

2020/4 总第 112 期

顾 问：叶柏森 俞洪亮

编 委：（按姓氏笔画为序）

王松云 王 健 王惠萍 王 颖 卢佩言 成 杨 庄 凡

刘素珍 杨 晔 吴煜辉 邱 焯 张文静 张 玲 张 硕

张世兵 张晓霞 张彩霞 陈 尹 陈思雨 易 琳 周 玲

周 敏 赵 霞 姜 飞 姚 丽 殷世文 徐 晶 黄薇霖

鲁淑红 臧爱明

主 编：侯 燕

执行主编：邹 苏

编 辑：徐宇瞳 徐双荣 秦雪梅

主 办：江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地

扬州大学心理健康教育中心

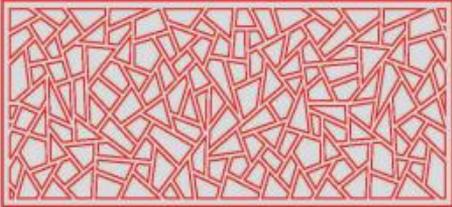
地 址：扬州市大学南路 88 号

邮 编：225009

电 话：（0514）87979012

E - mail : xinyuan@yzu.edu.cn

出版时间：2020 年 12 月



· 卷首 ·

# 雪花的快乐

文/徐志摩

假如我是一朵雪花，  
翩翩的在半空里潇洒，  
我一定认清我的方向——  
飞扬，飞扬，飞扬——  
这地面上有我的方向。  
不去那冷寞的幽谷，  
不去那凄清的山麓，  
也不上荒街去惆怅——  
飞扬，飞扬，飞扬——  
你看，我有我的方向！  
在半空里娟娟地飞舞，  
认明了那清幽的住处，  
等着她来花园里探望——  
飞扬，飞扬，飞扬——  
啊，她身上有朱砂梅的清香！  
那时我凭借我的身轻，  
盈盈地，沾住了她的衣襟，  
贴近她柔波似的心胸——  
消溶，消溶，消溶——  
溶入了她柔波似的心胸！





### 心理聊吧

我，是最优秀的

### 心理人生

悦纳自己，让灵魂闪光  
青春的馈赠  
“女王”的悦纳之路

### 心理讲坛

如何让自己更幸福：来自积极心理学的洞见  
最深刻的自我理解是“接纳”

### 心理影像

做一个幸运的普通人，就好了  
——关于《光》  
假如我年少有为不自卑  
——关于《后翼弃兵》

### 心桥指南

远离自卑，从接纳自己开始  
天生敏感的人，这份心理减压锦囊请收好  
请停止自我攻击！

### 心情驿站

学会爱上自己的选择  
冬天防抑郁和保暖一样重要

### 心海觅踪

作为一个成年人，你准备好了吗？

### 心理测试

心理测试：你的人格类型是？

### 心声絮语

有一分热，发一分光  
悦纳自我  
蔓生于隙

### 心育传真

# 心理聊吧

Xin Li Liao Ba

## 我，是最优秀的

文/刘 昭

刘老师：

您好！

我叫李一，今年刚刚考上了重点大学，目前是大一新生。最近我觉得自己有些心态失衡。

我家境挺不错，父亲是企业家，母亲是公司高管。对于我来说，父母为我提供了不错的物质环境，但是他们因为忙，很少陪伴我。父母对我要求很高，从给我取名叫“李一”就能看出来，他们希望我是独一无二的。从小到大，我的成绩也一直比较优异，加上我长得比较清秀，算是一个“别人家的孩子”。

但是上了大学之后，我现在并不开心。从高中进入大学，这里的每个人都是最优秀的学生，感觉自己不如之前那么优秀了。再加上第一次考试结果出来后，当我看到成绩，我就懵了，我从来没得到过这样的分数，我就感觉当时自己的脸都火辣辣的、头也是晕的。别人好像都在看我，而那种眼神里充满了嘲笑和轻蔑。如果当时地上有一个裂缝，我一定毫不犹豫地钻进去。我感觉自己很难堪，我不可能是这样的，这根本就不是我！

刘老师，你觉得，我是不是根本就不优秀？

李 一



李一：

你好！

很高兴收到你的来信。

透过信件，我能感受到你的迷惘和无助，但你不是一个人，老师愿意和你一起走出这片迷茫境地。

读完你的信，我觉得你自己陷入了一个困境。当你问出“我是不是不优秀”这样问题的时候，我们就处在了一个艰难境地。因为这个问题本身就是个陷阱，它在诱使我们立刻给出一个答案。但无论是肯定还是否定，其实都逃不出陷阱本身。比如我们说“是”，那就会印证自己的判断：别人都是嘲笑我的。如果说“不是”，你也不会相信，反而会质疑我们为了迎合你、敷衍你，而草率了事。

当你问我的时候，我会觉得有一种紧迫感，好像你在逼迫我立刻给出答案。但这种逼迫可能也是你真实的心境。因为优秀是你最在乎的标签，它可能代表着你对自己的全部定义。如果这个标签没了，你就不知道要怎么存在下去了。所以“优秀”的岌岌可危，也意味着你这个人的岌岌可危。

李一，你害怕自己不优秀，我非常能够理解你的心情。但是世界上每个人都是独一无二的，优秀也只是相对的。另外，从你的信中了解到，你的父母在事业上发展的很好，对你的要求和期望也很高。在这样的家庭中出生，你无疑是幸运的，一开始就站在了令人仰望的高度上。可从另一个角度去看，你也是艰难的，因为你承受着双倍的压力、以及某种程度的缺失。有可能你不是害怕自己不够优秀，而是害怕看到父母失望的眼神。但是，答案存在你的心底，当你感受到压力、焦虑、难受的时候，除了可以和我写信交流，也不妨和父母进行一场真诚的沟通，我相信，“父母之爱子，则为之计深远”，父母对你的高要求，不应该成为你悦纳自我的枷锁。

现在大学生活才刚刚开始，一切都和高中有所不同，你在适应的过程中出现一些问题是正常的，我们可以一起探索。只要是在探索的道路上，那就离清晰不远了。

以上的问题我们可以慢慢解决，希望收到你的回信。

刘老师

来源：《心理与健康》



# 悦纳自己，让灵魂**闪光**

文/文学院 19 现当代文学 廖秋静

当阳光穿过万物，在地上投下斑驳的影子；当气温低到零度以下，窗子上凝出细小的水珠；当你我步履匆匆，不回头地朝前走去……你看这世界，似乎无悲喜，运转着，日复一日。

我们每个人，都以个体的姿态降落在世间，在与世界并行的过程中，在不同时段，不同地域逐渐找到了自己的相知，或是相似的灵魂，或是互补的存在。而当日光渐歇，虫鸟归于林的夜深人静时刻，那些哲学家们千百年来追思的问题再次穿过时空，抵达无数人的心房，萦绕在我们心头：我是谁？是否知音难觅？是否存在一个另一个我？



美，不必在他

你是否有过这样的时刻：怅惘于他人天资聪慧，而自己只是平凡而普通的一个；感叹于他人兴趣广泛、特长众多，而自己难登大雅之堂；焦虑于没有出众的外貌与身形；苦恼于努力了却还是收获甚微……

白云苍狗，我执永在。是这样的，生活中的问题似乎永远比答案多。而古人早已洞悉看待世界的不二法门，苏子曾曰：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”；卢梅坡也有诗云：“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”。不同，才是构成浩瀚而精彩纷呈的宇宙本原。叶子有不同的纹路，所以我们有不同的掌纹，世界奇妙莫不在此？正因为异于其他，所以有了另一方净土桃花源，所以有了艺术的阳春白雪与下里巴人，所以有了那些“举世皆浊我独清”的人物符号。

也许知音难觅，也许灵魂难契。当我们在愁苦中追问为何自己的想法无人理解，为何自己的处境无人可懂，然而我们都忘了，这大千世界，芸芸众生，知我冷暖，谓我心忧，明我心思的人还有何人呢，正是我们自己啊。

古希腊哲人曾提出“认识你自己”，这是一个多么睿智而深刻的命题。行走于当下，我们总是在探索世界，敢攀高峰，创造新奇，却总是忘了认识我们自己；我们存在于世，常常沟通各方，与外界建立紧密联系，却总

是忘了真正与自己建立联系；我们有一双眼睛，而大多数时候我们只能看到他人，却总是忘记看看自己。

## 我，是每一个你

虽早有人言“人类的悲喜并不相通”，幸福的面孔都相似，不幸的面孔各有各的不幸。而人终能够获得快乐，享受人生，其奥义也便在于悦纳自己，以宽心看世界。我们每个人，首先要成为我们自己，担起“你”“我”“他”“她”的角色，才能在未来的某一日，以敞开的胸怀，以开朗的姿态，拥抱他人，成为“我们”。

行走在路上，不必彷徨，不必忧伤，遇见惊喜，遇见挫折，都是美好的人生际遇。如果有幸遇见与自己相契合的人，珍惜便好，如果没有，那正表明自己是更加独特的存在。一任斗转星移，飞鸿踏雪泥，世界不变，变的是我们。有时候，换一种看待世界的方式，便能发现另一番妙境，获得开阔的视野与心胸。百炼钢化绕指柔，最动听的音符必定源于曾流过血的手指。故而，临渊羡鱼不如回归自我，反观自身。生命中的缺点与不足是黑色墨水，但人生之书的抒写不能没有墨水，如果看到了自己的不完美，那便正视自己，去努力创造一个属于自己的闪光点。而正如无数哲人所说，真正的优秀是优于过去的自己，认识自己，了解自己，悦纳自己，岂不是人生一幸事哉？

“我”是每一个“你”，每一个“你”是“我”。我们之间相通而我们不必相同，这世界正是因为有了不同的“我”，才更加精彩纷呈。

不美亦不惧，悦纳你自己，让灵魂闪光。

### 【推荐理由】

“我”是每一个“你”，每一个“你”是“我”。我们之间相通而我们不必相同，这世界正是因为有了不同的“我”，才更加精彩纷呈。因此，我们需要不美亦不惧，悦纳自我，让灵魂闪光。



(上接第5页)

### 【推荐理由】

相信大家或多或少都有过青春痘的烦恼，本文的主人公便有此烦恼。他从最初的自卑到后来的接受，经历了一个悦纳自我的过程。是呀，青春痘是青春的馈赠之一，当你愉悦地接纳全部的自己后，你会发现，阳光会照耀你！

# 青春的馈赠

文/江海学院 环境 1901 刘臻鹏



每个人的青春都是既有花季，也有雨季。而我的青春，却似乎因为伴随着青春而来的青春痘，经常飘荡着细碎的小雨。一开始，它只是一颗并不醒目、但在我眼里却很碍眼的一个痘痘，但随着我的“手动清除”，它暂时地“退隐”，却又“春风吹又生”，以至于整张脸难以找到没有被它们祸害的地方。至此，我与它开展了长达四五年的“战痘”。

进入大一之后，它们随着时间的推移，已经有所消退，但却还有六七个“钉子户”。这让我感觉到自卑。走在路上，陌生人的视线只要在我的身上多停留几秒，我都会觉得他们在厌恶诟病我脸上的青春痘。到后来，即便有一些点头之交的同学和我打招呼，我都觉得他们脸上的微笑充满了嘲讽的意味。慢慢地，我开始靠着墙走路，不敢走路的中间，避开人多的地方，尽量不参加社团活动……我有如深陷泥潭。

直到有一天，我一个关系不错的舍友建议我：“如果你因为痘痘烦恼，你可以少熬夜、少吃辣的。”我的无名火爆发了：“你以为我以前不熬夜、不吃辣的时候，就不长痘了吗？不要一副你都懂的样子，我的脸上又疼又痒的那种难受，你根本体会不到！”舍友的眼睛里突然好像亮了一下，好似有液体滑过。他低垂着眼帘，爬上床去，不再作声。

我也回到床铺，把脸蒙在被子里，辗转反侧，为自己刚才对于自身缺陷不满却发泄在了自己亲近之人身上一事感到非常内疚。我把脸从被子里探出来，在床上转过身，想对对面床铺上的舍友张开嘴道歉，却发现他一直面带微笑着看着我。他的脸上瞧不出愤怒，或者嘲讽，有的只是完完全全的友善。

“如果你自己都不接受自己，那么你指望多少人能够接受你呢？”

这句话掷地有声，好像在我的心房里上击了一下，给我的心灵带来了巨大的震颤。是啊，并没有多少人对我指指点点，或者厌恶我脸上的痘痘。只是因为我的完美主义，我自己接受不了自己，就如此自暴自弃，以至于自己陷入了画地为牢的处境里。越是自我否定，越是陷入一个恶性循环……

花园里有花，便会有虫，不妨去面对它。后来，我一扫之前的衰态，开始主动融入集体，大家并没有多么排斥我。相反，因为我的谦和幽默，他们觉得我是个拥有“有趣的灵魂”的人。甚至，有一个女生，她主动加上了我的微信，向我表达了对我的好感……

青春痘，不过是青春的馈赠之一。因为它，而无限放大大雨季，只能淋湿了所有含苞待放的花。最近，我照了照镜子，因为我走出了自身的心理焦虑与孤僻状态，我脸上的痘痘尽快全部隐退了。也许，这就是我悦纳自己的力量，打开了封锁着的门窗，让阳光，径直照在了脸上。

(下转第4页)

# “女王”的悦纳之路

文/外国语学院 英教 1904 左佳欣

半开领的白衬衣，配上淡紫色的针织V领背心，再套一件卡其色的单排扣外套，着一条纯色的黑裤子，拎一个暗红色的皮包。随意穿搭的安迪便这样闯进了时尚界，她要去应聘时尚“女魔头”米兰达的助理。

