

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:王艺明 彭 丹 副总编:陈玉莲
主 编:潘君杰 夏欣烨
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



贵医心理协会
微信公众号

2021 年第 2 期
(总第 15 期)

本期导读

- 我校第三届大学生心理健康知识竞赛落幕
- 我校开展 5·25 心理健康日宣传教育活动
- “忆峥嵘岁月·展青春韶华”绘画优秀作品展
- 心灵驿站·心理健康知识科普系列(二)

我校第三届大学生心理健康知识竞赛落幕



5 月 26 日,我校“奋斗初心筑理想,心理健康伴成长”第三届大学生心理健康知识竞赛决赛在花溪校区礼堂举行。校党委副书记战勇,校党委委员、党委宣传部部长、党委统战部部长陈颖,党委学生工作部(学生处、武装部)部长王韬,学生资助管理中心副主任贾琛,校团委副书记陈思颖,大学生心理健康教育与咨询中心副主任彭丹,各学院党委副书记、心理辅导员、心理委员和学生代表观看比赛。

赛前,战勇在讲话中强调了习近平总书记关于大学生心理健康教育工作的重要论述,强调了扎实推进心理健康教育工作的重要意义。他总结和肯定了近年来我校心理健康教育工作取得的成绩,对稳步推进我

校心理健康教育工作高质量发展和不断提高心理健康教育的针对性与实效性提出四点希望:一是要切实提高思想认识,齐抓共管促落实。实现“学校抓整体、抓规划,学院抓班级、抓实施”的良好工作局面。二是要增强对学生生涯过程性关怀和针对性指导。三是要逐步规范发展心理健康教育与咨询服务,帮助学生正确理解和认知生命价值。同时,他希望同学们结合专业特点,不断学习和宣传心理健康知识,积极进行心理健康自助互助。

各参赛选手随机应变、沉着应赛。最终,临床医学院代表队获一等奖,护理学院一队、麻醉学院代表队、药学院代表队获二等奖,护理学院二队、医药卫生管理

学院代表队、儿科学院代表队、基础医学院一队、基础医学院二队获三等奖。药学院文淑娟等 3 人被评为优秀学生,临床医学院王筑山等 7 人被评为优秀指导教师。

与会领导为获奖个人和集体颁发荣誉证书、奖牌。现场观众互动环节,同学们积极踊跃参与答题,分享学习心理健康知识。

此次心理健康知识竞赛是我校本年度大学生心理健康宣传月系列活动之一,旨在宣传普及心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,培养积极心理品质,营造关注、了解、重视心理健康的氛围。

大学生心理健康教育与咨询中心副主任彭丹同志

当选为医学人文学院党委委员



5 月 31 日,中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会党员大会暨新一届委员会第一次全体会议在善思楼医学人文学院四楼会议室召开。我中心副主任、医学人文学院教工第三党支部书记彭丹及中心全体党员同志参加会议。会议由医学人文学院党委委员、院长杜凯主持。

会上,医学人文学院党委书记江宣成同志作《敬往思来砥砺前行 继续谱写贵州医科大学医学人文学院高质量发展新篇章》专题工作报告。

大会审议通过了《中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会党员大会工作报告》《中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会党员大会选举办法》,经过无记名投票方式,我中心副主任彭丹和江宣成、杜凯、韩贞习、张健、彭丹、严万森、冯斌同志一同当选为中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会委员。

党员大会结束后,医学人文学院党委召开新一届委员会第一次全体会议。会议通过了《中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会第一次全体会议选举办法》,经过无记名投票方式,江宣成当选为中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会书记,张健当选为中国共产党贵州医科大学医学人文学院委员会副书记。会议还确定了新一届委员会的职责分工,通过了党的委员会有关决议。

江宣成对新一届委员会提出三点要求:一要敬往思来,感恩奋进。二要不负厚望,奋发有为。三要穷则思变,困则谋通。

我中心将按照学校党委统一部署,重视与医学人文学院协同发展、整合优化。增强在教育实践教学、心理咨询服务等方面联动,发挥“大人文”育人功效,切实推进学校心理健康教育工作。

