

# 健康从心开始

国家二级心理咨询师 付影



- 你是否曾经有过退学换专业的想法？
- 你是否曾经有过换宿舍的想法？
- 你是否曾经躲在被窝里或者没人的地方偷偷哭过？
- 你是否曾经有过被老师教官和同学排斥的



- 你是否曾经有过看着远处的灯光默默想家的时候？
- 你是否曾经有过来学校后失望的情绪？
- 你是否曾经有过找不到朋友的孤独时候？



- 大学生在中学阶段都**期望**自己考入理想的大学，由知识渊博、说话睿智、风趣幽默的教授给自己上课；
- **预期**自己上的大学里现代建筑林立，实验设备精良；



- **预期**考入大学后彻底改变自己的面貌，实现自己的“才子佳人”梦，男生**期望**找到“窈窕淑女”，女生**期望**找到“白马王子”；
- **预期**大学里仍然是以学业成绩来品评个人的优劣；
- **期望**自己在人际关系方面能够左右逢源，挥洒自如。



怎么回事？



# 大学新生面临的四大变化

## 1. 学习内容的变化

中学  $\longrightarrow$  语文 数学 英语 物理 化学 历史

大学  $\longrightarrow$  专业课 基础课（英语、计算机）、公共课、选修课

## 2. 学习方式的变化

中学  $\longrightarrow$  教师为主导

大学  $\longrightarrow$  以自身为主导，强调自学，学习方法多样化。



- 生活方式、文化环境的变化

1. 生活方式的改变

如：依赖父母  $\longrightarrow$  独立自主；独居  $\longrightarrow$  群居

- 中青报文章：我们应该回到幼儿园

把自己的东西分一半给同伙；不拿别人的东西；饭前便后洗手；做错了事要道歉；午饭后休息；仔细观察大自然。





# (一) 生活习惯、文化环境的改变

## 2. 生活习惯的改变

如：饮食习惯、作息时间等

## 3. 文化环境的改变

如：口音、风俗习惯等



# 人际环境的变化

## 1. 人际交往范围的变化

- 中学：家庭、班级
- 大学：家庭、宿舍、班级、院系、社团等

“独生子女”的问题

自我中心，过分地受人关注，这是孩子以自我为来源。当孩子受到家人过多的关怀时，他以为自己永远是中心，他们会表现出缺乏爱心



## 2. 人际交往对象的变化

- 中学：亲人、同学、教师
- 大学：宿舍、班级、院系、谈恋爱

## 3. 人际交往要求的变化

- 中学以学习为主，人际交往技巧没那么高
- 大学对人际交往能力有较高要求



- 人要生存，必须与人相处----和谐的人际关系
- 人要幸福，必须有亲密的关系---亲密关系

成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。-----  
富兰克林



# 经济环境的变化

## 1.没有计划消费，不会理财

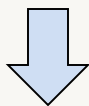
- 案例：

计算机系的女生阿雨，虽然也很想家，“第一天来了就回去。”不过没过几天后，怎么管好自己的生活费，成了她最烦心的事。“以前在家，如果没钱了，就向父母要，从来没觉得缺钱。现在一个月还不到，从家里带出来2000元现金已经快花完了，原来自己这么大手大脚，没有计划。“阿雨决定从下个月开始制定支出计划，管住自己的钱包

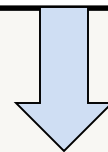


# 面对改变，我们何去何从？

改变可以改变的，接受不能接受的



我们现在面临的不可改变的现状，我们该怎么办？



适应!!!



适应是终身的任务，是你大学的起点



每一个人从中学步入大学，从大学步入社会，从一种生活环境再进入另一种生活环境都是一种适应，人生是一个不断使自己适应环境的过程。

适应是心理健康的一项最基本的标志，  
是大学生必备的心理素质。  
人们都需要学会适应。



# 大学新生主要心理矛盾和困惑

## 1.自豪感和自卑感的矛盾

- 父母的“重点保护动物” $\Rightarrow$ 没人理
- 学习上“核心人物” $\Rightarrow$ 不在是最好的
- 人际关系的“孩子王” $\Rightarrow$ “没有什么朋友”





# 案例

李某，女，19岁，大学一年级学生。上大学之前，一直生活在一个县级市，她没有集体生活的经验，一切由父母料理。李某从小学习就好，并以优异的成绩考取了他们的市重点高中，学习成绩名列前茅，老师喜欢，父母高兴，同学们也都将她视作中心围绕着她。

