

贵医大学生心理健康报



主 办:大学生心理健康教育与咨询中心
承 办:大学生心理健康协会
内刊号:贵医内资字 4 号
总 编:汤 磊 副总编:彭 丹
主 编:陈玉莲 马 钰 袁 婷 何 净
中心网址: <http://xlzx.gmc.edu.cn>



贵医心理健康教育与
咨询中心微信公众号



贵医心理协微信
公众号

2022 年第 4 期
(总第 21 期)

本期导读



贵州新闻联播、动静贵州、天眼新闻、众望新闻报道我校心理健康教育工作



我校开展全校学生心理健康普查



各学院心理健康工作站开展心理健康教育活动



大学生心理健康协会召开 2022 年新生第一次例会

贵州新闻联播、动静贵州、天眼新闻、众望新闻报道 我校心理健康教育工作

面对突如其来的疫情,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心积极响应学校党委号召,心理中心动员全体教师迅速行动,开展心理健康教育与咨询工作,为全省广大群众及全校师生身心健康保驾护航。贵州新闻联播、动静贵州、天眼新闻、众望新闻对此进行了报道。

心理中心党支部全体党员和入党积极分子快速行动,积极融入学校疫情防控大局,第一时间投身战“疫”一线。积极投入到疫情防控政策宣传、信息统计、核酸

检测、抗原检测、疫情值班、心理抗疫等工作中。

学校积极组建“三专”即“心理专班、心理专员(专家+心理委员)、心理专线”。心理中心及时组建由 15 名经验丰富的心理咨询师组成的抗疫心理支持团队,共接待心理咨询 64 人次。中心 7 名心理咨询师积极参与开展“贵州省教育系统疫情心理援助平台”组织建设及运营等工作,为全省师生和广大群众提供心理援助。

心理中心副主任、医学人文学院副院长彭丹受邀走进校园广播开展心理健康知识宣讲,针对静默管理

下学生常见心理问题及调适进行专业讲解。

举办疫情防控期心理健康知识培训,各学院心理工作站站长、全体辅导员、部分研究生导师、各班级心理委员共 300 余人参与了培训。

心理中心从多层面多渠道开展心理健康教育工作,通过官方网站、微信公众号(“贵医心理健康教育与咨询中心”)及 QQ 官方账号平台加强宣传引导,持续推送防疫心理健康知识,9 月-10 月,共推送心理健康知识 100 余篇。



校党委副书记、校长罗鹏巡查疫情防控工作



校党委副书记汤磊关怀坚守岗位党员同志们



省纪委省监委派驻贵州医科大学纪检监察组组长陈代勇慰问夜间值班人员



动静贵州报道静默管理期间中心工作



参加核酸检测工作



核酸检测志愿者



参与疫情防控值班值守工作

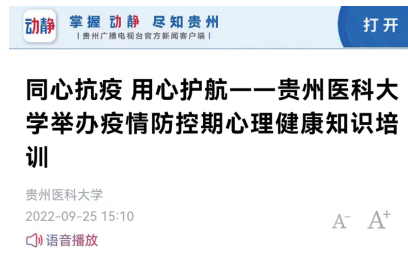
贵州医科大学文件

校政发〔2022〕102 号

关于印发《贵州医科大学 疫情防控期间心理健康教育“三专”工作 实施方案》的通知

党政群各部门,各学院,各科研机构,各教学辅助机构:
现将《贵州医科大学疫情防控期间心理健康教育“三专”工作实施方案》印发给你们,请遵照执行。

贵州医科大学
2022 年 9 月 28 日



为全面贯彻《省教育厅关于做好当前校园疫情防控有关工作的通知》精神,认真落实《贵州医科大学静态管理期间心理健康教育“三专”工作实施方案》要求,切实有效的做好学校疫情防控期间师生的心理健康工作。9月21日至22日,贵州医科大学心理健康教育与咨询中心组织了疫情防控期间心理健康知识线上培训。各学院心理工作站站长、全体辅导员、部分研究生、各班级心理委员共300余人参加。



动静贵州报道心理健康知识培训工作

我校开展全校学生心理健康普查及专项测查工作

根据教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函〔2021〕10 号)和贵州省教育厅《关于进一步加强学生心理健康教育及心理危机干预工作的通知》(黔教安稳发〔2013〕118 号)等有关文件要求,按照教育厅和学校心理测评工作安排,为进一步加强并落实我校心理健康教育工作,对全校学生进行心理健康普查。

