

# 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:彭 丹      副总编:陈玉莲  
主 编:唐炜涵 高 胖  
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  
公众号

2021 年第 4 期  
(总第 17 期)

本期导读

- 我校获批贵州省普通高等学校心理健康教育与示范中心
- 我校承办贵州心理健康教育讲堂
- 我校心理健康服务助力乡村振兴
- 心灵驿站·心理健康知识科普系列(四)

## 以高质量发展为引领 我校获批贵州省普通高等学校心理健康教育与示范中心

11 月 10 日,省委教育工委、省教育厅下发了《省委教育工委省教育厅关于公布首批贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心名单的通知》(黔教(委)函(2021)13 号),我校获批贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心。

据悉,贵州省普通高等学校心理健康教育与示范中心建设项目是为进一步加强贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询服务体系建设,充分发挥心理育人的优势和作用,在学校领导重视与指导下,从经费场地保障、师资队伍建设、特色活动开展、社会服务拓展等方面积极高质量推动全省高校心理健康教育工作。

我校大学生心理健康教育与咨询中心是面向全校师生实施心理健康教育和开展心理咨询服务的专门机构,现设有综合管理科、宣传教育科、咨询干预科及教学科研科等职能科室,场所占地面积 1042.54m<sup>2</sup>。设有心理咨询室、音乐放松室、心理宣泄室、心理热线室、心理阅览室及团体辅导室等心理功能室。设有学生组织“大学生心理健康协会”、“温心之声心理热线志愿者协会”。

目前,中心配备专职教师 9 人,其中教授 1 人、副教授 2 人、讲师 3 人、主治医师 1 人,兼职教师 14 人,队伍配备合理精良,是一支由专家教授、国家级心理咨询师、医师和心理教师组成的专业化队伍,是学校心理健康教育和心理咨询工作的骨干力量,主要开展心理咨询与治疗、心理健康教育与服务。

近年来,我校始终坚持立德树人根本任务,强化责任担当,深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”心理育人工作新格局。重体系、抓队伍,重预防、化危机,重品牌、促提升,重创新、谋特色。立足学校实际,发挥医学院校优势,建立健全大学生心

理健康教育与咨询中心、附属医院精神科、医学人文学院心理学专业三元心理健康协作机制,形成了“教育—咨询—治疗”于一体的“校医合作”三级联动模式,构建了多元、全面、立体的心理健康教育咨询诊疗平台。

中共贵州省委教育工作委员会  
贵州省教育厅

黔教(委)函(2021)13 号

省委教育工委 省教育厅关于公布首批  
贵州省普通高等学校心理健康教育与  
咨询示范中心名单的通知

各高等学校:

为进一步加强贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询服务体系建设,充分发挥心理育人的优势和作用,高质量推动全省高校心理健康教育工作。省委教育工委 省教育厅启动了“贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心”建设,根据《贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心建设标准(试行)》,首批 11 家培育单位经过一年的建设,通过专家现场考察验收,经厅党组会研究同意,现将首批贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心名单公布(详见附件),并就有关事项通知如下:

一、各高校要高度重视心理健康教育与咨询工作,加强体制机制建设,深入贯彻落实《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知(教党〔2018〕41 号)、《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)等文件精神,加强学校心理健康教育与咨询中心管理和指导,

逐年加大经费投入,配备配强专职工作队伍,开展好心理健康课程,构建心理健康教育标准化综合服务体系,切实提高心理健康服务质量和工作实效。

二、各示范中心要珍惜荣誉,开拓进取,推动心理健康教育与咨询工作规范化和标准化建设,加强心理健康教育服务体系,确保心理健康教育教学质量,常态化做好心理普查和心理咨询工作,建立咨询档案,示范中心专职人员每年专业技能培训不少于 16 学时。

