



刊头题字：姚成荣

第70期

湖州市委副书记政法委书记夏文星一行 来校调研心理健康工作

9月1日，湖州市委副书记、政法委书记夏文星，市委副秘书长、政法委常务副书记梅旗华，市委副秘书长陆卫良一行莅临我校调研心理健康工作。校长蒋云良，校党委副书记丁敢真，党委委员、党校办主任劳士健，学生处/党委学工部负责人及相关人员参与陪同。

蒋云良代表学校对夏文星一行来校调研表示欢迎，

陪同参观矛盾纠纷调解中心、心理健康教育指导中心各功能室。学生处相关负责人围绕我校心理健康教育工作发展历史、组织架构、工作保障、心理健康课程设置、学生心理健康动态管理等方面情况做了汇报，并介绍了我校近几年面向湖州市青少年心理健康工作的开展情况。

夏文星表示，湖师院心

理健康教育发展历史悠久，基础工作比较扎实，有一定的深度，给予了充分的肯定。他希望学校能够充分发挥优势，在师资培养、家校联动、志愿者培训等方面扩大影响力、服务更多人，进一步加强对湖州市青少年心理服务的辐射引领，更好地为青少年心理健康护航行动汇聚更大力量。

通讯员：宋明华

学生处举办“大学生常见精神障碍用药 与诊断报告解读”专题讲座

为宣传普及心理知识，提高我校心理工作队伍的育人能力和精神卫生知识水平，11月11日，学生处特邀湖州市第三人民医院副主任医师林敏于明德楼党建展厅举办了“大学生常见精神障碍用药与诊断报告解读”专题讲座。学生处分管领导、各二级学院心理辅导员、心理中心专兼心理咨询师以及其他感兴趣的老师参加了此次讲座。

首先，林敏解读了药物治疗与心理治疗的关系，从而解释了精神障碍与神经症性障碍的区别。另外，为更好地帮助老师们对常用精神障碍治疗药物分类的理解，林医生从抗精神病药、抗抑郁药、抗躁狂药和抗焦虑药四个方面，依次详细地阐释了该些药物的分类、治疗作

用、适应证、禁忌证、剂量、用药方法、疗程以及药物相互作用等。

随后，在问答环节，林医生结合心理辅导员关于诊断报告的疑问，进行了相应的解读，大家心服首肯。最后，林医生表示，要加大心理健康知识的普及力度，增强大学生对环境的适应能力和应对能力；此外，要多给予学生更多的支持和鼓励，帮助学生做更好的自己。

此次讲座帮助老师们对心理健康教育工作有了更加深入的了解，对今后的日常管理工作具有极大的指导作用，也有助于完善我校心理健康工作，共



同营造温馨安全的校园文化。心理中心还将针对心理辅导员的需求和工作需要，举办更多的讲座和活动，做好辅导员在心理育人工作方面的支持，全面提高学生的心理健康素养。

通讯员：宋明华

学生处举办第十八期“从游茶约” 暨心理育人的实践与探索主题沙龙

10月28日晚，第十八期“从游茶约”暨心理育人的实践与探索主题沙龙于明德楼一楼师生服务大厅从游茶约室举行。校党委副书记丁敢真，学生处负责人、外国语学院党委书记、教师教育学院教师、各二级学院副书记和辅导员等代表15人参加。

会议伊始，学生处分管领导基于近五年新生心理普查数据对我校大学生心理健康状况做主题汇报。与会人员围绕学校近五年的学生心理普查数据开展了激烈的讨论，大家分别从心理咨询工作经验、心理问题诱因、责任感、情感连接和校园文化氛围等角度提出了心理健康教育工作要以学生的心理特

点及需求为出发点，借助大学生广泛接受的形式，积极搭建宣传教育、课程建设、文化活动和危机预防干预的心理健康教育体系。围绕心理育人探讨了通过“教育正心、咨询健心、文化润心、朋辈暖心、活动入心”五大“沁心”育人模块，形成全员参与、全程覆盖、全域推进“三全”协同心理育人工作格局。

