

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 陈骏豪
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



贵医心协微信
公众号

2024 年第 1 期
(总第 26 期)
(季刊)

本期导读



我校召开全省高校学工部研工部部长 2024 年第一季度联席会,心理解压轻团辅成亮点



我校对 2023 年度心理健康教育工作先进集体及优秀个人进行表彰



心理健康教育工作优秀个人事迹材料



山野中长出 一个荒诞春天

大学生心理健康教育与咨询中心组织各学院开展新学期心理健康主题班会

为全面加强和推进我校学生心理健康教育工作,增强学生的心理素质和自我调适能力,现新学期伊始,2024 年 3 月,大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)组织各学结合“开学第一课”主题班会同步开展心理健康主题班会活动。

心理中心为主班会统一提供了海报和视频资料,视频资料包括省教育厅下发的关于心理健康主题班会的视频和结合我校学生实际制作的新学期学生心理调适视频。全校各学院各班级均开展了学期初心理健康主题班会。各学院心理辅导员、各班级心理委员根据本班具体情况,

细致安排并开展针对性的讨论,以确保每位同学都能在此次活动中获得最贴合自身需求的支持和启发。

通过主题班会,使同学们了解到了更多关于心理健康的知识,也更加明白心理健康的重要性,培养了同学们积极健康的心理健康意识和习惯。帮助学生塑造良好的学习、生活心态,有效地帮助同学们从假期状态调整到学习状态,为新学期的学习生活赋能续航。使他们以阳光乐观的心态投入新学期的学习生活中,逐步适应学校的学习、生活节奏。



大学生心理健康教育与咨询中心

关于 2024 年各学院新学期开展心理健康主题班会的通知

根据《省教育厅思政处(学生工作部)关于下发“大手牵小手”主题班会视频资源的工作提示》要求,为全面加强和推进我校学生心理健康教育工作,增强学生的心理素质和自我调适能力,现决定在新学期伊始,结合“开学第一课”主题班会同步开展心理健康主题班会活动。大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)特别准备了相关视频资料,以供各学院在班会上使用。现将具体事宜通知如下:

一、时间地点

3 月 11 日至 3 月 17 日期间。请各学院根据实际情况,在此期间内自行开展主题班会并播放视频。

二、主要内容

心理中心已准备了两部分视频资料:一是省教育厅下发的关于心理健康主题班会的视频;二是心理咨询中心结合我校学生实际制作的新学期学生心理调适视频。各辅导员需确保在班会上播放这两段视频,让学生全面了解心理健康知识,掌握心理调适方法。

我校对 2023 年度心理健康教育工作先进集体及优秀个人进行表彰

1 月 10 日,我校 2023 年度团学工作总结会暨 2024 届毕业生就业创业工作部署会在云漫湖校区道德讲堂召开。党委副书记、校长罗鹏,党委副书记汤磊,党委委员、副校长曾柱,党委委员、副校长、党委组织部部长蒋红梅,党委委员、党委宣传部部长、党委统战部部长陈颖出席。党委办公室、校长办公室、团学工作相关部门负责同志、各学院领导及教师代表参加。会议由汤磊主持。

本次总结会对 2023 年度团学工作、就业工作、心理健康工作的先进集体和优秀个人进行了表彰,其中包括由大学生心理健康教育与咨询中心组织开展的贵州医科大学心理健康教育工作先进集体及优秀个

人,分别为基础医学院、药学院、公共卫生与健康学院、临床医学院、口腔医学院、医学人文学院、生物与工程学院(健康医药现代产业学院)、法学院 8 个学院获得 2023 年度“心理健康教育工作先进集体”荣誉称号;赵会等 16 名同志获得“优秀心理健康教育工作者”称号;吴娜娜等 116 名同学获得“优秀朋辈心理健康工作者”称号。

通过树立典型、以点带面,有利于充分调动心理健康工作者的工作主动性和创造性,发挥专兼职心理健康教师、辅导员、朋辈心理健康工作者等育人主体作用,实现全员心理育人,为我校学生的成长成才保驾护航。