三、各示范中心要积极开展大学生心理健康问题的研究与探索,分析研判学生心理健康状况和形势,定期向学校主管部门提交分析报告;辐射带动周边高校、中小学心理健康教育工作,加强与对口支援地区学校的交流,提高服务水平,定期举办讲座和开展团体辅导,定期为大中小学普及心理健康知识。

四、各示范中心每年 12 月 20 日前向省教育厅提交工作报告,我厅根据工作报告,适时组织专家对各示范中心进行考核评价,对没有发挥示范作用的中心予以摘牌。

附件:首批贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心名单

(省教育厅联系人:叶良涛 联系电话:0851-84815093  
材料报送邮箱: shezhengchu@126.com)

附件

首批贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心名单

1. 贵州大学
2. 贵州师范学院
3. 贵州医科大学
4. 贵州师范学院
5. 遵义师范学院
6. 遵义医科大学
7. 贵州民族大学
8. 贵州理工学院
9. 铜仁学院
10. 贵州中医药大学
11. 贵阳信息科技学院(原贵州大学明德学院)

## 汇聚专家智慧 推动心理健康教育高质量发展 贵州医科大学承办贵州心理健康教育讲堂

12 月 13 日,第三期贵州心理健康教育讲堂在线举行。本期讲座由省委教育工委、省教育厅主办,贵州医科大学承办。省委教育工委副书记(正厅级)、教育厅党组成员杨未同志出席并讲话,我校党委副书记汤磊同志出席并致辞,全国知名心理专家樊富珉教授为全省 2000 余名大中小学心理健康教育教师、高校辅导员、中小学班主任、心理健康教育工作管理人员做专题讲座。我校大学生心理咨询与教育中心副主任彭丹主持讲座。

省委教育工委副书记(正厅级)、省教育厅党组成员杨未在讲话中肯定了我省教育系统心理健康教育工作成效,勉励各学校牢记习近平总书记嘱托,充分认识学校心理健康教育的重要意义,切实增强责任感和工作主动性,站在立德树人的高度,把心理健康教育摆在学校教育的重要位置。同时提出三点要求,一要进一步认识,把全面加强和改



贵州医科大学党委副书记汤磊致辞

进学生心理健康教育工作作为培育担当民族复兴大任的时代新人的重要内容。二要善于探索全面培育学生积极心理品质的新路径。三要做好科学识别、实时预警、专业咨询和妥善应对,争当学校心理健康教育工作先行者、引导者。

贵州医科大学党委副书记汤磊在致辞中介绍了我校心理育人工作特色及取得的成果。我校始终坚持立德树人根本任务,强化责任担当,深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”心理育人工作新格局。结合医学特色优势,建立健全大学生心理健康教育与咨询中心、附属医院精神科和医学人文学院心理学专业三元心理健康协作机制,形成了“教育—咨询—治疗”于一体的“校医合作”三级联动模式,构建了多元、全面、立体的心理健康教育咨询诊疗平台。

健康教育专家指导委员会委员、中国心理学会积极心理学专业委员会副主任委员、北京师范大学心理学部临床与咨询心理学院院长、清华大学社会科学学院心理学系教授博士生导师樊富珉教授为参训人员作题为《积极心理学视角下学校心理健康教育新模式——从心理问题干预到积极品质培育》的专题报告。樊富珉教授从我国学校心理健康教育发展的历史回顾,积极心理学与学校心理健康教育模式转变,学生积极心理品质培育的途径与方法三个方面进行阐述,并结合丰富的心理健康教育经验,讲述积极心理个体指导

“积极心理学视角下学校心理健康教育新模式”  
——从心理问题干预到积极品质培育

樊富珉 教授

教育部普通高等教育心理学专业教学指导委员会委员  
中国心理学会积极心理学专业委员会副主任委员  
北京师范大学心理学部临床与咨询心理学院院长  
清华大学社会科学学院心理学系教授博士生导师