10 月-11 月利用心理健康教育平台对全校 24312 名学生开展了心理健康普查及抑郁专项测查工作。其中,6397 名 2022 级新生全部完成了心理测评,测评完成率 100%,并建立了心理健康测评档案,实施动态化和一体化管理。对测评预警分数高、预警因子多的同学通过一对一电话回访,进行专业评估。回访结束后,将电话回访结果反馈至各学院心理健康工作站,心理健康工作站在保护隐私的前提下深入每一位学生摸排心理健康状况,摸排结果反馈给心理中心,由心理中心提供个体心理咨询或团体心理辅导。形成双向反

馈机制,做到早发现、早识别,确保重点学生不落一人。

多时段、多角度、多渠道拓展心理健康宣传教育途径。针对普查中发现的较突出的共性问题(如:自身行为、人际关系、情绪困扰等方面)开展专题讲座;利用课堂教学、网站、微信公众号、报纸、广播等宣传载体和第二课堂活动等途径,广泛宣传普及心理健康知识,做到早预防。

针对电话回访及摸排中发现的存在心理困扰的学生,心理中心采取个体心理咨询+团体心理辅导相结合、面对面咨询+心理热线相补充的方式进行及时干预,严重的个案做好转介,并与学院及时沟通,做到早干预。

通过全校普查了解了我校学生的心理健康状况,筛查出需要关注的学生及其潜在的心理问题,为针对性地对我校学生开展心理健康教育工作奠定了基础。



心理健康教育平台

党建专栏

深入学习二十大 砥砺奋进新征程主题党日

2022 年 10 月 16 日,中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕,此次大会是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会作了题为《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》的报告。医学人文学院教工第三党支部组织全体党员观看党的二十大开幕会盛况,并认真聆听了习近平总书记的报告。报告在支部全体党员中引起强烈反响,2022 年 10 月 24 日,支部组织开展“深入学习二十大 砥砺奋进新征程”——热议二十大报告主题党日活动。活动中,支部全体党

员再次学习二十大报告内容,大家纷纷谈了学习感受与心得。在强化现代化建设人才支撑的大背景下,心理健康教育在人才教育中发挥着基础性的作用。社会主义建设者和接班人,首先必须是心理健康的人,一个人只有在良好的心理健康状态下,“德智体美劳”才可能获得全面发展。高校心理健康教育应朝着专业化道路发展,需要构建专业心理咨询的培养体系,培养专业队伍,通过临床实践、系统培训、专业督导等提升现有高校心理健康教师的职业胜任力。重视学生心理素质的提升,开展心理健康教育,帮助学生增强心理保健意识,掌握自我心理调适方法。同时,立足中国国情和文化特色,打造有中国特色的心理健康教育。



大学生心理健康教育与咨询中心深入学习习近平在全国宣传思想工作会议上的重要讲话

为深刻领会习近平在全国宣传思想工作会议上的重要讲话内容,全面贯彻落实习近平在全国宣传思想工作会议上的重要讲话精神,2022 年 10 月 14 日,医学人文学院教工第三党支部组织学习习近平在全国宣传思想工作会议上的重要讲话,支部全体党员参加。

支部书记彭丹领学。习近平总书记在会议上强调,完成新形势下宣传思想工作的使命任务,必须以新时代中国特色社会主义思想为指导,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,自觉承担起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务,坚持正确政治方向,在基础性、战略性工作上下功夫,在关键处、要害处下功夫,在工作质量和水平上下功夫,推动宣传思想工作不断强起来,促进全体人民在理想信念、价值理念、道德观念上紧紧团结在一起,为服

务党和国家事业全局作出更大贡献。

学习结束,彭丹要求支部全体党员要以习近平总书记的讲话精神统一思想、指导行动,深刻认识到宣传思想工作的重要性,意识到意识形态工作是党的一项重要的工作,特别是作为高校教育工作者,我们面对的群体是大学生,更要有意识地引导大学生坚定理想信念,筑牢精神之基,培养担当民族复兴大任的时代新人。



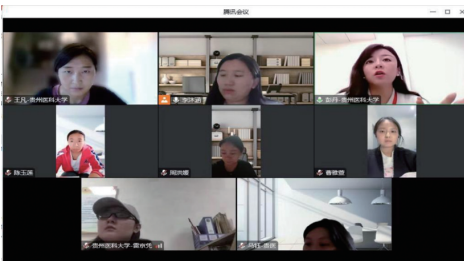
大学生心理健康教育与咨询中心开展理论学习:《习近平谈治国理政》第四卷重点内容是什么? 如何学习?