我校大学生心理健康教育与咨询中心开展实习生交流座谈会



1 月 10 日,我校大学生心理健康教育与咨询中心在云漫湖校区弘远楼三楼会议室召开了实习生交流座谈会,参加此次座谈会的有大学生心理健康教育与咨询中心全体教师、医学人文学院的学生管理科科长车阳艳、教学科研管理科罗娜、本科及研究生全体实习生。座谈会由大学生心理健康教育中心综合科科长李雪萍主持。

会上,本科实习生代表从收获与成长、责任与担当、展望与规划三个方面分享了实习感悟,同时,研究

生代表也以自己的亲身经历为例,鼓励在座的本科实习生们不畏艰难、勇攀高峰,并送上了诚挚的祝福,同时,与会老师们也对实习生实习期间各方面表现予以肯定,表达了对同学们的鼓励与祝愿。随后,在正式的交流座谈环节中,双方针对实习生的个人需求、职业发展规划以及对大学生心理健康教育与咨询中心的宝贵意见和建议进行探讨与交流。



最后,大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹进行总结发言,一是感谢实习生的辛勤付出和各科室老师的悉心指导,二是分享了个人的经历和感触,三是她期望实习生能够继续保持

热情和敬业精神,不断提升自己的专业素养和综合能力。会后,为实习生送上纪念礼品并进行合影留念。

本次座谈会通过搭建一个开放、坦诚的沟通平台,让师生之间有机会面对面对面交流思想、分享经验,从而加强相互间的理解与信任。同时,这也是对人才培养工作的一次全面检视与提升,旨在不断探索和完善符合新时代心理健康教育需求的人才培养模式,为心理健康教育事业的持续繁荣和进步注入新的活力。



2024年1月10日

我校召开全省高校学工部研工部部长 2024 年 第一季度联席会,心理解压轻团辅成亮点

3 月 29 日,全省高校学工部研工部部长 2024 年第一季联席会在贵州医科大学云漫湖校区举行,全省 77 所高等院校党委学生工作部、研究生工作部负责人 89 人到场参加会议。我校大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹以“自我探索—扩大舒适圈”和“正念减压—身体扫描”为主题精心策划并引导的心理解压轻团辅活动,成为会议的亮点。

首先,彭丹通过讲解舒适圈理论,指出过度依赖舒适圈可能会限制个人的成长和发展,同时鼓励大家勇敢地跨出舒适圈,挑战自我,以实现更高目标。随后,彭丹引导与会者进行正念身体扫描的练习,感知身体细微变化,学会以平和、专注的心态应对挑战和压力。

轻团辅环节不仅为高校领导提供了舒缓压力的机会,也展示了我校心理健康教育的专业实力。同时,此次联席会议的成功召开进一步促进了各高校间的交流合作,更为推动全省高校心理健康教育注入了新的活力,我校将继续秉持“以生为本”的理念,不断提升心理健康教育工作水平,推动心理健康教育高质量发展。



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。
(备注:qq 号,电话号码,专业班级,姓名)
积极投稿吧,有惊喜奖励哦!

投稿邮箱:
3025265695@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!”

妇女节特邀讲座:助力女性心理健康

在现代社会,心理健康问题备受关注,而女性在家庭、职场及社会中承受着不小的压力,值此国际妇女节来临之际,贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹受邀至中国航发贵阳发动机研究所,开展了一场题为《心理压力与情绪调适》的心理健康讲座。

彭丹以生动的案例和深入浅出的讲解,向参与者介绍了心理压力对健康的影响,以及如何通过积极的心态和行为来调适情绪,保持心理健康。她分享了许多实用的方法和技巧,引导大家建立起积极的心理素质,更好地应对生活中的挑战。讲座内容丰富、精彩,引起了听众的强烈共鸣和积极反响。

同时,我们也将继续发挥贵州医科大学心理健康教育与咨询示范中心的社会辐射功能,积极开展心理健康相关的调研与项目,深入探讨心理健康问题的根源,并倡导社会各界加强对心理健康的关注和支持,携手共建一个关爱、理解、尊重的社会。