主持人: 杨未 贵州医科大学党委副书记、校长助理  
时间: 2021 年 12 月 13 日

第三期贵州心理健康教育讲堂在线举行和团体辅导实操技巧,指导大家关注积极心理品质,注重培育积极心理品质,打造积极心理品质培育模式。参训人员纷纷表示要认真学习,将所学知识带到工作实践中,带头开展好学生心理健康教育工作。

贵州心理健康教育讲堂是推动贵州



樊富珉教授作题为《积极心理学视角下学校心理健康教育新模式——从心理问题干预到积极品质培育》的专题报告

省学校心理健康教育工作高质量发展和“我为群众办实事”实践活动的重要平台。自开设以来,省委教育工委 省教育厅邀请全国知名专家学者授课指导,汇聚专家智慧,主动链接优势资源,累计 5000 余人次参加培训。首批贵州省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心主动承办,发挥示范中心辐射作用,形成心理育人合力,推进了教育系统心理健康教育工作高质量发展。



贵州医科大学大学生心理咨询与教育中心副主任彭丹主持讲座



贵州省委教育工委副书记、教育厅党组成员杨未出席并讲话



# “我为群众办实事”我校心理健康服务助力乡村振兴

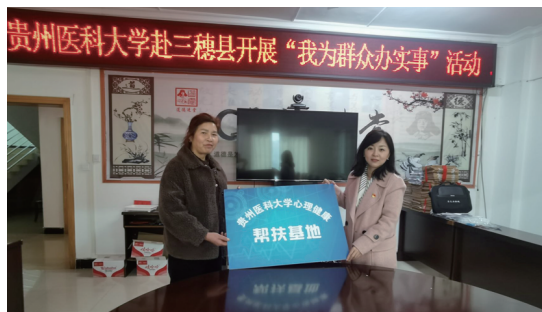


为贯彻落实好学校“我为群众办实事”实践活动要求,进一步加强社会心理服务体系,积极推进心理健康服务助力乡村振兴,12月9日,我校心理健康服务队到三穗县八弓镇开展“我为群众办实事”心理健康服务助力乡村振兴活动。



本次活动由大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院党委委员、教工第三党支部书记彭丹和医学人文学院副院长、教工第二党支部书记严万森带队,结合心理学专业优势和心理健康教育与咨询资源,围绕“心理知识进乡村”“心理调查进校园”“心理知识进课堂”,开展心理健康专题调研座谈会、走村入户访谈、学生心理调查、团体辅导等活动,同当地乡镇干部、行政村村干、村民、中学师生及我校派驻当地驻村干部交流。

上午,我校心理健康服务队同三穗县八弓镇党委委员、纪委书记张强及八弓镇辖区行政村村干代表在三穗县八弓镇政府五楼二号会议室开展心理健康进乡村调研座谈交流会。会上,深入了解了八弓镇内村民心理健康水平概况,空巢老人、留守儿童、村干诉求,并落地扶持政策,我校大学生心理健康教育与咨询中心(贵州省高校心理健康教育与咨询示范中心)同八弓镇蜜蜂村村委签订心理健康对口帮扶协议,将蜜蜂村作



为我校心理服务进乡村的试点村,继续共同推进村民心理健康医疗服务工作。

随后,学校驻村工作队干部和心理健康服务队共同入户走访,发放心理健康知识资料,宣传普及心理健康常识。

下午,我校心理健康服务队为三穗县第二中学八年级700余名学生开展心理知识宣传和心理测评工作,并为九年级学生开展心理团辅活动,对重点学生开展一对一心理咨询。

“我为群众办实事”是党史学习教育和“牢记殷切嘱托、忠诚干净担当、喜迎建党百年”专题教育的重要环节,是开展党史学习教育的重要载体,是进一步联系和服务群众的重要手段。本次活动旨在将实事办到群众的心坎上,把心理健康送到群众的“家门口”,更好地提升群众的心理健康水平,增强群众的幸福感。

