

# 大学生心理健康知识问答

1、刚进入大学，担心新的生活环境，充满对未来生活的紧张感，怎么办？

- (1) 多去结交新朋友。
- (2) 加入一些自己喜欢的社团。
- (3) 在空余时间多出去走走，培养自己更多的兴趣爱好。
- (4) 多与辅导员老师沟通或者到大学生心理健康教育与咨询中心寻求专业的帮助，能够有效缓解负面情绪。

2、步入大学，我还是不明确我的目标，大学的

方向在哪里？

- (1) 主动规划。大学的方向一切尽在学习中、生活中，慢慢寻找自己的方向。主动进行自我探索，多方了解职业发展信息，寻找适合自己的学习目标，并制订行动计划。
- (2) 努力提升。根据自己的优势和兴趣，努力提升自己的专业能力，打造自己的核心竞争力。
- (3) 用好资源。主动寻求来自老师和师兄师姐的帮助和建议。

3、即将临近考试，复习时难以集中注意力怎么办？

- (1) 关掉手机、电脑，减少来自外界的影响。
- (2) 调整心态，不要想多余的事情。

4、与身边同学对比而产生自卑的情绪，怎么办？

- (1) 作为一个社会人，处于一定的群体当中时，我们会不由自主地与他人进行比较，这是人之常情，不过如果因此使自己持续产生一些不好的情绪体验时，就需要我们适当地进行调节了。
- (2) 世界上不存在完全相同的两个人，也不存在完美的人，有时候也许对方并没有自己想象的那样完美与顺

利，他人背后付出的多少与现在面临的哪些问题我们无法评估。

- (3) 每个人都有各自的优势与劣势，要善于发现存在于自身的优点，找到合理利用自身优势的位置，同时需要通过不断地学习，逐渐使自己得以完善与提高，慢慢增强自信心。

5、怎么面对考研与找工作间的选择焦虑？

- (1) 正确认识：当人面对重大问题需要作出抉择的时候，总会犹豫不决，难以下最后的定论，实属正常心理反应。
- (2) 寻求帮助：善于运用社会支持力量，听听父母、朋友的意见。
- (3) 规划未来：科学的进行自我分析，听听自己心底的声音，是想做科研，还是想进入社会，做出对自己负责的选择。

弄。

- 28、与异性交往不知如何更好地相处。
- 计分标准：选择“是”的加1分，选择“否”的给0分。
- 结果解释：如果你的总分在0~8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人。你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能从与朋友的相处中，得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，能获得许多人的好感与赞同。如果你的总分在9~14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏之中。如果你的总分在15~28分之间，那就表明你同朋友相处的行为困扰比较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

这些不现实的想法在二美子的脑海里翻来覆去地折腾，使她失去了冷静的判断力。第二天，她连早饭也忘了吃就去了公司，却始终无法进入工作状态。她一心注意的只有时间，哪怕早一秒也好，恨不得马上就去那里确认。因为始终无法集中注意力，她在工作间接二连三地出现小失误，好几次被同事们（未完待续）

## 自我效能感概述

生活中应当如何提高自我效能感呢？

第一、替代性经验—“榜样的力量”

例如，你遇到一个爱学习的同桌学习很好，你通过观察模仿他的学习方法，你的成绩也变得越来越好了。“每个人都会通过观察他人进行学习，通过多对他人表现做观察，你就有可能提高自我效能感。”

第二、说服

在“幸福来敲门”这一影片，男主角对他的儿子说道：如果你有梦想，就要去捍卫它。那些一事无成的人会让你告诉你不可能做到。如果你有理想，就要去努力实现。”这便是一位伟大的父亲利用言语说服，提高孩子的自我效能感。

所以“当我们陷入自我怀疑的时候，得到非常信任或佩服的人的积极评价时，我们的自我效能感就会提高。”

第三、调整自己的身体状态和情绪状态

“生理状态也会导致自我效能感的变化。当我们疲惫，萎靡不振时，哪怕许多机会放在你面前，你也可能因为非常的不自信，而觉得自己无法胜任。反之，当我们身体状态、情绪良好时，自我效能感会提高，逐渐高涨。”

据调查发现发现，大部分成功人士都喜爱运动，长跑等。运动后会带动我们的积极情绪，使得我们的自我效能感提高。所以一个好的身体状态，情绪状态是非常重要的，学会劳逸结合也是提高自我效能感的好方法。



这是一份大学生人际关系行为困扰的诊断量表，一共有28个问题，请你根据自己的实际情况，逐一每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