我校开展 5·25 心理健康日宣传教育活动

在 5·25 心理健康日到来之际,大学生心理健康教育与咨询中心在校内外开展“我爱我、初心、信念、成长”主题心理健康日宣传教育活动。

上午,大学生心理健康教育与咨询中心与附属医院精神科联合在附属医院门诊楼开展“我爱我,健康从心开始”心理健康日惠民宣传义诊活动。活动现场,大学生心理健康教育与咨询中心主任王艺明、副主任彭丹与中心成员一起,面向公众发放心理健康知识宣传资料,提供心理健康知识咨询,解答来访群众关心的有关睡眠障碍、抑郁症、焦虑症、青少年情绪障碍等精神心理健康问题。

下午,心理嘉年华活动在花溪校区喷泉广场举行。活动中,大学生心理健康教育与咨询中心组织大学生心理健康协会和“温心之声”心理热线的同学们,面向全

校学生开展心理健康知识宣传、户外心理游园、现场咨询和心理测量活动。开展一系列积极心理互动游戏和趣味知识竞赛,增进学生对大学生心理健康教育与咨询中心服务内容、大学生心理健康标准、心理健康意义和心理咨询作用的了解。

我校附属医院精神科医生夏光源、邹达对同学们关注的“自我认知、情绪调节、人际沟通、环境适应、生涯发展”等问题进行了解答。

本次活动提高了公众和学生心理健康的关注度,倡导大家珍爱生命、关爱他人、关爱社会,促进了“积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明”的文化氛围营造。

本年度大学生心理健康月系列活动共包含九项主题活动,将持续进行到六月底。



我校开展 2021 年“5·25”大学生心理健康月系列活动之心理读书沙龙

高尔基说的“书是人类进步的阶梯”,通过阅读经典心理学著作,使同学们深刻认识自我,引导学生在读书中思考,领悟自己的成长和收获。4 月 23 日是世界读书日,大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)举办了“在平凡的世界活出不平凡的人生”心理读书沙龙活动,心协成员以及读书爱好者参加了本次活动,由心理中心陈玉莲老师主讲。

下午 6:30 分,心理读书沙龙在心理中心会议室举行,本次读书沙龙共读、分享《平凡的世界》,首先,陈老师简介了《平凡的世界》,主要介绍了作者简介、内容概要、好句摘抄。

接着,大家在读书会上热情的交流和踊跃的发言,分享了读书的感受,并就奋斗、青春、爱情等几个主题进行了讨论。

通过本期读书沙龙,同学们对《平凡的世界》的感

受与体验更加深刻,在分享中,感受心灵的碰撞,在分享中升华思想。

最后送给大家一句路遥的话:“其实我们每个人的

生活都是一个世界,即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗”愿我们每个人都在这个“平凡的世界”里活出每种精彩的人生。



我校开展 2021 年“5·25”大学生心理健康月系列活动之朋辈心理辅导员户外素质拓展

为了提高我校朋辈心理辅导员的自助助人水平,推进朋辈心理辅导员在学校心理健康教育工作中发挥重要的作用,大学生心理健康教育与咨询中心组织开展 2021 年“5·25”大学生心理健康月系列活动之朋辈心理辅导员户外素质拓展,我校心理委员、大学生心理健康协会成员等 200 余人参加了本次活动,活动由大学生心理健康协会承办,由心协咨询部部长罗永漫主持,心协指导老师陈玉莲出席了本次活动。

5 月 9 日素质拓展活动正式开始,分为上午、下午两场进行。本次活动设置了多人多足、心心相印夹气球、人搭梯子、蒙眼摆绳等一系列丰富多彩、趣味生动的活动。活动中,各组同学积极参与、默契配合,精彩不断,齐心协力完成所有活动。游戏结束后,大家围坐成一个圈,活动负责人和工作人员一起统计了每个队的成绩并公布各个队伍的名次。取得第一名的队伍获得了心协准备的小礼品,最后一名的队伍有一个“小小的