“完善学校管理机制，让学生心理成长”。丁敢真表示，我们要分层次做好心理育人工作，一是学校要做好心理健康教育、提升心理咨询技能、构建四级心理危机干预体系和完善管理机制；二是年级辅导员要提升管理能力，同步做好跟踪帮

扶，大力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的阳光心态。同时，他指出，我们要始终坚持立德树人根本任务，着力围绕归因能力培养、积极品质关注和学生个性特长挖掘等方面努力促进学生身心健康成长。

两手抓，两手都要硬。学校始终坚持第一课堂和第二课堂有机融合，拓展心理育人途径。近3年，学校课程累计开设2424课次，参加课程学生人数达7720人；开展心理育人活动200余场，参与学生10000余人次；累计开展个体咨询700余人，团体辅导200余场，参与学生6000余人，精心为学生提供多种多样的、精准的心理服务。

通讯员：宋明华

顾问：丁敢真

编审指导：黄薇

终审：许金凤

主编：连红杰

副主编：田秀菊 宋明华

主办：湖州师范学院心理健康教育指导中心

准印号：湖州师院内准第022号

为提升我校辅导员的团体心理辅导技能，10月29日，辅导员发展中心在西校区操场开展首期辅导员团体心理辅导技能培训，学生处相关负责人和全体辅导员参加。

本次培训采用“沉浸式”学习模式，心理中心专职教师采用理论与实践相结合的方式，以框架形式讲述了团体培训的开展方法，同时通过小组活动带领全体成员一起参与其中。全体辅导员通过热身破冰、珠行万里、击鼓颠球等活动，全身心投入，在体验中感受团辅技术的力量。活动结束后，辅导员们纷纷表示本次培训感触颇深、形式新颖，对创新理念、拓宽思路、专业技能提升具有很强的指导性。

此次培训，寓教于乐，氛围融洽，全体辅导员对团体心理辅导的理论和运用技术有了进一步的了解，树立了在学生工作中尝试运用的信心。据悉，辅导员发展中心将为我校辅导员提供全方位的系统培训，促进辅导员工作水平科学化提升。

通讯员：宋明华



举行首期团体心理辅导培训

辅导员发展中心

学生处召开2021-2022学年 第一学期心理健康工作例会

9月16日下午，学生处在明德楼310室组织召开了本学期第一次心理健康工作会议。学生处分管领导、心理健康教育指导中心教师、各学院心理辅导员参与了此次会议。

学生处分管领导指出，心理健康教育和心理危机干预工作关系到学生的健康成长和生命安全，为做好工作：一是要高度重视。学生工作无小事，涉及心理健康教育工作无小事，要充分重视关键时间节点；二是要加强个人学习，不断提升专业水平。既要加强理论学习也要善于将工作经验进行反思、总结和提炼。三是要善用队伍。充分发挥班主任、年级辅导员、班级心理委员和寝室心理互助员的作用，加强培训，畅通信息渠道，让他们成为工作的好帮手；四是要定期开展案例交流与讨论，不断提升工作水平。

随后，心理中心老师向大家介

绍了近期省心理健康教育工作专项调研准备、本学期心理健康教育工作计划、以及心理危机干预等注意事项。最后，还对本学期的新生心理适应性教育和宣传教育活动进行了介绍。

本次会议明确了本学期大学生心理健康教育的工作目标，厘清了工作任务和工作内容，对促进学生心理健康工作的有序开展具有指导意义。

通讯员：宋明华



学生处召开2021级新生心理健康 测评访谈培训工作会议

10月9日上午，学生处心理健康教育指导中心于明德楼207室组织召开了2021级新生心理健康测评访谈培训工作会议。学生处分管领导、心理健康教育指导中心教师、各学院心理辅导员参与了此次会议。

学生处分管领导指出，心理测评是做好新生心理工作的基础，也是有针对性地心理危机干预的重要前提，要求各学院高度重视，认真细致组织好测评访谈工作。她

着重强调以下几点：一是要加强工作的规范性；二是做好工作的及时沟通与汇报，尤其是重点关注对象的动态评估报告；三是学会主动学习，提升心理工作的专业化。

随后，心理中心老师详细讲解了心理健康测评访谈工作的具体操作和注意事项。分别从心理健康测评的意义、测评量表筛选标准、访谈的内容及测评结果填写的注意事项等方面进行了分享。最后，就回访中的危机干预问题要求各学院做好危机学生的信息存档、家校沟通和危机转介等工作。