我校大学生心理健康教育与咨询中心与羊艾监狱开展座谈交流活动

2024 年 1 月 4 日,我校大学生心理健康教育与咨询中心与贵州省羊艾监狱共同开展交流工作交流活动。参加此次活动的有大学生心理健康教育与咨询中心、医学人文学院相关人员,羊艾监狱党委书记、监狱长李启禄等一行 12 人。

交流座谈会在善思楼二楼会议室举行。首先,大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹对羊艾监狱一行表示欢迎,并介绍了大学生心理健康教育与咨询中心发展历史、工作情况、特色优势及未来发展方向。随后,李启禄对监狱情况作了简要介绍。他表示,贵州省羊艾监狱与大学生心理健康教育与咨询中心在共同发展、资源互补、优势互补等方面有很多共同课题,合作空间广阔。希望双方依托自身平台,在党建工作、心理咨询、信息化建设等方面开展合作,共同搭建好互利共赢的战略平台,推动双方工作高质量发展。

此次座谈,双方就全面合作意向初步取得了一致意见。下一步,双方将本着“优势互补、注重实效、资源共享、交流共建”的原则,积极探索深度合作的共赢机制,深入推进双方更高、更好、更全面地建设发展。

座谈结束后,彭丹一行到羊艾监狱某教育基地进行了实地参观。



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!

倾心守候,静待花开

——心理健康教育工作优秀个人事迹材料

法学院 张佳佳

张佳佳,女,汉族,中共党员,硕士研究生,毕业于贵州师范大学,所学专业课程与教学论(法学),中级职称讲师。现系贵州医科大学法学院副科级组织员、辅导员,学生第二党支部书记。

一、拂袖以清风 淡雅向芝兰

该同志在政治思想、工作思路、科研创新、育人成效、经验总结等各方面表现突出,是一名理想信念、政治立场坚定,业务过硬,较好地履行学生管理及心理健康教育等工作职责,用心育人的大学生思想政治教育工作者,更是一位师德师风优良的政治辅导员。时刻保持清醒的政治信念,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,以立德树人为根本任务,始终以“四有”好老师的标准严格要求自己,不断加强理论学习、开阔视野、增长才干。深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,在大是大非问题上,与党中央保持高度一致。自觉遵守师德师风要求,无任何违法违纪行为,没有受过任何处分。该同志曾获省级三下乡社会实践“优秀个人”、社会实践优秀指导教师、优秀心理健康教育工作者、优秀教育工作者、优秀党务工作者等多项荣誉称号。

二、心赋青春责 扬使命之帆

心理健康教育工作是大学生思想政治教育工作的的重要组成部分,在大学生心理健康教育与咨询中心的指导下,以解决学生实际心理问题为工作目标,本着求真务实的态度,开拓创新,扎实推进各项工作,为培养学生良好的心理素质营造一个健康、乐观、积极向上的学习氛围。作为一名高校辅导员,是青年学生的人生导师和知心朋友,自觉践行习近平总书记提出的“六要”,以德立身、以德立学、以德施教,做一名政治强的老师,以坚定的信仰带动学生;做一名情怀深的老师,以家国情怀激发学生;做一名思维新的老师,以辩证思考启迪学生;做一名视野广的老师,以远见宏识点拨学生;做一名自律严的老师,以向上的能量引领学生;做一名人格正的老师,以高尚的情操感染学生,用高尚的人格赢得学生的尊重,用真理的力量感召学生,构筑学生丰富的精神世界,引领学生精神成长,做学生成长成才的引路人。在最美好的时光里,倾心守候,静待花开,陪伴青春砥砺前行,愿每一年都能奔走在自己的热爱里。

一是抓好骨干打牢基础,建立五级心理网络体系。根据《关于健全贵州医科大学心理健康教育五级工作体系的通知》(贵医心发[2023]9 号)要求,积极配合建立“学校大学生心理健康教育与咨询中心—学院心理健康工作站—班级心理委员—宿舍心晴员——重点关注学生家长”五级工作体系,明确各级工作人员职责,努力建设一支以心理中心专业人员为核心,以学院心理工作站成员为主力,以学生为骨干的心理健康教育

