

心声

刊头题字：姚成荣

第71期

顾问：丁敢真

编审指导：黄薇

终审：许金凤

主编：连红杰

副主编：田秀菊 宋明华

主办：湖州师范学院心理健康教育指导中心

准印号：湖州师院内准第022号

学工部开展“战疫花开 心暖向阳” 专题绘画心理团辅活动



为进一步提升学生工作委员会团队凝聚力，激励成员以更好的状态投身于常态化疫情防控工作，4月12日上午，学工部在明德楼党建展厅专门组织开展了“战疫花开 心暖向阳”专题绘画

心理团体辅导，学工部、研工部、团委、国际学院、继续教育学院负责人和二级学院党委（总支）副书记参加。

本次团辅由教师教育学院徐冬英博士带领。在热身环节，全体成员通过选择不同颜色的丝带评估当前的自身压力状况，分享个人缓解压力的措施。伴随着轻柔的减压音乐，成员在老师温柔且充满力量的声音引导下进入身心放松状态，在冥想中回归自然，放飞心灵，注入满满的“心能量”。一张白纸、一张黑纸、抑或其他彩纸均成为了成员艺术创作的舞台，在老师

温柔平缓的现场指导中进行绘画体验，绘制过程轻松有趣，最后一幅幅艺术作品跃然纸上。以椅代人，以画为引，“空椅子”技术帮助大家完成了一场源自心灵内部的对话，在对话中大家汲取工作的动力，积蓄生活的正能量，坚定战胜疫情的决心。

通过本次团辅活动，成员们透过绘画的创作过程，利用非语言工具，将混乱的心、不解的感受导入清晰、有趣的状态，从而获得纾解与满足。同时，活动中的感受体验、表达分享也有助于帮助成员了解和学习压力的释放与控制，从而将其运用到日常学生工作中，达到学以致用的效果。

通讯员：宋明华

学生处召开2021-2022学年第二学期初 心理健康工作例会

3月3日上午，学生处在明德楼党建展厅组织召开了本学期第一次心理健康工作会议。学生处分管领导、心理中心专职教师及各学院心理辅导员参加了此次会议。

会上，各学院心理辅导员结合上学年度考核反馈意见，介绍了本学期心理健康教育工作计划，为新学期心理工作谋篇布局。心理中心老师向大家着重强调了发展性教育与守牢安全底线并重的工作指导思想，介绍了本学期心理健康教育工作计划、以及心理危机干预等注意事项。最后，还对本学期的生命意义教育和宣传教育活动进行了介绍。



学生处分管领导在会上对各学院本学期的工作计划给予了肯定。同时也提出了几点建议，一是抓好本学期学生工作的两个要点，即从三全育人视角提升学生获得感及数字化改革；二是要从“实、暖、新、深”方面推进心理工作的开展，加强专业知识学习，通过

“心”沟通了解学生需求，结合新时代“00后”学生特征开展好特色教育活动，加强工作调查研究，做扎实、显温度、有亮点、加深度；三是要高度重视，学生工作无小事，涉及心理健康教育无小事，要充分重视关键时间节点、信息网络作用发挥，联合多方力量、整合自身资源优势，合力促进心理健康教育工作。

本次会议明确了本学期大学生心理健康教育的工作目标，厘清了工作任务与要求，对促进学生心理健康工作的有序开展具有指导意义。

通讯员：宋明华

学生处召开心理危机干预个案研讨会



为进一步提高我校心理健康教育工作水平，增强心理危机干预工作的实效性，4月7日上午，学生处在明德楼党建展厅组织召开了心理危机干预个案研讨会。心理中心专职教师和各二级学院心理辅导员参加了此次研讨会。

会上，在保护来访者隐私的前提下，艺术学院和经济管理学

院心理辅导员就近期本学院发生的危机个案概况、处理过程及反思总结进行了报告。与会人员针对案例中存在的疑问，听取案例后的感悟等方面纷纷进行了分享交流，互学互鉴。

学生处分管领导指出，一是以案例研讨会为契机，相互借鉴经验，及时总结大学生心理健康教育工作的特点，对存在的突出问题和情况积极研究学习，探索规律，进一步拓展学生心

理危机干预工作的新方法、新途径；二是要针对心理危机突发事件，不断完善和健全工作方案，形成科学有效的工作机制和流程，不断提高工作水平和能力；三是针对特殊群体、特殊时间节点，重点做好毕业困难、受疫情影响情绪起伏较大、既有关注等学生的动态关注，定期谈话；四是积极总结，协同各部门全员配合，努力做好学校安全稳定工作，营造安全和谐的校园育人环境。

通过本次案例研讨会，既提升了学生工作队伍的业务能力，也有效促进了各学院之间的互动和学习，对进一步加强和改进我校心理健康教育工作，促进学校安全稳定起到了积极的作用。