这是电影《穿普拉达的女王》中的一幕，女主安迪，便是悦纳自我的真实体现。

安迪没有完美的身形曲线，没有关于时尚的认知，不懂服装搭配的艺术，即使知道自己要去一个“时尚圣地”面试，依旧按自己的风格来。因为她知道自己的不足之处，并且欣然接受，而且自信自己能够凭借优秀的简历弥补自己身材等方面的不足，赢得职位，最终以这个助理的身份去结识更多名人，从而获得更多机会，去实现自己的最初的梦想。此时的她，是有自我，有想法，有追求的。她在人生的第一阶段，是纯粹的悦纳自我。

而随着一天天高强度的工作，耳濡目染的影响，安迪渐渐融入了时尚大家庭，外表上，她开始改变自己的穿衣风格。心理上，她开始对之前的自我产生怀疑，觉得她所认知的自我并不能被周围人接受。自己的优点被更优秀的人所掩盖，缺点却在一次次失败的任务中被一点点放大。由此，安迪决定改变自己，追逐时尚，从一个背着不知名的挎包的时尚小白，到身着名牌皮衣，穿香奈儿靴子的女王。可她接纳新的自我的同时，也在无形之中迷失了原本自我。她放弃和家人朋友的团聚时间，一心为工作，追求效率。却忽视了个人感情，也忘记了自己的初心。此时的她，努力改进自己，在人生第二阶段，摸索着以后人生的轨道。

最后，在看到卡琳达为保住职位，出卖老员工，还漠视家庭之后，安迪仿佛看到自己未来的模样，她意识到现在的自己已经“面目全非”，所接纳的自我不过是别人的影子，如海市蜃楼，实质是虚无。于是她开始反省，想要寻回最初的自我。她递交了辞呈，换上朴实无华的服装，去了一家杂志社成为文字工作者。从此，她开始了人生的新阶段，也欣然接纳了更成熟的自我。

兜兜转转一圈，安迪仿佛又回到了原点，实则不然。她对自己的悦纳已经升华到更高的层次——能够实现自我、本我、超我的平衡，也是弗洛伊德人格结构图的内核。简单来说，就是秉持快乐原则的同时，能协调好现实社会各个方面——学生的学习和娱乐生活、白领的工作与家庭关系等等，做到这些，才是真正的悦纳自我，才是真实的悦纳自我。

## 【推荐理由】

什么是悦纳自我？作者通过一部电影《穿普拉达的女王》给了我们一个清晰的定义——秉持快乐原则的同时，能协调好现实社会各个方面——学生的学习和娱乐生活、白领的工作与家庭关系等等，做到这些，才是真正的悦纳自我，才是真实的悦纳自我。那于我们而言，即是协调好课余生活和学习生活，做自己！

# 如何让自己更幸福：

## 来自积极心理学的洞见

文/孙洪礼 周玮晏霏

生活有这样的现象，很多人并不是心理疾病患者，但是他们感受不到快乐，总觉得自己不幸福，抑郁、焦虑、愤怒，整天无精打采。

积极心理学（positive psychology）能给我们提供一些启发。与传统心理学研究病理心理不同，积极心理学是一门研究人类美德和优点的心理学科，以为人类幸福服务为出发点，希望能指导人们活出精彩、有意义的人生。

相比传统心理学需要有咨询师的陪伴或监督，以取得治疗效果，积极心理学的实用性和自主性很强，适合个体单独操作。只要你多加练习，并形成习惯，就能活出积极，感到幸福。

### ① 物质财富并不是生活满意度或者幸福指数的全部

很多人认为自己不幸福是因为没有钱。因为我买不起限量款的包包，不能换一套更大的房子，没有更多可支配收入，所以我不幸福。

或许财富可以在一定程度上让你感到幸福，但你有没有想过财富也会带给你负面的情绪？比如，它会让你对他人的信任度降低。你拥有了巨大的财富，却发现它不能带给你真正的朋友，也买不到能让你幸福感暴涨的东西，比如情感，于是你开始感到沮丧。与此同时，你还会担心自己被欺骗和算计。你满脑子想的都是如何得到更多的钱，而不是拿这些钱去做些什么。

对于不是巨富的人来说，“双十一”抢到心仪物品时的快感在付款的一瞬间就会大大降低，等到收到快递时已经麻木，下月看到花呗账单时才又赫然一惊。

可见，金钱并没有帮你买到幸福。

### ② 终极幸福根本不重要，或者说不存在

你是否对自己所拥有的一切感到幸福，跟你周围的人直接相关。如果你有百万存款，住在一栋小别墅里，但你的亲戚朋友拥有比你更多的资产，你会不会对现状感到不满？如果你感到不满，就说明你追求的是“终极幸福”。

无论当下的你感到多么满足，当你忍不住开始环顾四周，与别人对比，并出现“如果我……的话，是不是会比他更好？”想法的时候，你的不幸福感就在升高。



# 心理讲坛

## Xin Li Jiang Tan

然而幸福作为一种构想，是不可达到的终极理想，它更像一种幻觉，海市蜃楼，一个我们会想到但无法抵达的目标。有时我们也不仅是为了自己，也为了所爱的人，所以我们总希望能无时无刻保持最好的状态，并为了自己没能露出发自内心的微笑感到苦恼。

但实际上，痛苦在一定程度上可以促进我们的成长，“天将降大任于斯人也”就是这个道理，所以我们有必要减少对幸福的渴求，转而去投入和渴望其他的切实的事物，好让我们从痛苦中解放。

当然，终极幸福对于人生也并没有那么重要，或者说这个概念根本无法成立。因为幸福不仅仅是快乐的情绪，况且欢愉的情绪从来都是稍纵即逝的，根本不值得成为追求的目标。

### ③ 越想幸福，就越不幸福

著名哲学家、心理学家约翰·斯图亚特·穆勒（Jhon Stuart Mill）发现，人们只有把心思放在某种事物而不是自己的快乐上时，他们才会真正的快乐。在追寻其他事物的过程中，他们发现了幸福。反而是越努力追求幸福的人，越难得到它。有雄心壮志固然好，它能让你得到收获也固然好，但当你总得不到的时候，这些未经实现的欲望就可能成为你不快乐的源头。

所以最好的办法就是抛开有关“成功”“幸福”的刻板定义，不要总想着幸福，而是满足，专注于你所热爱的、擅长的并努力成为你想成为的那个人。

当然，也不要因此就把视角转变到关注不幸上，在积极心理学理论中，人们越是关注什么，什么就越有可能变成现实，如果你只关注那些悲观的事物，那你的人生就注定会悲观。

想要提升幸福感，树立正确的理念还不够，还要坚持7件小事：

#### ① 阅读

要多阅读积极心理学的著作和相关文献。多读多思，做到学思统一。积极心理学书籍容纳着作者的博大胸怀和无私的人文关怀，常读常新，能助人理清思路。其他领域的经典著作也宜多读。

#### ② 坚持运动

生活中充斥着各种冲突和压力，运动有助于我们缓解这类紧张感。和运动量小的人相比，运动量大的人的愉悦感较强。如果你的时间并不充裕，每周只要慢跑3次，每次30分钟左右就可以了。

#### ③ 写日记

每晚睡前花费10分钟的时间记录一件充满正能量的事情可以大幅提高幸福感。这件事可以无关紧要，也可以非常重要。你的写作过程就是对这次经历的一次重温，你每读一次就等于重温了一次，这个过程帮我们记住和巩固了积极情绪。

#### 4 练习宽恕

如果这一周之内，你的老板简单粗暴地告诉你你要做什么，却全然不顾你要加班到几点；回到家你的伴侣又和你吵了起来，为的还是那件吵过几百次的小事；你给朋友发了一条微信，对方却一直没回复，留下你一个人胡思乱想；大街上，陌生人撞到你，还瞥了你一眼，就好像这是你的错；一个司机闯了红灯，差点儿撞到你，而后他还冲你竖了中指……人际交往问题几乎困扰着每一个人，并且很多事情都是你无法掌控的，所以改变这些相处模式真的很困难，我们只能改变自己，练习宽恕，从不愉快中解脱出来，让它们烟消云散。

#### 5 成为帮助者

帮助别人是提升幸福感最可靠的办法。因为我们是具有同情心和共情能力的，当你发现自己只是做了一件微不足道的举手之劳，却对别人的生活有所影响时，对自己感到无能和抑郁的情绪会大大减少。这也有利于增强自我价值感以及减少自恋、贪婪、敌视和嫉妒。这也就是为什么志愿服务的作用被广泛推崇——并不仅仅是对人类社会，它对参与其中的每一个个体都有好处。

#### 6 接近乐观的人

情绪具有感染性，积极的消极的都如此。与一个抑郁的人接触过多，你也可能会感到抑郁。但令人欣喜的是，积极情绪比抑郁情绪更有感染力。所以在生活中，在目前的人际圈里，不妨主动接触积极乐观的人，多感受、多表达爱意和关怀。另一方面，试着建立、拓展新的人际关系，结交更多乐观、让你满意的朋友。

#### 7 放空

吉姆·洛尔 (Jim lower) 和托尼·施瓦茨 (Tony Schwartz) 在《精力管理》中写道：“最丰富、最幸福和最富成效的生活，其特点是既能全力以赴地迎接挑战，又能适时、定期地全身而退以补充能量。”在休息时间里关掉手机，远离网络的干扰和朋友圈八卦的人情世故，或者适当给自己放个小假，去风景美丽的地方观光旅游，凡此种种，不一而足。

除此之外，多思考你当下的幸福，而非过去的幸福。多感恩带给你幸福的人，记得回报他们。只要你时刻谨记这些，那么幸福就是可以习得的。

来源：《心理与健康》

#### 【推荐理由】

积极心理学告诉我们，想要提升幸福感，要树立3个理念还要坚持7件小事。除此之外，多思考我们当下的幸福，而非过去的幸福；多感恩带给我们幸福的人，记得回报他们。只要你时刻谨记这些，那么幸福就是可以习得的，希望这篇文章对渴望幸福的你有所启发。

# 最深刻的自我理解是“接纳”

文/毛宁宁

学习心理咨询三年有余，我明白了一个最简单却最难做到的事——接纳。

记得在我研一的第一堂课上，导师问同学们“心理咨询的最终目的是什么？”我心里想了许多答案，是人格的整合，是情绪稳定，是对未来充满希望，都是，但它们也有一个共同的名字——自我接纳。

一个自我接纳的人，可以允许自己是不完美的，可以将失败当成一种经历而不是过多的自我否定，可以不再用统一的社会规条要求自己。我知道当时的自己并不能做到这样，但我能够认识到自己真实的样子，并且允许自己不断地成长。

在学校做实习咨询师的初期，我接待过一位来访者，她总是先关注他人的需求，而对自己的需求毫不在意；她总是能令别人满意，却得不到同样的对待。为此，她难过委屈，不知道要不要继续对别人好。在看到她的经历之后，我感到深深的愤怒，这不就是之前的我？我们都愿意为别人奉献自己，有时候甚至牺牲一点，来换取他人的好感，维持各种各样的关系。

于是我被卷入反移情中，我想起了自己曾经在人际关系中感受到的种种委屈和无奈，以及一年来不断地觉察和自我成长，我不愿意回到过去，正如我十分抗拒看到来访者现在的挣扎。于是，我“替”她做了决定，我们要改变，过去的自己是“不好”的。我将咨询的进程推得很紧，以至于她还来不及决定自己要不要改变，来不及看到自己身上的资源，我就全盘否定了她一直以来所坚持的交往模式。

还有很多类似的瞬间，我不接纳来访者真实的样子。后来我想，是不是因为我还没有做到自我接纳？

我觉察到当室友起得比我早的时候我就会悔恨为什么没有别人努力，索性再睡个回笼觉；我觉察到自己很难开始一件工作，因为会对任务的完成产生过于完美的期待，看似难以完成这个庞大的目标而迟迟无法动手；我觉察到我会刻意表现出对许多事毫不在意，这样在我做不好的时候就有了失败的借口。这些不良情绪和模式背后的原因，其实都是我认为自己还不够好，这个想法让我过分地在意细枝末节，而后悔自责，无法行动。

我相信包括我在内的每个人都在成长中尽力适应着周围的环境。小时候我们学习文化功课，与同龄人赛跑；高中，为了心中满意的高校，我们三年如一日地坚持；长大后，我们在残酷的社会竞争中打拼，希望活得精彩。为什么大部分时候我还是对自己充满了否定，觉得不达到那个唯一的标准就是差呢？

既然我们渴望着不断进步，何不试着建设性地思考——看到自己的努力和资源。

很多个休息日我选择去大学里做公益咨询，赶去实习的路上磕磕碰碰但依然风雨无阻，我会对身边的很多资源保持开放，接触各种各样的人和事物。当我看到自己的努力我便开始欣赏自己。

自我欣赏带来了对自己和对别人接纳。我慢慢地在咨询室中放低对咨询效果的期待，因

为我认为自己已经在做有意义的事情。更多地保持在当下，去听来访者的倾诉，不急于引导。这时候，来访者更愿意信任我，我们体会到了一种全新的咨访关系，而这带来了疗愈和改变的勇气。

大部分人的压力从来不是存款上的数字，工作职务的高低和越来越晚的婚姻，而是我们应该按照一个标准的模式来迎接人生的每一个阶段，不然就是不对的。我想这种状况就是无条件的积极关注、不加评判、保持中立的深意所在，它让我们有了全然被接纳的体验，不管我们符不符合所谓的标准。