## 党建专栏

### 深入学习研讨习近平总书记在2021年秋季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上的重要讲话精神主题党日

11月1日,医学人文学院教工第三党支部全体党员深入学习研讨习近平总书记在2021年秋季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上的重要讲话精神,开展主题党日活动,进一步强化理论武装,提高解决实际问题的能力。活动由支部书记彭丹主持。

彭书记领学习近平总书记重要讲话精神,指出全体党员必须做到信念坚定、对党忠诚,注重实际、实事求是,勇于担当、善于作为,坚持原则、敢于斗争,严守规矩、不逾底线,勤学苦练、增强本领,努力成为可堪大用、能担重任的栋梁之才,不辜负党和人民期望和重托。

全体党员一致表示,要牢记习近平总书记的殷切嘱托,紧密结合思想和工作实际,加强理论学习,提高党性修养,砥砺政治品格,锤炼过硬本领,以忠诚干净担当的实际行动,在全面建设社会主义现代化国家新征程中奋勇争先、建功立业,为新时代现代化强省建设作出新贡献。



### 深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神专题党课

11月22日,为全力推动新时代党建工作高质量发展,医学人文学院教工第三党支部全体党员开展专题党课,深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神。医学人文学院党委委员、正处级组织员韩贞贞主讲,活动由支部书记彭丹主持。

韩书记围绕习近平总书记“七一”重要讲话的政治意义、理论意义、实践意义、核心要义进行讲述,并指出该讲话从伟大成就、制度道路、祖国统一、和平发展、未来前景等方面作出宣示,充分彰显了以习近平同志为主要代表的当代中国共产党人的政治立场、政治方向、政治道路、政治原则。

韩书记强调,教工第三党支部全体党员要把学习习近平总书记“七一”重要讲话精神作为党史学习教育的重要内容,坚持把政治建设放在首位,通过丰富多彩的活动来充实党建工作的内容和形式。

彭丹书记做表态发言,教工第三党支部全体成员一定紧扣时代主题,紧跟时代步伐,切实把习近平总书记“七一”重要讲话融入党建工作和业务工作。



### 赴杨至成将军纪念馆参观学习主题党日

根据学校党委《关于在党史学习教育和“牢记殷切嘱托、忠诚干净担当、喜迎建党百年”专题教育中抓好基层党组织理论学习、“三会一课”和主题党日的通知》(贵医组字[2021]6号),为弘扬爱国主义精神、激发爱党爱国情怀,时值一二九抗日救亡运动86周年,12月9日中午,心理健康服务队和驻村干部一起到杨至成将军纪念馆,开展医学人文学院教工第二党支部和第三党支部共建党支部主题党日活动。

全体党员及成员在讲解员的带领下,瞻仰杨至成将军塑像,通过丰富的文物史料重温了那段峥嵘岁月,深入了解了杨至成将军忠诚于党的优秀品质、为共产主义事业及人民军队建设矢志不渝的革命精神。参观结束后,全体党员在杨至成将军铜像前重温入党誓词,缅怀老一辈革命家的丰功伟绩。

这次活动使全体党员及成员深深感受到自己的责任和使命,纷纷表示要不断继承和发扬革命先辈的奋斗精神,牢记初心使命,坚定理想信念,追寻先烈的脚步砥砺前行,把党史学习教育成果转化成为思想成果和工作成果,将更饱满的热情、更昂扬的斗志、更务实的作风投入到工作中。



## 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!)

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!