通讯员：宋明华

4月25日晚，学工部、Wen见幸福·积极教育工作室联合举办“高校心理育人工作经验分享”心理专题培训。教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员、福建中医药大学大学生心理健康教育指导中心主任丁闽江副教授应邀开展题为“高校心理育人工作经验分享”培训。二级学院副书记、辅导员等通过线上和线下两种方式参加。

首先，丁教授以“解忧信箱”信件为切入点，结合五个代表性问题、心理育人面临的新形势和心理健康双因素理论，启发辅导员对心理育人工作进行更加深刻、多元的思考。其次，丁教授从工作理念、目标、工作思路、组织体系、危机干预体系、队伍培训体系、互联网+心理育人和新媒体运用等九个方面进行了心理育人工作的经验分享，帮助辅导员精准把握学生心理健康状况、科学探寻应对策略。最后，丁教授鼓励辅导员充分认识职业价值所在，他强调，比心理育人知识技能更重要的是对学生的爱心和责任，这对学生成长的作用弥足珍贵。

今后，我校将继续深化落实《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》，秉持“快乐教育 幸福校园”工作理念，坚持三全育人的指导方针，不断完善“学校-学院-班级-寝室”四级网络工作机制。依托“校园心理情景剧”“爱在师院 爱在520”“我与生命有个约定”“绿植领养”等多项特色活动，进一步提高心理育人工作针对性和有效性，着力夯实心理育人队伍工作水平，切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质，全方位、多角度促进学生身心健康和谐发展。

通讯员：宋明华



学生处召开2021-2022学年 第二学期末心理工作布置会

为抓好本学期末学生心理健康教育与安全稳定工作，学生处于6月4日上午在明德楼党建展厅召开了专题会议。学生处分管领导、心理中心专职教师及各学院心理辅导员参加了此次会议。

心理中心专职教师首先强调了省教育厅相关文件学习、智慧思政数据报送等工作要求；其次详细地阐述了考试季、就业季、年级及专业变更、重大生活事件等特殊时段的学生心理状况排摸及干预需注意的具体事项；最后，传达了以“世界因你而美丽，生命因你而精彩—女性养生”为主题的讲座通知，鼓励各学院积极引导学生参与。

随后，各学院心理辅导员就本学期心理健康工作情况进行了交流与讨论，学生处分管领导在会上对各学院本学期的心理健康工作给予了肯定。同时也提出了四点建议，一是提升四级网络机制的畅通性；二是提升工作队伍的专业能力；三是提升活动与工作服务的温馨性；四是学会自我解压。

此次会议进一步厘清了工作任务和工作内容，对促进本学期末学生心理健康教育管理工作的有序开展具有指导意义。

通讯员：连红杰



学工部举办「高校心理育人工作经验分享」心理专题线上培训

我校作品《五只小船》 获评首届全国高校“百佳心理微电影”

近日,中国心理学会心理危机干预工作委员会公布了首届全国高校心理微电影(短视频)优秀作品,我校心理健康教育指导中心和生命科学学院联合选送的作品《五只小船》荣获“百佳心理微电影”荣誉称号。

作品《五只小船》,讲述了一大一新生汪蕊(化名)因为原生家庭破裂致使心灵遭受创伤,难以融入大学生活,但最终在室友帮助下敞开心扉,积极、乐观地面对大学生活的故事。在平凡的生活中,个人力量微小,但只要大家团结互助,一样可以远航。

近年来,我校秉持“快乐教育 幸福校园”工作理念,坚持三全育人的指导方针,以“寝班院校”四级网络体系为抓手,做好“方案+队伍”“宣教+热线”“评估+



帮扶”三道加法,常态化开展心理危机干预和心理疏导,扎实推进大学生心理健康教育工作,为大学生心理健康成长保驾护航。心理微电影是我校开展心理健康教育工作的

重要载体之一,深受广大学生的喜爱。学校将继续多渠道深入开展丰富的心理健康教育宣传活动,促进学生全面提高心理健康水平,助力成长成才。 通讯员:宋明华



呵护健康 绽放美丽 ——学工部开展女性健康养生讲座

为加强对我校女性师生的关爱,塑造女性美丽身心。6月6日晚,学工部联合校妇联在26幢114报告厅举行了主题为“世界因你而美丽,生命因你而精彩”的女性健康养生讲座,活动邀请了潮州市中医院朱炜医生。本次讲座全程采用线下与线上同步直播的方式,覆盖在校师生1100余人。

朱炜通过通俗易懂的语言、鲜活的案例及现场演示,从女性的饮食保健、生理保健、乳腺保健、健康体检、中医中药保健知识、常用穴位、刮痧等方面帮助大家了解常见病的发生原因及预防方法,引导广大女性加强自我保健,通过适当的运动、合理膳食、规律生活等方面做好早期预防。朱炜还建议广大女性朋友在注意身体健康的同时,更要保持良好的心境,正确对待自己,传承良好家风,保持乐观的心态,使得心理生理共同健康。讲座结束后,朱炜现场为广大师生把脉问诊,一对一提出专业指导建议。