**学会接纳并不是一件容易的事情，因为这是一件违背我们习惯的事，需要敏锐的洞察力和时间的累积。关于接纳有几个技巧：**

#### ◎允许自己

允许自己产生各种感受和想法，让它们存在。意识到它们的存在即可，但不必因为它们的存在而苦恼。

#### ◎了解自己

了解自己是接纳自己的重要开始，静下来试着去命名那些情绪和想法，而不是第一时间被情绪所左右。我们会发现，那些令我们很在意的事情背后，隐藏着我们对某些其他因素的期许和渴望。比如无法拒绝别人的请求，是因为我们很在意关系。这本不是一件坏事，只不过当我们在关系当中感到不舒服的时候，可以先试着去了解自己的感受，然后在自我、他人

和情境中做一个平衡的选择。

#### ◎与自我和他人建立联系

我们之所以不够接纳的原因可能是常常看不到内心的想法，也不懂得如何倾听别人。被听到、被看见、被承认的邀请是联结的开始，是关系的开始，也是接纳自己和学着接纳别人的开始。

这里可以借助萨提亚治疗取向中经常会使用的技巧——天气报告。这是一项人际间的活动，通常与一家人共同进行，不过也可以找相互信任的朋友或是伴侣一起。之所以叫作“天气报告”，是因为它可以被当作一个日常的活动，一般15~30分钟左右，活动中每个人轮流进行“天气报告”，并且有固定的流程，即分享对其他人的感激与兴奋、担忧和困惑、抱怨和可能的解决途径、新资讯和希望。

天气报告给予每个人一个机会，在一个对等的情境下，表达出自己的满足和不满。它提供一个安全而信任的情境，使人得以直接地沟通和肯定，并以一致的方式来给予和接受各种资讯。

当有人暂时离开自己的山头，来到我的山头，听我说，看见我的困境与希望、抱怨和力量，我也会学会怎样到想去的山头，看到别人的存在，听别人唱歌。“听到”才是真正的接纳。

来源：《心理与健康》

#### 【推荐理由】

学会接纳并非易事，需要敏锐的洞察力和时间的累积。作者在文中提供了关于接纳的小技巧：允许自己、了解自己、与自我和他人建立联系。我们也可以借助萨提亚治疗取向中使用的技巧——天气报告。这项活动提供了一个安全而信任的情境，使人得以直接地沟通和肯定。要知道，“听到”才是真正的接纳！

# 做一个幸运的普通人，就好了

——关于《光》

文/笙笙不兮

关于梦想的故事，我们早已司空见惯。不懈的，灰心的，放弃的，比比皆是，久而久之，长大的人渐渐接受了一种说辞：梦想这种事，就是拿来破灭的。为什么？因为太难了。

当你开始有了一个梦想，生活仿佛一夜之间与你为敌，困难层层叠叠地压下来，与意志力拉开漫长的持久战。有人陆陆续续地放弃了，有人咬紧牙关坚持。最罕见的，是那些无论遇到什么难题，都从不会感到心灰意冷，从不会想到放弃的人。

文光就是这样的人。他拥有与生俱来的绝对音感，可以精确听出手指敲击玻璃杯时所发出的赫兹基音。因为买不起昂贵的钢琴，文光最大的梦想，就是用收集来的大大小小的玻璃杯，奏响悦耳动听的音乐。

可是，如果文光的音乐天赋是他异于常人的一项隐藏技能，那么影片一开场，就通过一段哟呀学语式的自我介绍，就将文光另一个异于常人的地方展露于人前。

他眼神飘忽，用一种奇特的语速跟着弟弟练习：我的名字叫文光，我很友善，平易近人，乐于助人……有时候我看起来会有点奇怪，可是希望你谅解，我有自闭症。

这样的开场，其实很令人迷惑。一部讲述自闭症人群的电影，竟然会取名为《光》。可是看到结尾，你又会恍然觉得——没有什么比《光》更好、更贴切的名字了。

01

“从今天起，你就是哥哥了”

对于弟弟来说，自从儿时母亲病逝，照顾哥哥文光，就成了他一生的责任。这么多年，他像哥哥，更像个长辈，不但要照顾文光的生活起居，还要操心他如何在社会上立足的现实问题。

很多时候，弟弟都流露出一种由于长久压抑而导致的悲观与暴躁。他会因哥哥做错一件小事发火，会在深夜给前女友编辑永远不会发送的短信，会和兄弟一起喝酒打牌时自嘲表示，这辈子注定无法拥有属于自己的幸福。

他恨哥哥是自闭症，恨他害自己不敢结婚，不敢生孩子，唯恐将这种基因传给下一代。然而更多时候，他表现得像一名恨铁不成钢的家长。

哥哥洗碗时被洗洁精溅到眼睛，第二天就多了一副护目镜；做错事被老板娘指着鼻子骂白痴，弟弟二话不说挡在哥哥身前骂回去；由于自闭症者的身体容易缺少平衡，哥哥的成人自行车两侧还贴心加了辅助轮……

心理  
影像

Xin Li Ying Xiang

这些导演没有刻意突显的点点滴滴，就是弟弟对哥哥最细微的情感表达。他坚持让哥哥出去打工赚钱，把自我介绍密密麻麻写在他的掌心，只是希望如果有朝一日他不在了，哥哥也能拥有独自生活的能力。

弟弟最大的懊悔，是没能认真走进哥哥的内心，去了解他苦心收集那些玻璃杯，究竟是为了什么。他以为哥哥偷窃成瘾，一怒之下，将装满玻璃杯子的纸箱抛出窗外。那晚过后，哥哥离家出走了。



## 02 总有人会发现你的光芒

有些人有些事，总要失去了才懂珍惜。对于弟弟而言，哥哥的出走，直接触动了他内心深处的反省。也许曾经，弟弟也曾盼望可以没有这样一个拖油瓶似的哥哥，然而多方寻找无果之后，在儿时老宅的台阶上，他还是自责到流泪不止。

慨叹的是，作为文光最亲的人，弟弟对哥哥的了解程度，还比不上那位名叫素恩的朋友。第一次遇见文光，她就从他音乐的感知上，发现了他的与众不同。

作为一名幼儿教师，素恩对文光有着对小孩子一样的耐心与亲和，笑眯眯地听他讲述那些关于音乐的理解，即便自己也和其他人一样感到莫名其妙，依然饶有兴致地听他倾诉。而这种耐性，弟弟从来没有给过文光。

作为朋友，她愿意倾听文光有关音乐与赫兹的种种言论，哪怕那些内容自己不太了解，还是尽可能地给他提供帮助，做那个永远鼓励他、支持他的人。

她安慰般地告诉焦灼的弟弟，就像老师安抚学生家长：“虽然他跟别人比较不一样，可是在他的世界里面，一定有一小部分是能被接受的。”

这一小部分，是独属于哥哥的赫兹，也是他黯淡人生中的一抹微光。



## 03 多少正常人，活成了虚伪的模样

不得不说，哥哥文光的执着与真实，着实令人惊叹。

他会在面试时对花店老板老实回答说：我不喜欢鲜花啊。

是啊，来做什么呢？其实文光自己也不知道。他只是听从弟弟吩咐去完成面试这个任务，既不喜欢这份工作，也不是很担心失败。

他会在咖啡店老板对他说“我们之后会告诉你面试结果”时，不满问道：为什么不能现在就告诉我？为什么？

文光的这些反应与行为，处处透着与常人的不同。这些成年人世界司空见惯的虚与委蛇，他听不懂，更无法理解。然而，他只是不愿意像我们一样，默默把情绪藏进心里啊。不喜欢就大声说出来，喜欢就努力去争取，又何尝不是一种我们想做不敢做的洒脱？

他会为了凑齐能发出钢琴88个音准的玻璃杯，不惜从商场偷，从乞丐面前顺，在垃圾堆里翻找，无论好的坏的，贵重的还是垃圾货，只要能发出他想要的声音，通通都是他的宝贝。

而一切的源头，都来自他从小渴望给妈妈演奏，却再也没机会演奏的那首曲子——他比任何人都活得真实，也比任何人都懂得如何去爱。

相比之下，我们都是俗人。会为了维持生计，勉强做着不喜欢的工作；为了不得罪人，说着各种违心话；彼此都隔着一层面具，掌握一套日益丰富的社交礼仪潜台词，在社会的池子里圆滑游走。

可是哥哥不同。他对这个世界始终持有最纯真的理解，喜欢的事不管多难都要去做，面试时不想录用就说不录用，为什么不能直接说出真实想法，非要昧着良心说谎话呢？

对哥哥来说，这个世界太复杂，也太伪善了。这种认知，恰恰是我们仍是孩子时，都曾有过的感受啊！

最终，哥哥用重新收集来的玻璃杯和脚踏车，制作了一架“钢琴”，在那间简陋的卧室里，奏响了最美妙的音乐。

买不起钢琴，就用玻璃器皿替代；辛苦收集的杯子被弟弟丢掉了，就再一只一只重新收集；鱼缸换水器、自行车链条、汨汨流水……万物声音皆动听，才是文光对世界的认知。

他说，“每个人都有属于自己的频率。”而他自己，注定属于音乐。

他是影片中唯一没有因为生活放弃梦想的人，甚至因此找到了一份最适合自己的工作——钢琴调音师。

就像导演曾在采访中说：“短片也好，长片也好，能够让大家更了解自闭症患者。”

自闭症患者需要一束光，去照亮他们漆黑的前路。这束光也许来自外界的善意，也许来自他们自身，就像影片里的文光所说——每个人都会发出不一样的频率。或大或小，或刺耳或动听都不重要，重要的是，它能够使你成为你自己，成为独一无二的存在。

## 04 避重就轻，何尝不是一种温柔

许多人说，结尾成人童话似的大团圆，是影片最大的败笔。自闭症的世界是灰暗的，不被理解的，天赋异禀者已是少数，更别说像个正常人一样，拥有一份体面的工作，对未来生活满是憧憬。

你可以把它当做导演的美好期许。作为影片原型，导演的哥哥，就是这样一位自闭症患者，拥有独特的天赋，却无法像个正常人那样生活。相比怜悯，自闭症患者更需要的，是拿他们像正常人对

待。



(下转第15页)

# 假如我年少有为不自卑

——关于《后翼弃兵》

文/颢 馨

“女孩不下象棋。”

为什么？

在这个世界上，总有人想要做你的主宰，告诉你该做什么，该成为什么，如何长大，如何达到标准，如何和大家一样。一个人，一辈子要听多少别人对你人生的要求，有多少决定都是别人替你做的，你有没有想过，以你自己的想法，彻彻底底，完完整整的活一回。

《后翼弃兵》为你提供这样一种可能的人生。这是一个关于如何的成为真正自己的故事。

女主角贝丝，是个孤儿，经历了父亲抛弃，母亲自杀之后来到了孤儿院。在这里，全是失去父母的女孩，她们每天一起生活，期待被领养，什么样的女孩会被青睐？年纪小，白人，乖巧可爱，成绩优异。见养父母前，老师会给每个姑娘戴上发箍，故意报小她们的岁数。这里的每个女孩，要学文化，会唱歌，每周看电影学礼仪，在养父母面前，只需要不停重复“是的，先生”“是的，太太。”

生活枯燥无味，还好贝丝偶然遇见了地下室里独自下棋的管理员夏贝先生，黑白格的棋盘和棋子深深吸引了她，一开始，她静静看着，自己琢磨，后来，她按捺不住请夏贝先生教她下棋。夏贝先生拒绝了她，因为女孩不下象棋，可贝丝只看就能掌握规则，一双大眼睛坚定又诚恳，她要学，女孩又怎么样，她想下棋。



(上接第 14 页)

愿我们都能找到属于自己的微光。

来源：ONE 影视

## 【推荐理由】

《光》是一部讲述自闭症人群的电影。影片中的哥哥对这个世界始终持有最纯真的理解，喜欢的事不管多难都要去做，对他来说，这个世界太复杂，也太伪善了。自闭症患者需要一束光，去照亮他们漆黑的前路。这束光也许来自外界的善意，也许来自他们自身，它能够使你成为你自己，成为独一无二的存在。愿我们都能找到属于自己的微光。

象棋加上孤儿院发的镇静剂成了她生活的全部，白天，她想方设法去地下室，晚上，她吃了镇静剂看着天花板模拟书上看到的各种棋局，乐此不疲。

每天她都希望夏贝先生可以教她更多，可以多和她下几盘，夏贝先生也渐渐发现这个小女孩的天赋不同寻常，她吸收的能力极强，又非常倔强爱赢，不喜欢认输。

和十几个高中生对弈，没一个是她的对手，她是当之无愧的天才，可孤儿院的老师却不允许她下棋，“这不合规矩。”

什么合规矩呢？远离男人的游戏，听从长辈的要求，接受别人以为是礼物的洋娃娃。她是女孩，她就只能喜欢洋娃娃而不该喜欢象棋吗？

就在贝丝以为自己要在孤儿院消耗自己所有青春的时候，一对夫妇领养了已经十几岁的她。可“新父亲”冷漠，从不主动和她说话，也很少回家，母亲寂寞，每天在家里弹弹琴或者躺在沙发上边喝酒边看电视，家用紧张。后来她明白了，自己的作用就是陪伴寂寞的母亲，让母亲不再去烦“新父亲”。

新的学校没有象棋社团，所有的女孩时髦洋气，在背后笑她的衣服土气，青年的男男女女互相爱慕，她们已经懂了爱情，懂了美丽。可贝丝什么也不懂，她没钱买新衣服，男女的事一窍不通，多数时候，她都是木讷地站着，听或者看，茫然无措。

