



心灵驿站

2021年12月（总第四期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站



卷首语： 爱情，是人类永恒不变的话题。当今社会，爱情无疑是大学生们最为关注的话题之一。而如今在大学的校园中，爱情的种子也正在萌芽。都说恋爱是当今大学生的一堂必修课，在当今的高校恋爱已成为一种很正常的现象。本文将结合课堂教学的内容，谈一谈大学生的恋爱心理。



封面故事

带走的钥匙

他和她邂逅在火车上，他坐在她对面，他是个画家。他一直在画她，当他把画稿送给她时，他们才知道彼此住在一个城市。两周后，她便认定了他是她一生所爱。

那年，她做了新娘，就像实现了一个梦想，感觉真好。但是，婚后的生活就像划过的火柴，擦亮之后就再没了光亮。他崇尚自由，喜欢无拘无束，虽然她乖巧得像上帝的羔羊，可他仍觉得婚姻束缚了他。

但是他们仍然相爱，而且他品行端正，从不拈花惹草。她含着泪和他离了婚，但是



带走了家门的钥匙。她不再管他蓬乱的头发，不再管他几点休息，不再管他到哪里去、和谁在一起，只是一如既往地去收拾房间，清理那些垃圾。他也习惯她间断地光临，也比在婚姻中更浪漫地爱她，什么烛光晚餐、远足旅游、玫瑰花床，她都不是在恋爱和婚

姻中享受到的，而是在现在。除了大红的结婚证变成了墨绿的离婚证外，他们和夫妻没什么两样。后来，他终于成为了有名的艺术家，那一尺尺堆高的画稿，变成了一打打花花绿绿的钞票，她帮

他经营帮他管理帮他消费。他们就一直那样过着，直到他被确诊为癌症晚期。弥留之际，他拉着

她的手问她，为什么会一生无悔地陪着他。她告诉他，爱要比婚姻长得多，婚姻结束了，爱却没有结束，所以她才会守候他一生。是的，爱比婚姻的长度要长，婚姻结束，爱还可以继续，爱不在于有无婚姻这个形式，而在于内容

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。

大学生恋爱心理心灵

一、大学生恋爱中常见的心理问题

1、从众心理

一些大学生虽暂时没有谈恋爱的需求，但因同宿舍的同学谈恋爱，看到人家亲亲热热，自然会激发起恋爱意识和行为。如果找不到合适的对象，或没有人向其求爱，孤独感、危机感、失落感就会涌现，造成强大的心理压力。另外，有些人对恋人的看法缺乏主见。别人说好自己就觉得好，别人说不好则会觉得不好，往往因随波逐流而断送了自己的爱情。



2、攀比心理

大学生因为心理发育还不成熟，在决定做事之前往往缺乏慎重考虑。对待爱情也是一样，常常为了攀比，满足虚荣心而行动。同宿舍的几位同学，一旦有人恋爱了，其他人也不示弱，陆续谈起来，忘了考虑是不是真正的爱情。



3、嫉妒心理

在恋爱中产生嫉妒心理是非常普遍的。当得知自己喜爱的人同其他异性关系密切时，一种难言的痛苦滋味涌上心头，这便是嫉妒。爱情必须相互信任，而嫉妒是对信任的蚕食与伤害，甚至会破坏双方关系，最终导致感情的破裂。

二、大学生恋爱心理问题的调适

针对大学生恋爱中出现的一些心理问题，我们应该努力地寻求积极交往的方式和合适的解决方法，培养健康的恋爱观。

1、正确认知爱情

只有正确地认知爱情，才能更好地面对爱情。爱情是相互给予而不仅仅为了得到，恋人之间彼此分享快乐、幸福和悲伤等。爱是责任，所有的爱情都包含一份神圣的责任，这种责任不是义务，不是外界强加的，而是内心的自觉，即为自己所爱的人承担风险，而不只是感官上的愉悦与寂寞时的陪伴。爱是彼此尊重，真诚的爱是建立在双方平等与理解基础上的。

2、正确对待恋爱

大学生要正确对待恋爱，要处理好三方面的关系，即爱情与学业、爱情与友谊、爱情与道德责任。这三个问题解决了，常见的恋爱心理问题大部分也就可以迎刃而解了。

失恋十种情绪调节方法

转移法

当火气迅速上涌时，你要有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，这可使情绪得到有效缓解。在余怒未消时，不妨通过看电影、听音乐、下棋、散步等有意义的轻松情绪即刻松弛下来。

宣泄法

人在生活中不可避免地会产生各种不良情绪，假如不采取适当的方法加以宣泄和调节，将给身心带来十分不利的影响。所以，要是你心中有不愉快的事情及委屈，千万不要闷在心里，而要向知心朋友或亲人倾吐出来或干脆大哭一场。这种发泄能够快速释放出积于内心的郁积，对于人的身心发展是非常有利的。当然，发泄的对象、地点、场合和方法要适当，防止伤害他人。

自我安慰法

当一个人追求某个目标而没有得到时，为了减少内心的失望程度，常为失败寻找一个冠冕堂皇的理由，以求得内心的安慰，就像狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸的童话那样，因此，通常也称为“酸葡萄心理”。

语言节制法

一旦情绪激动时，可以默诵或轻声自我警告“保持冷静”、“不允许发火”、“要注意自己的形象和影响”等词句，想尽办法抑制住自己的情绪；也可以针对自己的弱项，预先写有“制怒”、“镇定”等条幅置于案头或悬挂在墙上。

自我暗示法

估计到在某些特定的场合下很可能会产生较大程度的紧张情绪，就事先为自己寻找几条不应产生这种情绪的有力理由。

愉快记忆法

回忆过去经历中碰到过的令你感到高兴和自豪的事，尤其应该回忆那些与眼前不愉快体验相关的过去的愉快体验。

环境转换法

每当处在剧烈情绪状态时，要暂时离开激起情绪的环境和有关人物。

幽默化解法

增强幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作，采用讽刺的手法，机智、巧妙地表达出自己的内心情绪。

推理比较法

将困难的各个方面进行分解，把自己的经验和别人的经验相互比较，在比较中列出相同与不同的地方，从而寻觅到成功的秘密，坚定成功的信心，排除一切畏难情绪。

压抑升华法

假如你不幸不受上司重用，身处逆境，被人瞧不起，感到苦闷，等等，不妨把精力投入某一项你感兴趣的事业中，通过成功来改变自己的处境和改善自己的心境。

心灵诗歌

《流离》

氤氲的风泄露了慵懒的情愫，

指隙留住风线跳动的尾翼，

凉凉的，沁透心底，

鹅卵淡黄，填满纯白的空虚，

古铜色摇椅，泌出短促的呼吸，

岁月碾起的涟漪，

淡若空气，恍如隔夕，

雨夜撑伞，街角独立，

螺旋的雨滴毗邻身边的冷气，

携手，只因那刻的无依，

光阴压榨过的分离，

一滴，一滴……

梦里，

只剩那颗剥过的，甜甜的梨