此次活动帮助我校女性师生学习了养生常识和实践小技巧,增强了自信心和积极性,以便更好地展现女性的风采风貌。参加讲座的同学和老师纷纷表示,此次讲座使她们受益匪浅,对于今后提高自身健康和自我气质有着积极的促进作用。

通讯员:宋明华



大学生心理健康教育教研室举行“青年教师公开课”



为进一步提升教师的教学能力,促进教师间的教学交流,加强对青年教师的教学素质和能力的培养,大学生心理健康教育教研室于4月7日举行“青年教师公开课”活动。

本次公开课由我校人文学院教师赵乐和生命科学学院教师金斯瑶主讲,主讲内容分别为《大学生的恋爱心理与健康》和《大学生的人

际交往及其调适》。两位青年教师对于就职后的第一次公开课格外重视,她们精心设计、认真备课,在教学方法、教态语言、课堂组织等方面体现了各自的风格特点。赵乐老师在授课过程中教学重点突出,教学环节完整,教学方法设计巧妙,新颖独特,学生易于接受;金斯瑶老师在知识传授中,采用多样的信息化教学手段,师生互动性

强,教学效果明显。两位老师的公开课不同程度地调动了学生主动学习、积极参与的热情,受到听课老师的一致好评。

本次公开课既充分展示了青年教师的专业素养,又帮助她们及时发现不足,改进不足,提供了教师们共同学习、交流和提升的平台,推动了青年教师迅速成长。 通讯员:宋明华

走进心理剧,提升人际交往艺术

心理剧团体辅导圆满结束

5月5日—5月26日,心理健康指导中心开展了为期四周的以“走进心理剧,提升人际交往艺术”为主题的心理剧团体辅导,由教师教育学院陈汉英副教授带领。团体由十余位成员组成,每周一次,每次2小时,一共进行了4次。

本次团体辅导以“心理剧”为主要技术手段,团体成员通过戏剧化、角色扮演等方式去展示自己的内心世界,体验生命中重要的人与事件对自己的影响,产生新的觉察与领悟,实现自我整合与人际关系的和谐。每次的心理剧团体辅导都分为“热身、演出和分享”三个环节。在“热身”环节,通过音乐、图片、绘画、故事、社会计量等方式,帮助团体形成安全、温暖的氛围,促进团体自发产生心理剧的素材。在“演出”环节,同学们首先演出自己或大家可能会出现的人际困惑,然后在导演的推动下进行更加丰富和深刻的演出,进而帮助大家领悟到“人际困境”的深层阻碍、练习积极的应对方式。在“分享”环节,大家把“演出”时的感悟进行分享,帮助大家把“感受”变为“领悟”,相互分享也有助于大家形成多元化的人际视角。



通过本次心理剧团体辅导,参与人员从团体中获得了新的体验、领悟、支持、勇气和爱,团体成员一起探索人际关系,发现每个人身上都有不同的品质和闪光点。最重要的是团体成员在团辅中学会了不同表达情绪的方法,并且体会到了换一个角度观察自我的不同感受。

通讯员:王欣雅



我校首届“心之音”心理演说家大赛圆满落幕



变压力为动力。人文学院张鑫宇同学以《我与拖延这个老朋友的“恩怨情仇”》为题,结合自身经历帮助我们摆脱拖延症困扰。

选手们感情饱满、自信大方,将当代大学生积极向上、心怀未来的精神风貌表现的淋漓尽致,赢得了台下评委和观众的阵阵掌声。通过激烈角逐,最终由祝栩乐、刘语欣获得一等奖,兀丁乐、曹一冰和周佳萍获得二等奖;高宇婷、张鑫宇、汪思佳、黄礼柔获得三等奖。

心理演说家为新时代的大学生提供一个表现内心情感的全新表达方式,为正确认识心理健康问题提供一个全新的视角。以演讲的方式,达到增强心理健康意识,提高心理调适能力和自我教育的目的。同时,能够激发全体学生对自己以及身边的同学心理健康的关注,锻炼同学们的口才,控场等多方面的演讲能力。

通讯员:蔡维超

为增强大学生心理健康意识,营造积极健康的校园心理文化氛围。5月18日晚,由校心理健康教育指导中心主办、理学院承办的首届“心之音”心理演说家决赛在党建展厅举行。本次活动全程线上直播。

此次入围决赛的15名选手是从37名初赛选手中脱颖而出。选手们结合自身经历或身边的故事,在舞台上分享对心理知识的理解,表达对生活的感与悟,挥洒心中的爱与梦想。理学院祝栩同学以《疫情下的你我》为题,聚焦疫情下大学生的学习生活,呼吁同学们迈开脚步,走出舒适圈,不负青春使命。教师教育学院刘语欣以《克服自卑心理》为题,通过自我剖析诠释了自卑心理的由来以及如何克服自卑心理。生命科学学院兀丁乐同学以《你昂起头来真美》为题,告诉我们“一个人的成败,不是因为种族、出身,关键是你的心中有没有自信。”医学院周佳萍同学以《应对压力,成就自我》为题,激励大家学会接受压力,