直到看到了象棋比赛的消息，第一名奖金一百美元，是她的机会。有了这笔钱，可以贴补家里，可以买和同学一样的皮鞋，最重要的是可以买一副象棋。

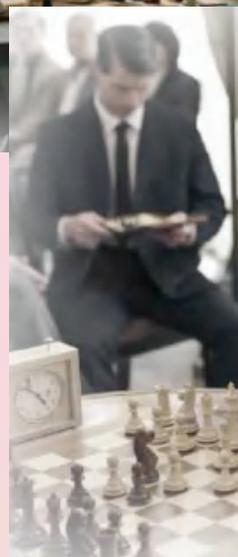
这是她的第一次比赛，等级分，棋钟，晋级名单通通不懂，她眼里只有一件事——赢。

组委会一点没把这个小女孩放在眼里，一个没有等级分，还没成年的小姑娘，什么也不懂，只是来送死的。第一局给她安排了另一个女孩，甚至想把她塞到初级组。

如何才能向他们证明他们是错的？赢。

让那些对她不屑一顾的人成为她的手下败将。不管是什么大师，还是天才——打败就好。

贝丝成名后，很多对手和媒体都说，她太爱赢，很容易被激怒。爱赢又如何，有人想输吗？有人不怕输吗？



又如何不被激怒呢？比起棋手的身份，人们更习惯强调她女性的身份，人们不敢相信，天才可以是女孩。她是孤儿，一定被虐待过吧？性格多少孤僻吧？要不怎么这么好胜。她一定是遭受过非人的打击，要不就是从小就卯着劲儿学习，她太想证明自己了吧。她是个女人诶，还长得那么漂亮，不知道圈子里那么多男棋手她怎么生存下来的。她酗酒，她对很多东西上瘾，她一定是昙花一现，之后会坠落的。她不再是少女了，她应该要走下坡路了，她还能赢吗？

贝丝也不明白，为什么，她的故事不能被原原本本地展现？为什么她想展示给大家的东西都没人感兴趣？

只是因为，她是一个女人。

是谁规定的象棋是男人的游戏，比赛是男人的专利，好胜在男人身上是褒奖，女人身上是缺点。

她也怕，怕真的有一天会输，怕自己除了赢什么也不会，怕没人真的爱她，怕身边的一切都会马上离她而去。她也是个普通的女孩，爱美，喜欢买漂亮衣服，想有母亲陪伴，想有人可以听自己说说话，想有人真的爱她，把她作为一个普通女孩那样爱。

可第一个爱上的男孩永远不可能爱上她，学校里的同学和她的生活永远错位，她去过很多地方，却只待在宾馆研究棋局，她认识的所有男人都是棋手，也都是她的手下败将。

就连好不容易重新拥有的母亲，也在她人生中第一次输给别人的那个晚上，突然的死在了她的身边。

她太怕孤独了，太怕没有人陪伴，没有家人，没有爱人，当输棋的那个刹那，她的人生崩盘了。

最初，她选择象棋，是因为象棋是由64个方格组成的世界，这里很安全，她可以主宰它，控制它，这里发生的一切都可预料，可破解。象棋可靠，不会像人一样，说离开就离开，象棋不会背叛，努力就会有回报，只要你爱它，它就会给你快感。

可象棋不能成为生活的全部，人活在世界上总要有爱，要有血有肉。没有人可以一个人活着，人是靠爱活着的动物，一生都在寻找爱，祈求爱，而爱只有人能给你。

贝丝学不会，也不敢迈出那一步。在象棋里，她是女王，在生活



里，她是弱者，胆小怕输，因为她从来没赢得过任何一份可靠的爱。

在没有爱的生命里，她选择酗酒，吃大量镇定剂，她希望自己可以再麻木一点，再投入象棋一点，她已经输不起了，可赢了又有什么意义呢？她依然是这个世界上最孤独的人，赢了之后她又能做什么呢？

这大概就是拥有超凡才华的人必须承受的东西。没人可以真正的站在她的身边，去理解她，爱她，平等的对待她，不把她当作一个神去崇拜，而是当作一个凡人去疼爱。

生活与成长才是人生里最重要的事，我们应该变得复杂，变得充盈，让人生里充满各种各样的爱和回忆，有越来越多的人无条件的选择站在你身后，成为你的家人。比起世人，他们更爱光环之外的你，愿意拥抱，愿意陪伴，愿意成全你。

贝丝一直以为自己身边空无一人，其实，那些人都在她身后，那些曾经的手下败将，那些孤儿院的朋友老师，她以为那些人都走了，可他们一直在。下过棋的地下室布满夏贝先生搜集的剪报，在人生最颓废的时刻，那年睡在她隔壁的女孩找到她，给她全部支持，在苏联，她恐惧的对手有一群智囊，而她也不是一个人在战斗，大洋彼岸的“输家”们都在帮她研究棋局。

她赢了，不止是赢了宿敌，也战胜了孤独的自己，她还是好胜。却不再怕输，因为有了身后的一群人，就算输了也有人可以依靠。

她真正的长大了，真正的离开了孤儿院，真正的戒掉了瘾，真正的成为了女王。

来源：ONE 影视

### 【推荐理由】

《后翼弃兵》是一个关于如何成为真正自己的故事。影片的女主角贝丝一直以为自己身边空无一人，其实总有人在她的身后，无论是曾经的手下败将还是孤儿院的朋友老师，原来他们一直在。生活与成长是人生里最重要的事，当我们变得充盈，当人生里充满各种各样的爱和回忆，将有越来越多的人无条件地选择站在你身后，愿意拥抱、陪伴、成全你。





# 心桥指南

## Xin Qiao Zhi Nan

### 远离自卑，从接纳自己开始

文/周雅楠

“自卑可以毁掉一个人，使人自暴自弃或产生精神疾病，但另一方面它也能激发人的雄心，催人奋发图强，以补偿生理缺陷，成就不平凡的人生。”

——阿勒德

小M是个长相清秀的姑娘，歌声甜美，画画好看，写东西也很有文采。我第一次认识她是在几年前带辅导团体的时候。当时她总是一个人默默坐在角落，仿佛在刻意回避与他人交流。大家一起做团体活动，她发言很少，有时我能看出她对一件事情有独特的看法，却总是欲言又止。有次我让大家列出自己的十条优点，这个多才多艺的姑娘想了半天，居然一条也没有写出来。在她的认知里，自己个子又矮、长相平平，还很笨，理科成绩特别差，觉得不可能会有人喜欢自己，也没人愿意跟自己交朋友。这样的认知导致她的自我价值感越来越低。其实，小M是受到了自卑心理的困扰。自卑就像一个心理黑洞，会扭曲人们对自己的看法。它驱使人们把注意力只放在自己的缺点上，完全看不到自己的优点，或者觉得自己的优点和缺点相比根本不值一提。其实每个人都会自卑，我们都不喜欢自卑，那么要想远离自卑，就要知道它是怎么来的，怎样才能把它赶走。

#### 为什么会感到自卑？

**1、童年早期经历影响。**儿童虽然还没有形成完整的自我意识，但早期的生活感受仍然会伴其一生。有的父母教育子女时过多采用批评责罚的方式，导致儿童心理上自责情绪过重；有的父母常年不在子女身边，儿童缺少关怀，在遇到负性生活事件时容易产生绝望感与无助感；有的儿童生活在单亲家庭，家庭的变故在内心打下较深的烙印。这些经历都会使儿童在早年埋下自卑的种子。

**2、身体条件客观影响。**人的身体条件、智力水平客观上存在优劣差异，总体是呈正态分布的。有人聪慧过人，也有人稍显笨拙，有人身强体壮，也有人体弱多病。一些人身体或者智力条件不如常人，当他们发现自己客观存在的问题，又没有找到合适的解决方法时，往往自我效能感比较低，形成生理性自卑。

**3、比较心理影响。**孩子与同学及同伴相处的过程中，容易进行相互比较，且对家长、

老师等权威人物的比较式评价十分敏感。比如家长口中“别人家的孩子”往往并没有成为自己孩子的榜样，反而无形中给孩子增添了压力。这样容易引起子女的逆反情绪，同时在内心深处产生自己再怎么努力也比不上别人的无助感。

**4、心理创伤事件影响。**有强烈自卑感的人生命中往往会有某些特别残酷的经历，比如童年遭到同伴的嘲笑捉弄或者父母的打骂虐待，都会形成心理创伤，久而久之深深的自卑感就会植入其人格当中。

## 自卑心理有什么危害？

**1、引发人际交往障碍。**自卑情结严重的人，更易形成孤僻敏感的性格，这样的心理特点难以跟别人建立良性社交和亲密关系。有的人因自卑而退避怯懦，不敢尝试任何新事物，因而害怕进入新环境，害怕与人交往，将自己封闭起来；有的人为了掩饰自卑，将内心的不满和不足投射到外界，表现为喜欢怨天尤人，或者将错误一味地归结到他人身上，不愿承担相应的责任，自然不容易受他人欢迎。

中也难以胜任具有挑战性的工作任务。

**2、影响学习工作成绩。**自卑感过重容易让人放弃通过努力实现自我，选择刻意回避或者消极应对，自我效能感也较低，在学习和工作中自甘落后，遇到困难容易自暴自弃，面对需掌握新知识和新技能时积极性不高。在学习方面往往兴趣淡漠，容易产生厌学情绪，工作

**3、危害身体心理健康。**自卑心是一种负面情绪。良性的自卑心理可以激发人内在向上的动力。阿勒德指出：“自卑感和追求优越这两种倾向在社会人群中是普遍存在的。”这也就是所谓的自卑补偿机制。但过重的自卑心却大有危害，由于自卑来源于社会比较，在不如人意的時候，人们会对美好的事物产生排斥、厌恶，长期保持这样的心理状态，容易引发自我认知失调和不良行为倾向，不利于身心健康。长期被自卑感笼罩的人，不仅自己的心理活动会失去平衡，而且生理上也会引起变化，最敏感的是心血管系统和消化系统，将会受到损害。生理上的变化反过来又影响心理变化，加重人的自卑心理。

## 如何走出自卑的阴影？

**1、全方位接纳自己。**要坚信“天生我材必有用”，即使在某些方面存在缺陷和不足，自己身上也有独特的闪光点。多结交朋友，多与人沟通，可结合同学朋友的多方评价帮助形成正确的自我评价，坦然接纳自己的优点和缺点。面对自卑心理，不要刻意想去克服它，自卑来源于社会比较，把这种自卑心转化成积极向上的动力，用和谐的方式解决内心冲突。

要善于发现自己的长处，扬长避短，在自己擅长的领域做好每一件事。尝试为自己制定合理的目标，每当完成一个目标也会增强自信，未能完成目标要及时总结，解决问题。

**2、做自己擅长的事。**成功的体验会给人愉悦感和满足感，会激发产生做事情的兴趣。

**3、正视失败与挫折。**要用正确的态度面对失败和挫折，某件事情的失败并不代表整个人生的失败，也不是自己的无能，很多情况下有各种因素的综合作用。应当积极总结经验教训，把失败和挫折当作成长必须付出的代价。

(下转第 23 页)

# 天生敏感的人， 这份心理减压锦囊请收好

文/宋晓东



## 不知你是否和我一样，也曾存在着以下困惑？

“为什么别人的一句话、甚至是一个表情变化，都很容易让我浮想联翩？”

“为什么每次参加完社交活动之后，都感觉心累，想一个人好好静静？”

“为什么在工作、学习、休息时间被打扰的时候，特别容易烦躁？”

如果你有一种躺枪的感觉，那么你可能和我一样，属于高敏感人群。在《天生敏感》一书中，作者提出了判断一个人属于高敏感人群的四个标准。为了便于记忆，这四个标准可以用一个单词 DOES 来记忆：

### 1、会更深入地处理信息（Depth of Processing）

他们会对一切事物都进行更详细的处理。他们会把自己所注意到的一切，进行更深度的分析。这就可以解释，为什么别人一句无意的话，就很容易让高敏感的人胡思乱想很长时间。

### 3、具有更加强烈的情感反应（Emotional Reactivity）

高度敏感的人对正面和负面的事件都会产生更强烈的反应。他们的情感系统也更为发达，他们的同理心也特别强，他们特别容易对别人的遭遇感同身受。

### 2、容易受到过度刺激（Over stimulation）

由于高度敏感的人很容易注意到环境中发生的每一件小事，同时又会忍不住去深入处理这些信息，所以很容易受到过度的刺激而感到精疲力尽。例如，在一个吵闹的环境中，或者频繁和其他人接触，都会使高敏感人群感到精疲力尽。

### 4、善于感知事物的细节（Sensing the Subtle）

高敏感的人，善于感知事物的一些细节。从闻到公园里面有一阵醉人的桂花香，到察觉到交谈对方的表情发生了一些细微的变化。这一切，都逃不出高敏感人群敏锐的感觉器官。

## 锦囊妙计

作为一个高度敏感的人，我很容易在生活中感受到各种压力。我仔细翻看了一下自己在这几年所写的文章，几乎都和生活或工作中所能感受到的压力有十分密切的关系。我的内心希望通过