在全党全社会喜迎党的二十大胜利召开之际,《习近平谈治国理政》第四卷出版发行。为增强党员学习意识,提升学习效果,2022 年 9 月 23 日,医学人文学院教工第三党支部组织全体党员开展“《习近平谈治国理政》第四卷重点内容是什么? 如何学习?”的理论学习。此次学习由支部书记彭丹主持。

《习近平谈治国理政》第四卷收入了习近平总书记在 2020 年 2 月 3 日至 2022 年 5 月 10 日期间的讲话、谈话、演讲、致辞、指示、贺信等 109 篇,分为 21 个专题。该书集中展现马克思主义中国化的最新成果,充分体现了我们党为推动构建人类命运共同体、共建美好世界作出的最新贡献,是全面系统反映习近平新时代中国特色社会主义思想的权威著作。学习《习近平谈治国理政》第四

卷是一项重大政治任务,高校要将其作为思想政治教育重要教材。学习要坚持理论联系实际的马克思主义学风,结合全面做好改革发展稳定各方面工作、高效做好统筹疫情防控和经济社会发展工作,更好用习近平新时代中国特色社会主义思想把全党武装起来,把党中央决策部署的各项任务落实下去,凝聚起全面建设社会主义现代化国家的磅礴力量,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

学习结束,彭丹指出,《习近平谈治国理政》第四卷是一本与时俱进的理论教科书,支部全体党员都应自觉学习领会这部权威著作,不断提升理论水平,提高政治站位,坚决捍卫“两个确立”,坚定做到“两个维护”,并要在工作中做好理论联系实际,学以致用,用理论指导实践,真正做到全心全意为人民服务。



同心抗疫 用心护航

——我校举办疫情防控期心理健康知识培训

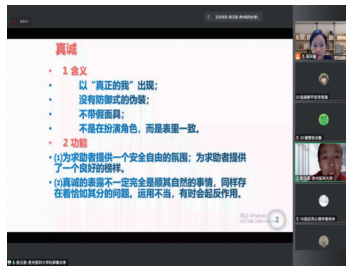
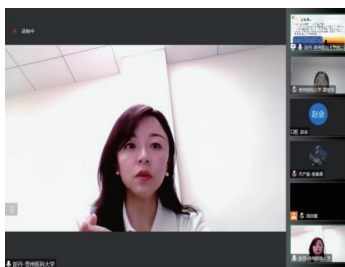
为全面贯彻《省教育厅关于做好当前校园疫情防控有关工作的通知》的文件精神,认真落实《贵州医科大学静态管理期间心理健康教育“三专”工作实施方案》要求,切实有效地做好我校疫情防控期间师生的心理健康维护工作。大学生心理健康教育与咨询中心组织了疫情防控期心理健康知识培训,此次培训有各学院心理工作站站长、全体辅导员、部分研究生导师、各班级心理委员共 300 余人参加。

培训结合当下的疫情防控形势,以及培训对象的实际工作进行。针对不同对象,分别围绕“疫情防控期如何做好学生心理疏导”、“危机识别与干预方法”、“疫情防控期辅导员自我关照”、“疫情防控期大学生常见心理反应及应对策略”、“朋辈心理疏导与支持技巧”五个主题开展,培训内容既包含理论知识,也包含具体操作技术,用浅显易懂的方式普及心理健康专业知识,对培训对象做好日常的学生心理辅导工作,具有一定的指导性和可操作性。

培训结束,大学生心理咨询中心副主任、人文学院副院长彭丹做总结发言。她指出:此次培训对学生心理工作的开展具有一定的指导意

义,我们作为学生心理健康守护者,一是要做到提高认识,强化责任,不断提升自身心理素养和专业能力,做好学生心理健康指导者和引路人;二是要细化措施,务求实效,积极开展心理育人工作,拓宽育人渠道,做到学生心理问题早预防、早发现、早识别、早干预,保障学生生命安全;三要在工作之余觉察自己,关爱自己,用理性、平和、积极向上的心态面对工作和生活。

本次培训在各学院心理健康工作站的支持与配合下顺利完成,为加强我校学生工作者对疫情防控期心理健康知识的认识,提升心理育人、助己的能力,共筑我校学生心理健康工作防护网提供了专业保障。



征 稿

投稿须知

为使本报能如期出版,本刊面向全校同学诚征稿件。以对大学生活的感触为话题,写一篇文章,要求:

- 1、字数不限
- 2、文体不限
- 3、语言精简,有文采

投稿方式

文章以正文+附件的形式发送到收件邮箱,在正文后加上自己的相关信息。

(PS:qq 号,电话号码,专业班级,姓名)

(再 PS:积极投稿吧,有惊喜奖励哦!)

