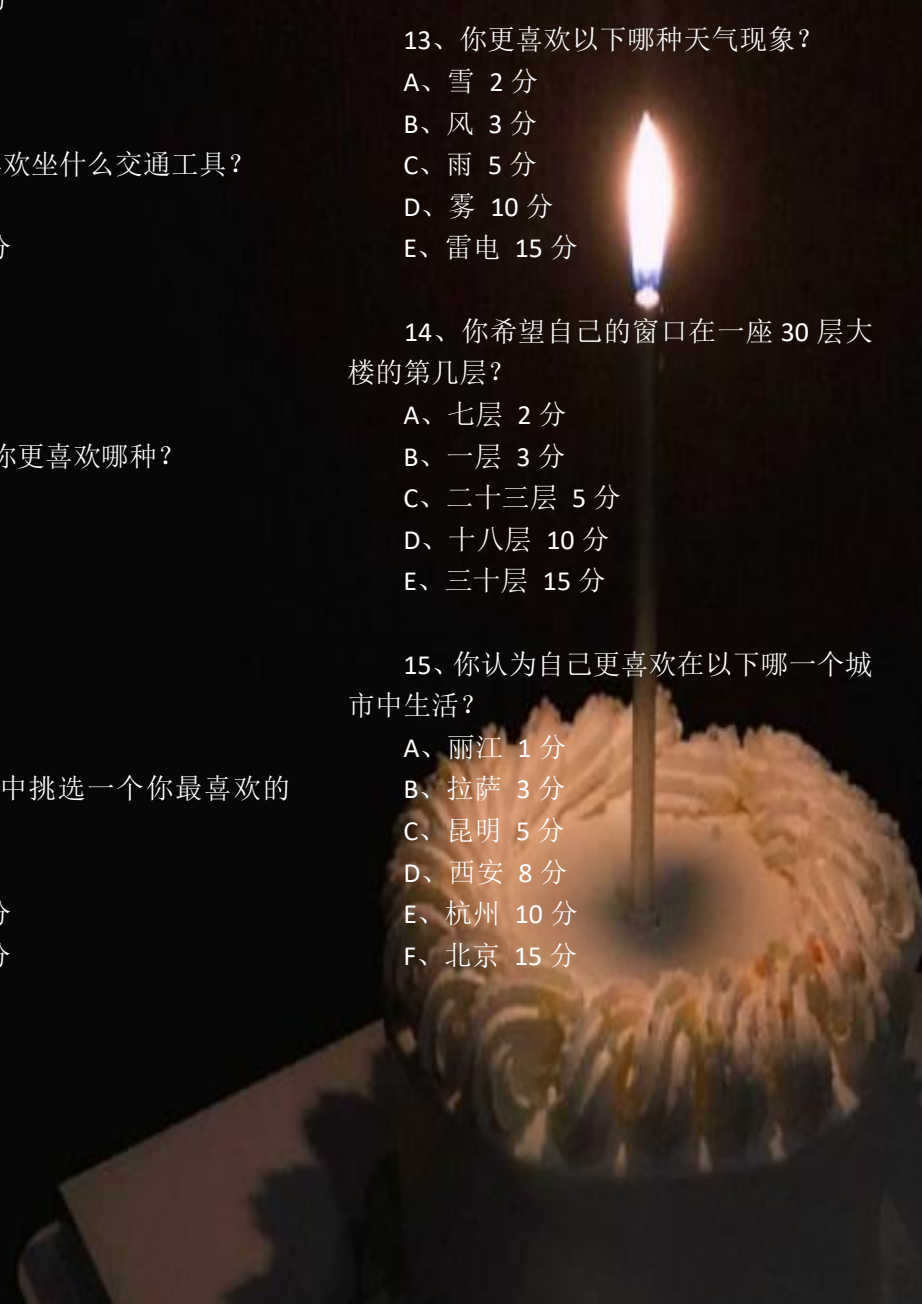
- A、雪 2分
- B、风 3分
- C、雨 5分
- D、雾 10分
- E、雷电 15分

14、你希望自己的窗口在一座30层大楼的第几层？

- A、七层 2分
- B、一层 3分
- C、二十三层 5分
- D、十八层 10分
- E、三十层 15分

15、你认为自己更喜欢在以下哪一个城市中生活？

- A、丽江 1分
- B、拉萨 3分
- C、昆明 5分
- D、西安 8分
- E、杭州 10分
- F、北京 15分



测试完让我们来看看结果分析吧:

【180 分以上】

意志力强，头脑冷静，有较强的领导欲，事业心强，不达目的不罢休。外表和善，内心自傲，对有利于自己的人际关系比较看重，有时显得性格急躁，咄咄逼人，得理不饶人，不利于自己时顽强抗争，不轻易认输。思维理性，对爱情和婚姻的看法很现实，对金钱的欲望一般。

【140 分至 179 分】

聪明，性格活泼，人缘好，善于交朋友，心机较深。事业心强，渴望成功。思维较理性，崇尚爱情，但当爱情与婚姻发生冲突时会选择有利于自己的婚姻。金钱欲望强烈。

【100 分至 139 分】

爱幻想，思维较感性，以是否与自己投缘为标准来选择朋友。性格显得较孤傲，有时较急躁，有时优柔寡断。事业心较强，喜欢有创造性的工作，不喜欢按常规办事。性格倔强，言语犀利，不善于妥协。崇尚浪漫的爱情，但想法往往不切合实际。金钱欲望一般。


【70 分至 99 分】

好奇心强，喜欢冒险，人缘较好。事业心一般，对待工作，随遇而安，善于妥协。善于发现有趣的事情，但耐心较差，敢于冒险，但有时较胆小。渴望浪漫的爱情，但对婚姻的要求比较现实。不善理财。

【40 分至 69 分】

性情温良，重友谊，性格塌实稳重，但有时也比较狡黠。事业心一般，对本职工作能认真对待，但对自己专业以外事物没有太大兴趣，喜欢有规律的工作和生活，不喜欢冒险，家庭观念强，比较善于理财。

心灵诗歌



《悟》
认识你自己，
凡事有个度。
超自在觉知，
我是我所是。
嗡嗡嗡嗡，
悟悟悟悟悟。
做好你自己，
活出那真我。
认识你自己，
凡事有个悟。
道在那觉知，
我们是一体。
嗡嗡嗡嗡，
悟悟悟悟悟。
做好你自己，
活出那真我。