- 1. 关于自己的烦恼有口难开。
- 2. 和生人见面感觉不自然。
- 3. 过分地羡慕和忌妒别人。
- 4. 与异性交往太少。
- 5. 对连续不断的会谈感到困难。
- 6. 在社交场合，感到紧张。
- 7. 时常伤害别人。
- 8. 与异性来往感觉不自然。
- 9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。
- 10. 极易受窘。
- 11. 与别人不能和睦相处。
- 12. 不知道与异性如何适可而至。
- 13. 当不熟悉的人对自己倾诉他（她）的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
- 14. 担心别人对自己有什么坏印象。
- 15. 总是尽力使别人赏识自己。
- 16. 暗自羡慕异性。
- 17. 时常避免表达自己的感受。
- 18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。
- 19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
- 20. 瞧不起异性。
- 21. 不能专注地倾听。
- 22. 自己的烦恼无人可申诉。
- 23. 受别人排斥，感到冷漠。
- 24. 被异性瞧不起。
- 25. 不能广泛地听取各种意见和看法。
- 26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
- 27. 常被别人谈论、愚

弄。

- 28、与异性交往不知如何更好地相处。
- 计分标准：选择“是”的加1分，选择“否”的给0分。
- 结果解释：如果你的总分在0~8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人。你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能从与朋友的相处中，得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，能获得许多人的好感与赞同。如果你的总分在9~14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏之中。如果你的总分在15~28分之间，那就表明你同朋友相处的行为困扰比较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

这些不现实的想法在二美子的脑海里翻来覆去地折腾，使她失去了冷静的判断力。第二天，她连早饭也忘了吃就去了公司，却始终无法进入工作状态。她一心注意的只有时间，哪怕早一秒也好，恨不得马上就去那里确认。因为始终无法集中注意力，她在工作间接二连三地出现小失误，好几次被同事们（未完待续）

弄。

这些不现实的想法在二美子的脑海里翻来覆去地折腾，使她失去了冷静的判断力。第二天，她连早饭也忘了吃就去了公司，却始终无法进入工作状态。她一心注意的只有时间，哪怕早一秒也好，恨不得马上就去那里确认。因为始终无法集中注意力，她在工作间接二连三地出现小失误，好几次被同事们（未完待续）



## 好书推荐



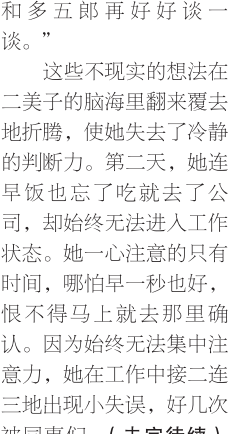
### 《咖啡未冷前》

作者：川口俊和（日）

内容简介：在某条街上，有一家咖啡店，店里有个神秘的座位。据说，如果坐在这个座位上，你就有可能回到自己希望回去的那一天。可是，回到过去，即使再努力，也无法改变已经发生的事。而回去的时间，仅限于从咖啡倒满杯子开始，到那杯咖啡完全变冷为止。性格强势的“工作狂”二美子，在真爱和现实之间犹豫不决；丈夫逐渐失忆的高竹，需要在过往中找到面对现实的勇气；离家多年、独自生活的平井，不得不在个人理想和家庭责任之间做出抉择；患有先天性心脏病的计，怀上了宝宝，有关爱与生命的意义，她不知自己还有多少时间去探索。这是个关于恋人、夫妻、姐妹、母女之间的暖心故事。每个人心里都有想要回去，却永远也回不去的那一天。如果回到那一天，你想去见谁？

精彩书摘：这个咖啡店因为“能够回到过去”这个都市传说而名声大噪，还是几年前的事。当时，因为二美子对这些并没有什么特别的兴趣，所以听过后就很快忘掉了。一周前来到这个咖啡店，也完全是出于偶然。昨晚，二美子漫不经心地看着一个综艺电视节目。节目开始，当她听主持人说到“都市传说”这几个字时，像被雷击中了了一样，一下子唤醒了脑海里关于这家咖啡店的记忆。虽然记忆是片段式的，不那么完整，但“能够回到过去的咖啡店”这几个字她却记得一清二楚。“如果能回到过去的话，说不定还能重归于好，说不定还能和多五郎再好好谈一谈。”

这些不现实的想法在二美子的脑海里翻来覆去地折腾，使她失去了冷静的判断力。第二天，她连早饭也忘了吃就去了公司，却始终无法进入工作状态。她一心注意的只有时间，哪怕早一秒也好，恨不得马上就去那里确认。因为始终无法集中注意力，她在工作间接二连三地出现小失误，好几次被同事们（未完待续）



# 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新闻部  
总 编：王艺明 彭 丹 副总编：陈玉莲 主 编：夏欣烽  
编 委：夏欣烽 潘若杰 陈星宇 王丽菲 蒋灵香 王君英  
易先群 赵 娟 梅  
中心网址：http://xlzx.gmc.edu.cn

## “关爱生命·阳光心灵”贵州省大学生校园心理情景剧大赛决赛在我校举行



11月19日，由省委教育工委、省教育厅、省精神文明办、省委网信办、省文化和旅游厅、团省委主办，我校承办的“多彩校园·闪亮青春”贵州省第十五届大学生校园文化活动月之“关爱生命·阳光心灵”校园心理情景剧大赛决赛在我校花溪校区礼堂隆重举行。省委教育工委副书记杨著清，省委教育工委社政处处长王晓红，贵州大学党委副书记令狐彩桃，遵义医药高等专科学校党委书记张武晓，毕节幼儿师范高等专科学校党委书记赵英才，我校党委书记梁贵友，校党委副书记、校长罗鹏，校党委副书记战勇出席。各参赛高校相关负责人，学校各学院师生近800人到场观看比赛。