新生心理健康测评是我校心理健康教育工作的一项重要内容。本次会议旨在助力各学院有序高效地开展心理测评工作，建立完善新生心理档案，科学全面地掌握学生心理健康状况，为营造平安和谐的校园奠定良好基础。

通讯员：宋明华



大学新生活,从“心”开始

——2021级新生心理测评工作顺利完成

为帮助2021级新生了解自我心理状况,提高学校心理工作的主动性和针对性,助力学生健康成长与发展。学生处心理健康教育指导中心于9月29日对全校新生开展了心理测评工作。

为保证测评工作有序顺利开展,心理中心从测评的前期准备、测试内容、测试日程及具体要求等方面进行了精心的组织和安排。另外,还对各学院测评负责人代表进行了培训,以确保各学院心理测评现场的规范有序和测试结果的科学有效。

本次测评使用量表包括症状自评

量表(SCL-90)、艾森克人格问卷(EPQ)、大学生心理健康调查量表(UPI)、流调中心抑郁量表简版(CES-D)和广泛性焦虑障碍量表(GAD-2),以班级为单位进行网络集体施测。测评工作得到了各学院相关老师的积极配合,测评现场秩序井然,填写过程认真真实,测评工作圆满完成,一次性完成率高达98.93%。

心理测评工作旨在将学校的人文关怀和心理疏导落到实处,是有效做好新生心理健康预警与援助的基础性工作,为心理干预主动提前介入提供

了必要信息,是我校心理健康教育常态化工作之一,至今已持续开展19年。目前,心理中心正在进行数据统计分析,并根据实际情况向学生开展不同形式的结果反馈与干预指导,将维护学生心理健康发展和“六有”大学生培养工作落地落实。

通讯员:宋明华



为推进我校大学生心理健康教育工作深入开展,提升大学生心理健康意识,营造积极健康的校园心理文化氛围。11月28日晚,由学生处主办,心理健康教育指导中心承办的第十四届“承君子之风,赴心灵奇旅”校园心理情景剧决赛于大学生活动中心举行。本次活动全程线上直播。

本次大赛分为初赛、复赛和决赛三个阶段,全校共12支队伍参加了此次比赛,最终6支队伍进入决赛。比赛中,理学院的《回到过去遇见你》演绎了主人公穿梭时空弥补过去遗憾的故事,提醒同学们珍惜大学美好时光;人文学院的《每个人都是一颗星星》讲述了一位自卑敏感的同学,在心理辅导员和同学们的帮助下重拾自信的故事;教师教育学院的《挣脱》讲述了主人公在爱情、亲情、友情的关系中因视角差异而产生误解,提醒大家要学会沟通和换位思考;体育学院的《风波》讲述了一段寝室室友性格差异而引发的矛盾故事,让大家在人际交往中学会理解与包容;工学院的《逆行》展示了作为医生家庭子女的小桐对父母逆行武汉抗疫由抵触到支持的思想转变过程,为妥善处理亲情与时代担当之间的冲突提供了良好的示范;信息工程学院的《攀比》讲述了一位羡慕虚荣、沉迷“名牌”的同学,在室友的帮助下成功抵制了不良诱惑,树立了正确价值观。参赛的同学们选取贴近大学生的心理故事,以声情并茂、细腻真实的表演认真演绎着情感冲突、内心彷徨以及成长感悟,精彩绝伦的表演引起了直播间观众强烈的心理共鸣。

本次直播观看量达2300+,点赞数有1.2万+,直播时长有2小时10分钟。有的发弹幕为自己喜欢的代表队加油,有的分享引发深刻共鸣的情节,更有人思绪纷飞抒发自我感受,分享汲取的积极能量。