投稿邮箱:
2782655953@qq.com

欢迎广大师生朋友踊跃投稿,相信本报有您更精彩! 您的支持是我们最大的动力!



贵医心理健康教育与咨询中心微信公众号



贵医心协微信公众号

微信平台
扫一扫!

儿科学院心理健康工作站开展“阳光心理,快乐成长”心理主题活动

聆听心灵之声,放飞快乐心灵。为加强心理健康教育,更好地帮助同学们疏解压力,解决问题,培养积极优良的心理素质,儿科学院于 11 月 9 日线上线下同步开展了“阳光心理,快乐成长”的心理主题活动,活动由学生党支部、学生管理科主办,2019 级、2022 级承办,特邀学院副院长陈晓霞、党委副书记邓欣、学生科科长周霁参会,学院各年级学生代表、2019、2022 级儿科班全体同学参加,2022 级心理委员马俐文主持。

周霁在开始前指出,大学是成长发展的重要时期,也是历练与蜕变的关键时期。医学生学习生涯漫长而又艰辛,在繁忙紧张的学习过程中,作为未来的“医务工作者”,求学期间,提高心理素质与沟通交流能力十分



为推进学院心理健康工作的开展,丰富心理健康教育的内容,引导学生积极主动关注个人心理健康,提高心理健康素质,公共卫生与健康学院心理健康工作站于 2022 年 10 月底至 11 月初举办了“心影不离 观感有情”观影活动。全院各班心理委员组织本班同学参与活动,共同观看心理健康教育相关电影并展开热烈讨论,观影结束后提交观后感 430 份。

部分班级观看详情	
班级	电影
No.1 21预甲	《独行月球》
No.2 20预甲	《头脑特工队》
No.3 21预乙	《送你一朵小红花》
No.4 21食管	《心灵捕手》
No.5 22食科	《寻梦环游记》

2021 级食品质量与安全班级在 1203 教室观看了《心灵捕手》,电影主要讲述了处在坠落边缘的天才主人公威尔在教授兰博、心理学家桑恩和朋友查克的帮助下,完成了心灵的探索之旅,找回了自己并收获了爱情的故事。观影结束后,同学们纷纷表示,“这不是你的错”这句影片中常出现的台词让人印象深刻,自己学会了更加乐观地应对生活中的种种挑战,并表示希望自己能够在大学阶段找寻到最真实的自己,抓住属于自己的快乐。

2020 级预防医学甲班在 7401 教室观看了电影《头脑特工队》,电影的主角是茉莉头脑中的五个情绪小人:乐乐、忧忧、怕怕、厌厌和怒怒,分别代表五种基本情绪。故事讲述了茉莉在搬家后,情绪乃至性格的改变和重塑。影片题材新颖,内容深刻,却又温暖有爱,让人印象深刻。观影结束后,同学们纷纷表示自己更能坦然积极地面对自我情绪的变化,也能更好地帮助身边的同学调节情绪。

此次“心影不离 观感有情”活动,是满足学生真切需求、推进学院心理育人工作的举措之一,进一步引导学生从影片中汲取正确认识自我、提升自我的积极能量,助力我院持续营造“关注心理健康、懂得心理健康、重视心理健康”的良好氛围。



公共卫生与健康学院心理健康工作站组织开展心理育人特色活动

分重要。开展此次活动旨在营造全院关注心理健康、懂得心理健康,重视心理健康的良好氛围,增强同学们人际交往能力,提升烦恼处置的能力,合理调整情绪,进而促进和谐的人际关系,达到“阳光生活,快乐成长”的目的。