队伍,充分发挥明确心理健康教育五级工作体系功能,强化日常预警防控,提升心理问题及心理危机排查及干预处理能力。切实加强我院心理健康教育工作,构建心理危机预防与干预长效机制,推进心理健康教育工作规范化、科学化发展。

二是领导高度重视,积极配合做好全院学生心理普查工作。根据《关于开展全校学生心理健康普查的通知》(贵医心发[2023]8 号)要求,在学院领导的正确领导下,配合学校心理中心按时完成全院本科生及研究生 304 人的学生心理普查工作,对于普查中所反馈的重点关注学生名单及访谈名单中的学生第一时间进行回访,且将回访情况及时反馈上报,并将访谈后存在问题的学生访谈具体内容电子版上报至心理健康平台。为全面了解学生心理健康情况,班级心理委员定期反馈班级同学心理状况,做好危机预防工作,积极关注“特殊学生”,通过多次谈心谈话帮助“特殊”学生认识自己存在问题,增强学生的自信心,启发学生学会自己解决问题,学会调节和疏导自己的心理状态和情绪。指引学生用正确的人生观和世界观去诠释生命的真谛和人生的意义所在,做一个有道德、有理想、有担当、有抱负的当代大学生。既让学生在青春的舞台上展示自己人生的魅力与辉煌,也让他们为自己在生命的历程中涂上浓墨重彩的一笔,直至成为一个光芒四射的有为青年。

三是丰富心理健康活动,宣传普及心理健康知识。为深入贯彻落实全国高校思想政治会议精神,进一步落实关于学生心理健康教育的工作要求,加强和推进我院的心理健康教育工作,利用线上线下相结合的方式心理健康普及、宣传和教育的的形式、新方法,提升全院师生的心理健康水平。根据《关于开展贵州医科大学“5·25”大学生心理健康月系列活动的通知》(校心发[2023]4 号)的精神,在法学院领导的高度重视下,按照学校工作的总体要求和学院大学生心理健康教育工作计划,以“大学生心理健康教育宣传月”为契机,结合本学院工作安排及实际情况,积极组织学生参加 5.25 心理健康教育系列活动,引导学生树立积极向上的心理健康观念。积极组织学生开展丰富多彩的心理健康教育及心理素质拓展活动,在校园心理情景剧大赛中法学院荣获三等奖。定期开展心理健康教育主题班会、心理素质拓展等活动拉近学生之间的距离,培养和谐的人际沟通协调能力,培养学生积极健康向上的心态。在历史的长河中展现自己作为当代大学生应有的精神风貌和光辉形象,领会社会主义核心价值观的精髓和灵魂。从而帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

四是及时做好学生心理疏导及咨询工作。以高度的责任感和深深的热爱之心,及时进行谈心谈话沟通

和交流,本年度重点谈心谈话 31 人次,通过谈心谈话,走进他们的内心世界,了解学生的实际需求、切实解决学生的实际问题、让他们学会感恩,在大是大非问题上与党中央保持高度的一致性。从而培养出符合时代要求、对社会有用的人才。针对新时期大学生思想特点,抓住问题的关键点,深入了解学生们所关注的热点和焦点问题,及时进行教育和引导,加强心理健康教育工作的针对性和实效性。引导学生秉承一种平静、善良、积极的心态处理好学习与生活之间的关系,把优秀当成一种习惯,做一个既能仰望星空,又能脚踏实地的人,坚信只要山上有灯,灯下有人,就一定有通往山顶的路。陪他们一起成长,让他们学会用歌声驱赶失落,用喜悦掩盖忧伤;用坚强抓住秋雨,用毅力留住清风。告诉他们既然目标已定,便只需风雨兼程,人生只有拼出来的美丽,没有等出来的辉煌。