激发“心”动力，一起向未来

——教师教育学院开展学生心理团辅活动

为进一步增强学生的心理调适能力,培养信任、团结、坚定的积极心理品质,5月11日,教师教育学院心理服务部在明德楼206组织了主题为“消除隔阂,团队协作”

的学生心理团辅活动,教师教育学院2021级全体心理委员参与。

活动在充满动感和欢乐的歌声中拉开序幕。轻松有趣的“破冰之旅——大树与松鼠”打破了团体成员的拘谨,大家分别扮演不同角色,努力争取使自己不落单。随后的创建团队,让大家迅速找到自己的小组。“击鼓传花”“解手链”“你划我猜”“一人一句”等活动的开展,使大家在团队中找到归属、建立信任、完成任务。经过不同环节的引导,大家体验到健康心理

及情绪管理的重要意义。

本次活动负责人在总结时表示,积极的情绪能使人心情舒畅、精力充沛,能够让人与人之间的相处更加融洽和谐;而消极情绪会降低人体免疫力,也会导致人与人之间关系紧张。他鼓励心理委员带领班级同学以积极阳光、昂扬向上的心态处理生活、学习上的大小事。

据悉,此次学生心理团辅活动是教师教育学院“5月·心理健康月”系列活动之一。接下来,教师教育学院还将开展“525,我想对自己说”视频记录、“捕捉光影,凝固瞬间”微笑摄影大赛等活动,扎实做好常态化疫情防控形势下的心理健康教育工作,全面提升心理育人工作质量,着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。
通讯员:曹芝慧



「植此青绿,只为你来」
——我校举办绿植领养活动

4月22日下午,风和日丽,春和景明,东校区和润餐厅门口的绿荫下人影与树影交错,欢声笑语与鸟鸣虫语相合。为了引导大学生善待自我,关爱他人,健康成长,促进学生全面协调发展,校学生心理互助中心开展了“植此青绿,只为你来”绿植领养活动。

活动由“心愿便利贴”和“领养绿植”两部分组成,划分为两个区域。“请大家有序排队,带好口罩,保持一米间距,先进行信息登记和便利贴设计,再领取绿植。”在工作人员的提醒下,活动现场秩序井然。同学们在便利贴上写下自己的心愿或是祝福,将其粘贴在心愿墙上。“希望疫情早日结束,我们都能拥抱春天”“希望考研顺利上岸!”“平安喜乐,万事顺遂”,各色的便利贴装饰了心愿墙,春风吹动,俨然成为校园流动的色彩。在绿植领养区域,同学们将领取到的多肉植株种植在花盆中,填土、挖坑,压实、装饰,三四个人共用一袋土和种植工具,互相帮助,体验了一回花匠的工作。手捧着亲手种植的绿植,许多同学都笑意盈盈,爱不释手。

“我很喜欢种植物,因为呵护生命、共同成长的过程让我很有成就感。”中国语言文学专业大一学生邓依曼面对采访时说。“我会把它放在桌上,每天看着它一点点变化,长出新芽,开花,心情也会不知不觉地变好。”英语师范专业大三学生刘睿智展望了之后自己与绿植的生活。

春天是播撒希望的季节,春天是拼搏奋斗的季节。不负春光,共护生命!
通讯员:王汶滢 丁铭杰



踏春定影,向光而行

——信息工程学院开展“心影—暖信”嘉年华摄影比赛

一袭和煦入春来,浮光掠影流为春。为丰富湖师学子的校园文化活动,信息工程学院举办了以“踏春定影,向光而行”为主题的“心影—暖信”嘉年华摄影比赛。

本次活动共接收到30余份参赛作品,校园景色在同学们的相片中成了永恒的绮丽;校园生活的点点滴滴,定格为时光的记忆;一物,一景,一人,皆为情。《春兰配楼》融自然之景与人文之美于一体,楼宇与繁花之间流露出雄伟与优雅;《雨中的春意》犹如被染湿的春色油画,那满树的绿茵不仅铺满了大地,也包裹了河流;《嘘》更是饱含创意,仅仅一声“嘘”挡不住春之势,虽题不含春,但处处是春;《春去秋来》别具一格,在春色韶华之中抓住了金秋的尾巴,