高考结束李某终于如愿以偿，考上了大学。到了校园大家都用普通话交流，可李某说话带有浓厚的乡音，李某开始变得不爱说话，尤其在英语口语课上总是十分紧张，怕被老师提问。大学生活开始后，学校举办了各类文体活动，同宿舍的其他同学都来自大城市，或会乐器，或爱好表演，积极地参与到了学生活动中，李某没有什么特长和特别的爱好，也没有参与其中。她感到很孤单寂寞，觉得自己万分痛苦，快要发疯了。

# 新鲜感与怀旧感的矛盾

- 一开始，对周围的一切都怀有强烈的新鲜感和好奇心。一段时间后，新鲜感和好奇心，强烈的怀旧感开始出现。

## 案例1:

某女生考入大学后，从小城市到大城市，从温暖、充满母爱的小家庭到校园中的大家庭，完全不能适应。她说：“洗澡要排队，衣服要自己洗，食堂的饭菜难以下咽……”为此，她天天给家里打长途电话诉苦，电话里的哭声让在家的母亲揪心，于是母亲只好请假租房陪女儿读书……

# 案例二

王某，大一新生。

“老师，我是刚刚入学不久的大一年级新生。进入大学前，幻想着大学生生活浪漫、幸福，但是来到大学后却觉得人地两生。特别是到了周末、假日，看到当地同学陆续回家或者与老同学相聚，我的思乡之情油然而生。我多么留恋过去的中学时代，过去的同学、朋友，过去熟悉的生活环境，甚至后悔不该报考外地大学。我觉得大学还不如过去的中学时代好，人长大了，上了大学，但生活却没有意思，还不如少年时代好玩。。”



# 独立感与依赖感的矛盾

- 有中学生向大学生的角色转换，渴望能自己主宰自己的学习、生活和命运，成人意识、自由感和独立感都大大增强。
- 但在学习、生活、经济和心理上对家长和老师长期形成的依赖感还难以彻底摆脱。



# 轻松感与空虚感的矛盾

- 经过多年的寒窗苦读和激烈的高考竞争
- 应该是歇歇脚、喘口气、轻轻松松
- 轻松后又觉大学不如高中充实，空虚感油然而生



# 理想与现实的矛盾

- 进大学前，觉得大学时理想的天天和充满诗情画意的乐园。。。
- 进大学后，原来大学依然要面对紧张的学习、激烈的竞争和以教室（图书馆）-食堂-宿舍 三点一线为主的生活。。。



我理想中的天堂 竟然是。

# 现实？

学校不是清华、北大，

我还是我不完美的我.....



# 案例：

- 我是一名小明，今年17岁，来自沿海城市，高中时在重点班读书，那是我经常憧憬着美好的大学生活。拿到录取通知书的时候，我决心在大学里大显身手。
- 但进入大学后，我觉得现实中的大学和我从前想象的完全不一样。我原以为大学是学习知识，放飞梦想的天堂，没想到眼前的大学也不过如此，学校的环境和硬件设施甚至还不如我们高中，大学老师、同学也没想象的那么好，一切的一切，都与自己心目中的理想大学相距甚远。现在我整天闷闷不乐，没精打采，根本就没有心思学习。我担心这样下去，自己会发疯