惩罚”——为大家表演节目,活动接近尾声,大家一起欣赏最后一名队伍带来的精彩表演。

通过本次活动,增强了朋辈心理辅导员之间的联系,使他们对团队精神的重要性有了深入地了解。

同时,我校开展了朋辈心理辅导员系列培训,包括心理测评、心理咨询方法、认知行为疗法等。

通过朋辈心理辅导员户外素质拓展以及系列培训,提高了我校朋辈心理辅导员的技能。



我校举办 2021 年大学生心理健康月系列活动之“绘心讲坛”(第十五期)讲座

为让我校学生正确认识爱情的本质,处理好恋爱关系,不断提升自己爱人和被爱的能力。我校于 6 月 2 日下午 16:00-18:00 在花溪校区 7302 教室举办了大学生心理健康月系列活动之“绘心讲坛(第十五期)”。大学生心理健康协会全体成员,南校区各班心理委员,各班自愿参加的学生共 160 余人参加了本次活动。本次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承办。

本次活动邀请了医学心理学教研室王凤副教授做了题目为《恋上有你的日子》的讲座。王凤老师围绕爱的本质、爱与被爱的价值、爱的能力与被爱的能力、真爱禁忌四个方面,采取互动分享、角色扮演等多种形式进行了讲授。讲课过程中,王老师与同学们热情互动,同学们也分享了自己对于恋爱的见解。讲座现场气氛热烈,王老师讲课风趣幽默,引人入胜,得到了同学们的阵阵掌声。

通过本次讲座,使同学们清楚了爱情的本质,树立了正确的恋爱观。

讲座结束后,发放了《大学生心理健康的标准》、《学习心理》、《恋爱情感》等心理健康宣传资料。

最后,希望大家爱爱爱自己,爱自己才能爱别人。相信今天一定会比昨天好,明天一定会更美好!



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!)

收稿邮箱:
3036360785@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!

涌入人海，各自灿烂

在阳光灿烂的五月,毛不易的新歌《入海》发行了。歌词中唱道:“关于面包和理想,还有平凡和伟大,时间会回答成长,成长会回答梦想,梦想会回答生活。”这近乎平淡的语气,将我拉回现实;也将我的大学生活拉开了序幕……

这沸腾的青春,是我高考前做过的最酣畅的梦。高三的语文老师是一个年轻的女孩,活泼青春的课堂教学让我们打成一片,亦师亦友。高考前夕,她总是热切地告诉我们大学的种种美好,我们像小苗汲取养分般期盼着她口中说着的大学——属于我们的大学。电影《请回答 1988》里说:“从来不是让你把一次考试当成人生的赌注,只是想让你在年轻的时候,体验一次全力以赴的机会”。拿到通知书的那一刻,我体会到了前所未有的放松。

灯塔仍在前方,航行的路途注定不平坦。步入大学,少了高中坚定的目标,多了几分大学的迷茫,这似乎是每个大学生都必须经历的事。大学有琳琅满目的社团活动,经过再三考量,我加入了学生组织的“春晖社”,社团活动很多,忙碌与否取决于你是否愿意东奔西走。无论是敬老院里的欢声笑语,还是环保时装秀的首次尝试,亦或是院迎新晚会上唱的那首《Five hundred miles》,歌声悠扬,拉长了我这弥足珍贵的大学时光。正如央视主持人柴静在其书《看见》中所述:“别在生活里找你想要的,要去感受生活里发生的东

西”。大学生活就好比一种锤炼,你竭尽全力地去感受,感受到的可能是迷茫,但更多的是你对生活的答案。做一朵奔涌的浪花,涌入人海,各自灿烂。杨绛先生在她百岁之际感言道:“我得洗净这一百年沾染的污秽回家”。我没有“登泰山而小天下”之感,只在自己的小天地里过平静的生活。与好友约定俗成考上同一所大学,简短而迅速的一年,我们像加了满血,升了技能一样一路挺进打着 Boss 的小兵,时而踌躇满志,时而气馁颓废,但不妨碍,我们各自绽放着各自鲜活的生命!