三、腊梅斗霜雪 青松挺且直

阅他人的青春,悟自己的人生。该同志努力完善和精进自己,强化政治理论知识和专业知识的学习,不断提升专业素养和职业能力,从不同的角度审视自己,开阔自己的视野,优化工作思路和工作方法,进一步做好大学生的思想政治教育工作和心理健康教育工作。积极参加贵州医科大学大学生心理健康教育与咨询中心举办的心理课程培训,完成学时学习任务并取得结业证书。2023 年 4 月 1 日-6 月 30 日,积极参加第四期“辅导员专业能力提升”骨干辅导员网络培训并考核合格;2023 年 1 月 9 日-2 月 28 日,参加国家智慧教育服务平台“心理健康教育教师网络培训”;2023 年 9 月 11 日-9 月 15 日参加省教育厅举办的 2023 年贵州省高校教师心理健康教育能力提升培训班,完成学时学习任务并取得结业证书。

拨开青春之迷雾,引导青年悟人生。一路拼搏,一路进取;一路风雨,一路彩虹;一路收获,一路凯歌。用真情为学生摆渡青春,用智慧让学生开卷有益!不管未来淅沥如雨,抑或是明媚如春,都将一如既往不忘初心、铿锵前行。在云端里爱诗,在泥土里生活,在岁月里洒脱,在风雨中沉淀……希望在时光的长河中,鲜亮自己,照亮别人。愿学生们都能不错过耕耘的季节,雕刻时光,勤奋学习,绽放属于自己青春绚烂的生命之花。流光容易把人抛,红了樱桃,绿了芭蕉。看岁月绵长,雕刻旧时模样,抚去时间风尘,暂别紫台自飘摇、何惧风雪总潇潇;不见昨夜雨湿处,聊以新颜待今朝。展望明朝春秋,在梦与希望的长河中,定当风雨兼程,奋力前行,绽放炫丽之花。剪一段时光,放在最美的段落,增添一抹时光印记!迈步奔赴诗和远方,即使没能追上日月星辰,没能留住岁月无痕,也要跨越风雨,带着丛中花草,带着雨中酸甜,停步,回望这沧海桑田,继续前行,奔走在自己的热爱里……

以团之力,辅心之惑——“OH 卡体验: 认知自我”活动圆满结束

为丰富学生课余活动,增强对自己的认知和了解,大学生心理健康教育与咨询中心于 3 月 26 日-3 月 28 日每天下午 15:00——16:30,连续开展了 3 次 Oh 卡体验团体心理辅导活动。此次团体辅导由心理学研究生何秋月担任带领者,共计 30 人参与。在本次团辅活动中,带领者借助心理学 OH 卡工具,引导参与者通过对 oh 卡牌的联想对自己展开探索,发现了以往自身忽视的特点,活动结束后参与者表示收获颇丰。

在活动开始前,每位同学都选择了一张自己喜欢的 OH 卡牌。并讲述了自己选择这张卡牌的理由以及它和自身的联系。

与此同时,各位成员还分享了自己对这个活动的期待和兴趣,团体在轻松愉快的氛围下进入下一个环节。

在头脑风暴的活动中,每个成员的表达都得到了回应,所有人的声音都被听见。并且,我们也看到了其他成员对同一张卡片的不同解读,观点和思想在此得到碰撞。成员们也由此注意到自己在生活中所忽略的问题。

在这个环节,成员们通过不同的卡片梳理了自己的人生阶段,并在团体内和其他成员积极交流讨论,对自己的过往经历以及它们对自己的影响有了更深的了解和认知,同时也对未来的生活状态产生了更多的期待。

本次活动氛围轻松,愉快,让参与的同学在课业之外得以放松。参与成员纷纷表示自己在活动过程中感到放松,学业上的疲惫有所缓解,并且发现了自己身上之前从未察觉的一些特点。带领者何秋月通过心理学

OH 卡工具引导成员向内探索,促进了他们对自己的了解和觉察,使得他们更好地迎接生活中的挑战。



山野中长出 一个荒诞春天

摇曳的枯叶和秋风的簌簌声控诉着冬天的迫切，我短暂借了一隅山遣小风，它呼啸而过闯入空洞胸口，于是眼睫生冰，山间滚落一啼莺鸣。我贪恋秋日柔和的温暖，犹如温水拂霓裳，但耳边风声嘶吼，拢不住的枯