两者相得益彰……

众多别出心裁的作品展示出的不仅是春的风采,还有同学乐观积极、充满活力的生活态度。相信此次“心影”活动所折射出的乐观

与勇气,将随着这些相片一同定格,在未来也迸发出无穷的力量。相信带着这份力量,湖师学子定能所向披靡,向光而行。

通讯员:信息工程学院心理服务部

我校举办「爱在师院,爱在520」为主题的校园文化活动

这个特殊的日子里,花被赋予了特殊的意义,她们作为使者,传递着我们的爱意与情感。”湖州师范学院人文学院学生丁铭杰说道。用爱与感恩接力,会产生最动人的蝴蝶效应,这是校园文化的力量。为持续加强和推进心理育人工作,作为5月25日全国大学生心理健康日系列活动,由湖州师范学院党委学工部主办,心理健康教育指导中心和各学院承办的校园文化活动在校园德清湖畔如期举行,众多师生临湖表白,共叙情谊。

活动前期,心理健康教育指导中心通过“湖师学子”微信公众号面向全校师生发布“标语征集令”,收集大家对爱的理解、爱的宣言、爱的感想、爱的告白(友情、亲情和爱情),将遴选出来的精美语句贴在一束束鲜花包装纸上,传播爱的味道。活动中,同学们在签名墙上撰写表白语句、领取鲜花。签名墙上写满了爱的祝福,校园中满是鲜花与笑脸相互映衬的学生。

同时,心理中心的志愿者们面向全体辅导员和校园“守护者”(保安师傅)、“美容师”(保洁阿姨)、“志愿者”(学生志愿者)、“工匠”(园艺师傅)、“烹饪师”(厨房师傅)等岗位教职工代表赠送了鲜花。“赠人玫瑰,做有温度的师院人”,通过此环节,引导学生关注身边的日常生活,理解不同的角色分工及职责,同时也向疫情常态化防控情况下坚守岗位,服务广大师生的教职工人员致以敬意和感激。人文学院邓依曼提到:“对待人生的态度应如玫瑰和向日葵那般,玫瑰有刺却依旧独美,向日葵则一直向上,而人生丰富多彩却也会遇到重重挫折,我们要能经受挫折,一直以积极阳光的心态面对生活。”学生心理互助中心鲍丽洁同学表示:“通过一束束鲜花的赠予,我收获了非常多灿烂的笑容,也感受到了校园里的温暖和爱,让我们感受到生活的美好。”寓教于乐,想必这就是校园心理活动的魅力所在吧!

近年来,湖州师范学院坚持贯彻落实党和国家关于心理育人工作的各项指导意见与纲要,秉承“快乐教育 幸福校园”的工作理念,构建了咨询服务、实践活动、教育教学、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。自2003年以来,我校已连续举办20届宣传教育活动月,并培育出了校园心理情景剧、“爱在520”、“Wen见幸福悦读会”等多项特色活动。今后,学校将继续发挥“活动、课程、媒体”三大教育平台作用,持续在培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态方面努力探索。
通讯员:宋明华



经济管理学院开展“我爱我,从心出发,做自己”手工制作活动

5月25日是全国大学生心理健康日,为提升大学生心理健康素养,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,增强自我心理认知能力和锻炼心理抗压能力。经济管理学院于5月22日开展了“我爱我,从心出发,做自己”为主题的手工制作活动。

本次活动面向全体同学,活动环节主要分为制作黏土娃娃、石膏娃娃涂色和书写明信片寄语。每个人都有自己的理想、自己的目标,每个人都有自己的理想、自己的目标,每个人都有自己的理想、自己的目标,成为和期待的样子。在每个人

的心中都有自己的一幅自画像,或完美或充满遗憾。通过此次手工活动,同学利用超轻黏土捏出心目中自己的样子以及自己想要的东西,激励其为之奋斗,为成为更好的自己而不断改善现有的缺点。同时,活动充分利用“5·25全国大学生心理健康日”节点,让同学们暂时放下生活的忙碌,静下心来描绘属于自己的那份幸福,感受幸福最初的样子。活动结尾,同

学们通过书写明信片,写下对自己的爱、对家人的爱、对朋友的爱,写下对未来的美好期望。

此次活动系5·25心理健康活动月系列活动之一,既丰富了同学们的课余生活,又营造了积极向上的氛围。经济管理学院不断探索疫情背景下心理健康教育的新思路、新方法,将学生生活同丰富多彩的校园文化、专业心理辅导活动相结合,为传递青春正能量、营造良好校园心理成长氛围起到了积极的推动作用。

通讯员:经济管理学院心理服务部



医学院·护理学院开展心理知识问答活动

为普及心理健康知识,加强心理健康教育,进一步提升学生的心理保健意识和丰富校园文化,医学院·护理学院于5月14日在东校区和润楼食堂前开展了以“学习心理知识,呵护心理健康”为主题的心理知识问答活动。

此次竞赛活动通过问卷星系统随机出题,学生自主扫码参与答题的方式进行。题库内容丰富,涵盖人际沟通与交往、情绪调节与管理、自我认识、心理咨询等方面的科普知识,能有效帮助同学们正视心理问题,提升对心理问题的预防与调适能力。活动期间,心理健康服务部全