本次活动主要分为游戏环节与分享环节两个部分。在游戏环节中,真心话交流与观看视频猜歌名两个游戏激起了同学们极大的热情,大家线上畅谈生活中有趣或难忘的事情,积极参与,十分欢乐。分享环节,肖炆,孟虹彤,张佳怡等高年级学长学姐们就同学们关心的生活、学习和恋爱等问题进行了解答,毕业代表刘丰贤同学分享了他的五年大学生活,通过个人成长故事分享为同学们驱散了迷茫与困惑,传递了满满正能量,树立了优秀的榜样。

学生党支部党员代表吕元余分享了入党的经历以及入党后感想,谈了个人入党的初心,张万敏同志在会上分享如何以实际行动向党组织靠拢,争取早日站在党旗下做了主题发言。

2022 级的卢晶晶同学在新生代表发言中表示,本次心理活动清楚解答了人际关系的不协调带来的烦恼,不能正确的自我定位而带来的困惑等问题,更好地关注了自身的内心问题,让心灵沉浸在春风细雨中,认清自我,遇见更好的自己。

最后,陈晓霞副院长受邀发言,她肯定了此次活动



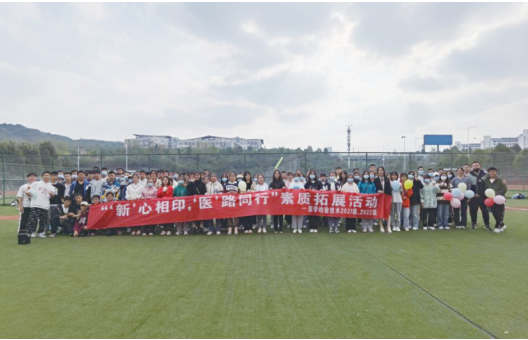
的成功开展,赞扬了积极发言的学生代表,她指出,大学生活精彩纷呈,值得大家不断回味。陈院长还分享了在新生儿科中“超早产儿”的故事,仅有 26 周的早产宝宝,在医护人员与父母的悉心守护下健康成长。作为未来的儿科医生们,要学会感恩生命,敬畏生命。

快乐生活,健康向上,健康不只是身体上的,更是心理上的正确认识,通过此次活动,加强了同学间的沟通交流,增强了心理健康素质,营造了积极向上的学院氛围。

医学影像学院心理健康工作站开展学习二十大奋进“心”征程素质拓展活动

光阴太瘦,指缝太宽,转眼已进入 11 月,随着期末脚步的来临,同学们的学习压力渐增。为促进大学生身心健康和谐发展,缓解同学们学习生活的压力,11 月 10 日下午,医学影像学院在贵州医科大学北校区足球场开展了素质拓展活动。

活动一 逢“7”拍手
这是一个考验反应能力和计数能力的小游戏,绿茵场上,同学们围坐在一起,为了能快速、准确报出或“拍”出每一个数字,每一个同学都打起了十二



医学检验学院心理健康工作站开展“新”心相印,“医”路同行素质拓展活动

为增进医学检验技术 2021 级、2022 级同学间的感情交流,营造医检大家庭的温暖氛围,拉近同学之间、师生之间的距离,帮助同学们找到归属感,同时调节同学们在疫情防控期间出现的压抑情绪,让大家在运动中寻找快乐、放松心情。2022 年 11 月 6 日,医学检验学院在南校区西足球场开展了“新”心相印,“医”路同行素质拓展活动,辅导员陈阳以及医学检验技术 2021 级、2022 级全体同学共同参加。

此次素质拓展活动分为才艺表演、踩气球游戏、八人九足、老鹰捉小鸡、接力袋鼠跳、拔河比赛六个环节。活动伊始,2022 级同学带来了熊出没主题曲《我有一点小迷糊》,轻快的节奏,熟悉的音调,俏皮的表演,让同学们仿佛回到了无忧无虑的童年,回想起了儿时的记忆,给活动营造了轻松愉快的氛围。

素质拓展活动中,童年经典游戏——老鹰捉小鸡,在主持人的引导下,师生共同参与,分成几队,自行商量好角色,在烈日下开始了激烈的追逐,阳光下是大家肆意的汗水和欢笑声,光与影的每一帧都让人感觉到少年的鲜活与热情。接力袋鼠跑更是考验了大家的反应力和凝聚力,拔河比赛也展现了大家