写作、自我反省、积极行动的方式，来把这些压力给一一化解。

接下来，我们就从日常生活、人际关系、职业发展这三个角度出发，为高敏感人群提供一些化解日常压力的锦囊妙计。



### 在日常生活中，减少多余的刺激。

天生敏感的人，他们的感官很容易受到各种刺激。我身边的一个朋友，手里拿着手机看着电视连续剧都能很快睡着。而我只要睡前拿着手机看一会儿订阅号文章，就会变得异常清醒。由于80%的感官刺激都是通过眼睛进入大脑的，所以敏感的人要学会经常性地闭目养神，即使没有睡着，闭上眼睛在床上躺一会儿，也能有助于放松和休息。当然，敏感的人也可以尝试通过冥想的方式来放松自己。

除此之外，天生敏感的人还要学会经常性地给自己一段独处的时光，这些小习惯对于恢复体力和精力都很有帮助。每天在上班的地铁上，除了看书和看手机之外，我都会提前几站放下手机或书，给自己安排一段闭目养神的时间，这样有助于减少多余的刺激。



### 在人际关系中，多一点钝感力。

“钝感力”这个词来自日本作家渡边淳一的同名书籍《钝感力》，指的是一种与敏感相对的能力。过于敏感的人，在人际关系当中容易多想、容易激动、容易小题大作，这个时候，就需要钝感力的帮忙。

例如，及时提醒自己：不要把遇到的事情做过多解读，避免犯“以偏概全”的错误；感到生气的时候，适当地做深呼吸，等到自己冷静下来之后再做决定；等等。



### 在职业发展过程中，顺应自己的本性。

有两类职业特别适合敏感的人去从事：第一种职业是以艺术为主的职业，因为这种职业通常需要大量的灵感，其中，写作也属于艺术类职业；第二种职业是以助人为职业，比方说教师。想要有效地帮助别人，具备同理心是一项不可或缺的特质；而天生敏感的人，仿佛天然就带有同理心，擅长设身处地为别人考虑。

作为一个高敏感的人，如果你目前无法从事上述两类工作，你依然可以通过兼职或者充分利用业余时间的方法去多做上述两类性质的事情。做自己擅长的事情，会有效提升高敏感人群的存在感。



### 扬善避短

我一直觉得，学习心理学带给我最大的一个改变就是，让我慢慢变得能够接纳自己的个性心理了。

一开始，我很讨厌自己内向、腼腆、敏感的个性特征，总觉得自己不如别人那般放得开，活得一点儿也不洒脱。后来，我慢慢发现了，一个人个性犹如硬币的正反两面，既有劣势，也会有对应的优势。就拿“敏感”这项特质来说吧，它的劣势也许是让一个人变得多愁善感，很容易被

人际关系所累；但是它的优势却是让一个人感情细腻，更加擅长察言观色，容易就某一问题做深入的研究。发挥这些优势，给我的生活和工作都带来了积极的变化。

例如，“感情细腻”这一点为我的写作提供了源源不断的灵感；“擅长察言观色”这一点让我在做心理咨询的过程中，更加容易对来访者的处境及情绪变化感同身受；“容易就某一问题做深入研究”这一点让我更加容易在专业领域内形成积累。

如果你是一个高敏感的人，请不要悲观和泄气。你可以尝试去了解和接纳自己的敏感特质，然后在此基础上做到扬长避短，相信你一样可以拥有幸福的人生。

来源：《心理与健康》

### 【推荐理由】

一个人的个性犹如硬币的正反面，既有劣势，也会有对应的优势。如果你是一个高敏感的人，请不要悲观和泄气。你可以尝试去了解和接纳自己的敏感特质，然后在此基础上做到扬长避短，相信你一样可以拥有幸福的人生。



(上接第 20 页)

后来，与小 M 所在的团队分别后，我和她还通过网络和电话保持着联系。一开始我倾听那些她压抑已久的情绪，一次次鼓励她看见自己的优点，接受自己的不完美。慢慢地，她的态度越来越积极，还学会了自嘲，已然成长为一个阳光女孩。小 M 不再介意自己理科科学不好的事情，选择了文学和写作作为自己的主业，业余时间画些漫画，小小年纪在新媒体写作上已是小有成就。祝愿像小 M 一样的年轻人都能走出自卑的阴影，实现人生的自我超越！

来源：《心理与健康》

### 【推荐理由】

阿勒德说：“自卑可以毁掉一个人，但另一方面它也能激发人的雄心，催人奋发图强，以补偿生理缺陷，成就不平凡的人生。”人都有自卑的时刻，但即使我们在某些方面存在缺陷和不足，我们身上也有独特的闪光点。远离自卑，从接受自己的不完美、接纳自己开始！

# 请停止自我攻击!

文/宋晓东

在日常生活中，人们很容易遇到一些不顺心的事，这个时候偶尔有些低落的情绪是可以理解的。但是，假如一个人大部分时间都是愁眉苦脸的，即使没有发生什么糟糕透顶的事情，也会感到闷闷不乐的话，那么这就可能预示着：在这个人的脑海中，存在着大量自我攻击的信念。

所谓自我攻击的信念，主要是指一个人会倾向性地认为：自己的快乐必须是建立在一定的条件之上的。如果自己没有达到这些条件，就会否定自己，不允许自己开心。比方说：

- 我必须表现完美，我才有资格感到快乐；
- 我必须取得一定的成就，我才有资格感到快乐；
- 我必须得到别人的认可，我才有资格感到快乐。

以上这些“我必须怎样怎样，才有资格快乐”的信念，就是自我攻击的信念。

## “瘦子”的苦恼



我的一个朋友，因为长得瘦，大伙都经常叫他“瘦子”。他，就是一个经常愁眉苦脸的人。他经常会找我聊天，尤其是心情不好的时候，总是希望我能开导一下他。根据我对他的了解，以及参考美国认知行为治疗专家大卫·伯恩斯的理论，他的脑海中至少有七种常见的自我攻击信念。

**第1种：苛求完美主义。**当自己没有达到完美的时候，就会不断地攻击自己。“瘦子”经常会因为自己的不完美之处而耿耿于怀，比

方说，他会因为自己在某次演讲说错的某一句话而难受好长一段时间。

**第2种：对成就上瘾。**如果感到自己没有取得什么像样的成就，就会不停地攻击自己。在我眼中，“瘦子”其实挺厉害的。他在一家知名培训机构教英语，拿着很高的年薪，讲课也很有吸引力。但是有一次在教学比赛PK当中，他没有拿到第一名，这让他自责了好长时间。

**第3种：对赞许上瘾。**把自己的价值感建立在别人的赞许之上。“瘦子”经常会有这样一种感觉，如果自己有一段时间没有得到别人的赞许，就会感到自己毫无价值。

**第4种：对爱上瘾。**当自己无法得到所在乎的人的爱时，就会感觉活着毫无意义。“瘦子”非常在乎和他女朋友之间的关系。有一次我们在一起吃饭，当时我们正聊得开心，忽然间，“瘦子”和女朋友在微信上拌了几句嘴。在接下来的时间里，他一直都在阴着脸。他说，只要女朋友一不理他，他就会感觉很空虚，仿佛整个人被抽空了一样。

**第5种：强求他人。**认为别人应该按照自己的期待去思考和行动，否则就会感到非常沮丧。“瘦子”经常会说的一句话就是：“真是无语，完全搞不懂那个人是怎么想的。”言外之意，瘦子在抱怨对方没有按照他的设想去思考和行动，为此他感到失望透顶。

**第6种：顺从。**认为自己必须要满足别人的需求，否则就会感到很痛苦。这一点“瘦子”也很符合，他是一个典型的老好人，很少会拒绝别人的请求。

**第7种：冲突恐惧。**认为自己应当尽量避免与别人之间的冲突，任何人际交往的冲突都会让自己感到非常不适。“瘦子”经常会因为和别人的言语不和而忧虑半天，有时候明明是别人的错，但是他依然会感到寝食难安。

### 如何摆脱自我攻击？



那么，如果你和“瘦子”一样，也是一个整日愁眉苦脸、不停地自我攻击的人，该如何做才能慢慢恢复好心情呢？接下来，就和大家分享三个方法：

#### ★ 识别自我攻击信念。

解决问题的第一步就是识别问题。我们可以通过深入分析脑海中所产生的一些负面想法，来识别出那些自我攻击的信念。

对“瘦子”来说，当他因为自己在演讲中的某一个小错误而耿耿于怀的时候，我就问他：“演讲当中犯了一个小错误这件事，对你来说意味着什么？”他说：“这就意味着我表现得不够完美。”我继续追问：“表现得不够完美对你来说有什么可怕的？”他说：“表现得不够完美，别人就会看不起我，有的人就会因此而讽刺我。”

通过不断的追问，我们就可以识别出“瘦子”脑海中所存在的这些自我攻击信念，分别包括：苛求完美主义、对成就上瘾、对赞许上瘾。

#### ★ 对自我攻击信念进行利弊分析。

有很多人之所以无法停止自我攻击，是因为他们觉得这些自我攻击的信念其实是有价值的。例如，苛求完美可以让他们变得更加卓越、对成就和赞许上瘾会激励他们表现得更好等等。

虽然这些自我攻击的信念会带来一些好处，但是这些信念往往会带来更多的坏处，成

为坏情绪的导火索。

例如，苛求完美主义会让一个人不断处于焦虑情绪的折磨当中，对成就上瘾会导致一个人把自己搞得筋疲力尽、丝毫得不到喘息，对赞许上瘾会让一个人把情绪的主导权拱手交给别人。当一个人发现了自我攻击信念的弊大于利之后，这个人就会慢慢认识到修改自我攻击信念的必要性了。

#### ★ 修改自我攻击信念。

修改自我攻击信念并不意味着彻底地改变信念，而是优化这些信念，从而使这些信念可以帮助我们更好地适应生活。

例如，我们可以将“苛求完美主义”的信念修改成“我可以去追求完美，但是当我在犯一些小错误的时候，也要学会接纳。毕竟，瑕不掩瑜。”

我们可以将“对成就上瘾”的信念修改成“我可以去追求成就，但是当我遇到失败的时候，也并不说明我的努力毫无价值。至少，从失败中我可以学到很多有价值的东西。”

我们可以将“对赞许上瘾”的信念修改成“我可以去追求别人的赞许。但是当别人没有给我赞许的时候，也不能说明我的存在毫无意义。因为我的价值最终是由我自己决定的，不会因为别人的称赞或贬损而有所增减。”

来源：《心理与健康》

---

#### 【推荐理由】

所谓自我攻击的信念，主要是指一个人会倾向性地认为：自己的快乐必须是建立在一定的条件之上的。如果你或者你的朋友整日愁眉苦脸、不停地自我攻击，请看看这篇文章，重新定义自己的价值吧！

# 学会爱上自己的选择

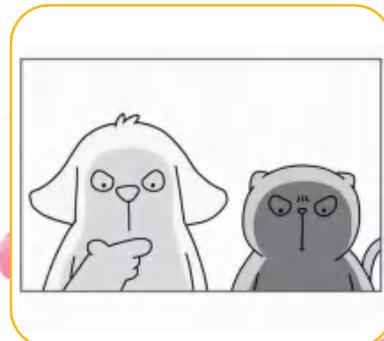


来自公众号:简单心理  
策划:野生好人/酒鬼  
插画:野生好人



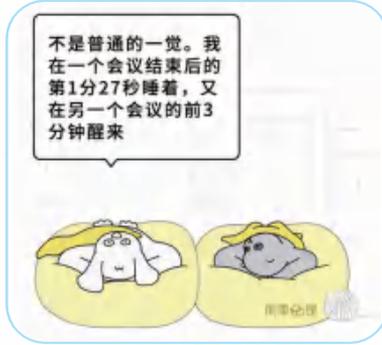
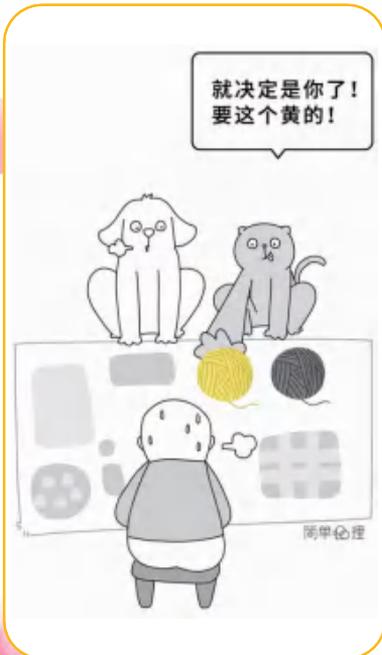
## 心情驿站

## Xin Qing Yi Zhan



# 冬天防抑郁和 保暖一样重要

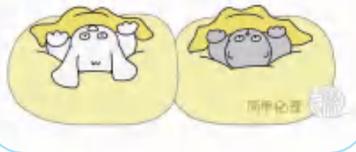
来自公众号:简单心理  
策划:阿寺/野生好人/酒鬼  
插画:野生好人







或许你缺个烤红薯，刚出炉又香又烫，捧不住也丢不掉的那种



# 作为一个成年人，你准备好了吗？

文/李歪歪

你是在什么时候意识到自己是个“成年人”的？18岁的生日？不再有宵禁？去外地上大学？入职第一份工作？又或者，是压力很大找人倾诉的时候，收到的那句回应：“你已经是个成年人了。”

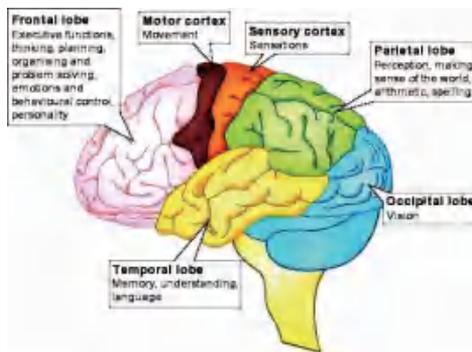
跟长大成人的喜悦相比，这句话更多让人感到惶恐。你开始听到越来越多这样的声音：20多岁，最好的时间啊。有些事情年轻的时候不做，一辈子都不会做了。30岁之前得完成……，不然你就……