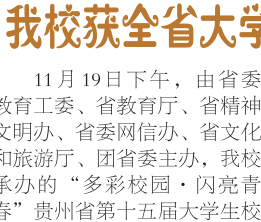
本次决赛邀请到了国家一级导演、中国导演金狮奖得主樊逸晴，贵州省心理卫生协会会长、原贵州省第二人民医院副院长罗环跃，中国本土心理剧创始人杨雨春，贵州省心理工作者协会理事、贵州电视台特聘心理专家陈昌海，贵州华夏心理咨询培训学校咨询中心主任黄雅稚，贵州省文化馆戏剧部副主



任、国家二级演员胡云，中国音乐家协会会员、贵州省音乐文学学会副会长杨乾江，贵州省话剧团导演李福存，贵州广播电视台故事广播副总监何果担任评委。

杨著清在讲话时强调，心理健康是大学生成长成才的基础，要坚持心理健康教育和思想政治教育相结合，将心理健康教育融入高校思想政治体系；要坚持大学生心理健康教育与德育相结合，着力推进德育、智育、体育、美育、劳育“五位一体”心理育人工作格局；要坚持发展与预防相结合，着力加强学生心理疏导、危机干预工作，把隐患消除在萌芽状态，确保校园和谐稳定。希望同学们积极培养自我健康管理的意识和能力，筑牢信仰之基，补足精神之钙，把稳思想之舵，为干事创业奠定良好的心理基础。

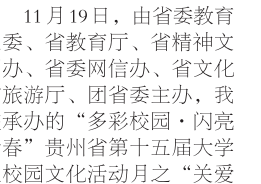
战勇在致辞中表示，我校历来重视和支



我校获全省大学生校园心理情景剧大赛一等奖

11月19日下午，由省委教育工委、省教育厅、省精神文明办、省委网信办、省文化和旅游厅、团省委主办，我校承办的“多彩校园·闪亮青春”贵州省第十五届大学生校园文化活动月之“关爱生命·阳光心灵”校园心理情景剧大赛决赛在我校花溪校区礼堂隆重举行。由我校师生创作并演出的心理情景剧《使命》，从参赛的46所高校选送作品中脱颖而出，以9.79分的全场最高分夺得了本次全省校园心理情景剧大赛的一等奖。

《使命》讲述的是贵州医科大学一名大四学生李毅，他没有坚定医者仁心的信念，只是觉得医生是一个不错的职业。2020年春节后，武汉爆发了新冠疫情，随着疫情形



势不断恶化，他产生了恐惧心理，每天逼迫父母必须按照最高标准做好防护，甚至不敢踏出家门半步，他知道这样不对，但他控制不了。于是通过线上咨询平台求助心理老师，老师的耐心引导，让他的恐惧情绪得到了缓解，而自己学校老师们请战的英勇事例也让李毅意识到了医者仁心的医学使命，同学们纷纷加入志愿者行列也激励着他不再恐惧。最终，他直面内心的恐惧，向社区报到，成为基层志愿者队伍的一员。

校园心理情景剧作为大学生心理健康教育重要途径之一，我校已举办多届，学生参与人数上千，排演剧目百余部，成为最受学生欢迎的校园品牌活动之一，对营造良好的校园心理文化



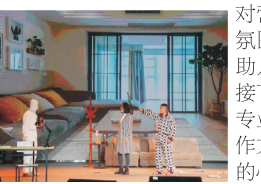
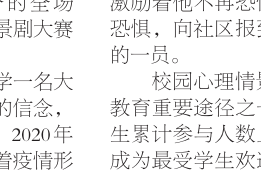
义医药高等专科学校、贵州商学院、毕节幼儿师范高等专科学校、贵州师范学院获三等奖。此外，现场还颁发了优秀个人奖，共有5人获得。

樊逸晴在点评时指出，心理情景剧包含了很多医学科学知识，通过特殊的艺术方式展现出来，给大家提供心理上的帮助，其影响是深远和长久的，具有十分重要的意义。

本次大赛的成功举办，有助于深入推动我省大学生心理健康服务工作，引导师生关注自身心理健康，以科学的态度对待心理困扰，培养心理自助和助人意识，营造良好的校园心理文化氛



此次调研交流包括现场座谈和实地走访。在贵州大学贤正楼二楼会议室召开的座谈会上，令狐彩桃副书记对我校一行的到访表示热烈欢迎，介绍了贵州大学的基本情况和学校重视心理工作的举措，指出了贵州大学与贵州医科大学的深厚渊源，希望今后两校的交流合作向具体化、纵深化推进。