经过激烈的角逐,教师教育学院荣获一等奖,人文学院和工学院荣获二等奖,体育学院、理学院和信息工程学院荣获三等奖。

校园心理情景剧作为一种以团体形式处理心理问题的方法,它通过团体成员扮演日常生活问题情境中的角色,为同学们释放和解脱平时压抑的情绪提供借鉴。通过此次校园心理情景剧大赛,展现了我校学生朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌,既丰富了同学们的校园文化生活,又帮助同学们完善自我、促进自我教育和心理健康成长。

通讯员:宋明华

湖州师范学院第十四届「承君子之风,赴心灵奇旅」校园心理情景剧大赛圆满落幕

新生活·心适应

——2021年秋季学期新生适应性团辅活动圆满结束



2021年10月11日至24日,为期两周的新生适应性团辅活动圆满落下帷幕。此次活动以“新生活·心适应”为主



题,由心理健康教育指导中心老师指导,共计40个班级参与,学生心理互助中心成员、团体带领者紧密分工、精诚

为进一步加强我校心理健康教育工作,完善四级心理健康教育网络,充分发挥大学生自我教育、自我管理、自我服务的功能,构建大学生心理危机预防与干预的长效机制。我校心理健康教育指导中心于11月10日至12月1日举办了第十六期班级心理委员初级培训。各学院2021级新生班级心理委员、高年级新任班级心理委员和学生心理互助中心全体干事300余名同学参加了本次培训。

在历时三期的线上和线下培训活动中,市心理咨询师协会缪倩芸老师围绕团辅活动流程、方案以及活动过程中的注意事项做出指导;市第三人民医院林敏医生通过介绍精神类疾病常见症状及识别方式,提升了大家对精神类疾病的鉴别能力;心理中心专职教师介绍了设置心理委员的意义、职责、素质要求和日常工作原则。任课教师讲课幽默风趣,课堂互动多样、气氛活跃,让同

从心出发,快乐你我

——第十六期班级心理委员初级培训圆满落幕



学们在轻松愉快的氛围中完成了学习。通过本次培训,使心理委员明确了自身角色和工作职责,掌握了常见心理问题的鉴别及应对方法,了解了基本的助人方法及技巧,提高了自身心理素



质,增强了朋辈辅导的能力与水平,为更好地发挥班级心理委员和心理服务骨干在大学生心理健康教育中的重要作用奠定了基础。

通讯员:申会琳

缔心灵之约,共青春之时

——二级学院心理服务部负责人团辅活动



为持续增进学生心理互助中心与各学院间的了解与联系,11月27日,学生心理互助中心于明德楼206室开展了“缔心



灵之约,共青春之时”主题团辅活动。大学生心理互助中心各部门负责人、各学院心理服务部负责人参加了此次活动。

此次活动内容丰富,共设置了四个游戏。“记忆大师”让所有成员在轻松愉快的氛围中熟悉参与人员的基本信息,增进了彼此之间的了解;“试镜idol”增加了成员之间的互动,进一步拉近了彼此间的距离;“默契套圈”则提升了各小组成员间的默契配合,积极冲刺胜利目标,迅速提升了彼此间的熟悉度,增强了团队凝聚力;“弹走瓶盖”主要通过手眼一致弹击目标,调动大家活动参与的积极性,共同感受轻松、温馨的氛围。

经过四轮的游戏,彼此间更加熟悉,之前的拘束与尴尬感消失得无影无踪,取而代之的是积极表达心中的所感所想,离开时互加微信,期待下一次相聚。

通讯员:檀康义

我校开展“秋冬的心事”园艺贴画活动落幕

为充分利用高校网络心理健康宣教阵地,进一步培养新时代大学生积极健康的心理品质,引导学生从大自然中获取积极心理能量,心理健康教育指导中心在秋冬之际开展了“秋冬的心事”园艺贴画作品征集活动。

11月下旬通过“湖师学子”微信公众号发布征集令后,湖师学子积极参与,通过自主收集冬天的植物枝干、落叶、花卉等作为材料,发散自己的思维,开拓创新,通过贴画形式做成作品,让生命与艺术产生了碰撞,留住了冬天的那一抹温馨。