体成员认真负责,维护了竞赛的公平公正,使活动有条不紊地开展。同学们都热情满满地跻身现场积极参与,现场氛围热烈,同学们络绎不绝,争先恐后,迅速掀起了学习心理健康知识的热潮。现场参与的同学纷纷表示,学到知识的同时,还能收获奖品,真是不虚此行~

此次活动,有效调动了同学们学习心理健康知识的积极性和主动性,丰富和拓展了心理卫生相关知识,营造了关注心理健康的良好校园氛围。虽然本次活动已圆满落幕,但心理健康知识的传播永不停歇,心理健康教育永不止步!
通讯员:邱璐瑶



焦虑会让我们的思维混乱,我们要捕捉到脑海中那些一闪而过的想法,然后完善它们,找到最佳的思维方式。你可能会觉得你的思维像永不停息的水流一样,很难抓住。我们最大的焦虑是如何解读自己(我是……)或他人(每个人……)。我们有时称之为“激烈的思考/冲动的想法”,焦虑会让我们更加真实地感受到这种强烈的情感表达,强烈到我们无法忽视它的存在。写下最让你感到焦虑的时刻,以及你的想法,这可能会对你有帮助。你可以选择把这些记在日记本、笔记本,甚至手机上,看看能否找出自己应对焦虑的捷径,然后不断挑战它们,看看它们是否经得起推敲。



一旦你感到焦虑,那就花点时间,坐下来,理清思路,找到解决办法。例如,如果你半小时前给你的朋友发了一条短信,约她见面,但是

对方消息已读却没有回复,你可能会想“她不想理我,她会离我而去,她讨厌我”。因此,你当时可能会冲动地以为“所有人都讨厌我”。

下一步就是仔细思考,问问自己:“我真的相信吗?”在那一刻,你可能非常相信这个想法(比如,90%相信)。你需要在感受最强烈的时候立刻回答这个问题,最好把它记下来。

再下一步,你要反复推敲,寻找证据。如果你还是犹豫不决,那想象一下你的朋友可能会说什么,或者若是他们这样想,你会说些什么。我们大多数人对别人比对自己要好。你可以试着完成下面的练习。

练习:“他者”共情练习

意象练习的重点是在自己的脑海里创造一个能够抚慰、同情和安慰自己的“他者”——这个“他者”可以是人,也可以是动物或物体。重要的是,这个“他者”能够支持你、安慰你,并对你十分友善。同样,这个“他者”可能会随着时间的推移而发生变化,但这也没关系。这种意象在处理让你感到困难的想法时很有用,你可以想象安慰你的人会对你说些什么,来帮你找到另一个有用的想法。

练习:“他者”的抚慰

轻轻地闭上眼睛,放松身体。让你的呼吸放慢到一个舒缓的速度,让任何紧张的情绪在每次呼气时流出你的身体。当你感觉准备好了的时候,想象一种抚慰的力量在向你移动。

想象这些力量知道并且深深理解你所感受到的痛苦,体会到它想要帮助你,让你感到安慰和舒心。当它开始接近你时,让它凝结成形。

抚慰你的那个“它”是什么样子的?是高大的还是矮小的?是男性还是女性?是年长的还是年轻的?是人,是动物,还是物体?它是毛茸茸的还是外表光滑整洁的?它是如何接近你的?

它是如何安慰你的?它会凝望着你的眼睛吗?是给你一个拥抱,还是紧紧牵着手?

它会和你说话吗?它的声音是什么样的?它的音色是粗犷的还是柔美的?声音很大还是轻柔舒缓?它说了什么来帮助你感到安慰和舒心?如果它知道你的感受,会怎样安慰你?

让它安慰你的那个画面

在脑海中自然地出现和消失,但要保持安宁与平静的感觉。

当你感觉准备好了,你可以回到自己的房间。你可能想要活动你的脚趾来慢慢恢复。

在你的笔记本或日记本中捕捉思想并挑战它

·写下自己确切的想法,简单解释一下。例如:

“走进房间的时候,我会感觉每个人都在笑我。”

·评估一下自己(在那一刻)有多确信,是否达到了90%。

·评估你的焦虑程度(以及在这种焦虑下的感受)。例如:

我感到非常焦虑,大概80%。我会头晕目眩。

·寻找证据。例如:

支持:有几个人看向我。反对:我刚开门的时候,他们可能只是刚好在看我。在我进去之前,他们可能已经开始笑了。

我最好的朋友会说:“你只是焦虑,总以为别人在嘲笑你,其实他们并没有在嘲笑你。他们没有理由嘲笑你。深呼吸,你会找到对你

友好的人。”

·寻找克服焦虑的捷径。例如:

因为信息不足,所以我仓促地得出结论,以为他们是在嘲笑我,可能没有全面思考问题。

·评估一下你现在有多相信这个想法,是否达到了40%。

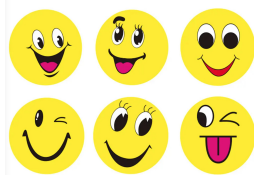
·评估你的焦虑程度。例如:

我现在感觉不太糟,大概40%。

·更好的想法是什么?例如:

“虽然我不喜欢这种感觉,但并不意味着他们在嘲笑我。我可以搞定。”

此外,下面的练习中有一个思维挑战表的模板。寻



找证据与思维误区的练习做得越多,你就越会慢慢形成思维惯性,不再相信自己的焦虑想法,并且能够意识到,很多时候你垂头丧气是因为焦虑,并不是因为事情真的很糟。话虽如此,但是这一系列举动并不总是能缓解焦虑,尤其是独自一人面对焦虑时,可能会更加恐慌。开始可能很难,但不要因此退却,止步不前。改变思维方式并非易事,需要时间和实践。如果你觉得有用,那就去实践,它可以打破焦虑的循环,这样的话,当你的焦虑想法干扰你时,你会更加游刃有余。

摘自《穿越迷茫,战胜成长焦虑》

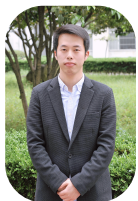
练习:令人深思的挑战表

情况是什么?	
你的想法是什么?	
我能相信多少呢(百分比)?	
(赞成或反对的)证据是什么?我能找出一个思维错误吗?	
我现在有多相信它?	
哪种想法更准确或更有帮助呢?	

@湖师学子:叮咚~你的心理辅导员已就位!

告别盛夏,九月如约而至 / 亲爱的小伙伴们 / 在你们勇敢探索自我成长的过程中 / 有这样一群人 / 他们一直为你们指点迷津 / 始终不离不弃地站在你们身后 / 在你们遇到困难时给予一定的支持 / 没错~那就是你们帅气美丽的心理辅导员! / 让我们一起来认识一下他们 / 听听他们的寄语吧!

1. 安定书院



陈伟扬

办公地点及联系方式:
13幢213,2321933
心灵寄语:乘坐欢快的列车,奔向求知的学府。扛起知识的包裹,来到理想的校园。愿你们星辰大海,永不止步!

2. 经济管理学院



谭瑞

办公地点及联系方式:
36幢521,2321560
心灵寄语:前面的路也许会曲折,也许有风雨,但只要勇敢地向前走,一定会有美丽的风景等着你,祝福你前行的路上阳光灿烂,繁花似锦!

3. 马克思主义学院



郑晓峰

办公地点及联系方式:
19幢420,2322717
心灵寄语:正确地看待失败。成功没有捷径可以走,历史上那些

有成就的人,总是敢于行动,也会经常失败,不要将对失败的恐惧,绊住你尝试新事物的脚步。

4. 教师教育学院



曹芝慧

办公地点及联系方式:
10幢111,2321583
心灵寄语:内心稳定的感觉,比起心动更踏实。希望步入大学的你们,做一个温柔且坚定的人!

5. 体育学院



李涛

办公地点及联系方式:
18幢412,2321103
心灵寄语:努力在当下,尽心就是完美。

6. 人文学院



辛毅

办公地点及联系方式:
13幢202,2321538
心灵寄语:心相连,心相助,一起携手同行!

7. 外国语学院



祁琼

办公地点及联系方式:
4幢306,2321520
心灵寄语:我们每个人都只是一缕微光,但是微光会吸引微光,微光会照亮微光,希望我们能彼此映照共同发光,把阴霾驱散,让生命澄澈。

8. 艺术学院



李承芝

办公地点及联系方式:
16幢307,2321709
心灵寄语:真正的强者不是没有眼泪的人,而是含泪奔跑的人!

9. 音乐学院



韩光

办公地点及联系方式:
音乐学院音乐厅一楼学工办,2320039
心灵寄语:鲁迅先生说过,愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走,

不必听自暴自弃者的话。有一分热,发一分光,就令萤火一般,也可以在黑暗里发一点光,不必等候炬火。此后如竟没有炬火,你自己便是唯一的光。希望你们总能保持乐观,漫漫人生路,途中难免遇到挫折坎坷,随时胸怀“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行”的态度,相信定会出现“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的转机。

10. 理学院



蔡维超

办公地点及联系方式:
1幢111,2321165
心灵寄语:与其抱怨,不如想想如何利用好这永不回头的一分一秒吧。

11. 信息工程学院



赵亚俊

办公地点及联系方式:
31幢1301,2321277
心灵寄语:大学,如造梦工厂,描绘着未来,编织着梦想,在这即将展开的新征程一定会给你们的人生留下最美好的回忆!