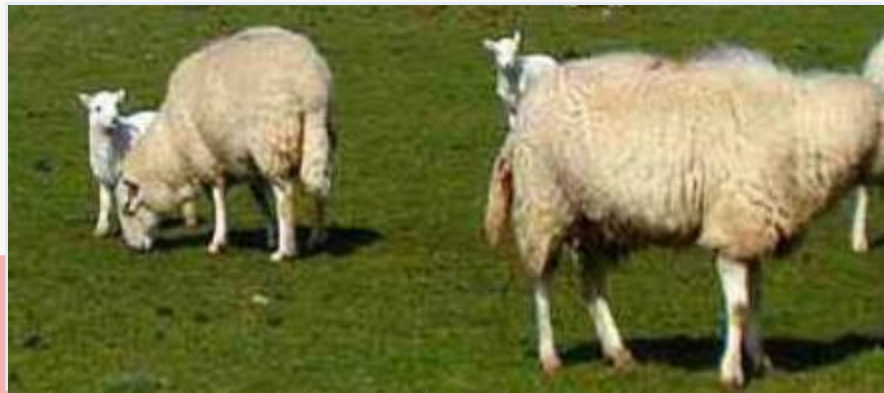




# 渴望友谊与自我封闭的矛盾

- 远离了熟悉的环境和亲朋好友，在新的环境也渴望与人沟通和交流。
- 但在新的环境中缺乏交往的主动性和勇气，不愿向新同学和新老师敞开心扉，吐露心里话。

其实我也想和你们在一起



不适应又怎样？



## 二、大学新生心理调适

1、确立人生新目标

2、换个角度看待世界

3、塑造阳光心态

4、寻找社会支持

5、快乐的方法



# 1、确立人生的新目标

- 1952年7月4日，一个名叫弗罗伦丝·查德威克的34岁的妇女，她要游过英吉利海峡。那天雾很大，她连护送她的船几乎都看不见，海水温度很低，冻得她身体发抖，时间一小时一小时过去了，千千万万人在电视机前注视着她，她游了十五个小时，全身发抖麻木，她叫人拉她上船，她母亲和教练在另一条船上对她喊：海岸很近了，但她朝海岸望去，什么也看不见。55分钟后终于上了船。她对记者说：我不是为自己找借口，如果当时能看见陆地，也许我能坚持下来，两个月后，在一个没雾的天气里，她成功地游过了英吉利海峡。



# 现实性原则

- 新生在适应阶段里所设定的目标应该是在个人能力和努力所及的范围之内，经过个人短期努力就可以实现的，这样新生才易于体验成就感，获得自信心。



## 具体性原则

- 新生在设定目标时，应特别注重所定目标的微观与具体，而不应宏观和笼统



## 阶梯性原则

- 按目标实现的难易程度、所需时间的长短、对个人发展的缓急程度等多重因素作综合性规划、层次性安排、阶梯式布局



## 2、换个角度看世界

当你看到眼前的阴影时，  
别怕，  
因为背后有阳光！









# 学会化消极心理为积极心理

- 从这幅图上，可以得到一个启发：对同一个问题，如果换一个角度看，可能就会有不同的结果。不要轻易被眼前的现象束缚住，一旦跳出目前的视角，换一个角度去看，也许事情就没有那么糟糕，甚至还可以发现事物本身有它有利的一面。



# 学会化消极心理为积极心理

- 如果在日常生活中，能跳出自己习惯的思维定势，学会逆向思维，换位思考，对自己、对他人、对世界都能从正反两方面去看待，表现出一种灵活性，那么，乐观的态度就较容易保持下去，自己也能不断地完善、成熟。



# 3、塑造阳光心态

- 正视和接受新生心理不适状态
- 环境的变化产生心理的不适应是必然的；
- 问题就是成长的机会；
- 一切事情都是成长的机会,都是上帝赐予的礼物。



# 她们为什么这么快乐？

他们热爱生活，有着乐观的生活态度，即使遭遇到挫折、失败，甚至危机到生命，他们依然能够保持积极向上的心态。



张海迪



桑兰

- 余秋雨先生有一篇文章叫《为自己减刑》，文章提到两个人，一位是监狱中的朋友，在监狱中拿出时间学习英语，出狱后带出一本60万字的译本准备出版。另一位是不喜欢自己职业的汽车售票员，每天懒洋洋的招呼，成天爱理不理的售票。余先生明确的指出：“这辆公共汽车就是这位售票员的监狱，”而这位售票员却不知自己的刑期有多久。余先生说：“真正进监狱的人毕竟不多……很多人明明没有进监狱却把自己关在心造的监狱。余先生给大家的忠告是——“舒一舒眉，为自己减刑吧。除了自己，还有谁能让你恢复自由？”



# 点燃自信的心灯

- 自卑是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验
- 自信就是自己信得过自己，自己看得起自己。
- *使你自信的方法：*
- 积极的自我暗示
- 积累每一个细小的成功经历（珍珠时刻）