持大学生心理健康工作，积极推进心理健康教育平台建设，充分发挥教育、咨询、诊疗于一体的校医合作三级联动优势，着力培养学生积极向上的健康心态。校园情景剧作为大学生心理健康教育的重要途径，是最受学生欢迎的校园品牌活动之一，对营造良好的校园心理文化氛

此次大赛历时4个月，在前期的初赛中共有46所高校展开竞逐，经线上评选，最终有12所高校进入决赛。在决赛舞台上，各参赛高校结合当下热点话题，以校园生活为题材，聚焦自我认知、人际关系、情绪困扰、人格障碍等当代大学生热点心理问题，以引人深思的剧情、富有张力的演绎与“成长”对话，在展现矛盾、冲突的过程中，生动呈现大学生成长路上的



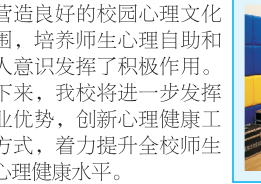
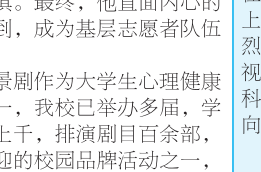
困扰与自我探索。通过剧目的演绎和分享，让在场师生从中体验到了细微的心理变化，引起了大家的共鸣，达到了宣泄、释压和心理调节的效果。

经过激烈角逐，我校和贵州大学荣获一等奖，贵州轻工职业技术学院、贵州中医药大学、贵州师范大学、遵义医科大学获二等奖，凯里学院、遵义师范学院、遵

义医药高等专科学校、贵州商学院、毕节幼儿师范高等专科学校、贵州师范学院获三等奖。此外，现场还颁发了优秀个人奖，共有5人获得。



此次调研交流包括现场座谈和实地走访。在贵州大学贤正楼二楼会议室召开的座谈会上，令狐彩桃副书记对我校一行的到访表示热烈欢迎，介绍了贵州大学的基本情况和学校重视心理工作的举措，指出了贵州大学与贵州医科大学的深厚渊源，希望今后两校的交流合作向具体化、纵深化推进。



2020年第3期  
(总第13期)

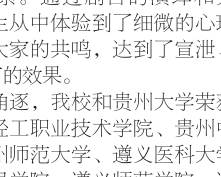
中心网址：http://xlzx.gmc.edu.cn

## “关爱生命·阳光心灵”贵州省大学生校园心理情景剧大赛决赛在我校举行



11月19日，由省委教育工委、省教育厅、省精神文明办、省委网信办、省文化和旅游厅、团省委主办，我校承办的“多彩校园·闪亮青春”贵州省第十五届大学生校园文化活动月之“关爱生命·阳光心灵”校园心理情景剧大赛决赛在我校花溪校区礼堂隆重举行。省委教育工委副书记杨著清，省委教育工委社政处处长王晓红，贵州大学党委副书记令狐彩桃，遵义医药高等专科学校党委书记张武晓，毕节幼儿师范高等专科学校党委书记赵英才，我校党委书记梁贵友，校党委副书记、校长罗鹏，校党委副书记战勇出席。各参赛高校相关负责人，学校各学院师生近800人到场观看比赛。

本次决赛邀请到了国家一级导演、中国导演金狮奖得主樊逸晴，贵州省心理卫生协会会长、原贵州省第二人民医院副院长罗环跃，中国本土心理剧创始人杨雨春，贵州省心理工作者协会理事、贵州电视台特聘心理专家陈昌海，贵州华夏心理咨询培训学校咨询中心主任黄雅稚，贵州省文化馆戏剧部副主



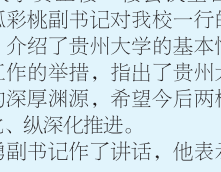
任、国家二级演员胡云，中国音乐家协会会员、贵州省音乐文学学会副会长杨乾江，贵州省话剧团导演李福存，贵州广播电视台故事广播副总监何果担任评委。

杨著清在讲话时强调，心理健康是大学生成长成才的基础，要坚持心理健康教育和思想政治教育相结合，将心理健康教育融入高校思想政治体系；要坚持大学生心理健康教育与德育相结合，着力推进德育、智育、体育、美育、劳育“五位一体”心理育人工作格局；要坚持发展与预防相结合，着力加强学生心理疏导、危机干预工作，把隐患消除在萌芽状态，确保校园和谐稳定。希望同学们积极培养自我健康管理的意识和能力，筑牢信仰之基，补足精神之钙，把稳思想之舵，为干事创业奠定良好的心理基础。

战勇在致辞中表示，我校历来重视和支



此次调研交流包括现场座谈和实地走访。在贵州大学贤正楼二楼会议室召开的座谈会上，令狐彩桃副书记对我校一行的到访表示热烈欢迎，介绍了贵州大学的基本情况和学校重视心理工作的举措，指出了贵州大学与贵州医科大学的深厚渊源，希望今后两校的交流合作向具体化、纵深化推进。



