



心灵驿站

2022年5月（总3第期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站导站

本期主题：正确面对人生挫折

中心风采：直面挫折，积极进取

心理故事：战胜挫折

心理咨询：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理诗歌：生活美在心灵

首卷语：

故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

《孟子》

心理故事：

故事一：

她说，我 35 岁的时候，考上了一所夜大。一天傍晚，台风突然来了，老师还会不会上课呢？我拿不准。考虑了片刻，我穿上雨衣，冲出屋门。雨衣涨鼓如帆，无奈，我只有扔了雨衣，连滚带爬。我惊惶地想到，是不是只有我一个人这样傻？也许今天根本就不上课。

我迟疑了片刻，咬紧牙，继续向前。好不容易到了学校，没想到看门的老人说，从老师到学生，除了你，没有一个人来！

那一瞬，我非常绝望。老人看我失魂落魄的样子，让我进他的小屋歇口气。伴着窗外瀑布般的水龙，老人缓缓地说，你以后会有大出息的。我说，我是一个大傻瓜啊。

他说，所有学生里，只有你一个人来上学了。看，暴雨是一个筛子。胆小的都被它筛了下去，留下了最有胆量和最不怕吃苦的人。

那一瞬间，好似空中打了一个闪电，我的心被照得雪亮。从那以后，我就多了自信。你晓得，天地万物都会帮助一个自信的人。所以，我就一步步地有了今天的成功。



故事二：

小和尚宁远刚练字那段时间，常常抄来一些词给师兄智远看，让他评判一下

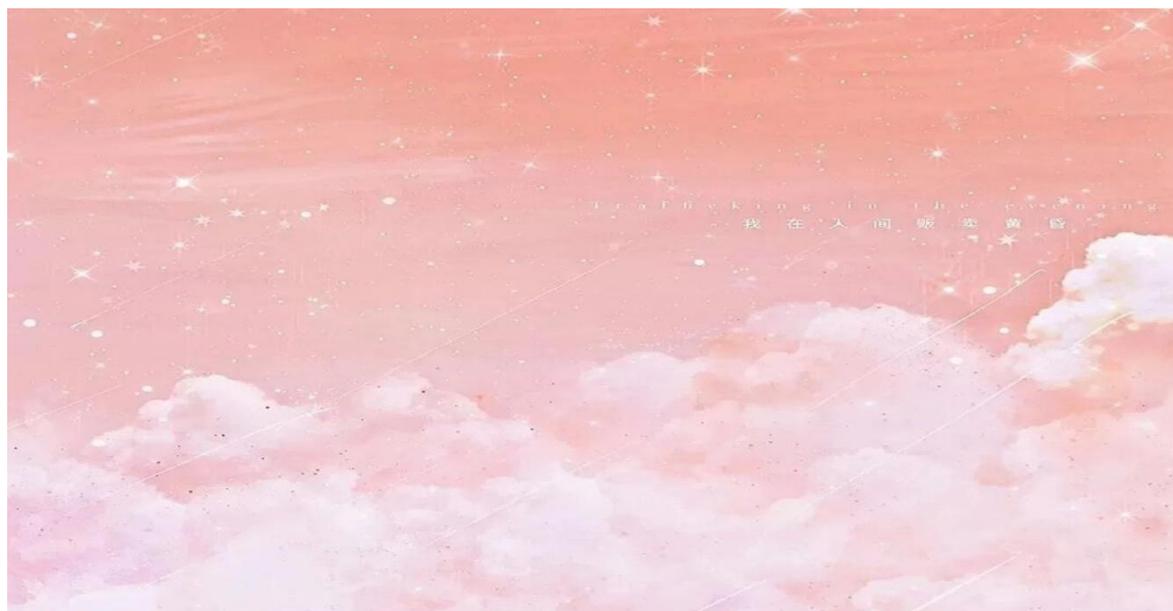
字的正误。初学写字的人，难免会写出一些错别字，智远总是不厌其烦地给宁远检查，并且指正，捎带着还要给宁远讲一讲词语的意思。在智远悉心的指导下，宁远写字有了很大的进步。而在不断的进步中，又在所难免地出现新的错误。有一天，宁远抄了一个词“木已成粥”，智远看过之后忍不住笑了，和宁远说，木头怎么可能变成粥？这个词应该写作“木已成舟”，意思是“树木已经做成了船。是说事情已成定局，无法改变”。宁远眨着眼睛和智远说：“木头也可以变成粥。”智远摸着宁远的脑袋，笑得更厉害了：“木头怎么能变成粥？”宁远说：“是我亲眼所见，用木头做柴，煮水熬粥，最后木头化成青烟，无影无踪，而一锅粥却已煮好，所以说木头变成粥！”智远听完宁远的话，思忖许久，觉得宁远的理解虽偏颇了词语的本义，细细想来，却有着无尽的禅意。木头化为袅袅炊烟，一锅粥却呈现在我们面前，而香甜的粥，又何尝不是木头的另一种存在方式？皑皑积雪，化成溪流；纷纷落花，零落成泥……