故事的开始总是这样,适逢其会,猝不及防;故事的结尾也是这样,花开两朵,天各一方。远离家乡的大学换来的是与家之隔地标轴的拉长,不知因为什么境遇,你就会遇上一群截然不同的人。

所以,趁年轻,涌入人海,各自灿烂。
(作者系 2019 级市场营销 蔡芹)

《月亮与六便士》读后感

斯特里克兰是一个证券公司经纪人、一个沉默寡言的人。他有个和谐美满的家庭,有一双聪明可爱的儿女,可是有一天他却突然脱离肉体抛妻弃子跟随自己灵魂踏上追逐理想的道路上。

斯特里克兰喜爱绘画,或许是生活束缚了他那炽热的心,也或许正是他身体里的潜在的力量一直召唤他,让他不顾一切只身一人前往巴黎寻找理想。到了巴黎他生活简陋、贫困潦倒,忍受生活对他的折磨却从不抱怨。他对人冷漠,也常被讥讽却毫不在乎外界对他的看法,完全就像活在了精神世界里。他钻研画作,似乎绘画才能表达出自己的想法。他说他不喜欢金钱,有钱也只是买他需要的颜料和免受饥饿的折磨。而他奇异的绘画风格始终让人难以让人接受,只有一个蹩脚的画家斯特洛夫认为他是个天才。

漂泊流浪的他一直在寻找一个适合他灵魂栖息的地方。最终辗转来到了塔希提岛,这个美妙的岛屿让他的灵魂得到安抚,创作的灵感

之花在这里完全盛放。

他和当地的一个土著女子爱塔结婚,开启了幸福生活并安心的创作。之后他染上麻风病后坚持自己的创作,在生命的最后创作出了一生所追求的伟大的巨型壁画,完美地诠释了自己。并叮嘱妻子一定将其焚毁就像灵魂得到救赎终将回归自然一样。

经典语录

◎我告诉你,我必须画画。我身不由己。一个人掉进水里,他游泳游得好不好没关系,反正他得挣扎,不然就得淹死。

◎画的是他的理想,尽管贫乏、平庸、陈旧,但终究是理想;这就赋予了他一种独特的魅力。

◎你觉得自己只是无形的精神,因为你已摆脱了肉体;你好像一伸手就能触摸到美,因为美仿佛是件实实在在的东西;你感觉你和徐徐的微风、绽芽的树木以及变幻的流水息息相通。你感觉自己就是上帝。

◎谁都被囚禁在一座铁塔里,只能凭一些符号与人



交流,但这些符号并没有共同的价值,所以它们的意义模糊不定。我们可怜地想把心灵的珍宝传递给别人,但他们却无力接受,因此我们只能踽踽独行,虽然紧挨着,却并不真正在一起,既无法了解别人,也不被别人所了解。

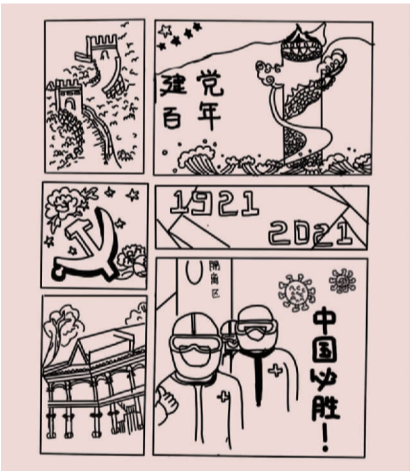
◎追逐梦想就是追逐自己的厄运,在满地都是六便士的街上,他抬起头看到了月光。

(作者系食品质量与安全 万修明)

2021 年 5·25 大学生心理健康月系列活动之“忆峥嵘岁月·展青春韶华”绘画优秀作品展(部分)



护理学院 杨陈程 《薪火相传》



临床医学院 张轶贻《党的时间,历史的见证》



临床医学院 田姪 《青年觉醒》



临床医学院 彭彩妮 《护“风筝”的人》



医学检验学院 任红英《红旗飘扬,吾辈图强》



公共卫生学院 潘应刚、王梦娜、王乃经《我心向党,阳光向前》



药学院 成丽娟《那时的你,现在的我》



医学人文学院 龙春智《为您,所向披靡》



运动与健康学院 马友双《贵州鄂州·风雨同舟》

大学生心理发展的特点

大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平，更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约，同时还取决于大学生的社会生活实践的广度和深度。就大学生心理发展的整体来看，他们正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段，这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。大学生心理发展的一般特点如下。