# 大学生心理健康教育与咨询中心开展心理咨询个案团体督导

为提高我校专兼职心理健康教师的心理咨询技能,更好地服务广大师生。

11 月 15 日下午 4:00, 大学生心理健康教育与咨询中心邀请中南大学注册督导师唐海波教授进行个案团体督导,我校全体专兼职心理咨询师参加。此次督导活动由心理中心副主任彭丹主持。

心理中心兼职心理咨询师余露茜首先作了个案汇报,详细介绍了个案背景、咨询目标、咨询过程以及督导问题,并提出自己在咨询过程中困惑的地方。

之后,唐海波教授以其深厚的功力从个案概念化、处理建议、如何透过现象抓住来访者深层次问题等方面对个案进行了详细的剖析和未来咨询工作方向的指导。



## 大学生心理健康教育与咨询中心为 2021 级“协和班”开展心理健康辅导

为帮助“协和班”学生缓解学习压力、舒缓负面情绪,12 月 6 日,大学生心理健康教育与咨询中心邀请了清华大学临床心理与咨询博士刘宇老师为 2021 级“协和班”全体学生开展“情绪舒缓、压力管理”心理健康辅导,活动由心理中心副主任彭丹主持。

活动伊始,刘老师围绕团体辅导相关原则及伦理等方面内容进行介绍。接着通过“大风吹”“压力光谱测量”“压力定格拍照”“压力圈图”“评估社会支持系统”5 个环节,带领同学们逐渐融入团体,共同认识压力、正确评估压力、充分利用资源缓解压力。

本次心理健康团体辅导,帮助 2021 级“协和班”学生正确认识压力、合理舒缓压力,提升了学生压力应对能力,从而有助于培养学生健康向上、积极乐观的心态。



## 我校教师参加 2021 年国家学生心理健康状况调研工作

根据《省教育厅办公室关于做好 2021 年国家学生体质健康标准测试抽查复核等相关工作的通知》,11 月 7 日至 14 日,教育部对我省贵阳市、铜仁市、黔东南州等 8 个县(市、区)的 36 所大中小学开展学生心理健康状况调研。我校选派 3 名心理专业教师组建调研组赴都匀市对抽取的 4 所中小学开展心理健康状况调研。

此次调研采用问卷调查方式,针对抽取的 636 名中小學生使用

心理测量量表评估其心理健康水平,探讨学生心理健康的保护性、风险性因素,进一步加强儿童青少年心理健康工作。

此次调研工作是落实中央领导同志重要指示精神的重要举措,有助于促进儿童青少年心理健康和全面素质发展,也有助于提升我校“心理育人”工作能力,发挥省级心理健康教育与咨询示范中心辐射带动作用。



## 我校举办 2021 年大学生心理健康“绘心讲坛”(第十六期)讲座

为帮助同学们缓解因期末考试提前带来的紧张情绪,让大家能以轻松愉悦的心情备考,大学生心理健康“绘心讲坛”(第十六期)讲座于 12 月 8 日下午 18:00—20:00 在南校区 X4106 教室举行。南校区各班心理委员、大学生心理健康协会成员、自愿参加的学生共 100 余人参加了本次讲座。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。

本次活动邀请了贵州医科大学心理中心雷京凭老师主讲。雷老师采用由浅入深,从理论到实践的形式进行了讲解。她首先向大家讲解了“ABC”理论,随后亲自带领同学们进行情绪调节的团体辅导活动,先后带领同学们进行了:大风吹、桃花朵朵开、情绪气球等有趣

的游戏。同学们从实践活动中体验了释放压力后的轻松快乐,领悟并学习了调节情绪的有效方法。同学们积极参与,整个活动过程轻松愉悦,充满欢声笑语,同学们乐在其中,也学在其中。

通过本次讲座,同学们了解了压抑情绪的来源和学习到了有效调节方法,培养了积极对待生活事物的态度。

讲座结束后,心协指导老师以及心协成员合影留念。

最后,希望大家在今后的学习和生活中能有效处理调节自身情绪,快乐地学习、成长,并在未来的生活中收获满满的成功!