教师教育学院20190218班俞含和倪雨晴的



作品《秋叶寄语》,将思乡的心意与满心的惆怅寄托于此,凭借树叶带走不良情绪,展示自己在未来积极向上,乐观拥抱

明天的良好心态。艺术学院20200622班郑文君的作品《秋天》,将心事布进落叶,让它随即成画,用一幅舒心的画面来缓解自身对于学业的压力,愿我心事随风而散,落下一片清闲之处。

本次园艺贴画活动共评选出作品18幅,涵盖多个主题。同学们在体验园艺贴画的制作过程感受到了自然与艺术的魅力,既丰富了课余生活,缓解了学业的压力,又培养了热爱生命、热爱生活的积极心理品质。

通讯员:宋明华

责任编辑:戴岩

馨园天地



2021年10月10日是第30个世界心理健康日,为了帮助大家掌握心理健康知识,提升心理调适能力,我校组织开展了以“青春心灵,你我同行”为主题的系列活动,主要包括“爱的魔力套圈圈”“心

青春心灵 你我同行

——10·10世界心理健康日系列活动总结

理健康知识答题”“心理知识和文章推送”“心灵手账征集评比”等。本次活动由学生处主办,心理健康教育指导中心协办。

本次活动分为线上和线下两部分。前期通过线上开展心理知识科普、心理健康知识答题,帮助同学们了解和掌握相关心理知识,从而更好地关注自身的心理健康。同时,还通过“套圈”和“手账设计”的

形式开展线下活动,吸引了许多同学驻足观看,前来参加活动的同学络绎不绝。本次活动既丰富了校园文化生活,也增加了大家对心理健康的关注。在寓教于乐的过程中普及心理健康知识,更符合当代大学生的课外活动需求,极大地激发了同学们的参与热情。

本次活动圆满落幕,积极响应了“青春心灵,你我同行”这一活动主题,不仅增加了

同学们对心理健康知识的了解,也提升了同学们对自身心理健康状况的重视,让大家感受到了心理健康的重要性与有趣性。

通讯员:马婧



工学院开展大学生心理工作培训

为充分发挥班级心理委员在心理健康教育工作中的重要作用,助力我校四级心理健康教育网络工作机制,建设一支具有较高水平心理自助与助人能力的朋辈心理辅导队伍,10月15日,工学院开展全体班级心理委员日常工作培训会,学院心理辅导员、学院心理部干部、各班级心理委员参加了此次会议。

会上,学院心理辅导员就《工学院班级心理动态反馈表》的使用进行了详细的解读,要求班级心理委员通过“学习状况”“人际交往情况”“情感状况”“挫折应对情况”等方面对班级同学的心理情况进行定期评估,并及时上报班主任和学院。同时,心理辅导员对学院近期要开展心理活动进行了布置和安排。



通过此次培训,各班心理委员对自己的工作职责有了更深刻的理解,对班级心理健康教育活动的组织与开展有了更深的思考,为学院进一步做细做实大学生心理健康教育工作打下了基础。

通讯员:沈翔鹰

生命科学学院开展“心中有梦,随心出发”心理主题演讲比赛

10月8日,由生命科学学院心理服务部组织的“心中有梦,随心出发”心理演讲比赛在28-223隆重举行。本次活动的目的是为了提升大学生心理健康品质,营造出积极向上、欣欣向荣的良好学院心理大环境。

活动中有的同学选用了自己的亲身

经历,加以整理,成了一篇能引起共鸣的演讲稿,让人听完赞不绝口;有的同学节选了一位历史人物的生平,做成了一个优秀的PPT,使人看完连连鼓掌;有的同学甚至运用一段视频点明了自己的梦想的开始,并从那以后一直坚持实现自己的梦想。

此次活动共14名同学报名参与,每位同学都用自己独特的方式诠释了梦想于人之影响。同时也营造了积极向上的活动氛围,为学院今后进一步展开学生的心理工作也奠定了良好的基础。

通讯员:徐毅成



教师教育学院开展“校园心理危机事件处置经验分享”交流会



近日,教师教育学院邀请学校心理健康教育指导中心连红杰老师为全院班主任、硕士生导师开展“校园心理危机事件处置经验分享”交流会。学院相关负责人、各班班主任、硕士生导师、年级辅导员80余人与会。