叶落入静野，指尖不自在地收放晦暗黎明。苦酒在我体内流淌，缝补伤疤，每个傍晚我都很感伤，因为拥有过于美丽的梦境，所以，我时常看不清虚幻的人间。我隔着厚重的雾霾艰难勾勒行人踪迹，他们神色匆匆，不曾留意脚边“乱花渐欲迷人眼”，从未察觉天边“半岸青山半夕阳”，只是低声呢喃着“我要成功，我要成功……”，眉头紧蹙，形色仓皇。依稀地，我看见她在尘埃里爬行，心无旁骛的人群没有留意到她，前行时每一步余力都狠狠踹在她身上，即使遍体鳞伤，她也仍在祈祷下一次更有力的脚步可以将她踹向更加成功的远方，她不知道成功在哪里，只好随人潮残喘前行。太阳企图撕裂雾霾，将众人拉向平川旷野，众人却齐力抵制太阳侵袭。我时常觉得遗憾的是，她总把生活过成了忙碌的转场，匆忙赶赴下一场，又下一场，最后，她被簇拥着上了那辆列车，可她赶不上

日落。她羡慕着崖壁上的野花，它野蛮又肆意地生长，与热烈的晚霞相拥，与清冽的晚风拥吻，它享受着天边的潮起潮落，快乐，又自由。所以，我踏着空荡荡的风，伸手穿过太阳撕碎的裂痕，将她拉往自在的原野，我要千次万次救她于这万千水火之中。下辈子，就让她成为山野间一株蒲公英，任由风吹雨打，享受太阳先生慷慨热情，与寒冬感同身受，哪怕一切短暂如转瞬即逝的梦，她也会用尽一生余力与风同往下一片山野，在下次梦醒时分开启新一轮梦境，她好似一只飞鸟，平原近处不再荒芜，她会向着雪山前进，仿佛背抵千军。她赤脚踏入未涉足的领地，是迷雾，是荆棘，也是丛林，她不再需要任何方向的指引，因为，我就是渡己的神灵。我要用我脆弱的一生去感知一幕又一幕风景，与山川共赏，与河流共吟，我要用我浅薄的一生去容纳春水、夏蝉、秋叶、冬雪，哪怕泥地是我最终的归宿，至少我也拥有了一个完整的季节，我想，这也是一种独立成诗的续章。故事也许会发生在春季，但亦将延续于四季。（作者系大学生心理健康协会组策部 田寒思）



大学，一个让人向往的地方。我们自刻苦的高三，紧张的考场上拼搏而去，去到心仪的学校，选择心仪的专业。想着高三一年时常听到的话：“现在努力学，到了大学有的是时间玩。”至今真迈入大学校园，才知道大学的学习才更要下苦功夫。大学的困难不止体现在学业繁重，自己管理自己的生活也是一道难题。虽在初中与高中阶段，我皆是住校生，但是大学的住宿生活与那时却有大不同。住宿条件改善不少，也有了手机等用于消遣与交流的物件，本应更滋润的生活却在几日后出现问题。对于钱财观念浅，花钱大手大脚，或沉迷游戏，不思进取。因为即使初高中住校经验丰富，但偌大的校园，多彩的食堂，无一不让人眼花缭乱。因此，这更需要我们进行心态上的转变，尽快适应校园生活。同样，繁重的学业也会成为我们的压力。真正步入课堂，才会发现老师上课速度快，上课内容多，课程时间紧张，课后作业也是很多。再加上需要修满的学分，学习通里也摆着许多网课。或是去往图书馆的人山人海，教室里埋头苦学的身影。这些无一不在告诉我们，大学并不是高中老师口中的“安逸窝”。它会给我们带来学习上的压力，但也能让我们学到丰富的知识。当然，大学生活不仅只有学习。学校支持开设了各类丰富的社团，修建了众多运动场地，让我能够在学习之余锻炼自己的能力和强健自己的体魄。更有心理咨询室，让我们在学习与锻炼身体之余也能确保我们有良好的心态。或许有很多人身上承载着来自家人朋友的期望，期望我们能在大学里学到知识，期望我们考上研究生，或是期望我们读完大学能找个好工作。这些期望或许会让我们压力倍增，但我们换个角度去想，期望越大，更代表家人们对我们的信任与爱。所以，若是压力过大，无法调解时，班级中的心理委员，或是辅导员，又或是学校的心理