这些话语让你觉得你正处在一个这么一个特殊的年纪：它美好，短暂，充满紧迫感。你必须马上变得足够好，足够优秀和强大，才能配得上它。但你总是做不到。你觉得挫败，无力，开始问自己：这不是“最好的时间”吗？为什么我这么焦虑？是不是我有问题？你没有意识到，也许，你跟太多人一样，正在掉进“成熟陷阱”。

## 01 官方宣布“你成年了”，但你的脑子还没准备好

很多研究表明，当你被官方告知“你已经是个成年人了”的时候，你的脑子很有可能还没有准备好。在我们大脑的前半部分，有一个容量接近大脑三分之一的神经组织区域：前额叶。它负责大脑的大部分“理性”工作：管理情绪，举止得体，进行复杂推理，思考，计划，做出重要决策，解决问题……

可以说，让你成功扮演一个“不动声色的大人”所需要的工作，基本上是要由前额叶完成的。但让人难过的是，这个对我们非常重要的前额叶，却是大脑中发育最晚的部分。哈佛大学脑成像中心的神经学家黛博拉·尤格伦-托德（Deborah Yurgelun-Todd）表示，前额叶一般要在20多岁才能发育成熟。俄亥俄州立大学医学中心心理学和神经科学与分子病毒学、免疫学和医学遗传学教授加里·文克博士，几十年来一直在做神经科学方面的研究，他认为前额叶的成熟时间可能比20岁更晚：女性大约在25岁，而男性要到30岁。



# 心海觅踪

## Xin Hai Mi Zong

也就是说，在我们名义上“成年”之后，还要等很久，才能有足够的脑力去达成真正的“成熟”。

让人抓狂的是，我们需要在真正成熟之前就做出那些对我们非常重要的人生决定：读什么专业，去哪个城市，考研还是工作，甚至是跟谁结婚……这也难怪大家会这么焦虑迷茫了，这就是一个“成熟陷阱”啊。

除了让我们在面临人生大事时感到“脑力不足”，前额叶没有充分发育还会让我们更容易犯错。刚刚那位加里·文克博士在大学里教了30多年关于毒品对大脑影响的课程，他发现尽管周围人不断在强调毒品的危害，但这并没有真正改变年轻人的行为。那些毒品成瘾的年轻人，在第一次接触毒品时，根本不会相信会有什么不好的事情发生在自己身上。这样的非理性可不仅仅表现在毒品这种极端案例上。神经学家桑德拉·阿莫特博士就发现，不管是跟比自己小的未成年人比，还是跟那些成年一段时间的老司机比，刚刚成年的年轻人都更容易受到同辈压力的影响：如果旁边有两个朋友，一个20岁的年轻人做出风险举动的几率要比他独处时提高50%。

这是20多岁的尴尬之处：我们被赋予了这么多重大的、艰难的任务，但我们的实际能力都还不足以应对这一切，不管是人生阅历、心理调控能力，还是脑子。

## 02 18岁就成年？这个设定可能有点草率

回头想想，我们好像只是被动地接受了“18岁成年”这个事实，没人对它提出过异议。

但为什么18岁就是成年了？有什么研究证明18岁是一个人成熟的节点？事实上，答案可能是：并没有。这个决定很有可能就是随便定下来的。拿美国来说，在很长一段时间，美国都是借用英国习惯法规定的成年年龄：21岁。至于英国为什么把成年年龄设定成21岁，也没有很充足的理由。有一个说法是，英国的乡绅在21岁就有了成为骑士的资格。但这更像是个推论，历史上有很多不到21岁就成为骑士的反例。不仅缺乏足够严谨的设定依据，“成年年龄”还经常变动。2018年，日本《民法修正案》就通过了一个条令，把延续了142年的20岁成年年龄改成了18岁。美国在抄英国作业之后的几十年里，“成年年龄”一直随着政治运动和各州的不同情况发生变动。在1971年，第26条修正案把全国投票年龄从21岁降低到了18岁。这个变动，很大程度是出于政治上的考虑。当时处于冷战时期，18岁的青年可能会被强制应征入伍参加越南战争，但因为还没有投票权，他们对自己的国家要不要加入战争并没有发言权。很多年轻人都强烈反对战争，那些同样反战的政客就极力希望让这些年轻人拥有投票权。后来，这个修正案以压倒性的优势通过，18岁成年就延用到现在。这个“成年年龄”更像是基于当时的政治形势做出的调整，而不是基于真正意义上的身体和心理的成熟。

中国古代对成年年龄的设定还有性别差异：男子20岁行加冠礼（就是把一直留着的头发盘起来，戴上一个代表成年的帽子）表示已成年；女子15岁束发加笄（戴簪子），表示成年。为什么男女成年年龄差了整整5岁？这跟当时社会对男女两性的角色设定不同有关系：男性成年是要承担社会责任的：“修身齐家治国平天下”，能力门槛很高，需要一个比较漫长的准备期。而女性的主要任务是繁衍下一代，不需要参与社会公共事务。所以她们的成年年龄跟性成熟年龄是差不多的。顺便说一下，古代人讲的“半老徐娘”，指的是30岁。你会发现，在大多数情况下，“成年年

龄”只是为了方便社会管理选定的一个数字。18岁，20岁，25岁，30岁……这些让我们倍感焦虑的数字，在统计学上也许是有意义的，但对一个个体的成长而言，它的意义是模糊的。

### 03 晚一点成熟，其实挺好的

即便这样，要打破社会对某个年龄赋予的任务和期待，也是很难的。之前网络上有一句很火的话，“每个人都有自己的时区”，其实就是年轻人对“什么时候做什么事”这种标准的抵抗。这样的抵抗在历史上一直存在。

就拿“结婚”来说，中世纪曾有法律规定男孩在7岁就可以订婚，女孩在12岁就可以结婚和拥有性生活。太早了？但当时的政策制定者觉得，只要到了性成熟的年龄，就可以称得上成熟了。精神成熟似乎没那么重要。这样的设定，其实是出于鼓励生育的目的。但根据现在能找到的记载，当时的人们并没有按这个标准来。美国马萨诸塞州1652年至1800年的记录显示，女性第一次结婚的平均年龄在19.5岁到22.5岁之间。英国、法国和德国收集的数据显示，1750-1799年，女性初婚的平均年龄高达25.1岁，1800-1849年为25.7岁。到19世纪末，美国女性首次结婚的平均年龄在22至24岁之间，这一趋势一直持续到20世纪40年代。美国的最低平均初婚年龄出现在婴儿潮时期——下降到了20.5岁。有趣的是，在这之后的十几年时间，美国的离婚率达到历史上的顶峰。纵观美国历史，初婚平均年龄推迟之后，离婚率一直大幅下降。这也能说明：你越成熟，越了解自己，越清楚自己的人生方向，就越能在选择伴侣上做出正确的决定。对于科研人员来说，20多岁正是学习和准备的时期。生物学家颜宁在之前接受《人物》采访的时候，就表达过这样的观点：三十而立对现在的人来说太难了，应该改成四十而立。“如果做科研，30岁好多人还没有独立呢，立什么立啊，现代人跟过去的寿命不一样了，接受教育的时间长度也不一样了，你不能再三十而立了，要求太高了。”还有人说，越是高级的生物，在真正独立前就有越长的准备期：小羊羔在出生后的第二天就能站立行走了，人类却要慢得多。随着人类寿命的提升，“准备期”变长也是自然而然。从这个角度说，“晚一点成熟”也许是大势所趋：我们可以有更充足的准备来面对人生的挑战，不管是生理还是心理。对于我们每个人来说，打破对年龄的迷信，充分尊重自己作为个体的独特性，为自己争取更多自我成长的自由度，或许是比盲目地参考社会公认的“人生时间表”更重要的事情。

真正重要的日子，是那个终于看到方向、获得前所未有的笃定的时刻，而不是一个“30岁生日”。

来自公众号：简单心理

#### 【推荐理由】

你是如何看待代表年龄的数字的呢？你是否会为了代表年龄的数字的增加感到焦虑呢……如果你会为自己年龄的逐渐增加感到焦虑，那么你可能掉进了“成熟的陷阱”里了。本文就“成年”二字做了一番说明，也许读完后，你对这一堆数字会有不一样的感受。

# 心理测试

## 心理测试：你的人格类型是？



**1** 只要别人说自己不好，就会感觉受到了很大的打击。

十分符合→1分

有点符合→2分

并不符合→3分

**2** 喜欢快节奏的生活，每天忙忙碌碌的才感到充实。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**3** 喜欢听音乐，偶尔读读诗歌，也会欣赏一些著名画作。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**4** 经常会主动关心别人的遭遇，并提拱力所能及的帮助。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**5** 你对当前生活状态如何评价？

尽在掌控之中→3分

忙忙碌碌十分被动→2分

一团糟糕→1分

**6** 经常会突然有一种担心、忧虑或紧张的感觉？

十分符合→1分

有点符合→2分

并不符合→3分

**7** 感觉和人们在一起就很开心，自己一个人总是孤零零的。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

# Xin Li Ce Shi

**8** 想去不同的地方旅行，想尝试不同的食物，想参加不同风格的活动。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**9** 对于一位陌生人的求助你总是：

视而不见→1分

半信半疑→2分

给予一定帮助→3分

**10** 对于自己做过的事情会感到不踏实，害怕对别人造成不良影响。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**11** 在聚会场合总是担心被人讥笑，容易感到自卑。

十分符合→1分

有点符合→2分

并不符合→3分

**12** 在做选择时很容易做出决定，很少会犹豫或者纠结。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**13** 能够接纳与原先的认知不一样的观点或者理论，能够积极改正原有的错误经验。

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**14** 与人打交道秉承以和为贵，而不是批评他人，凸显自己？

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分

**15** 在你专注于某项任务时，很容易被其他因素所诱导？

十分符合→1分

有点符合→2分

并不符合→3分

**16** 不太喜欢炫耀自己，也不喜欢作秀？

十分符合→3分

有点符合→2分

并不符合→1分



### 16-24分 自我中心型

你的情绪比较敏感，有较强的自我意识。你的性格不太容易合群，因为你很容易感到自卑。对于所有能够凸显自己优越感的事情，你都十分渴慕。你对自己的知识和经验十分的自信，很难接受新的想法和新的观念，这意味着你某方面比较固执。

你经常以自我为中心，对他人的动机产生疑虑，不善于与他人展开合作。你的信念感比较薄弱，往往会在最后时刻放弃你做坚持的东西。

### 25-32分 保守型

你会对自己的行为负责，但是与自己无关的事情，一律不管。你会比较在意你在人们心中的形象，尽管会想展示自己谦逊温和的一面，但是难免给人留下冷漠的把柄。对于自己不熟悉的事物基本不关心，并把自己当成是看客，难以接纳新事物，新思想。

在交往中会寻找自己的存在感，但都是为了特定目的才和他人相处的。对自己有比较清晰的认识，情绪方面比较稳定，很少受到他人的影响。

### 33-40分 平均型

尽管会有非理性的想法出现，也会被负面信息所暗示，但是可以控制它们，不至于影响你的生活和工作。人群中会积极主动地寻求与他人的契合点，并建立友谊联系。有较高的审美需求，尽管不是很懂，也会被艺术作品的美感所陶醉。

待人比较宽厚、仁爱，容易相信他人。工作和生活打理的井然有序，喜欢整洁，做事有条理性。活动性水平偏活跃，但并不喜欢成为引领者或者主导者。

### 41-48分 榜样型

你对于情绪或者非理性的想法有着很好的控制力，很少会受到负面情绪的干扰，从而做出理性的思维活动。愿意参加社会活动，喜欢与人交往，人群中的你自信、活跃、健谈、乐观、爽朗且充满活力。

你的想象力比较活跃，在审美方面有一定的敏感性。你关注内心的感受、喜欢变化，拥有智力方面的好奇心以及独立的判断力。你有利他的本性，对他富有同情心，打从心底里就愿意帮助他人。工作中，你目标明确，动机强烈，有决断能力。

来自公众号：星座知运

# 心声絮语

## Xin Sheng Xu Yu

### 有一分热，发一分光

——“全国十佳心理委员”事迹及心灵感悟

个人简介：刘艺，女，汉族，1999年8月生，贵州遵义人，共青团员，2017年9月始就读于扬州大学环境科学与工程学院环境工程专业，现任扬州大学环工1701班心理委员。曾获全国十佳心理委员、扬州大学优秀心理委员、新生团体心理辅导先进个人、校级心理情景剧大赛二等奖、朋辈团体心理辅导大赛三等奖等荣誉；通过全国高校心理委员MOOC培训，取得心理健康辅导员专业技能证书。



#### 不期而遇，荡起心里涟漪

2017年9月，我鼓足了勇气站上了竞选班级心理委员的讲台，看着几十张还并未熟悉的面孔，想象中的紧张并未如期而至。思绪好像把我拉到了半年前，被大家称作“人生转折点”的高考总是让班级的氛围变得压抑，但也是在每一个被学习压得快喘不过气的午后，心理老师总会带着她的心理小游戏如期而至，为我们枯燥的生活添一些光亮，她面带微笑站在讲台上总是能够使得座位上几十张布满阴郁的脸重新充满阳光。这些回忆给了我十足的底气让我站在讲台上毫不畏惧，让我对心理委员的工作更加向往，让我想要为大家带来温暖的心也更加坚定。