1、抽象思维迅速发展,但思维易带主观片面性
大学生随着自己的身心发展趋于成熟，学习的知识越来越多,思维训练越来越复杂,其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。

2、情感丰富但情绪波动较大
大学生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活的逐步熟悉和适应，以及参与社会交往和联系的增多，他们的社会性需要逐渐增强,他们的情感也日益丰富、强烈和完善。它体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。

3、自我意识增强但发展不成熟
自我意识是人对自我及自己与周围环境关系的认识,包括对自己存在的认识,以及对个体的身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识,他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大



学生借助于他人和社会的评价来认识自己，但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。

4、意志水平明显提高但不平衡、不稳定
大学生随着社会知识经验的增多，他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,开始自觉设计人生道路,确立奋斗目标并根据目标制订具体的实施计划。在实现目标的过程中，他们出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引激励作用，会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍，表现出坚强的意志力、表明大学生的意志发展已达较高水平。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。

5、人格发展基本成熟但不完善
人格由气质、性格等诸因素构成,是相对稳定且具有独特倾向性的心理特征的总和、人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成发展起来的，反映了一个人总的心理面貌。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。当代大学生的人格发展中有成熟积极的一面,如:能正确认识自我;智能结构健全合理;对社会环境的适应能力较强;富有事业心,具有一定创造性和竞争意识;情感饱满适度等。但也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。大学生良好的人格是在正确认识自我的基础上，通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

6、不同阶段的心理发展特点
大学生处在不同的年级或阶段,他们所面临的发展课题不同,其心理发展也呈现出阶段性的特点。

(1)入学适应阶段 大学生带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校，首先面对的就是从中学到大学的一系列急剧的转折。生活环境、生活条件、人际关系、学习方式方法发生变化、原有的心理结构被打乱,心理定势被破坏,这使得他们在心理上感到陌生而且难以适应，这是大学生入学后最先遇到的心理困难期。不过,大多数学生经过一个学期后便能逐步适应,但也有少数学生出现适应困难,影响正常的学习生活和身心健康。

(2)稳定发展阶段 这是大学生全面成长和深化发展的关键阶段。此时的大学生已逐渐适应大学生活，对一些问题的认识和处理有了自己的主见和理智，不再单纯和盲目。他们开始认真思考人生之路，并为之确立自己的奋斗目标。绝大部分学生求知欲望强烈,专心于自己的专业和学业,注重对各方面有用技能的学习,重视对社会实践的参与、渴望自己全面发展和取得优异成绩。他们会根据自身特点,选择适合的学习方式及进行高效事的学习，但学习中既有成功的喜悦也有失败的烦恼,繁重的学业、过度的压力、激烈的竞争,常给他们心理上带来矛盾、苦恼、彷徨、困惑、犹豫和烦躁不安。这一阶段,又是大学生思想、学习、生活发展开始走向分化的阶段。

(3)准备就业阶段 这是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。他们面临着又一次的环境变迁和角色变化,心理再起波澜。一方面,将要完成学业走向社会,他们对大学生活产生很深的情感依恋;另一方面,他们向往美好生活,对未来充满自信。但竞争激烈的就业现实，又使他们背负沉重的精神压力并产生心理焦虑。他们不知道自己能否找到如意的工作,以及能否适应今后的工作。他们有的要考虑和准备考研问题,有的还要处理与恋人的关系问题,这一时期,是大学生心理最为复杂,负担最重、冲突最为激烈的时期。

