



心灵驿站

2022年3月（总1第期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

封面故事：《爱，让我自信》

主题：自信是“被爱”所认可

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅助站

优秀美文：爱，给了我自信

推荐影片：《阿甘正传》《传奇的诞生》

卷首语：自信是被爱所认可，是一种关系的处理，是一个人从小到大，成长经历中，自己所在意的人所给予的认可。每个人都有一首属于自己的歌，不是因为歌的旋律有多动听或歌词写得有多美，而是因为这首歌在说着你的故事。

封面故事：古往今来，爱创造了许许多多的奇迹，而我就是这众多奇迹中的一个——爱，让我有了自信。

我生活在一个贫困的家庭，家境的贫寒让我油然而生一种自卑感……在学校了，同学们都衣着光鲜，出手大方，回头再看看我，一身老土的衣服裹着我，而且身无分文是常有的事。当同学们讨论新流行的歌曲，新出款的网络游戏时，连网吧门都没进的我，

连半句话都插不进去，我似乎已被孤立了。而且我相貌平凡，学平，让我像一棵小草般不起眼，我是一个被遗忘的角落。很长一段时间里，我生活在自卑中，对生活失去了信心，对自己失去了信心……直到，她的出现……有一天，我在语文书中找到一张纸条，而正是这张小小的纸条改变了我的人生道路。“我认为，家境贫



寒并不怕，我们要敢于面对命运，更要勇于改变命运。俗话说知识改变命运，你现在要努力学习，才能主宰自己的命运。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。你要相信自己，我永远是你的忠实拥护者”。落款“蝶恋花”！从字迹上看，娟秀工整；从落款看像女生的笔名。从此，

我开始发奋学习，因为我知道有一位人一直在默默地关注我，我要让她不会对我失望，同时我也想拥有一份自信。由于我的努力，在期末考试中，我从原来的班级第三十四名，跃居班级第四名，同学们都对我刮目相看，我的脸上第一次有了自信的笑容。但写纸条的那位女生在我心中始终是一个不解之谜，让我充满了好奇心。直到有一天，我在语文老师的备课本上，看到了纸条上字迹一般的痕迹，我全都明白了，一份隐藏在心中的爱，让我从此有了自信。

爱给了我自信

爱，爱是什么，像风，像纱，看见摸不着，也许二月的风能让她出来；也许四月的雨能唤与我们见面。爱给小猫的是有人为它折痒，爱给蝴蝶的是有更多的鲜花。而我的爱呢？她给她一个让人右渴望的。爱分多种，如父爱，母爱，兄爱……但我十分贪婪，喜欢父母的爱。从小便是这样，父母的爱一刚一柔，让我总是自信满满。若是没了这种爱，我真不知自己还有没有做人的自信，甚至于有无自生存的自信。一岁，我被爱；三岁仍被爱……十二岁我与爱平行，十三岁，我渴望爱……爱，给我自信，让自信的人成功。无论谁的爱都是一个人一生的追求，因为，有了它，人便的自信，让人有摧石断金之力。可以说，要成功，便要有自信；要变的有的有自信，便要有爱。后来我才知道，谁的爱都是一个人的需要，不只是父母，因为只要是真心的爱，就会给人带来自信，而自信永远也是每一个爱带来的。

爱生出了自信，记住，爱，生出了，自信。

真正的自信源于对自己的爱

心理专家说，自信是被爱所认可，是一种关系的处理，是一个人从小到大，成长经历中，自己所在意的人所给予的认可。细思的确如此，小孩子你如果给予他认可，他会更加积极的表现，长此以往，自信便会慢慢形成定式，越努力越自信；相反，如果一个孩子一直不被