我深知心理委员是班级里一个特殊的职位，除了满腔热忱外还需要足够的专业知识，于是我积极参加学校心理委员培训，在班级里积极宣传心理健康教育知识，关注同学们的心理状况，帮助有困难的同学寻求心理老师的帮助，定时向学院心理老师汇报班级工作。作为一个心理小白，我加入了学院心理协会，向学长学姐们学习如何举办优秀的心理活动，在他们的指导下，我带领班级同学开展了各类心理活动，看到同学们彼此之间越来越熟悉，大家脸上的笑容越来越多，想要成为一名优秀心理委员的想法也越来越坚定。

## 静水流深，共绘心灵之美

“工欲善其事，必先利其器”，于是在大一暑假我参加并通过了全国高校心理委员 MOOC 培训，我意识到，除了学习理论知识外，还应将所学用在实践中，我决定带领班级参加心理情景剧大赛，希望在集体奋斗中增加同学们的凝聚力，最终我们的心理情景剧在校区心理情景剧大赛上取得了二等奖的好成绩，这不仅让我更加肯定自己的价值，还让我更加想要去探索心理学的奥秘。于是在大二时，我选择参加竞选并成为了学院心理协会的会长，我开始带领社团组织举办心理情景剧大赛，希望在自己编排优秀作品的同时也可以与来自不同学院不同组织的优秀作品交流碰撞。“绘影绘声绘色”“感动心动行动”是我们两届心理情景剧大赛的主题，也是我对于心理情景剧大赛的理解，对我而言，心理情景剧的奥妙之处就在于它来源于生活，或许你会觉得生活枯燥无味，但心理情景剧中的某一个瞬间总会触碰到你心灵最柔软的地方。

在社团成员的共同努力下，我们编排的心理情景剧在各类比赛中多次获得一等奖、二等奖、最受观众喜爱奖等荣誉。但我们的舞台并不只是心理情景剧，在我院一年一度的新生军训慰问和科技文化艺术节上也总能见到我们表演手语舞的身影。每次表演结束后，总有同学向我们表达他们浓厚的兴趣，为了让更多同学能够参与其中，更近距离地感受心与心碰撞的魅力，我带领社团成员举办了多次心理活动，活动不断受到同学们的好评，所在社团也多次获得“最扬社团”“优秀协会”“十佳分会”“先进集体”等多个荣誉称号。

除此以外，我还参加了我校新生团体辅导培训，并独立自主主持了所在校区二十余场班级团体心理辅导，我也获得了扬州大学 2018 学年新生团体辅导系列活动“先进个人”称号，在扬大“学之以恒，行之以德”的学习氛围中，我于 2019 年初参加心理健康辅导员专业技能培训，通过考试取得了心理健康辅导员专业技能证书，并将所学的知识不断地应用到工作和生活中。这些经历让我逐渐成为了一名自信、坚强、踏实、严谨的大学生。

## 踽踽满志，坚守心中信念

两年的校园生活弹指一挥间，我站在大三的入口，百感交集地回首这两年与心理工作相伴的时光，回顾之前的点点滴滴，一幕幕的画面亦如发生在昨日，清晰可见。回想起两年来一起奋斗的伙伴，来参加活动对我露出微笑的陌生同学，在我工作中帮助我的老师。他们见证了我心灵的成长，我也希望尽我所能维护更多同学的心理健康，于是我选择参加竞选并成为了扬州大学大学生心理协会分管主席、扬州大学心友社团辅部部长，负责所在校区心理工作站管理、咨询员助理管理、新生团体辅导、院校心理协会交流等工作。在这一学年，我参与到了咨询员助理的培训中，我带领他们打扫心理工作站，摆放好阅览室的每一本书、沙盘室的每一个沙具、咨询室里的每一个枕头，值好每一次班。记得一位学妹在一次值班后告诉我觉得自己在做一件伟大的事，她不认识来访的每一个人，不知道他们从哪个学院来，也不知道他们为何而来，但是知道他们离开时都充满希望。

(下转第 41 页)

# 悦纳自我

文/商学院 商研 1901 企业管理 翁贵宁

悦纳自我其实是一种人生态度，是在历经苦难、痛苦思辨之时，认识自我、重塑自我、支配自我之后的一种选择。在多数人的生活中，其实并没有“悦纳自我”这样的一个选项，因为在欲望洋流的痛苦挣扎中，人已经没有自我意志可言，不过是叔本华口中意欲驱使下的工具。故而要悦纳自我，人首先得是自由的。

这个世界没有绝对的自由，只有相对的自由，正所谓随心所欲不逾矩。如果只单纯追求感官上的刺激或是精神上的愉悦，那么人在被欲望驱使那一刻，其实，就已经失去了自由，成为了欲望的奴隶。自由不是为所欲为，是有的选择。不逾矩不是泯灭天性，是克制欲望。终将有有益于自己和他人的自律和道德约束，将会带来更大程度上的自由。这是悦纳自我的必要条件。

2020年11月19日，央视新闻报道美国多州将少量持有海洛因、可卡因等硬性毒品合法化。与此同时，国内各大“公知”开始宣传海的另一边有多么“民主自由”，以自由之名，行荒谬之事。他们所取悦的，不过是一个个精神萎靡、行尸走肉般的存在，这些存在中，也包括了他们自身。而那些被甘心被毒品操控的肉身，透支的是未来多样化的选择，本身已经丧失了自我意志，言何自由？而丧失了自我，何谈悦纳？

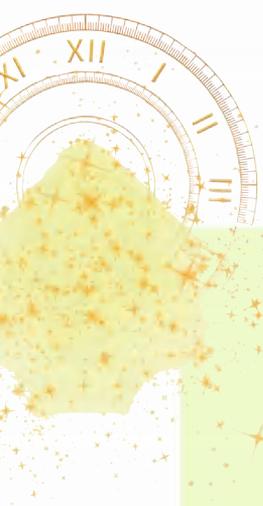


自由是在自我意志支配下，你还有选择时的那种状态，在这种自由状态下的你，在历经苦难、痛苦思辨之后，方能大大方方的说一句，我选择悦纳自我，与世界和解。而这句话，年轻人往往是没有资格说的。因为未曾感受过生活的苦难，人们是很难感受到什么是真正的自由，很难体会到什么是真正的自我。

我们往往活成了他人的期待，而非活出自己的热爱。你真的愿意接纳一个这样的自己么？或许你的演技能让他人信以为真，但巨幕终将落下，那时身为演员的你，真的能说服身为观众的你么？我们与世界和人性每一次猛烈的碰撞，最终都会回归于对自身局限性的洞见，从而不断修正，丰富自己的边界。人的思维境界如果以空间的形式存在，那么你会看见一口自我构筑的井，让我们有机会照见自我，也看到他人，去看到自我与他人的不同，去发现更多不完美但依然鲜活纯粹的生命，看到人性的挣扎，也看到人性的光辉……佛说：一切诸相，即是非相。一切众生，即非众生。接纳他人眼中的自己，方能真正点亮“悦纳自我”这一个选项。

## 【推荐理由】

作者用真诚而动人的笔触写下“我们与世界和人性每一次猛烈的碰撞，最终都会回归于对自身局限性的洞见，从而不断修正，丰富自己的边界。”其实，每个人对“悦纳自我”都有自己的理解，可贵的是独立思考、是正视自我的不完美、肯定自我成长的可能性。



# 蔓生于隙

文/教育科学学院 小教 2001 陈容慧



《本草中国》有这么一句话：“千百年来，人类一直摸索着与时间相处之道，赶时间似乎有一股较劲的味道，而等时间却呈现了另一种处世哲学。”

时间似乎总能摧枯拉朽，斗转星移。它的长久似能磨平所遭受的一切伤痛，它的短暂却始终提醒着生活，鲜活而跳动的生活。严文井在《给匆忙走路的人》中写道：“我说它那摇曳成一条银色光带的生命，比任何都要长久，它的每一秒都没有虚掷，它的整个时辰都在燃烧，它的最后就是没有余烬，它的生命发挥得更纯净。”生命如同陨星坠地，当它洒下时间的星屑，抓住每一刻的灿烂，后悔莫及有时也能淡出生活。

《肖申克的救赎》中，被冤入狱的安迪在监狱的墙上挖了二十年的暗道，向官方写信申请监狱图书馆的经费，每周一封信，他写了六年。在全无希望的监狱中，不是沉沦，而是自我的救赎。每时每刻，安迪都在谋划自己的出逃计划，并且孜孜不倦了二十年。当他在风雨交加的夜晚爬出水道，张开双臂迎接自由的雨水，那一刻，所有的付出，所有为此举赔上的时间都有了价值。从不虚掷光阴，却从不焦虑于等待的长久。

不是每刻的沙漏中落下的都是金子珠砾，但浮沉尽去后，寻觅的机遇总会以恰当的时机浮出水底。岁月的长久，成功的艰辛带走了风华正茂的年轻人，只留下一个年过半百的中年人。安迪在静默等待，静默蓄力。等的起时间的人才能够有足够的耐心去厚积薄发，像冬日已死的虫体，候了一整个严冬烈风才孕育出虫草，从废体中破茧成蝶，是时间与价值的体现。

“时间，无影无形的力量。万物生长，花开花谢，在这些亘古不变的轮回中，有的人被时间改变，有的人改变时间。”老布在监狱中生活了大半辈子，人生命运的可贵却被抛在了废墟一角。重获自由，不想早已被时间磨灭掉了当初的棱角，方方正正只适合监狱的柜子里，却再难进入外界的形状。他惶惶度日，试图举刀杀人再次入狱。极度的压抑与悲郁最终促使其草草了结自己剩余的生命。

生命的意义在于原始单纯的初衷，在于记得自己为什么活着，一腔热血，所谓希望便是如此。希望往往成为困境之前、时间之中最有力的刀刃，助每一个与时间对抗的人刺破黑夜，划开晨曦。很多人在旅途中只顾注意那些面见的灰色沼泽，光怪陆离的景色，走着走着，便忘了自己为何出发，永远沉没于时间毁灭般的力量之下，抱怨着生活，喋喋不休。人生来便具有其存在的合理性，有其独特的使命，有欲有求，有血有肉。带着向上的愿望，逃脱时间的塑造。如同陈皮，历久弥



新，“一两陈皮一两金，百年陈皮胜黄金。”在烟如浩海的历史长流中“逃脱腐烂粉化的命运，从而活得不朽。”

而改变时间，反客为主并不是一般之谈。强烈的生命愿望，鲜活的心灵并非人人都有，追赶时间，等待耐心的耐心也并非人人都能付诸实践。为所存希望披上嫁衣，如同安迪逃脱困境，在蓝天海滩，与朋友在小船旁愉悦相逢，是时间磨练后，自由与希望的完美融合，是生命的纯粹。

### 【推荐理由】

时间，无影无形的力量。万物生长，花开花谢，在这些亘古不变的轮回中，有的人被时间改变，有的人改变时间。希望大家读完后，能够在时间中开花！



(上接第 38 页)

学妹的话我至今仍一字不差的记得，“我可能不会认识每一个人，但我会努力守护每一个心灵”，那是我对于心理工作向往的理由，是我竞选心理委员的初心，也是我在每一位心理工作者身上看到的品质。“有渴望、有追求、有成功也有失败”是对我这三年工作的总结，教诲如春风，我的成长离不开老师们的悉心指导，也离不开同学们的理解与帮助。回顾三年的心理工作，一路上我从未孤身一人，遇见每一个人都让我对心理学的向往又深了一分，于是我决定报考心理学研究生，希望通过勤奋和努力点亮自己平凡的人生，通过更专业系统的学习给更多的人带去希望。在今后的人生道路上，我会继续努力，成为梦想中的人，向着山顶走去，释放璀璨的光芒。

# 心育传真

## Xin Yu Chuan Zhen

### 扬州大学开设“开·心一课”大学生心理健康教育示范课堂

10月18日下午，学校在瘦西湖校区新教学楼四楼报告厅、扬子津校区笃行楼报告厅开设大学生心理健康教育示范课堂，江苏省大学生心理危机预防与干预研究中心创建者兼执行主任蔡智勇，研究员蔡远、李斌等应邀来校进行“开·心一课”专题心理课程示范授课。

主讲嘉宾从心理危机干预在抗击新冠肺炎疫情期间的重要作用入手，结合丰富的案例讲解，将价值观引领与心理素质提升巧妙结合，阐述了大学生心理健康教育的主要任务，引导大学生关爱自己、关心他人、关注社会。

全校专兼职心理教师，文学院、旅烹学院师生代表300余人参加了示范课程学习。



### 东南大学邓旭阳教授应邀来扬州大学开展辅导员团体心理辅导活动

10月16日下午，扬州大学在瘦西湖校区新教学楼三楼报告厅举办“秋日暖阳·心灵释放”辅导员工作坊，东南大学心理健康教育中心主任邓旭阳教授应邀来校开展团体心理辅导活动。

邓教授通过情绪暖身与自由表达、目标讨论与问题聚焦、身心舒展与深度推进和结束总结与状态评估四个环节，营造一个真诚、理解、支持的团体氛围，使参与者通过体验活动与互动分享，彼此获得心理上的相互支持，促进对压力状态的相互宣泄，提高心理承受能力，以更加积极的心态面对工作。

扬州大学相关学院党委副书记、辅导员等30余人参加了活动。

### 扬州大学在全国高校第三届心理情景剧大赛中获奖

10月30日，第三届全国高校心理情景剧大赛现场决赛在中南大学举行，扬州大学选送的作品《Lily——百合花开》荣获一等奖、最佳组织奖、最佳女配角、优秀指导教师四类奖。