连红杰以“心理普查测量因子”“如何发现重点关注对象”“重点关注类型”等话题为切入点,现场讲解“校园心理危机案例”的处

置经验、谈心谈话技巧与家校联动方式等,通过对真实案例的分享,让大家现场观摩学习了校园心理危机事件的应急处置措施。与会教师纷纷表示:“此次交流会内容丰富、案例鲜活,对后续深入开展班级学生心理健康指导工作益处良多。”

学院十分重视大学生心理健康教育。学院党委负责人表示,心理健康教育是提高学生心理素质、促进身心健康发展的重要环节,要密切关注学生的心理健康状况,积极开展心理健康教育,给予学生更多关心与关爱,助力学生健康、快乐成长。后期,学院将开展丰富的艺术文化实践实习活动和社团活动,积极培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质,持续增强学生的责任感和使命感。

通讯员:曹芝慧

理学院开展心理委员培训

11月18日,为了帮助学院心理委员尽快掌握本班级同学心理健康状况,提升心理知识水平,理学院进行了11月第二次心理委员培训。

本次培训中,心理辅导员蔡维超老师首先就新学期、新工作、新成员向大家做了详细的介绍和指导,随后进一步阐述并强调了各班级心理委员的工作职责与工作重点:要求班级心理委员要积极关注班级同学心理健康状态,主动与同学多沟通、多交流,遇到紧急情况要及时上报。

最后,由心理兼就创部许学裔同学向大家介绍“高度敏感”这一心理特征。许同学以林黛玉为例,引入“高度敏感”这一话题,以日常生活中常见的小事作为穿插,通过举例子、讲故事,让大家对“高度敏感”有了进一步的认识,了解到“高度敏



感”所带来的好处和劣势。这不仅让心理委员能够更好地去利用“高度敏感”去帮助有敏感特征的同学,同时也锻炼了心理委员把握心理状态、运用心理知识帮助他人的能力。

通过此次培训,到达了帮助心理委员更好地掌握班级同学心理状态,及时地为同学们排忧解难,提供力所能及的帮助的目标,也为进一步提升心理健康教育活动质量奠定基础。

通讯员:理学院心理兼就创部

人文学院开展新生心理委员例会

为了更好地推进心理健康工作的开展,12月7日,新生心理委员例会在人文学院心灵港湾举行。心理辅导员赵老师、两位心理部部长及新生各班级心理委员参与此次会议。

首先,赵老师向各位心理委员询问了解各班同学的心理状况,并提出了针对性意见,要求心理委员每月定期举行一次团辅活动,舒缓同学们的压力,为同学们排忧解难。随后,在赵老师的引导下,心理委员们分享了一个月以来自己阅读的心理书籍和观看的心理电影或心理纪录片的感悟。心理委员们彼此也



相互推荐了纪录片《我们如何对抗抑郁症》,书籍《天才在左,疯子在右》,电影《怦然心动》和《单车少年》,分享与交流拉近了心理委员之间的距离,也拓宽了大家的知识面,有助于启发心理委员们开展多种多样的宣教活动。

最后,赵老师提前预祝各位同学考试顺利,有一个愉快的寒假,并向心理委员们布置了一个寒假任务——阅读一本心理书籍,提高自身素养,从而更好地帮助同学们舒缓压力,共建绿色心灵校园。

通讯员:人文学院心理服务部

体育学院开展“健康心理,快乐大学”主题班会活动

为进一步提高大学生的心理素质,促进大学生的身心健康,宣传普及心理健康知识,深入开展心理健康教育,我院结合学院特点,突出专业优势,在10月份集中开展了丰富多彩的心理健康教育系列活动。

10月29日晚,体育学院在十八号楼314举行了以“健康心理,快乐大学”为主题的班会活动。通过心理知识普及、有奖问答和游戏互动等环节,帮助参与的每位同学打开心扉,树立积极的生活态度;学会以团队的方式与同伴携手解决问题,体验成功的喜悦,增强自信,释放压力,在轻松、相互信赖的团队中体验成长。同时也有助于激发、调整、升华、强化同学们的心理、身体、品德素质和潜能,使同学们心态开放稳定、敢于应对挑战、富有创新活力、促进团队形成。同时面临着分专业的离别,也希望能为同学们留下更加美好的班级回忆。最后以横幅签字和趣味游戏结束了此次活动。