咨询室都可以帮助我们疏导。大学，一个丰富自我的地方。祝新生都能在大学生活中找到更好的自己。（作者系大学生心理健康协会新闻部 蒋宝艺）

慢性努力

现在每天都在想着怎么去开始自己的一番事业，想找到一个方向，然后一直认准一条道路走下去。但是走哪条路呢？想通过看一本书来摸索。回想之前也是经常做计划，一段时间就会后悔自己这段时间没有努力，计划也是三分钟热度，最多坚持几天之后就忘了。所以自己的生活也是一天两天，一年两年没有任何变化，就是因为没有坚持。为什么我看起来那么努力，但是一点效果没有呢？只有我自己知道。做的计划仅仅是为了做计划而写的“不贴近实际的计划”，所以还是相当于没有规划。平时走路，洗衣服时放听力，其实90% 都没在听，脑子里已经在想别的事情了，这种不用心的学习方法，就算你看起来花了很多时间，但是几乎没有任何效果。每天大量时间在自习室也是一到那里就刷手机，即使放下手机该是学习，内心也不安定，隔几分钟就会看一下，学习的精力都被严重分散，所以一天24小时能专注在学习上的时间少得可怜，没有持续性的专注，就相当于三天打鱼两天晒网，到头来就是所谓的假努力。最近这段时间的坚持早起和运动已经持续一个月，这段时间的感悟也是以前从未有过的。人生最怕的两件事：万念俱灰和踌躇满志。之前的计划短时间让自己从散漫生活直接转变成高强度状态 就像从一级台阶直接上到十级台阶肯定很吃力，很难坚持下来，渐渐放弃，因为和自己目前生活相去甚远，甚至没几天竟忘记计划一事，然后继续自己的平庸懒散生活。这次为什么能坚持这么久呢？因为我是一点点开始，循序渐进的在找感觉。我先是比平时早起一会看书，有时看的累了也会回笼睡一会，不让自己一下满弦。在慢慢看书的过程中，书里的教导也慢慢影响了我的思想和认知，然后我一点点审视自己的现状，每天的时间安排都不会那么随意，做每件事会有意识想一下，当打开手机看短视频时，时间慢慢流逝，半个小时后自己控制住，感觉不能这样下去，于是删了短视频软件，之后到现在没看短视频的生活感觉很简单纯粹，内心更干净了。接着我又慢慢关闭了朋友圈，卸载

了看视频软件。时间长不看真的就不想看了，时间再长一点，现在感觉短视频确实荼毒心灵，可以轻松控制住自己不看这些软件。想想，如果我一开始直接关闭朋友圈，同时卸载掉视频等的娱乐软件，从满是娱乐的生活中脱离，内心会很焦虑，控制不了几天就会下载回来继续麻痹自己。用一种平静的心态和这种浮躁的软件说再见才是最长久的离开。就像热恋中的两人突然被狠心分开，双方肯定会抓心挠肝，忍受不了。但如果是先减少看的时间，把注意力转移到别的地方，慢慢对这个人不那么上瘾，再分开也就很轻松了。卸载掉娱乐软件后，我又开始每天的30分钟的运动。每天就把这个运动当做一件事，稍微的强迫自己坚持了30天。运动之后，自己的精神状态比起以前好很多，所以更加想看书，看书时的专注时间也比之前更长，我把这些总结为“慢性努力”现在感觉慢性努力是一个正循环。就像滚雪球一样，一开始只是努力早起一会，然后为了匹配你早起的珍惜时间白天也会相应的珍惜时间。当每天的有效时间变多之后，你就想做更多提升自己的事，慢性努力一开始就会越滚越多的好习惯黏附起来，结果就是每天自律生活。这段时间看的《王阳明的心学课》，看到古代人为了考取功名，出人头地，那种坚定让我动容。深深的理解了要想有所成就一定要付出常人难以想象的辛苦。如果你觉得好苦啊，那就说明你在进步，请享受这种苦，因为后面肯定有甜。（作者系大学生心理健康协会咨询部 罗子云）