故事三：

苏轼，宋代著名文学家、书画家。他被当时“改革派”中的有些人指控“讥刺朝政”“包藏祸心”，遭到逮捕和审讯，几乎送了性命，史称“乌台诗案”。后谪居黄州。1085年宋神宗病逝，哲宗继位，高太后摄政。高太后不满新法，立即起用旧党。司马光等回亦执政，苏轼被调回京城，任中书舍人、翰林学士、知制诰等职。后同旧党发生分歧。他对旧党执政后，暴露出的腐败现象进行了抨击，由此，他又引起了保守势力的极力反对，于是又遭诬告陷害。1089年，苏东坡再次被逐出京，出任杭州知府。1093年，高太后去世，哲宗执政，又把变法派召回朝内主政，政局变生急转直下的变化。第二年6月苏东坡，被贬得更远，贬为宁远军节度副使，定居在惠州(今广东惠阳)。晚年过流放生活。给苏东坡又一次沉重打击，公元1101年7月26日，这位66岁的老人，终于满含悲愤离开人世，结束他命运多舛的一生。

苏轼的许多脍炙人口的佳作，就是在被贬时写出的。如：词作《奴娇·赤壁

怀石》，散文《箕谷偃记》，《方山子传》、《记承天寺夜游》



故事四：

凯丝·达莉从小就喜欢唱歌，梦想有一天能真正登上舞台，做一名优秀的歌唱演员。但是她的牙齿长得很不好看，为此，她非常自卑。一次，她终于赢得了登台的机会-在朋友的推荐下，新泽西州的一家夜总会邀请她去演出。她是高兴，又是紧张。结果在演出时，她总担心别人看到她的牙齿，于是她总想把上唇拉下来盖住丑陋的下唇，结果洋相百出。演完之后，她伤心地哭了。正当她哭得伤心的时候。台下的一位老人对她说：“孩子，你很有天分，坦率地讲，我一直注意你的表演，我知道你想掩饰什么，你想掩饰的是你的牙齿。难道长了这

样的牙齿-一定就是丑陋不堪吗？听着，孩子，观众欣赏的是你的歌声，而不是你的牙齿，他们需要的是真实。张开你的嘴巴，孩子，用你的歌声去征服观众，除了你，没人会在乎你的牙齿。再说了，孩子，说不定那些你想遮掩起来的牙齿，还会给你带来好运呢。

凯丝·达莉接受了老人的忠告，不再去注意自己的牙齿。从那时候起，她一心只想着自己的观众，她张大嘴巴，热情而高兴地唱着。最后，她成了电影界和广播界的一流明星。后来，甚至许多喜剧演员还希望学他的样子。

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：

生活美在心灵

人生在世

难免不顺 难免不快

总有人毁你 总有人赞你

退一步 海阔天空

让一让 柳暗花明

人生许多的恩怨

就因为我们总是争锋

总是逼人太紧

失去了回旋的可能

伤了彼此的心灵

人生最难的

并不是扬起拳头

耀武扬威

而是咽下泪水

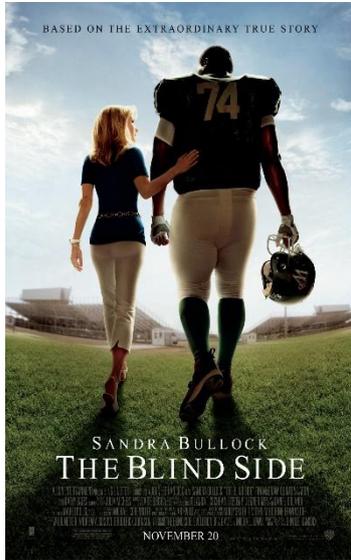
满脸笑容

退不是无能

让不是软弱

生活 美在心灵

影片推荐：



《弱点》

简介：影片讲述了一个无家可归的非洲裔男孩迈克尔·奥赫从小就是一个孤儿，一再的从领养家庭中逃走后终于遇上了好心的陶西太太，而在后者的帮助下，迈克尔·奥赫逐渐的找到了自我，在自己的身体条件与刻苦锻炼下，他终于成为了美国国家橄榄球联盟的首批被选球员。



《绝杀慕尼黑》

简介：《绝杀慕尼黑》电影根据世界体育史上极具争议的一场真实比赛进行改编，讲述了发生在1972年慕尼黑奥运会的篮球决赛中，苏联篮球队打败保持了36年全胜纪录的美国队，创造了历史。因为当时在“美苏冷战”的时代背景下，比赛的输赢甚至关乎了整个国家和民族的未来。而缔造这段传奇的幕后功臣，就是苏联当时的教练加兰任。

在决赛结束前三秒钟，美国队以一分优势领先。于是美国队都已经开始提前庆祝比赛的胜利了，因为他们相信比赛结果已成定局，但是万万让他们没有想到的是有一位来自苏联的不知名篮球教练，率领着艰难、困苦、贫穷中的苏联国家队，在决赛结束前三秒钟发生了巨大的逆转，打败了没有在奥运会中品尝过一次败绩的美国队时，当比赛结果一出整个篮球历史都发生了改变。