# 自信与胖瘦无关!

自信  
和  
胖  
瘦  
无  
关



自信与容貌无关！

自信  
和  
长  
相  
无  
关



自信与健康无关！

自信和健康无关

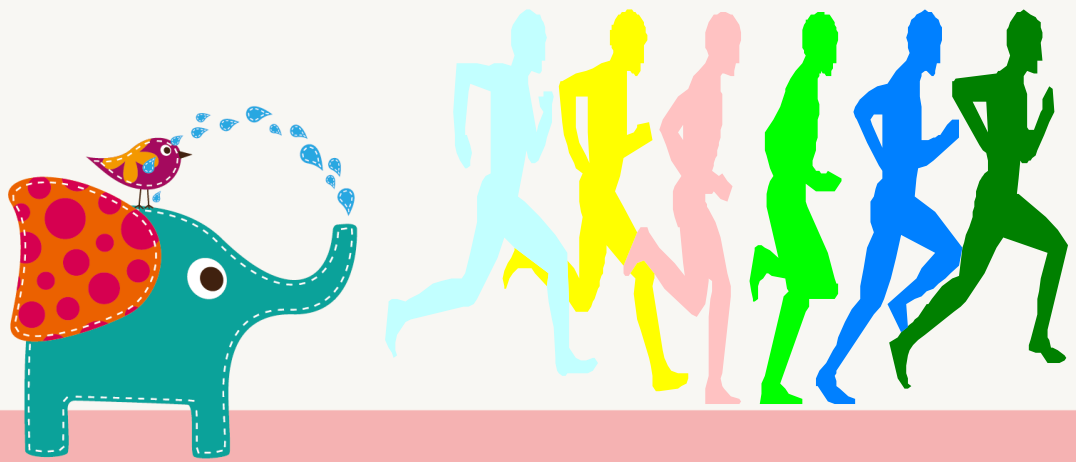


# 自信与地位无关!

自信  
和  
地  
位  
无  
关



自信 = 成功  
期望



# 建立自信心的方法

- 正确评价自己的才能
- 确定具体细化的目标
- 挑前面的位置坐
- 练习正视别人
- 把走路的速度加快25%
- 练习当众发言
- 定期提醒自己：你比想象好
- 要善于微笑



# 积极自我暗示的

## 练习

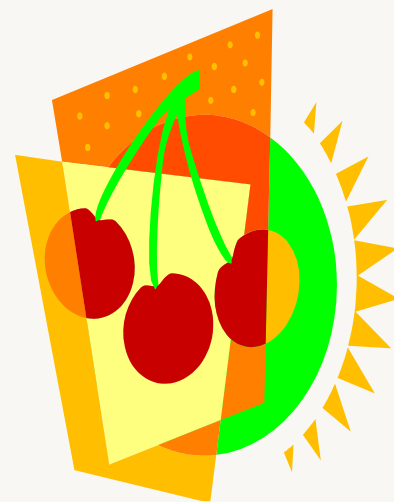
- 句子应简单有力，不要太长、太罗嗦
- 暗示的语言一定要积极，不要从反面说
- 暗示语不要模棱两可，要确定
- 暗示语要有可行性
- 暗示的时间和次数，每天早上起床前，晚上上床后临睡前，坚持早晚各一次并坚持21天。