12. 工学院



赵磊

办公地点及联系方式:
25幢123,2326623
心灵寄语:大学是一个畅想人生、考验人生、收获人生的伊甸园,也是困惑、烦恼、疑虑的交织地,在这样一段重要的人生旅途中,愿你们能多多分享你们的快乐给我,多多倾诉你们的烦恼给我,让生活多一份有序,少一份仓促,多一份从容,少一份担忧,我们一定可以合力缔造通往未来幸福的大厦。

13. 生命科学学院



罗雪红

办公地点及联系方式:
28幢317,2321533
心灵寄语:大学是人生中的一条赛道,希望你们能在大学的赛道上瞄准道、卯足劲,冲到属于你的最佳位置!

14. 医学院·护理学院



王美芳

办公地点及联系方式:
26幢509,2321206
心灵寄语:愿大家不因暂时的荣誉而沾沾自喜,不因一时的挫折而悲观失望。无论身处逆境或顺境,都要昂首挺胸前进。若一路平坦,就从容而行;若荆棘丛生,就披荆斩棘。

丁达尔效应出现的时候,是光的形状,也是胶体粒子对光的散射。一文一理,是对丁达尔效应的不同理解。在心理学中又有哪些有趣的现象、疑问?其中又暗含着什么原理呢?

· 焦点效应

概念:心理学家基洛维奇做了一个实验,他们让康奈尔大学的学生穿上某名牌T恤。然后进入教室,穿T恤的学生事先估计会有大约一半的同学注意到他的T恤。但是,最后的结果却让人意想不到,只有23%的人注意到了这件事。这个实验说明,我们总认为别人对我们倍加关注,但实际上并非如此。

焦点效应 spotlight effect,也叫做聚光灯效应,是人们高估周围人对自己外表和行为关注度的一种表现。一句话解释“别人,没有想象中那么在意你”。很多时候,都是我们对自己过分关注,并以此联想到别人也会如此关注自己。

理解:焦点效应其实是每个人都会有的体验,这种心理状态让我们过度关注自我,过分在意聚会或者工作集会时周围人们对我们的关注度。社交恐惧者总是“感到”在人群中大家都在关注自己。社交恐惧者会高估自己的社交失误和公众心理疏忽的明显度。但是研究发现,我们所受的折磨别人不太可能会注意到,还可能很快会忘记。其实别人并没有像我们自己那样注意我们。因此,正确理解焦点效应有助于社交恐惧的消除。

启示:我们在平时和别人沟通协作的时候,不要高估自己和其他任何人的关系,尽量淡定对待每天遇到的每个人。也许成年人,都是经历过很多次和别人关系的重新确定,才发现对方和自己关系,其实不怎么好。经历过这些,才能让自己,更加理性对待人际关系中的虚假焦点,淡定对待后续遇到的人和事。

· 杯子效应

概念:心理学中有一个“杯子效应”,它指的是,两个人在一起的时候,可以试着把自己的杯子放在对方的杯子较远的地方,如果对方不抗拒我们的进一步行为,不会和我们保持一个安全距离,那么就说明对方不会对我们有多戒备。

理解:在通过杯子的距离,可测试两个人内心的距离,如果你有更进一步发展关系的人,就约他(她)出来喝杯奶茶,在交谈时悄悄缩短两个杯子间的距离,观察对方反应。如果他(她)没动,表示你们的关系有加深的机会,若他(她)马上挪开或拿走,证明他(她)仍对你有戒心,暂时就还是维持现状吧。

启示:他(她)愿意和你保持怎样的距离,往往就代表着他(她)心理上对你的感觉。如果愿意和你靠得很近,说明心里对你还是比较接纳,没有防备的;相反,如果刻意和你保持一定的距离,那么,就说明心理上还不是那么认同你。这时候,你想拉近关系,一定要循序渐进,否则会增加反感,像撩不动女生千万别硬撩一样。杯子效应无论用在恋爱交往中,还是人际交往中,都是能够很准确测试出你们的关系的。

心理效应知多少?



「焦点效应」

别高估了在别人心中的位置



「杯子效应」

愿意主动找你的人,往往那是在意你的

倾
听
心
声
呵
护
心
灵
相
伴
成
长

责编：

一版：戴 岩

二版：徐 轩

三版：戴 岩

四版：徐 轩

本报地址：东校区

明德楼 313 室

电话：2322058

印刷：湖州日报印

务有限责任公司

咨询 预约 方式

上门预约

地址：东校区明德楼313室。

电话预约：

2322058

2322580

QQ：

3421117021

网上预约

①<http://www.zjhu.edu.cn/>→智慧校园→服务中心→受理部门：党委学生工作部/学生工作处/招生就业办公室/人武部→心理咨询预约→提交申请

②微信进入“湖师学子”公众号→点击“学工动态”→选择“馨园空间”，填好相关信息并提交。

他人预约

辅导员、班主任、班级心理委员、寝室心理互助员等。

咨询 接待 时间

星期一到星期五工作日
时间

QQ在线时间：

星期一到星期日的晚上
(18:30-20:30)
(朋辈咨询)