## 大学生心理健康教育与咨询中心开展朋辈心理辅导技能培训会

为进一步加强并落实我校大学生心理健康教育与咨询工作,增强心理委员及相关工作人员对朋辈心理辅导工作的认识,培养心理委员及相关工作人员的工作能力,促进朋辈心理热线和心理回访工作进行顺利,



更好地推进朋辈心理健康工作建设,营造良好的心理健康氛围和打造朋辈互助的工作模式,大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称:心理中心)开展朋辈心理辅导员培训会活动,本次培训由心理中心主办,贵州医科大学“温心之声”心理热线(以下简称:温心之声)承办。

2021 年 10 月 21 日下午 17:00—18:30, 培训会在贵州医科大学南校区 X4407 举行,2021 级温心之声和大学生心理健康协会的全体新成员以及部分班级心理委员共计 100 余人参加了本次培训会。

会议之初,主讲人巴云峰学长向大家介绍了心理中心的主要工作和职责,着重强调了预约心理咨询的三种方式,希望大家在以后能为需要心理咨询的同学提供一些帮助。其次,巴云峰学长详细介绍了心理中心的各个心理功能室,让同学们更加了解心理中心。接着,巴云峰学长介绍了朋辈心理辅导的含义、工作原

则、基本态度,以及一些常用的朋辈心理辅导技术。在此,学长强调了朋辈心理辅导工作中的保密原则及倾听的重要性,同时也表示,希望大家通过这次培训会能够有所收获,在以后的生活中能够帮助更多需要帮助的同学。

接下来,巴云峰学长对 2021 级温心之声全体新成员进行了心理热线接听以及心理回访的技能培训。首先,巴云峰学长对接线的六个原则进行了介绍,其中详细介绍了保密原则、理解支持的重要性以及积极心态的培养。最后,巴云峰学长对接线过程中会遇到的问题以及应该注意的事项进行详细介绍,对同学们的提问做了耐心解答。

通过此次培训,不仅培养心理委员及相关工作人员的工作能力,也更好地推进朋辈心理健康工作建设和营造良好的心理健康氛围,为接下来的朋辈心理辅导工作打下了一个良好的基础。



# 自我与大学生心理健康

## 一、自我的内涵

美国心理学家詹姆斯早在 1890 年提出了自我的概念,凡属于“我”或与“我”有关的事物都是自我的内容,如身体、品质、能力、愿望、家庭等。

## 二、大学生自我发展的特点

大学生自我的发展经历着一个明显的分化、矛盾、统一转化的过程。当处于青少年早期时,他们常常着重于认识外部世界的特点,而在大学时他们开始转向内部认识自己。大学生自我发展的矛盾主要表现在以下几个方面:

### 1.理想自我与现实自我的矛盾

大学生对未来充满信心,抱负水平较高,成就欲望较强,但由于他们缺乏社会阅历,对自己认识的参照点较少,不能很好地将理想与现实结合起来,从而使理想自我与现实自我之间产生较大差距。

### 2.独立与依赖的矛盾

美国心理学家埃里克森从人格发展的角度概括出大学生所处阶段的主要矛盾是独立与依赖的矛盾。大学生的生理与心理基本成熟,使他们渴望能在经济、生活、学习、思想等方面独立,摆脱成人的管束。但他们在经济、情感上又对父母和朋友存在深深的依赖,特别是遇到困难和挫折时,这种依赖就表现得



更为明显。

### 3.自尊心与自卑感的矛盾

自尊心是个体能悦纳自己、尊重自己,对自己抱以肯定的态度。自卑感则是个体对自己不满,对自己持否定的态度。它们是自己体验中的两种相互的情感,在大学生身上,这两种情感经常交织在一起。

### 4.交往需要与自我封闭的矛盾

大学生迫切需要友谊,渴望理解,寻求归属和爱。他们有强烈的交往需要,希望能向知心朋友倾吐对人生和生活的看法,盼望能有人分担痛苦,分享欢乐。但出于自我保护的需要,他们在与他人交往时存有较强的戒备心理,总是有意无意地保持一定的距离。正是这种交往需要与自我封闭的矛盾,使得不少大学生都有孤独的感受。