我很自信；我精力充沛；我心情极佳；我精神愉快；  
我能宽容别人；我办事效率高；我能办好这件事；  
我信守承诺；我下次一定能成功；我想象力丰富；





其实我能行







## 4、争取 社会支持

## 4、争取社会支持

- 心理学的研究表明，一个人如果能够具有良好的社会支持系统的力量支持，那么就可能比较好地解决问题，保持心理的平衡。

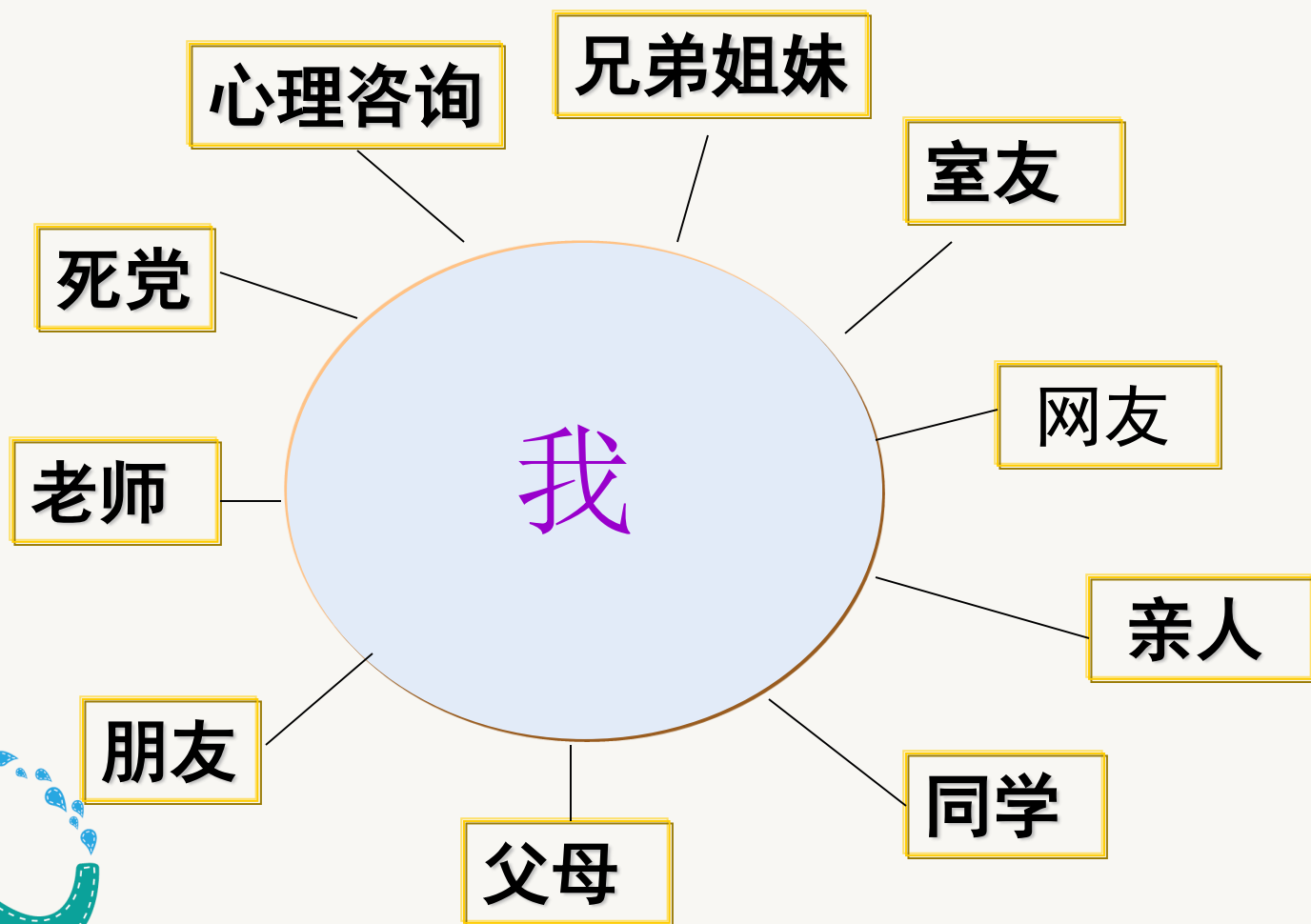


## 积极向他人求教

- 新生在学习、生活、人际交往、环境适应等方面应及时主动与父母、专业课教师、辅导员或班主任、同专业高年级的学生、其他新生或同乡交流、沟通，倾听他们的建议和意见，寻求他们的工具性、情感性等社会支持。



## 4、争取社会支持



- **2、乐于接受心理咨询的帮助**
- **心理咨询是针对正常人的！**
- **心理咨询可以为你保密！**
- **心理咨询是科学专业的解决问题！**



- 在美国每一个中产阶层人士的背后都同时站着两个人：
- 一个是他们的律师，另一个是他们的心理医生！

——一位美国心理学者的感慨



# 校心理咨询中心介绍

## 心理健康教育中心简介

### 中心简介

心理健康教育中心是面向全校各级各类学生实施心理健康教育和开展心理咨询服务的专业机构。中心隶属于学生工作处，依托各院系，采取专兼结合的工作方式，全面开展咨询、教学、测量、研究、培训和心理危机干预工作。中心内设办公室、个体咨询室、宣泄室、心理测评室和社团活动室，开通两部心理咨询预约电话，帮助同学们解决在成长过程中遇到的各种心理困惑和问题。

### 指导思想

以人为本，预防为主，立足教育，重在发展。

### 服务宗旨

增进学生心理健康，培养学生健全人格，帮助学生解决成长过程中遇到的心理问题，发展学生个人潜能，促进学生全面、健康发展。

## 心理咨询Q&A

### Q1、什么是心理咨询？

心理咨询是由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，协助来访者解决心理问题的过程。

### Q2、心理咨询大致上是怎样的一个过程？

- 1) 建立相互信赖、地位平等的关系。
- 2) 搜集信息，搞清问题的大致范围和可能性质。注重于来访者的基本情况、社会文化背景、心理问题。
- 3) 诊断检查，明确咨询目标。
- 4) 商定咨询方案并实施。
- 5) 追踪反馈，巩固和发展咨询成效。