的众志成城,团结一心。

最后,医学检验技术 2021 级、2022 级全体同学以共同合唱歌曲《夜空中最亮的星》结束了此次活动。只有天空足够黑,星星才能足够亮,我们都是一颗颗闪耀的星星。



2022 年 10 月 26 日 15:40, 贵州医科大学“温心之声”心理热线(以下简称:温心之声)于南校区颂雅楼二楼会议室召开 2022 年新生第一次例会, 本次大会由副站长刘宁主持召开, 王凡老师和雷京凭老师出席此次会议。

会议初始, 王凡老师表达对新生的欢迎和感谢新生们的选择, 并且介绍了温心之声的性质以及详细的工作内容。提出进入心理咨询的组织, 我们每一个人都要有所期待, 保持初心, 找对自己的状态投入到这个大家庭, 最后表达对未来工作的期望。紧接着, 雷京凭老师希望在接下来的相处中新成员和老成员都能在温心之声的工作中汲取生活上的经验, 能够在大学生活中充实自己和找准自己的方向。随着会议的进行, 王吉站长对老师的细心指导, 2021 级成员工作上的大力支持表示感谢。并再次欢迎新成员的到来, 对接下来的工作开展期许, 总结自我的工作经验, 并作出对未来的规划。随后各个部门部长上台介绍了各部门的工作职责, 感谢成员们的信任与支持, 表达了对未来工作开展的期望。最后全体成员与老师合影留念。

本次新生第一次例会在全体成员的共同努力下圆满结束, 此次会议温心之声迎来了新成员, 注入了新鲜的血液和活力, 希望新成员不辜负老师们的期望, 在接下来的工作中不忘初心、携手并进。温心之声也希望大家能燃烧自己的激情, 展示自己的能力, 收获更多的经验。



大学生心理健康协会召开 2022 年新生第一次例会

皓月长明, 疫情终时, 疫情严峻考验下, 我们共渡难关, 招新任务暂告一段落。2022 年 11 月 12 日 18 时, 贵州医科大学大学生心理健康

协会在 4204 教室召开了第一次全体大会。出席本场会议有大学生心理健康协会指导老师马钰老师以及协会的所有成员。



会议开始, 心协会长王佳佳总结了招新工作同时热烈欢迎新成员的加入。强调了协会的责任和义务并对日后工作做出了要求。

马钰老师表达自己对于老成员的肯定和赞扬, 同时对新成员赋予厚望。也对未来心协的发展做了详细阐述, 展望未来。

会议结束, 全体人员合影留念, 举着协会旗帜在点点星光下, 我们坚信心协所有成员将承载着希望, 扬帆起航。在未来发展道路上展现出绚烂的风景, 走好心协的“长征路”。

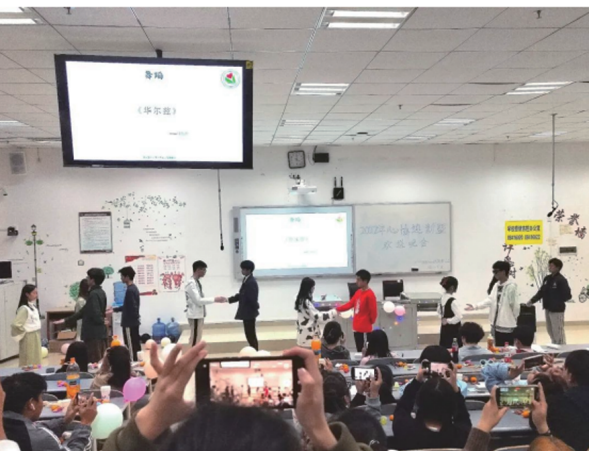
大学生心理健康协会 2022 年迎新暨欢送晚会

日月寿命无疆, 江海涨潮又潮退。为了迎接新成员的到来, 欢送老成员退会, 大学生心理健康协会开展了以“心灵相约, 健康同行”的迎新暨欢送晚会于 2022 年 11 月 5 日下午六点半在南校区九思楼 4204 教室成功举办。

晚会开始前, 相关工作人员及提前到的小伙伴精心地布置着场地。每位小伙伴的桌上都放上了零食, 用上了五彩斑斓的气球。

晚会正式开始, 各位小伙伴精心准备的节目让此次晚会精彩丰富。愉悦的歌曲《遇见》《没有什么不同》, 好看的舞蹈《黑桃 A》, 悠扬的笛声《天空之城》, 精彩人生小品《爱你一万年》《一念天堂》等节目一一呈现。让人沉醉不已。“桃花朵朵开, 开几朵”“看图猜成语”“过路障”等游戏的设置, 让每一位小伙伴都有了参与感。晚会气氛更加活跃, 为新老成员交流奠定了基础。

晚会很快接近了尾声, 而我们仿佛还沉醉在歌声之中。不得不说, 通过本次活动, 让新老成员互相增加了认识, 也让新成员感受到了归属感。希望在我们的共同努力下, 心协发展得越来越好。让我们感谢相遇!