## 本期导读

- “关爱生命·阳光心灵”贵州省大学生校园心理情景剧大赛决赛在我校举行
- 校党委副书记战勇带队到贵州大学心理健康教育咨询中心调研交流
- 如果奇迹有颜色，那一定是中国红
- 大学生心理健康知识问答



为帮助“协 and 班”学生明确目标，以最佳状态适应大学生活，保持积极向上的健康心态。10月27日，大学生心理健康教育与咨询中心为“协 and 班”全体学生开展心理健康辅导活动。本次心理辅导分心理座谈会、实地参观体验和团体心理辅导三个环节展开。

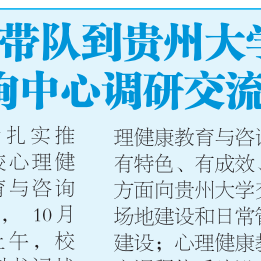
“协 and 班”心理健康座谈会由心理中心会议室召开，心理中心副主任彭丹、医学人文学院医学心理学教研室主任严万森、心理学实验中心主任黄列玉、医学心理学教研室教师王凤、应用心理学教研室教师陈凡莹、心理中心教师陈玉莲、“协 and 班”辅导员孙晓宇以及2019级、2020级“协 and 班”全体学生参加了座谈会，会议由心理中心教师王凡主持。

座谈会上，彭丹首先对参与此次座谈会的老师们表示感谢，指出“协 and 班”是学校培养卓越医学拔尖人才的重要举措，“双导师制”、“末位淘汰制”等培养方式也势必给同学们带来巨大压力，学校不仅重视大家的学业发展，也关心同学们心理的健康发展，并简要介绍了心理中心提供的服务和开展的相关活动。

与会教师依次就前期收集的“协 and 班”学生关心的心理困惑进行了耐心解答，并在学习方法、自我认知、情绪调节、人际关系等方面给同学们分享了经验和感受。

座谈会后，王凡带领“协 and 班”全体同学参观体验了个体心理咨询室、沙盘治疗室、心理宣泄室、音乐放松室等各心理咨询与辅导功能室，随后由陈凡莹和陈玉莲分别对2019级和2020级同学进行了不同主题的团体心理辅导。

本次心理辅导活动提高了“协 and 班”学生的心理健康意识，调节了心理压力，增强了心理调适能力和生活适应能力。

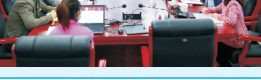


理健康教育与咨询工作作为省内标杆，很多做法有特色、有成效，值得我校借鉴，希望从以下六方面向贵州大学交流取经：心理中心机构设置、场地建设和日常管理；心理咨询和危机干预体系建设；心理健康教育培训队伍建设；心理健康教育课程体系建设；心理健康宣传教育活动开展情况；各二级学院心理健康工作开展情况。

随后，贵州大学心理健康教育咨询中心主任冉龙彪和我校大学生心理健康教育与咨询中心主任王艺明分别介绍了各校心理健康工作的开展情况。座谈会上，我校心理中心王艺明主任、彭丹副主任及基础医学院党委副书记王好煜等分别发言，与贵大参会人员就双方在心理健康教育与咨询工作中的具体做法进行了深入交流。

座谈会后，战勇副书记一行在贵州大学校领导的陪同下实地走访考察了心理中心场地规划、人员配置、心理功能室建设、软硬件配备等方面的情况。

此次调研交流加强了双方联系，拓宽了心理健康教育工作思路，有利于我校开创“心理育人”新格局。



大学生心理健康教育与咨询中心为「协和班」开展心理健康辅导活动



## 大学生心理健康教育与咨询中心应邀为黔西县留守儿童开展心理健康测评



11月6日下午,“大手牵小手,‘益童’向未来”塔山社区儿童体验大学生生活主题活动启动仪式在药学院六楼会议室举行,本次活动由药学院团委、贵州省励志助学中心、黔西县政协组织开展,大学生心理健康教育与咨询中心参与了本次活动。

会上,大学生心理健康教育与咨询中心副主任彭丹发表讲话,她指

出,少年儿童的心理健

康包括智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄几个方面。儿童是祖国的花朵,通过建立帮扶关系,关爱留守儿童心理健康状况,能够促进他们健康快乐成长。

接着,心理中心通过发放问卷和访谈的形式为留守儿童进行了心理健康测评,心理中心将根据问卷和访谈结果形成心理健康状况报告并反馈。

通过本次活



## 贵州医科大学心理健康协会开展2020年招新活动

经历了“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”的奋斗,刚刚步入大学的2020级新生满怀激情,开始了充满新奇的大学生活。面对由贵州医科大学心理健康协会(以下简称“贵医心协”)开展的招新活动,同学们更是积极参与,除了想更好的发展自己的兴趣爱好,更重要的还是希望在短暂的大学时间里,能够不断锻炼自己,充实自己,开拓视野,让自己的大学生活丰富而精彩。