### Q3、咨询的时间为多长？

- 1) 每次咨询的单位时间通常是50分钟，咨询最好每次主要解决一个问题，咨询前最好先整理一下想谈的问题和自己的思路。
- 2) 有些心理问题的解决需要分多次进行，间隔一般为每周一次或根据实际情况决定。

### Q4、心理咨询收费么？

哈尔滨工业大学所有在籍学生均可免费接受咨询。

# 心理健康教育中心简介

## 心理咨询流程表



## 服务承诺

保密、热情、真诚、助人自助

一区：86413256

二区：86283863





# 关于咨询你不可不知道的几件事

## 关于咨询 你不可不知道的几件事

- **保密原则：**咨询内容绝对保密（法定规范除外）
- **咨询方法：**每周咨询次数为一次或两次，每次约50分钟
- **预约方式：**于服务时间内，电话至本中心进行预约，让我们了解您的需求与期望，为您在合适的时间安排面谈咨询。



### 1 自我发展咨询

生涯规划、人格完善、素质提升、自我管理。

### 2 个性心理咨询

自卑、羞怯、虚荣、猜疑、自我中心主义、暴躁、紧张、过度依赖、冷漠、过于敏感等。

### 3 学习心理咨询

注意障碍、记忆障碍、厌学、意志薄弱、考试怯场、学习方法不当等。

### 4 恋爱与性心理咨询

单恋、失恋、多角恋、自恋、异性恐惧、性冲动、性幻想、性焦虑、性自慰困扰、遗精的困惑、同性恋等。

### 5 情绪心理咨询

烦恼、愤怒、情绪不稳定、消沉、狂喜、压抑、过度焦虑、持续抑郁等。

### 6 新生适应心理咨询

无目标、无动力、空虚、盲目、悲观失望、焦虑、抑郁、孤独、自我意识偏差等。

### 7 人际交往心理咨询

代沟、异性交往困惑、自卑、孤独、猜疑、报复、嫉妒、社交恐惧、冷漠等。

### 8 择业心理咨询

择业焦虑、自卑、怯懦、冷漠、问题行为（如逃课、嗜酒等）、躯体化症状（如头痛、睡眠障碍等）。

### 9 问题行为咨询

逃课、嗜酒、嗜烟、损坏东西、对抗等。

### 10 躯体化症状咨询

由心理因素导致的身体不适，如头痛、头昏、消化紊乱、心慌、尿频、饮食障碍或睡眠障碍等。

### 11 创伤心理治疗

由心理创伤事件，即超出一般人经验的事件所导致的心理问题。



# 心理健康教育中心开设的课程

心理健康教育中心开设课程

全校通识教育核心课程

课号	课程名称	主讲教师
GH47100100	自我认知与情绪管理	吴松全

全校公共选修课

课号	课程名称	主讲教师
G071100100	自我探索与职业生涯规划	徐 鹰
G071100200	成功心理与人才发展	刘丽美
G071100400	拓展心理训练	李 飞
G071100500	大学生恋爱心理与性心理	何 晶
G071100600	人际心理团体咨询	徐 鹰
G071100700	生命教育与心理健康	杨春雷
G071100800	学习心理与潜能开发	朱岳梅
G071100900	人际交往心理学	韩 颖
G071101300	情绪智商和压力管理	王 倩
G071101400	大学生心理健康与素质提升	朱岳梅
G071101500	自控力与潜能开发	杨晶晶
G071101600	心理压弹与逆商训练	赵 冰

欢迎同学们根据需求和兴趣积极选修！



# 5、关于快乐的几种技巧



# 要有目标和计划





# 经常保持微笑



# 学会和别人分享喜悦



# 乐于助人





# 保持自己一颗童心





# 学会和各种人愉快的相处



# 学会宽容他人



# 交几个知心朋友



常与人保持合作，并从中获得乐趣





# 保持高度自信



# 尊重弱者



太累时，偶然放纵一下





# 具备胆识和勇气





还有，不要财迷心窍



# 凡事感激

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志  
感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧  
感激中伤你的人，因为他砥砺了你的人格  
感激鞭打你的人，因为他激发了你的斗志  
感激遗弃你的人，因为他教导了你应该独立  
感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿  
感激斥责你的人，因为他提醒了你的缺点  
感激所有使你坚强人！