### 5.积极进取与消极退缩的矛盾

大学生都有较强的上进心,他们希望通过努力实现自身的价值,在追求上进时存在困难与挫折是在所难免的。由于缺乏良好的自我控制能力,不少大学生常常出现情绪波动,在困难面前望而生畏,消极退缩,听之任之。但大多数学生在选择暂时的退缩之后,又不甘心放弃,心中依然渴望追求与进取。

## 三、增进自我认识的几种方法

自我认识是一个人对自身各种身心状态的认识。中国有句古语:“人贵有自知之明。”这不仅表明一个人有自知之明是多么难能可贵,而且意味着一个人要有自知之明也不是一件轻而易举的事。认识自我主要有以下几种方法:

1.通过自我观察来认识自己。自我观察也称为内省法,是指个体向内部寻求答案,直接考虑我们是个

什么样的人。在内省时要忠实于自己的内心,尽量多方面地描述自己。在此基础上,描述父母眼中的我、同学眼中的我、教师眼中的我、恋人眼中的我,然后寻找这些描述中共同的品质,将其归类。

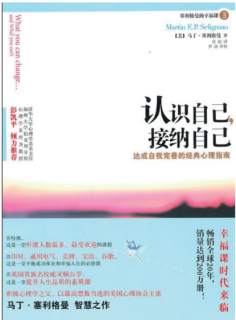
2.通过认识别人来认识自己。人最初是以别人来反映自己的,我们往往把对他人的认识迁移到自己身上,像认识他人那样来“客观”地认识自己。

3.通过与他人比较来认识自己。很多情况下,我们都是用比较的词汇来描述个人特性的。当我们说自己独立时,其实是指我们比大多数其他人更加独立;当我们说自己有能力时,其实在说我们比大多数其他人更有能力。

4.通过他人的反馈来认识自己。符号互动论学者库利提出了“镜中我”,认为我们感知自己就像别人感知我们一样,镜子中的我或者别人眼中的我就是是我们感知的对象。



## 好书推荐



作者:[美国]马丁·塞利格曼

原作名 :What You Can Change and What You Can't

译者:任俊

内容简介:

本书将颠覆你以往深以为是的观点。节食能达到减肥的效果吗?戒烟、戒酒能成功吗?你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的,而哪些方面却无法改变,是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发,帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上,并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

作者简介:

马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman),从“抑郁”专家到“积极心理学之父”;美国心理协会双奖加身第一人;畅销书作家,创作了《真实的幸福》、《认识自己,接纳自己》等 20 多本畅销书,被翻译成多种语言,畅销全球。

Martin E.P.Seligman: 塞利格曼(1942-),美国心理学家,主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章,并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。1998 年当选为美国心理学会主席。

推荐理由:

每个人都是不完美的,但这并不影响人们与家人、朋友、同事的生活与沟通。我们很强大,可以扮演不同的角色,快乐的、悲伤的、愤怒的、贪婪的、自私的,所有的这些都是为了一点点的慰藉与满足。如果有人是完美的,那他就是幸福的。可是,大多数人都不知道自己,因为我们的言行都不属于我们自己。塞利格曼用他自己的幸福观让我们更真实地认识自己,从而更坦诚地接纳自己。

你是我的爱人

又是崭新的诗篇画卷在东方缱绻,我在你的照拂下回首流连。把一切艰难险阻还给时间,共同依偎着走向新的纪元。

有一页历史,照亮了黑暗的岁月,它告诉你初心如磐,使命在肩。南湖的水虽已变迁,红船却把每一句话语刻在了年轮里。如今一个个生命从最初的起点迸发,笑脸相迎,青春活力。不陷入“四种危险”,经得起“四大考验”。时代的风依旧吹着,仿佛诉说了我们共同的愿望:一个人人而向往的大同世界。

