



心灵驿站

2022年6月（总第4期）

化工与印染工程学院二级心理辅导站

2022年 心灵书刊 封面故事

第4期导读

本期主题：大学生如何正确面对挫折与压力

心理故事：活出自己的本色

中心风采：直面压力，笑对挫折

心理咨询：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理诗歌：一笑而过





卷首语：当乌云布满天空之时，悲观的人看到的是“黑云压城城欲摧”，乐观的人想到的是“甲光向日金鳞开”。不经历风雨，怎能见彩虹？我们只有笑对命运中的挫折，顽强地鼓起勇气生存，才能显现出生命的辉煌，人生的灿烂！

心理故事：

活出自己的本色

凯丝·达莉是美国电影界和广播界的一流明星。

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，她终于赢得了一个登台的机会——在朋友的推荐下，新泽西州的一家夜总会邀请她去演出。她又是高兴，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，我一直在注意你的表演，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？看着，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她的样子

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解决自己的问题，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。



大学生应如何应对挫折与压力

生活中的失败有很多，就拿你们正在苦苦奋斗的背单词来说。你学了一个单词，你背了十遍都没有记住，背了十一遍才勉强记住，实际上你前面背 10 遍的过程就是一种失败，你忍受了前面十遍的失败才赢得了十一遍的成功，你就会永远记着这个单词。所以说失败可以无数次地重复，而且不会带来什么严重的后果，但是成功却永远只有一次，而且是永恒的。爱迪生灯泡做了二千多次的实验，但是最后他成功了，直到今天，人类的黑暗仍然被爱迪生发明的灯泡照耀着，爱迪生取得了永恒的成功。所以人承受失败的能力有多强，他成功的机会就会有多大。有位哲人曾经说过：成长是一个人蜕去幼稚浅薄的蛹衣，生出美丽蝶翼的过程。蜕化是痛苦的，是成长过程中不可逾越的现实，也是每个人人生的必经之路。

挫折就大学生的心理健康而言，最重要的不是挫折本身，而是挫折对个体造成的负面情绪及内心感受，因而在遭受挫折之后，首先要面对和需要解决的是如何从挫折而导致的诸如愤怒、沮丧、抑郁、焦虑、委屈、无奈等情绪状态中调整出来。

挫折和失败是人生中之必然，然而对于不同的人来说，它们却有着截然不同的意义，它或是你完美人生的点缀，或是你人生中永远的伤痛：或是你成功的垫脚石，或是你前进的绊脚石，这完全取决于对待挫折的态度，即对挫折的认识和应对方式。



面对挫折我们应该学会从不同的角度看待挫折对于人生的意义，读出对面的美丽，我们要能够在挫折中吸取教训的同时，学会看到挫折背后所蕴含的积极意义。心理学家认为，经受过挫折和失败的人，能够勇敢的迎接挑战。

在成长的过程中时常经历挫折的人，经过多年的磨炼，会具备一种在逆境中生存的强大能力。无论出现怎样的困难，他们都不会像茅草屋遇到暴风雨时那样容易被摧垮：在灾难像飓风一样袭来时，也能够巍然屹立、毫不动摇。

面对挫折，年轻的大学生们可采用以下的方法：

(一) 从容面对、快乐掌控面对挫折，不同的人有不同的态度。与其闪避、畏惧、排斥，不如迎难而上。面对不可拒绝的挫折，唯一可取的态度是从容面对，如果进而能够快乐地掌控挫折带来的烦恼，那么，一次“创伤”就会变为一颗宝贵的“珍珠”。“珍珠”是从愈合了的创伤之中升华出来的东西，它不仅可以有效地抚平伤痕，而且可以使我们珍视经验，减少错误。

(二) 适度宣泄、尽早摆脱面对挫折，有人惆怅悲观，把痛苦和沮丧埋在心里；有的人则选择倾诉——我赞成后者。如果心中苦闷，不妨找一两个亲近的人，把心里的话倾吐出来，这样，不健康的情得到宣泄。宣泄是一种自我心理救护，它可以消除因挫带来的精神压力。

(三)激励潜能、自救自救是生命中最闪光的品性，这已经被很多事例所证明。面对挫折的打击，有的人一蹶不振，有的人则激发潜能，自己拯救自己--前者没有看到自己的潜能，后者则充分地汲取了潜能的力量。

(四)适当取舍、远离烦恼放弃是一种智慧和境界，但是，面对现实的种种诱惑，口有多少人能够做到这一点呢?很多人原本也曾从容、平个生活着，可一旦被太多的诱惑和欲望牵扯，便烦恼丛生。有的时候，我们将奋斗的目标定得过高;有的时候，我们将奋斗的目标定得过高;有的时候，我们将奋斗的目标定得过多--这是我们遭受挫折的重要原因。无论是前者还是后者，都使我们深感心有余而力不足，最后都可能会导致迷失方向，走向绝望。聪明的办法是学会取舍，不必事事争第一，舍弃自己还不具备能力与条件的目标不是坏事，“塞翁失马，焉知非福”?只有在明白了自己一生何求之后，去明智地取舍，并学会放弃，才能摆脱无谓的烦恼，拥有自在的生活。

大学生自己要正确面对压力，提高心理承受能力大学生自己应该认识到大学生活并不总是一帆风顺的，困难是不可避免客观存在的。因此，当遇到困难时，不应该退缩，要无畏地去正视它，解决它。应采取积极态度看待压力，那就是压力可以磨练人的意志，激发人的智慧和潜能，把压力看成是生活的挑战，成长的机会。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于人才是一快垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者则是万丈深渊。”因此在压力面前要保持勇气和信心，有心理准备去勇敢迎接各种各样的任务和挑战。自信是成功的基石，有了自信才会有克服困难的勇气和力量。要树立正确的奋斗目标，目标确定后，要用自己的毅力和坚强的意志去实现，不能好高骛远，也不能半途而废。特别是在学习方面，不能用经济价值和立竿见影的效益去衡量，知识是长远的利益和效益，不能简单地认为学习理论知识立刻就会在能力上有很大的提高。些急功近利的思想永远都不利于我们意志的屡健康心理的形成。



心灵诗歌

一笑而过

也许昨天，你并不完美
也许昨天，你备受挫折
但是今天，昂起你骄傲的头颅
不屈的气节将永远伴随你
也许岁月真能抹去什么
也许时光不能挽回什么
但是曾今拥有便是最令人心醉的
也许梦想与现实相距甚远
也许失望与落寞常常出现
但是把握现实，憧憬梦想却并不矛盾
透过生活，也许真能看出什么
至少明白没有永恒
在短暂的时日里，珍惜一切便成了真理
面对这令人失望的现实与虚无缥缈的梦想
我们只需要————一笑而过