本次心理健康活动不仅为同学们搭建了认识自我心理健康状况的平台,也使同学能够们更好地交流与沟通,领略自己的内心世界,正视自己内心的不良情绪,学会缓解与释放负面情绪,用积极乐观的态度来充实内心。为营造和谐良好的校园氛围,共建文明校园增添一抹“心”的色彩。

通讯员:体育学院心理服务部



艺术学院开展“心灵一角”故事摄影比赛

10月10日,值“世界精神卫生日”之际,艺术学院举办“心灵一角”故事摄影大赛活动,活动旨在推动同学们发现和感受身边的美好,享受积极健康的心灵空间和校园环境。

此次活动面向艺术学院全体本科生开展,涵盖了大一到大四各年级共991名学生。作品内容题材不限,人物、动植物、学校风景等均可参赛,要求内容健

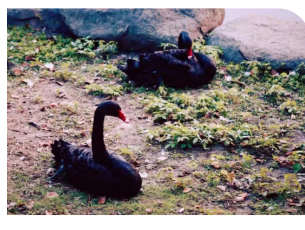
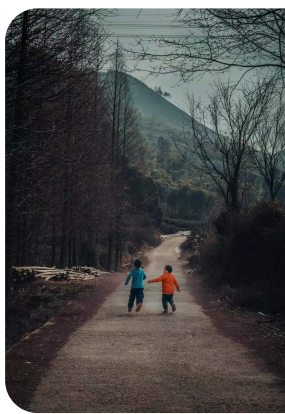
康,积极向上,新颖、创新、符合主题,富有青春气息,人文气息,能表现出身边事物的美好,唤起同学们对身边美的热爱。

本次大赛最终评选出一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名,鼓励奖4名。其中20210625班许家宁同学的作品《童年》荣获一等奖;20210626余璐嘉同学的作品《光》和20200623班王婉静的作品《安睡的猫》荣获二等奖;20210614班

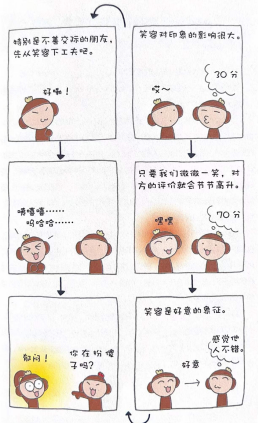
靳永欣同学的作品《借明月普照千万里》、20160626班《拉小提琴的老人》和20182631班《相伴》荣获三等奖。

此次比赛帮助同学们学会发现身边的美,享受身边的美,浸润了学生们的心灵,对于促进大学生的心理健康起到了积极的推动作用。

通讯员:李承芝



良好第一印象的制造方法之一——笑容



对第一印象的判断,首先就是看外表。保持仪容整洁,对发型和牙齿进行适当护理,这些“表面功夫”的重要性相信大家已经了解。另外,您知道吗?想给别人留下良好的第一印象,还有一个秘密武器。

那就是“笑容”。肯定有的朋友会说:“那还用说!与一张臭脸相比,肯定是笑脸给人的印象更好。”这种想法虽然没错,但是我觉得仅仅理解这样的话,还没有认识到笑容的真正作用。笑容能给人留下非常深刻的印象,可以说笑容是让人起来富有魅力的最高级、最厉害的武器。所以,在第一次与人见面时,笑容一定是不可或缺的。

我们与别人相会的瞬间,应该做到让对方先展现出笑容。也许对方和您一样,初次与陌生人接触也会感到紧张。也许对方心里也在打鼓,“如果对方便冷淡怎么办”,“如果对方便很难搭话怎么办”……而您的一个微笑,就可以把对方从紧张的状态中解救出来。因为笑

容中包含着一种强烈的信息,那就是“我怀着好意,真诚地想与您交往”。您把对方从紧张中解救出来,难道他还能对您怀有不好的印象吗?