项。

据悉，本次比赛由中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组、中央电视台社会与法频道主办，中南大学、全国高校心理委员工作平台承办，全国450多个剧目参赛。经过网络投票、专家评选等环节，扬州大学选送的作品晋级20强，也是江苏省唯一进入现场决赛的高校。经过激烈角逐，其作品喜获一等奖桂冠。



### 扬州大学举办第二十一屆心理健康宣传月闭幕式暨第十七屆心理情景剧大赛

12月5日晚，由江苏省大学生心理健康教育与研究（扬州大学）基地、扬州大学心理健康教育中心、关心下一代工作委员会主办，扬州大学大学生心理协会承办的第二十一屆心理健康宣传月闭幕式暨第十七屆心理情景剧大赛在荷花池校区大学生活动中心三楼小剧场举行。校一级辅导员李士庭老师，校心理健康教育中心、关心下一代委员会负责人，相关学院党委副书记以及各学院师生代表共500余人参加了本次活动。

经过学院初赛、校区复赛，共有6个剧目进入现场决赛。最终，环境科学与工程学院

《欲望自习室》、新闻与传媒学院《魔眼》荣获一等奖，教育科学学院《惊醒》、电气与能源动力工程学院《抑愈》、农学院《破茧》、商学院《裂缝中的阳光》获得二等奖。电气与能源动力工程学院《抑愈》获得“最佳人气奖”。

心理情景剧比赛旨在通过角色扮演和情绪表达，以团体辅导和社团活动方式，帮助学生解读内心冲突，回应不良情绪，促进心理健康。学校每年于12月5日前后举办心理情景剧比赛（“125”，谐音“要爱我”），至今已连续举办十七届。



### 扬州大学多名学子获得全国表彰

12月上旬，第三届全国高校“百佳心理委员”评选结果揭晓，扬州大学环境科学与工程学院刘艺、医学院吕旭婷同学获评“全国百佳心理委员”荣誉称号，教育科学学院赵馨同学获评“全国百佳心理委员提名奖”。

全国高校“百佳心理委员”评选活动由中国心理学会心理危机干预工作委员会发起、全国高校心理委员研究协作组组织。近三年来，扬州大学共有7名学生获评“全国百佳心理委员”，2名学生获评“全国百佳心理委员提名奖”。

## 扬州大学举办心理辅导员能力提升培训班

12月13-14日，扬州大学心理辅导员能力提升培训班在南京师范大学仙林校区举行，各学院辅导员、专兼职心理教师共50余人参加了培训。

本次培训采用专题讲座、团体辅导、小组交流等方式进行，邀请江苏省大学生心理健康教育专家指导委员会主任、南京大学教授、博士生导师桑志芹，南京师范大学学生处处长李莉、副处长王惠，全国辅导员年度人物、南京师范大学新闻与传播学院党委副书记沈菲，南京师范大学辅导员发展中心主任王娟，南京师范大学金陵女子学院团委书记冯宁，分别从“大学生心理危机识别与干预”“新时代心理辅导员胜任力提升”“辅导员谈心谈话技术”“心灵减压团体心理辅导”“辅导员心理育人的实践探索”等专题进行系统讲述与交流互动。



为期两天的培训，丰富了辅导员开展学生心理健康教育工作的专业知识，增强了对学生心理健康状况的研判与干预能力，为促进学校心理辅导工作的可持续发展奠定基础。

## 江苏科技大学开展“共享式”学院心理辅导站评审交流会

12月18日上午，“共享式”学院心理辅

导站评审交流会在江苏科技大学学生处团体辅导室举行，镇江市心理学会理事、镇江高专心理中心主任刘燕教授、学生处徐晶副处长、人文社科学院张彦同老师参与了评审，心理健康教育中心专职教师及各学院心理辅导员参加了活动。



“共享式”学院心理辅导站建设是2020年度江苏科技大学心理健康教育重点工作，旨在培育各具特色、各有侧重的心理辅导站，从情绪调节、压力纾解、人际交往、亲密关系、生命教育等主题入手，依托现有的硬件设施及人力资源，面向全校学生开展活动，拓展心理健康教育的覆盖面和影响力。

经评审，心海罗盘工作室获“共享式”学院心理辅导站建设一等奖，风语情绪自助站与3S减压工作站同获二等奖，其他心理辅导站获三等奖。2021年度，江苏科技大学将在此基础上，加强各心理辅导站的深度培育，促进学校心理健康教育整体水平的提升，构建和谐稳定的校园环境。

## 南通科技职业学院成功举办第十六届心理手语操大赛

12月9日下午，“逆境携行 你我同心”——南通科技职业学院第十六届心理手语操大

赛在立德楼报告厅隆重举行。学校领导柯晓扬、周昶、戴陈、张跃群，南通市心理学会副理事长罗雪莲、各兄弟院校心理中心主任，学工处和二级学院师生代表共 500 余名师生参加了本次活动。

本届心理手语操大赛的主题为“逆境携行你我同心”，这是一个关于爱的话题，携手并进，共度难关，也是一个立德立行的成长话题，攻坚克难，砥砺前行。同学们用手演绎心灵，用肢体语言诠释自强自信，淋漓尽致地表达了这一主题。经过激烈角逐，工商管理学院荣获一等奖，信息与智能工程学院、环境与生物工程学院荣获二等奖，园艺与景观工程学院、机电与交通工程学院荣获三等奖。

南通科技职业学院心理手语操大赛历经十六届，成为学校开展大学生心理教育的重要平台。通过手语操表演，同学们在愉悦身心的同时，增强了班级凝聚力，传递了相互间的关爱与感恩，更加展现了学子们深深的家国情怀。

### 泰州学院开展 2020-2021 学年度心理委员培训班

为建设朋辈心理互助队伍，推进学校心理健康教育工作，泰州学院心理健康发展中心于 11 月 28 日-12 月 2 日举办了 2020-2021 学年度心理委员培训班。校自管会心理健康部成员、“心灵之帆”心理协会成员、20 级各班心理委员、18 级、19 级新任心理委员以及各学院心理工作站成员参加了本次培训。

此次培训班邀请南师大泰州学院易琳老师、南理工泰州学院时昕老师、泰州牧院涂冬侠老师针对班级心理委员的工作职能、大学生的情绪调节与压力应对、大学生常见心理问题与调适、大学生人际关系常见问题等内容开展

培训。培训采用线下授课与自主学习相结合的方式，旨在提升学校心理委员团队的整体素质，加强学校心理健康工作队伍建设。

通过本次培训，心理委员更加了解了自已的责任与担当，明确了以后的工作内容和方向，增强了助人自助的使命感和开展工作的自信心。本次活动的开展，目的是进一步构建“四级”预警防控体系，推进学校“阳光学工”品牌建设，为学生的成长成才保驾护航。

### 江苏商贸职业学院 2020 级“新生心理适应助跑”主题教育活动圆满结束

为帮助 2020 级新生更快地在心理上适应新环境、融入新集体、增强归属认同感，以健康乐观的心态开始大学学习生活，江苏商贸职业学院于 10 月至 11 月开展了“新启程，‘心’成长”新生心理适应助跑主题教育活动，全校近 4000 名新生直接或间接参与了本次活动。

活动期间，学校心理健康教育与咨询服务中心组织开展了 2020 级新生心理普测、适应性专题团体心理辅导、心理主题班会、心理健康讲座、心理委员座谈会等活动。同时，以提高新生心理健康状况、丰富新生心理健康知识为宗旨，各二级学院心理辅导站开展了一系列



形式多样的线上线下活动，如“三行情书”“心灵驿站——倾听你的心声”“心理创意绘画”“趣味心理测评”等，得到了广大新生的普遍欢迎。

本次“新生心理适应助跑”主题教育活动的顺利开展，有助于引导新生尽快完成心理和角色转变，帮助新生尽快开启新生活、收获心成长。同时，在全校范围内形成人人关注心理健康的氛围，为更好的服务大学生健康成长奠定了良好基础。

### 江苏商贸职业学院举行“12·5 要爱我”心理健康节启动暨 2020 级心理委员培训开班仪式

12月9日下午，江苏商贸职业学院在本部4号楼报告厅举行“12·5 要爱我”心理健康节启动暨 2020 级心理委员培训开班仪式。南通市第四人民医院、市心理咨询中心、江苏省援鄂心理专家戴伟华主任，学生工作处处长陶菊良，校心理中心专兼职教师，各班心理委员及校心协新成员，通州湾校区利用网络会议资源设立分会场约 110 人参加了活动。

启动仪式上，戴伟华主任发放了学校心理健康教育与咨询服务中心专家顾问聘书，向 14 名学生朋辈心理助教员颁发了聘书。陶菊良处长感谢全体心理委员、心协成员的辛勤付出，充分肯定了学校的心理健康教育工作，希望全体学生骨干继续遵循“助人自助-互助发展”的理念，将朋辈辅导自助互助工作落到实处。

启动仪式结束后，戴伟华主任作了“大学生常见心理问题的识别与对策”专题讲座，以轻松自然、幽默风趣的语言，讲述了各种贴合大学生生活实际的心理故事和案例，引起了同

学们的强烈共鸣。

此次活动旨在营造校园心理健康文化环境和成长生态，宣传、普及心理健康知识，提供大学生疫情后自我成长的支持力量，培育学生自尊自信、积极向上的良好心态。



### 扬州工业职业技术学院开展朋辈心理互助员培训

为营造学生重视心理健康的良好氛围，提升朋辈互助队员助人技能，提高心理健康教育工作的有效性和针对性，扬州工业职业技术学院举办了 2020 级朋辈心理互助员培训。

2020 年 11 月—12 月期间共开展 6 次朋辈心理互助队员培训。本次培训以心理知识为理论指导，以朋辈互助为出发点，以助人自助为工作理念。通过培训使他们对心理健康教育工作有了进一步的了解，并且更加明晰了朋辈的角色定位和工作职责，了解学校心理健康教育工作的相关内容。提升他们学习心理健康、心理危机与预防方面的知识技能，帮助他们提高自身综合素质。

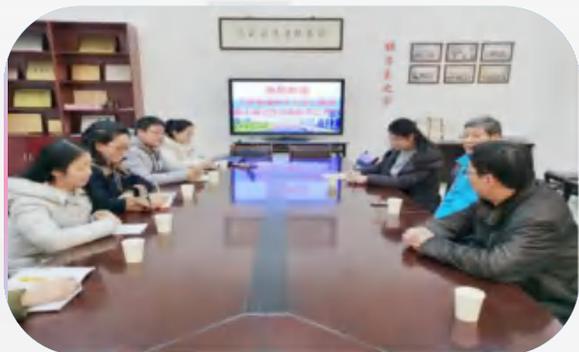
本次培训由大学生心理健康指导中心组织，各二级学院专职心理辅导员协助，全体 2020 级新生班级心理委员、宿舍心晴联络员及校、院心协成员参与培训。

## 共启“校医合作”新模式，努力铸就学生心理“金钟罩”

12月4日下午，扬州工业职业技术学院与江苏省扬州市五台山医院“医校合作”项目正式启动，五台山医院临床心理科主任顾小扬应邀来校，启动会在大学生活动中心209会议室举行。

学生工作处大学生健康成长指导中心首次尝试“医校合作”新模式，旨在满足学校学生日益增长的心理卫生需求，预防恶性心理危机事件的发生。根据协议，医校双方将共同开展心理卫生教育、精神疾病评估、心理咨询服务、建立绿色转诊通道、危机干预及诊疗等专业化工作，力争为全校学生的心理健康保驾护航。

学生工作处主要负责人、大学生健康成长指导中心相关人员以及各学院心理辅导员参加启动会。



## 扬州工业职业技术学院成功开展“乘风破浪，从心出发”12·5心理健康教育系列活动

为贯彻落实学校党委《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施意见》的文件精神，提高大学生心理健康水平和心理素质，培育学生自尊自信、理性平和、积极

向上的健康心态，扬州工业职业技术学院开展“乘风破浪，从心出发”12·5心理健康教育节系列活动。活动包括：第八届心理知识竞赛、12·5广场宣教活动、系列团辅心理辅导、朋辈心理互助员培训等等。

## 扬州职业大学10月-12月心理健康发展与咨询中心活动记录

10月，扬州市职业大学心理发展与咨询中心组织新生所有班级开展“携手起航——大学新生生活适应成长营”心理团体辅导活动，引导新生尽快认识新环境，相互分享大学生活中的喜悦和忧愁，学会认识、接纳和欣赏自己，并帮助学生初步规划大学生活，让大学生活过得充实而有意义。

11月22日，扬州市职业大学心理发展与咨询中心对2020级新生班级心理委员进行了心理专题培训，重点绕心理委员职责和情绪管理等方面进行了解读与宣讲。

12月2日，扬州市职业大学心理发展与咨询中心组织200名新生代表及155名新生班级心理委员参观心理发展与咨询中心，并让学生现场体验沙盘游戏、心理放松、音乐治疗与宣泄、团体素质拓展活动内容，让新生直观了解心理咨询中心，客观认识心理咨询。

12月18日，扬州市职业大学心理发展与咨询中心召开2020级新生心理普查解读会议，对2020级普查情况进行了解读，并对重点关注学生后续干预工作提出指导意见。

12月，扬州职业大学心理发展与咨询中心开展了“舞动青春”集体舞和团体手语操比赛作品征集活动，共有90余支队伍提交参赛作品，活动共评选出优秀作品25个。