世界上本没有路,走的人多了,也便成了路。当初筚路蓝缕的你和我,在这片土地上摸索,手持镰刀和铁锤,共同抒写每一次光辉。百年一世纪,瑞雪兆丰年。这一刻,呻吟在水火中的万千灵魂,也能感受到从未有过的幸福。

有一页历史,惊醒了平凡的世界,它告诉你坚定理想信念,百折不挠。雄狮觉醒,也要时刻铭记物竞天择;万千世界,也要坚信着星星之火足以燎原。百年征程波澜壮阔,百年初心历久弥坚。我在长江的源头唱着为你写的歌,每一个音符都流淌在河水里,与每一个鱼群欢呼雀跃,直到江水汇入东洋大

渠,歌儿传遍四海八荒。

天行健,君子以自强不息,地势坤,君子以厚德载物。百年日月山河间,枪林弹雨的荒芜成了绿水青山;百年万里星辰变,落后挨打的软弱成了过眼云烟。改革的春风拂面,奏响万民欢歌:以红色的语义,欢动着信仰的赞歌。

你诞生于硝烟风雨,接受最残酷的洗礼。脚下的土地都是血淋淋的红色基因,诉说着真理的跋涉。你说“砍头不要紧,只要主义真”,你说“宁可少活二十年,拼命也要拿下大油田”。当我走进校园,从厚土中捧着一朵肆意的芬芳,它跟我讲述着社会主义的故事;当我路过花田,从霞光中采撷一片温柔的云朵,它给我唱着每片油田的歌。你所说的世界,都在我眼前出现。你吹响改革的号角,在非议与质疑声中挺直腰板,一袭中山装便是无上的尊严。你说“公道自在人心,正义终将到来”,你说“中国的利益不得侵犯”。当我跨过山河拥抱太阳,回首便是不一样的瞳孔。纵然不同于外表,也共同拥有一颗热忱的心。当我微笑着拥抱生命,世界不过如此之大罢,天下当为一家。你勾勒的蓝图画卷,都在我的笔下成篇。

你告诫我“青年者,人生之王,人生之春,人生之华也。”当我走遍四季,带走春华秋实,身披冬寒酷暑,接受真理和爱的洗礼;当我足以握紧右拳,举起右手,诠释我滚烫的魂魄。唯有牺牲多壮志,敢教日月换新天。我的每一个细胞,每一寸肌肤都在警示我朝你更近一步,你最初的梦想,都在我的身边实现。

我们是未来的你,而未来是属于我们的。你给了我的世界以绚丽的色彩,我拿忠诚和爱献于你。你的尊严固守在巍峨群山,你的豪迈挥洒在江河湖海。我是你留在世界的烟火,你是我的人间。我为你守望,也为你灿烂。(作者系 2020 级汉语国际教育学司瑶)

# 别停住向前的脚步

路过,不停留  
值得欣喜的,我们不曾忘记  
走过,不回头  
不堪回首的,我们不再想起

儿时,我们以梦想启程  
伴露珠走过清晨的小道  
携月光背熟书中的词谣  
早早幻想到心仪的学校  
以至于我们风雨无阻  
虽不至千疮百孔  
只因只有自己懂得

如今,我们梦想成真  
却没了那时的稚嫩  
失去了原有的赤诚  
只感觉到生活的昏沉  
好似一位闲散的游人  
现在的生活似乎黯淡无光  
将曾经的痛当作美好  
怀念曾经的匆忙时光  
生活好像就此止步

只留有无尽的迷惘

也许  
你需要的  
是新的理想

它,帮你消除征途的迷惘  
让你忘却征程的创伤  
它,为你掀起天边的海浪  
让你重升炽热的太阳  
即使是在刺骨的大风中  
也有你赞美未来的呼喊

别被过去迁就  
该做的  
是继续大步前行  
别停住

向前的脚步  
在远方等着的  
是你坚信的光明

(作者系心协宣传部 高胖)