2020年10月5日至8日,招新工作于校园图书馆门前热烈开展,并圆满结束。首先,各部门分工合作,各司其职,积极在活动中中心前设立报名点。虽然寒风凛冽,但大家对工作的热情却丝毫不减,各部门干事热情的给同学们介绍贵医心协的基本情况和七个部门职能及其特色,并且耐心的为同学们答疑解惑,以便同学们更深入的了解贵医心协。让更多的同学加入到贵医心协这个充满青春与活力的大家庭中来。通过干事们的努力,同学积极参与报名,热情高涨。



随后,七个部门部长在10月12日下午五点分别对填报本部门的同学们进行面试。出席本次面试活动的有心协正副会长,七个部门正副部长,旨在迎接新鲜血液,为今后协会工作的开展增添活力。



同学们通过报名前对各个部门的了解,选择了自己向往的部门进行面试。面试过程轻松愉快,又不缺选拔人才的严谨认真,面试官们提出问题,同学们以自己的见解作答,在这一问一答中不少同学脱颖而出,并加入了我们的大家庭。



持续8天的招新工作在12日取得圆满结束,在这里感谢所有同学的付出与辛勤工作。

本次招新的成果颇丰,共选拔了51位充满活力,对心协的工作充满热情的萌新成员,他们将在部门干事的带领下传播积极健康的正能量,为同学们普及向上的心理知识、提供优质的心理的心理服务,也为我校关心关爱学生的心理健康,推进我校心理健康工作,促进全校学生快乐成长打下坚实基础。同时希望新成员们能在心协里努力打磨自己,把握机会,一路向前,充盈自我。相信贵医心协的明天会更好!

## 我校教师参加贵州省医学会精神病学分会第二十届年会

为了搭建精神健康医学省内交流学习平台,交流最新的学科进展,10月24日至25日,贵州省医学会精神病学分会第二十届年会在贵州省贵阳市举办。

我校大学生心理健康教育与咨询中心主任王艺明、副主任彭丹以及心理中心全体工作人员、心理咨询师及心理辅导员代表参加了本次会议。贵州省医学会精神科分会睡眠专委会委员、心理中心主任王艺明教授致辞并做了题为“行为干预在新冠疫情防控中的重要价值”的讲座。

本次会议为我校教师提供了



## 我校开展心理健康宣传月系列活动

为了科普心理健康知识,切实加强我校心理健康教育工作,全面提高学生心理素质,进一步促进学生健康成长,我校于10月8日-11月10日开展了心理健康宣传月系列活动。活动由大学生心理健康教育与咨询中心主办,大学生心理健康协会和“温心之声”心理热线志愿者协会承办。

心理健康宣传月系列活动包括“绘心讲坛”讲座、朋辈心理辅导志愿者培训、心理趣味运动会、荧光夜跑活动、心理影院、迎新暨欢送晚会、心理沙盘室和宣泄室体验活动等十余项丰富多彩的活动。

“绘心讲坛”讲座和朋辈心理辅导志愿者培训分别于10月19日和11月3日在心理中心会议室举办,通过培训,提高了我校朋辈心理辅导志愿者的自助助人技能。



“绘心讲坛”讲座



朋辈心理辅导志愿者培训

迎新暨欢送晚会促进了同学的交流,增进了同学之间的了解,提高了同学们的归属感。

11月5日-8日,我校开展了心理趣味运动会、荧光夜跑活动、心理影院等活动,活动以喜闻乐见的方式吸引了广大同学们的兴趣,激发了同学们的参与热情。

心理中心创新了心理健康宣传教育形式,分层次、多渠道地开展心理健康教育活动,采用微信公众号、QQ官方账号、校园广播等多种形式广泛宣传了心理健康知识,在全校范围内掀起了学习心理健康知识、关注心理健康的热潮。

通过开展心理健康宣传月活动,增强了同学们的心理健

康意识,营造了关注心理健康、重视心理健康的校园环境,使和谐校园的理念进一步深入人心!



大学生心理健康协会迎新暨欢送晚会



“温心之声”心理热线迎新晚会



心理素质拓展活动



趣味运动会



荧光夜跑活动

## 征 稿

### 投稿须知

为使本报能如期出版,本刊需要全校同学诚征投稿。以

对大学生生活的感触为话题,写一篇文章,要求:

- 1、字数不限
- 2、文体不限
- 3、语言精简,有暖采

### 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:积极投吧,有惊喜奖励!)

1332031216@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!