认可，屡屡被妈妈打击说不好，在他的心里妈妈应该是他最认可的人，反而给予他不认可，试想一下他该有多沮丧？周而复始，便是得过且过的性格和习惯了吧。

两种不同成长经历的人，长大后一定会有着截然不同的性格，甚至影响终生。一个定是阳光快乐，积极上进的，

充满自信的人生会有惊喜。另一个一定是既

想被认可又感觉到绝望，而失去所有的信心。

但是，谁的人生不是珍贵的？何必要虚度？

没有自信我们就培养自信，不好的我们丢弃它，好的我们坚持到底，只要自己认为是正

确的，都该有持之以恒的决心。在人际关系

上，如果不被认可，那么该有这样的心态：

有你锦上添花，没你我亦可自带芬芳！人从出生那一刻起就在被抚养人，以及被抚养的环境是否予认同，是否予肯定、接纳的情景中，或

成长或停滞。婴幼儿期，若有足够好的抚养关系，获得过较为充分的

被爱：包括被承认（即便是个残疾）、被温暖、被欣赏、被适当的挫折等，那么孩子的性格里就有许多“好自我”，或叫自信的我。反之，

孩子的内心装有许多“不好的自我”。有多么不自信的孩子，其心里就

有多少不被认可的“坏我”。人有吃的会长个，有了温情会懂爱。这就是人性。世上没有不要雨露阳光的生命。但，不自信，不仅仅源于

否定。换句话，自信，不仅仅源自被肯定。



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



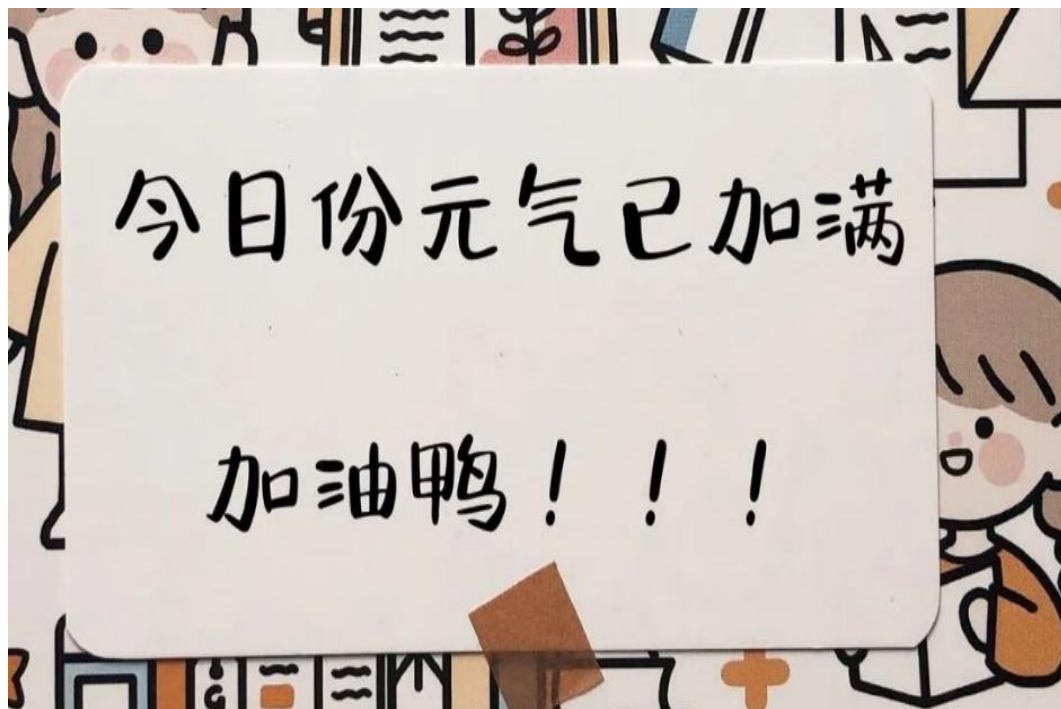
心是一个能谈论任何私人事情的地方，包括了压力、孤独、焦虑、抑郁、适应不良、人际关系、恋爱情感、自

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。



推荐影片：

《阿甘正传》



故事的主人公阿甘是一个世人眼里的低能儿，没有人会认为他能够取得成功和胜利，但是他却用自己的行动给这些人一个有力的回击。其中整部影片中其中让人印象深刻的是阿甘母亲对他爱，母亲让阿甘有一个正常的童年，让阿甘获得了新的发展，不难看出，是母亲的爱和照顾让阿甘能够继续干自己想干的事情，如果不是母亲的爱，阿甘可能就会像别人想的那样放弃这个想法，也就没有办法获得最后的成功。因此，是母亲的爱让阿甘能够过得最后的成功，于自己想干的事情。

《传奇的诞生》

本片讲述了球王贝利儿时从贫民窟擦鞋童，靠自己的努力克服重重阻碍，逆转绝境成为足球世界最强者的故事。影片揭秘了贝利成名前不为人知的经历，家境贫穷、旁人的冷眼、队友的排挤并没有阻碍贝利的成长，父母的教育一直影响着贝利，从被人贬低到万人瞩目，他一个人的逆袭，燃动了数十亿人的斗志



心灵诗歌

自信与坚韧

山再高

高不过脚面

海再阔

阔不过航船

路再长

长也会有终点

云再厚

厚也蒙不住太阳的笑脸

人生只要有自信和坚韧

就会勇往直前闯过难关

登上辉煌的金字塔

摘取生命的桂冠