互联网成瘾综合症介绍

网络成瘾 (Internet addiction,IA) 是指由神经内分泌紊乱引起的,以精神症状、躯体症状、心理障碍及人格改变为主要临床表现,导致社会功能活动受损的一组症候群。根据其临床特点、严重程度及预后把其分为网络成瘾症(Internet addiction disorder,IAD)和网络成瘾综合征(Internet addictive syndrome,IADS)两大类。现代心理学家为青少年“网络成瘾症”确定了诊断标准:上网已成为生命活动中的必需部分,并由此产生心理、生理依赖性。强令终止上网便会出现戒断症状,如网瘾者感到空虚、无聊、烦躁、抑郁,或出现暴力倾向。在今日中国,网瘾已经严重危害社会,影响面广,破坏性强,是几乎所有所谓“网瘾问题少年”的罪魁祸首;其次,不良网络游戏和毒品有着让人上瘾不能自拔的机制,而且严重破坏人们的身体和心灵的健康。

网瘾早期症状有哪些?
1、只有不断增加上网的时间和投入程度才能感到满足,从而使上网的时间比预定时间长。
2、无法控制自己的上网冲动。
3、每当因特网线路被掐断或由于其他原因不能上网时,会感到烦躁不安或情绪低落。
4、将上网作为解脱痛苦的唯一办法。
5、对家人或亲友隐瞒迷恋因特网的程度。
6、因为迷恋因特网而面临失学、失业或失去朋友的危险。



7、在投入大量金钱、时间和精力时有所后悔,但第二天却仍然忍不住还要上网。

8、因为长时间迷恋因特网导致睡眠节律紊乱(如昼夜颠倒)、倦怠、颤抖、视力减退、头痛、头晕、食欲不振等躯体症状。

心理咨询的原则

(1)保密原则
保密原则是心理咨询中最为重要的原则，它既是咨询者与来访者确立相互信任的咨访关系的前提也是学校心理咨询活动顺利开展的基础。

咨询者在公开咨询案例研究或发表有关文章必须使用来访者的有关个人资料时，必须充分保护来访者的利益和隐私。保密原则也并不是绝对的,有时需要咨询者智慧的判断力。例如有明显自杀意图或攻击性行为的来访者，咨询者就必要冲破保密原则，与学校相关人员进行商量,以避免恶性事故的发生。

(2)信赖性原则
信赖性原则指咨询人员应以尊重、信任、真诚、平等的态度对待学生,努力和求助学生建立起朋友式的信赖关系,从而保证咨询的顺利进行。

(3)教育性原则

教育性原则是指学校心理咨询人员要针对求助学生产生的心理障碍,提出积极的分析意见,鼓励其积极进取的精

神,使之树立正确的世界观、人生观和价值观。

(4)主体性原则
心理咨询中，心理咨询员逐步引导他们进行自我分析、自我判断。在此基础上，咨询人员再进一步提出供学生采纳的建议,并转化为自己的行动。

(5)时间限定原则
心理咨询必须遵守一定的时间限制。心理咨询的时间一般规定为 50 分钟或 60 分钟左右(初次受理时咨询时间可以适当延长),原则上不能随意延长咨询时间或咨询间隔。电话咨询原则上限定为 30 分钟。当然咨询时间的限定也不是绝对的,根据实际情况,有时可以缩短时间和间隔,适当增加咨询次数。



好书推荐



《这么慢,那么美》

慢一点，才能发现幸福的全部细节。

——本书作者罗敷

作者简介:罗敷,瑞典语名 Tintin·Sverredal,一个在北欧生活了 10 年的定居瑞典的华语作家，文章与诗歌刊登于北美《侨报》,国内《家庭》《读者》及《橄榄叶》等刊物。

推荐理由:

以慢博快,以简博繁,有舍方得的生活。

幸福永远得来不易!

许多人将全球幸福指数归结于北欧制度、福利、资源等因素，但真的仅仅是这样吗?

幸福是什么?物质很重要,但仅仅是“够用”就可以了。北欧人的幸福感,更多来源于简约、自然、宁静的心态，以及家庭的温暖、个人努力,而这些是我们可以学会，可以身体力行的，也是我们自古传统一直倡导的。

幸福是一种选择,我们不必去远方适应别人的生活，不必为了他人的价值观而将自己累得喘不过气,跟着罗敷,一个在北欧生活了 10 年的 MM,体会那些真正能获得幸福的自信心态、简约的生活方式、生生不息的自强精神和温馨治愈的家庭观念。