



# 心灵驿站

2022年4月（总2第期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

本期主题：学会如何调节情绪

中心风采：调适情绪，自信生活

心理故事：情绪调节

心理咨询：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理诗歌：对面的心灵

**首卷语：** 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：

## 故事一：种子与小草

一棵小草成天叹息。抱怨老天不公，没把自己播种在美丽的花园里。

有一天，随风飘来一粒种子。种子兴致勃勃环顾了四周环境。欢快地向邻居们打招呼。小草不解地向它：“落在这么荒凉的地方，你为什么还这样高兴？”种子回答：“我高兴。是因为我可以使这儿的景色美丽起来。”小草有些不以为然：“你看，我们这里的草成片枯黄歪倒，很不像样。你怎么能使花园美丽起来呢？”种子说：“噢，我猜想在您眼中这块儿地方的草长得不好，是因为你把这些草和别的地方的草相比较的缘故。看来，我们是常常看到别人美丽的草地，希望自己能生长在别人的地方，却很少去整治自己的草地——忘了我们可以让自己长得旺盛美丽，从而使自己的花圈美丽起来。”

**温馨启示：**生活中的雨雪风霜并不是只有你才会遇上只要青春在，生命在，你就有希望。不要再抱怨，不要再犹豫，开始吧，同学们，学会整治自己的心灵草地。

I HOPE YOU ARE HERE  
FOR ME

## 故事二：乞丐与富翁

从前在一个乡村生活着一位富翁，他拥有全村大部分的土地和劳工，每天享受着山珍海味，生活在花天酒地之中。全村的人都很羡慕他，认为他是世界上最快乐的人。但是富翁自己却不这样认为。他的烦恼很多，他整天不是担心家产被强盗夺取，就是担心将来子孙会把财产挥霍空，总之，他担心的事情很多。一天，富翁忧心忡忡地在村子里散步，看见一个乞丐悠闲地躺在河边晒太阳，一边还哼着小曲。看到一个一无所有的乞丐竟会如此快乐，富翁不明白究竟是什么原因，于是他走近乞丐问道：“你是一个一无所有的人，为什么能如此快乐？”乞丐不屑地看了一眼富翁，说道：“你根本不懂什么叫快乐，地球是我的家，天

空是我的房。大地是我的床，我拥有整个世界，你怎么能说我是一无所有呢？你虽然拥有万贯家财，但你整日忧心忡忡，根本算不上快乐，你真是可怜至极。”

**温馨启示：**看来决定你是否幸福的关键并不是你拥有多少财富，而是你自己怎样看待所拥有的一切，而你看待事物的方式取决于你对生活的态度。同学们，快乐不是拥有的多，而是计较的少！

### 故事三：用情绪改变命运

很久很久以前。西藏有一个叫爱地巴的人，一生气就回家去，然后绕着自己的房子和土地跑三圈。后来，他的房子越来越大，土地也越来越广，而他一生气，仍要绕着房子和土地跑三圈，哪怕累得气喘吁吁、汗流浹背。爱地巴很老了，走路已经要拄拐杖了。他生气时还是要坚持绕着土地和房子转三圈。一次。孙子问他：“阿公，你生气就绕着房子和土地跑，为什么？”爱地巴对孙子说：“年轻时，我一和人吵架、争论、生气。就绕着房子和土地跑三圈、我边跑边想——自己的房子和土地这么小，哪有时间和精力去和别人生气。一想到这里，我的气就消了。气消了，我就有更多的时间和精力来做工、学习了。”孙子又问：“您现在成为高人了，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”爱地巴笑着说：“现在我生气时，绕着土地和房子跑，边跑边想——我房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢。一想到这里，我的气就消了。”

**温馨启示：**所有的消极情绪都是垫脚石，就看你怎么赔它。积极心态的人善于把失败与挫折的创痛化作成功的动力，帮我们克服跟困难，发现自身的力量。可见，人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却速成了日后巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。

### 故事四：神迹

法国一个偏僻的小镇。据传有一个特别灵验的水泉，常会出现神迹。可以医治各种疾病。有一天，一个拄着拐杖，少了一条腿的退伍军人，一瘸一瘸地走过镇上的马路。向水泉走去。旁边的镇民带着同情的口吻说：“可怜的家伙。难道他要向上帝祈求再有一条腿吗？”这句话被退伍军人听到了，他转过身对他们说：“我不是要向上帝祈求有一条新的腿，而是要祈求他帮助我，让我没有一条腿后，也知道如何过日子。”

**温馨启示：**学会为所失去的感恩，也接纳失去的事实，不管人生的得与失，总是要让自己的生命充满亮丽与光彩，努力她活出自己的人生。

## 化工与印染工程学院二级心理辅导站服务项目

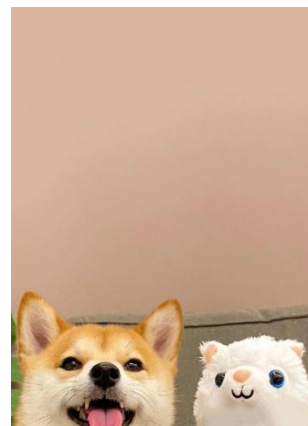
化工与印染工程学院心理健康教育与咨询中心是为我校广大师生提供心理健康教育指导、心理咨询服务的专门机构。我们将为全校师生提供以下服务：

### 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，心理危机是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍。



## 心灵诗歌

### 对面的心灵

这是一场盛大的舞会

公主与王子

还有各式各样的姑娘

他们手挽着手

一起歌舞

谁会成为王子的姑娘

这是一场虚伪的宴会

商人与顾客

还有品种齐全的货物

他们觥筹交错

一起筹谋

谁是最大的赢家

这是一场心灵的博弈

纯善与伪恶

还有形形色色的心情

他们互不相让

一起决定

谁是世界的真相

## 影片推荐：



### 《绿皮书》

简介：托尼是一个吊儿郎当游手好闲的混混，在一家夜总会做侍者。这间夜总会因故要停业几个月，可托尼所要支付的房租和生活费不会因此取消，所以他的当务之急是去寻找另一份工作来填补这几个月的空缺。在这个节骨眼上，一位名叫唐雪莉的黑人钢琴家提出雇佣托尼。唐雪莉即将开始为期八个星期的南下巡回演出，可是，那个时候南方对黑人的歧视非常的严重，于是托尼便成为了唐雪莉的司机兼保镖。一路上，两人迥异的性格使得他们之间产生了很多的矛盾，与此同时，唐雪莉在南方所遭受的种种不公平的对待也让托尼对种族歧视感到深痛绝。



### 《海上钢琴师》

简介：本片讲述了一个钢琴天才传奇的一生。1900年，Virginian号豪华邮轮上，一个孤儿被遗弃在头等舱，由船上的水手抚养长大，取名1900。1900慢慢长大，显示出了无师自通的非凡钢琴天赋，在船上的乐队表演钢琴，每个听过他演奏的人，都被深深打动。爵士乐鼻祖杰尼听说了1900的高超技艺，专门上船和他比赛，最后自叹弗如，黯然离去。可惜，这一切的事情都发生在海上，1900从来不愿踏上陆地，直到有一天，他爱上了一个女孩，情愫在琴键上流淌。他会不会为了爱情，踏上陆地开始新的生活，用他的琴声惊艳世界？他将怎样谱写自己非凡的人生。

样谱写自己非凡的人生。