学习动机测试

这是一份关于大学生学习动机的自我诊断量表, 一共有 20 个问题, 请你根据自己的实际情况, 逐一针对每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性, 请你认真作答。

1. 如果别人不督促你, 你极少主动地学习。
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦, 只想睡觉。
3. 当你读书时, 需要很长的时间才能提起精神。
4. 除了老师指定的作业外, 你不想再多看书。
5. 在学习中遇到不懂的知识, 你根本不想设法弄懂它。
6. 你常想: 自己不用花太多的时间, 成绩也会超过别人。
7. 你迫切希望在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。
9. 为了及时完成某项作业, 你宁愿废寝忘食、通宵

达旦。

10. 为了把功课学好, 你放弃了许多你感兴趣的运动, 如体育锻炼、看电影与郊游等。
11. 你觉得读书没意思, 想去找个工做。
12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的, 只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。
13. 你平时只在喜欢的科目上狠下功夫, 对不喜欢的科目则放任自流。
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。
16. 你给自己定下的学习目标, 多数因做不到而不得不放弃。
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。
18. 你总是同时为实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。

19. 为了应付每天的学习任务, 你已经感到力不从心。

20. 为了实现一个大目标, 你不再给自己制订循序渐进的小目标。

结果解释: 上述 20 道题目可分成 4 组, 它们分别调查你在四个方面的困扰程度: 1~5 题调查你的学习动机是不是太弱; 6~10 题调查你的学习动机是不是太强; 11~15 题调查你的学习兴趣是否存在困扰; 16~20 题调查你在学习目标上是否存在困扰。

假如你对某组(每组 5 题)中大多数题目持认同的态度, 则一般说明你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识, 或存在一定程度的困扰。

从总体上讲, 假设选“是”记 1 分, 选“否”记 0 分, 将各题得分相加, 算出总分。

总分在 0~5 分, 说明学习动机上有少许问题, 必要时可调整。

好书推荐



《活出生命的意义》

作者: 维克多 E. 弗兰克尔

作者简介: 维克多 E. 弗兰克尔 (Frank V.E., 1905-1997), 医学博士, 维也纳医科大学神经与精神病学教授, 担任维也纳神经综合医学院的首席专家长达 25 年, 他创立了“意义疗法”及“存在主义分析”, 被称之为继弗洛伊德心理分析、阿德勒的个体心理学之后的维也纳第三心理治疗学派。他拥有哈佛大学、斯坦福大学、达拉斯大学和匹兹堡大学教授职位, 并在加利福尼亚圣迭哥国际大学教授意义疗法。

追求生命的意义是一种本能需要, 那又是什么让人觉得生命没有意义呢? 主要有两种表现形式, 一是存在挫折, 二是存在之虚无。除此之外, 还有生命的短暂性。

怎么解决呢?

意义疗法就是解决这一问题, 帮助人们寻找, 并且发现生命的意义。

意义疗法: 是一种在治疗策略上着重于引导就诊者寻找和发现生命的意义, 树立明确的生活目标, 以积极向上的态度来面对和驾驭生活的心理治疗方法。它不那么内省, 而是更着眼于未来, 着眼于在将来应当完成的意义, 着重于意义的心理疗法, 让人们直面并重新认识生命的意义。

推荐理由: 曾经很着迷地思考过“人生的意义是什么”, 问过无数人, 也看了很多书, 最后遇到了这本书。维克多·弗兰克尔说: “人不应该问他生命的意义是什么, 相反, 他该认识到, 他自己才是被生命诘问的人。” 弗兰克尔将自己的经验与学术结合, 开创了意义疗法, 替人们找到绝处再生的意义, 也留下了人性史上最富光彩的见证。

在任何时候, 人生皆有意义。弗兰克尔一生对生命充满了极大的热情, 67 岁仍开始学习驾驶飞机, 并在几个月后领到驾照。一直到 80 岁还登上了阿尔卑斯山。他的经历让无数人动容, 他也真正做到了“活出生命的意义”, 相信你也会被他的思考和经历所打动。