## 少年行

——银鞍照白马,飒沓如流星

——《侠客行》

有人说,2020年注定不平凡。对于少年说,初上大学,唯一的一个18岁,正是拥有一艘小船,自己扬帆去看世界的时候,不得不说,期盼已久。

天生不夫子,万古长如夜。少年人正是这样闪耀的存在,星河浩瀚,但没有一颗颗星,它就不迷人。每一个少年都有一个热血沸腾的梦,他们勇敢而浪漫,像一个剑客一样执剑持花,生活如何,也要充满美意。

不知你们是否有些迷茫,越大,世界越宽广,选择越自由,大学中各种组织、社团活动,让人眼花缭乱,目不暇接,一个不注意,或许适合你的已经悄然流逝,但是不要失落,少年人,未来无限,点亮的灯不会轻易熄灭,清空闲懒,继续向前。

习近平总书记说过:“青年志存高远,就能激发奋进潜力,青春岁月,就不会像无舵之舟漂泊不定”。横如千里阵云,折如百钧弩发。青年人,拥有豪情壮志,精力充沛,热爱生活,生活中沸腾着的烟火,因为这样的热情,让人更加着迷。

一篇诗,一斗酒,一曲长歌,一剑天涯。你我皆红尘,少年人也很享受生活的过程,虽然我们的时间不会比老年人多得多,但我们也会抽出空闲时间去散步,寻找心灵的净土,简单的沏一壶茶,摘一束花,坐在藤椅上,看绿芭蕉。我最喜欢看天空,清新的早晨新日,绚烂旖旎的傍晚,霞雾蒸腾,墨兰的星空,远方的旷野闪着橘色的灯光,你随意在绿荫下放眼一望,都是生活的美意。

道路很远,脚步更长。一代人有一代人的征程,一代人有一代人的担当。少年歌行,意气风发,愿每个少年人,绘梦成真!势来不可挡,势去不可遏!

(作者系心协组织部 张楠宸)



梳着一头双马尾麻花辫的她一个人在我邻桌吃着饭,她看起来安安静静,一边拨弄着碗里的饭菜,一边不经意的抖动着双腿。不过好像她不够高,脚垫不着地,就像小泰迪被卡在两道阶梯之间脚蹬不到地一样,让人忍俊不禁。她发现了,抬头对上我的眼神,并微笑着向我示意,我心头一怔,神色慌张地移开了目光,心里却为那抹甜甜的微笑感到甜蜜。但两个完全陌生的人怎么会有太多交集呢?偶尔的忍俊不禁只是陌生人送给你的意外小惊喜,让你突然心头一亮。

我喜欢一个人的独处。喜欢一个人去看图书馆面前沁芳湖里的鱼,他们是一群颜色鲜艳的鱼,每每在黄昏时跃出水面,和余晖一起建构出一道金黄色的彩虹;也喜欢早晨一个人漫步到二食堂门口的早餐店去买一杯热豆浆,然后贪婪的吸上一大口,暖暖的、醇醇的,有一种家的感觉;还喜欢一个人去环绕学校的银杏大道去散步,一路上绿油油的、厚重的银杏树叶会让人忘记一天的疲惫。这种远古穿越而来的树,在他的每一片叶子刻下了时光留下的每一份快乐与不快乐的心事。

我最爱的是怀樁路,这是一条两旁栽满白玉兰的道路。白天,这里来来往往的人群熙熙攘攘,人们忙着上课、忙着上班、忙着吃饭,它也忙碌的像一个上了发条的机器,忙着接待这些从它身上来往的每一位陌生人。怀樁路是属于夜晚的。暮夜下的怀樁路,除了对面体育馆偶尔传来的音乐声,就剩下稀稀疏疏的几对经过的情侣和此起彼伏的虫鸣声了。它和喧嚣的食堂和热闹的篮球场可以说是泾渭分明,这里宁静而清新,是孤独者的天堂。一个人走在这里,呼吸这里清凉的空气,似乎是在这座车水马龙的城市中找到了一小片净土。在这里,没有人对你谆谆教导,没有人对你指手画脚、也没有人对你喋喋不休,这里是

你一个人的自由,也是所有随风漂流的人的自由。第一次考英语四级的前两个星期,我每个晚上都会去怀樁路听一听四级听力。我喜欢站在路尽头的一棵玉兰树下看它树上还未开放的玉兰苞,他们像珍珠一样包裹在厚实的玉兰树叶中间,含苞待放。玉兰花的花期很长,从四月到九月,这个时期它美轮美奂,但是,在其他不开花的七个月中,都是它漫长的蛰伏期。20岁的我,感叹青春长得简直不知道如何度过,又整天浪掷大量时间、碌碌无为一样,等待结果实在是一

人来,涂炭了自然。冰雪在排污中融化,绿意

## 如果奇迹有颜色 那一定是中国红

——抗美援朝70周年有感

1956年,国内对内剿匪热火朝天的同时,发生了影响世界格局的朝鲜战争。毛主席“长考百日”,好的坏的结果想了一圈,最终派出志愿军入朝作战。当时二战刚结束,美国各方面实力如日中天,新生共和国挑战西方头号强国,要下决心必然极为艰难。历史证明了决策的英明。所谓打得一拳开,免得百拳来,入朝作战让世界见识到新中国的力量,并随后拿到苏联的156个工业项目,启动了新中国的工业化进程。从各方面看,抗美援朝都无愧于立国之战,也是人类历史轻步兵作战的巅峰。