贵州医科大学 2023-2024 学年第二学期心理咨询开放公告

中心简介

大学生心理健康教育与咨询中心是面向全校师生开展心理健康教育 and 心理咨询服务的机构。中心聘请校内专家、心理医生、心理学专业教师为广大师生提供电话、面对面等形式的心理咨询服务，帮助师生解决在生活中、工作中和成长过程中遇到的各种心理困惑和问题。

服务对象

向全校师生免费开放。

服务内容

开展心理咨询服务，帮助师生处理好环境适应、自

我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，及时进行危机干预，建立心理档案，开展心理测评，帮助师生更好地认识自己，做出正确的自我评价和自我期望。

咨询时间

每周一至周五
上午 9:00—12:00
下午 14:00—17:00

咨询地点

弘远楼 3 楼(云漫湖校区)
学生活动中心 4 楼(北京路校区)

咨询预约方式

1.网络预约:通过“网上办事服务大厅”或“企业微信 APP”进入“心理健康平台”预约。
2.网址 <http://xljk.gmc.edu.cn/user/login.do> (校园网访问)

心理咨询服务方式

电话:0851-88545241
QQ:1334349559
欢迎广大师生走进中心，畅谈心事，共述美好人生！

好书推荐



作者:史铁生

作者简介:

史铁生,1951 年生于北京。1967 年初中毕业。1969 年去陕北农村插队,三年后双腿瘫痪转回北京。回京后在一家街道工厂做临时工,七年后因病情加重回家疗养。1979 年始有小说、散文、剧本等作品发表。主要作品有:短篇小说《我的遥远的清平湾》、《命若琴弦》、《老屋小记》;散文《我与地坛》、《好运设计》、《病隙碎笔》;中篇小说《关于詹牧师的报告文学》、《中篇 1 或短篇 4》;长篇小说《务虚笔记》、《我的丁一之旅》等。

原文摘录

假如世界上没有了苦难,世界还能够存在么?要是没有愚钝,机智还有什么光荣呢?要是没了丑陋,漂亮又怎么维系自己的幸运?要是没有了恶劣和卑下,善良与高尚又将如何界定自己又如何成为美德呢?要是没有了残疾,健全会否因其司空见惯而变得腻烦和乏味呢?我常梦想着在人间彻底消灭残疾,但可以相信,那时将由患病者代替残疾人去承担同样的苦难。如果能够把疾病也全数消灭,那么这份苦难又将由(比如说)像貌丑陋的人去承担了。就算我们连丑陋,连愚昧和卑鄙和一切我们所不喜欢的事物和行为,也都可以统统消灭掉,所有的人都一样健康、漂亮、聪慧、高尚,结果会怎样呢?怕是人间的剧目就全要收场了,一个失去差别的世界将是一条死水,是一块没有感觉没有肥力的沙漠。看来差别永远是要有的。看来就只好接受苦难——人类的全部剧目需要它,存在的本身需要它。看来上帝又一次对了。于是就有一个最令人绝望的结论等在这里:由谁去充任那些苦难的角色?又有谁去体现这世间的幸福,骄傲和快乐?只好听凭偶然,是没有道理好讲的。就命运而言,休论公道。那么,一切不幸命运的救赎之路在哪里呢?设若智慧的悟性可以引领我们去找到救赎之路,难道所有的人都能够获得这样的智慧和悟性吗?我常以为是丑女造就了美人。我常以为是愚氓举出了智者。我常以为是懦夫衬照了英雄。我常以为是众生度化了佛祖。