其中最令人难以忘怀的,莫过于上甘岭战役。上甘岭指的是两块总面积约四平方公里的高地,美国为首的联合国军出动6万多人,调集大炮、坦克、飞机对上甘岭进行了接连不断的轰炸,41天的战役,炮弹落下190多万发,炸弹5000多枚,山头阵地被活活地削低两米,即使是二战最激烈时,也没有如此恐怖



怀樁路

的密度,志愿军战士躲在纵横交错的坑道中抵抗敌军,在这中也发生了不少感人肺腑的英雄故事。黄继光同志用年轻的生命为部队开辟了胜利前进的道路,易学才同志在部队被敌人火力狙击时奋勇向前,炸毁多个敌人火力点……70周年来临之际,国家采访了多位抗美援朝老兵,来自淄博的李继德老爷爷从他的视角讲述了黄继光的故事,尽管过去了这么多年,老爷爷岁数也大了,可当回忆起

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

我向你走来,不紧不慢。不看水、看山,还在茶馆吃了一碗面。我与你别去,不紧不慢。乘舟、骑马,也不至于辜负一路的梅花。

这一段往事,他的话语就像展出了一幅画面,让人感同身受。他抽出死去战友身下的步枪,面对呈劣势的美国兵,喊出“Stand!Don't move!Lay down your arms!”或许发音不标准,但包含了对战胜敌国的决心,也确实确实喊出了恢宏的气概,而这句英语也深深刻在了这位老兵的心里。

一个民族总有些东西是不能磨灭的。天破了,自己炼石来补。洪水来了,自己挖河渠疏通。疾病流行,自己试药自己治。在东海淹死了就把东海填平,被太阳暴晒的就把太阳射下来。斧头劈开的天地之间,到处都是

不愿做奴隶的人。我们也应该秉承着这样英雄儿女的血脉,骄傲的做中华儿女!

(作者系医学检验技术2020级 王丽菲)

种漫长而无味的

终于,四级考试结束,我心中明白自己必然落榜。因为我的听力听得一塌糊涂,失败也就在所难免。同样是在一个夜晚,我有一次回到那棵树下。这一次,那些花苞全部开放了,开得晶莹剔透。白

皙的花瓣透过昏黄的路灯,连成一片,照亮了我心中所有的阴霾。原来,漫长的蛰伏会等来如此美丽的风景,但是,这一切都源自自身不断地暗暗努力。

就这样,我和怀樁路一起度过了我大学的第一个学期。如果说上天在冥冥之中自有安排的话,我可能是得到了它的一次特别眷顾吧!春天里的贵医,还飘着凛冽的冷风,在一个难得洒满阳光的午后,我又来到了怀樁路。路上的玉兰树正在发芽,枝条上抽出了毛茸茸的嫩叶,在暖暖的阳光下像跳动的音符,惹人注意。我找了个能晒到太阳位置坐了下来,享受这难得的景色。

远远地,我隐隐的看到一个女孩朝着这边走过来,一步、两步,越来越近了,我的喉咙有些干涩,莫名的紧张感向我袭来。在离我还有几米远的时候,我看清了这个女孩,皮肤白皙,画着不浓不淡适合的妆,白色上衣搭着牛仔背带裤,老实说,并不是特别的惊艳。但是,她梳着一头双马尾麻花辫,难道她是之前的那个女孩?或许不是。她在我对面的草坪上坐了下来,安安静静的享受这午后阳光的沐浴。

我心里非常的不安和兴奋,我在想这不是上天安排的相遇,难道这就是几世擦肩而过的缘分?但是我又害怕这并不是之前那个女孩,她们只是有相同的爱好罢了,我莫名的去打扰会让她感到不适。我内心纠结得像填报高考志愿一样,难以取舍。

就在我踌躇不安的时候,她站起身准备离开了。此刻的我就像热锅上的蚂蚁,坐卧难耐,我的手心出满了汗,脸红得像被火烤过一样。但是我的屁股就好像黏在了地上一样,整个人木讷的坐在那里,一动不动。

终于,她拍拍身上的尘土,从我的视野里慢慢远去。我才才苏醒过来,一下子从地上窜了起来,但是,眼前只剩下了她渐渐模糊在路尽头的背影和阳光稀薄的怀樁路。这个黄昏,我失落的穿过怀樁路旁的玉兰树,余晖下的这些大树,也好像满怀忧伤。

一见钟情是多少带着一丝浪漫主义和悲剧色彩的,你想想看啊,当一个人漫不经心的从你面前走过,什么都没带走,而你的心却不见了,也没有在她那里,而是一下子空了。

感谢这个陌生的女孩,她的出现像是在我平静的湖面激起一层层的涟漪,她那一抹迷人的微笑是我的一场怦然心动,也是一份留在时光里的记忆。她让我和怀樁路有了更多的故事,也许她并不知道这个故

事,但我选择将这个美丽的故事永远珍藏保留,但愿有一天你会在不经意间发现曾经书写了一个陌生人的故事。

怀樁路就这样不知不觉的承载了我的悲欢

离合,陪伴着我的成长,光阴还未停留,我们的故事还在继续。

(作者系法学2019级 简文娟)