美女或帅哥,每天都会受人赞美,所以他们不需要笑,即使面无表情,也会很吸引人。但这样的人毕竟只是极少数。而且,虽说外表长相很重要,但如果拥有迷人的微笑,即使相貌普通,也能赢得比美女、帅哥更高的人气。所以,想给人留下好的第一印象,请不要吝惜您的微笑。

如果您不爱笑,可以每天照着镜子练习一下,争取达到随时都可以笑出来的境界。

我们一起来镜子前面练习下如何笑吧!

1. 嘴角上扬



嘴角上扬

最基本的练习就是向上扬嘴角。嘴角是上嘴唇与下嘴唇连接的地方,嘴角上扬是笑的基本动作。我们可以对着镜子练习这个动作。注意,嘴角上扬的时候下巴不能下沉。嘴角周围,是表情肌肉密集分布的区域。不会笑或者笑起来很难看的人,可能就是这个区域的肌肉僵硬所致。按摩嘴角周围的肌肉,或反复张大嘴巴发“a”的音,可以慢慢使肌肉软化下来。此外,还可以反复练习让嘴角上扬、下落。

2. 露出牙齿笑



露齿笑

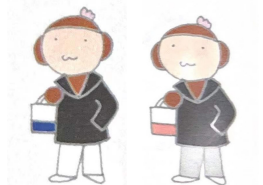
在嘴角上扬的同时,稍微张开嘴,露出一小点牙齿,这样的笑容更有魅力。您可以尝试一下,对镜子做个不露齿的微笑和一个露出的笑,比较下哪种笑更有魅力。是不是露齿的笑更好看一些笑的时候露出牙齿,说明是从心底发出的笑,因为油牙齿是心师教开的标志而且,洁白的牙齿还能给人留下“爽朗”、“年轻”、“清洁”的印象,可以提高好感度。留心一下,您就会发现,演艺明星都特别注意牙齿的护理,原因就在这里。

3. 锻炼脸颊肌肉,活动眉毛



下一项锻炼是活动脸颊的肌肉。方法就是两侧交替地“挤眉弄眼”,我这样说是不是更容易理解一点?每天只要做20次,脸颊的肌肉就会比以前更有活力。照着镜子,确认下自己嘴角上扬的最佳位置,为自己的笑容找一个“标准型”。开始时,可以用手辅助嘴角运动,慢慢掌握了以后,便可以不用手自然地将嘴角上扬到最佳位置了。最后是练习眉毛附近的肌肉,这部分肌肉可以通过上下活动眉毛加以锻炼。

摘录自《每天懂一点·人际关系心理学》



和白色搭配在一起能制造出“干练”、“摩登”的形象。黑色和灰色搭配的话,就把黑白配的效果弱化了一点。总之,黑色是一种风险不太大的颜色,但想给人留下良好的印象也有一定难度。

·粉色服装

粉色是一种温柔的颜色,不仅穿着的一方,就连看的一方也会变得温柔、平易。粉色服装可以让气氛变得轻松,也能让穿着的人心情平静下来。粉色和白色搭配在一起,能更加突出温柔的形象,让人变得很“可爱”。如果粉色和淡绿色搭配起来,能制造一种“细腻”、“甜美”的感觉。

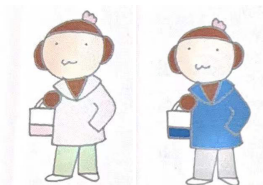
·蓝色服装

明快的蓝色给人一种“爽朗”的感觉,深蓝色则让人感到“可靠”、“可信”。蓝色和白色组合起来,让人显得“年轻”。蓝色与灰色、黑色搭配起来,可以塑造出“干练”的形象。

·绿色服装

绿色是一种带给人安稳、调和感受的颜色,它能让我们感到亲切、亲和。绿色和白色组合起来显得“新鲜”,与酒红色组合起来则能制造出“异域风情”。

摘录自《每天懂一点·人际关系心理学》



为什么冬天一到,情绪就容易低落?

01 你会不会一到冬天,就开心不起来?

上周末,小馨久违地和朋友们聚会。聊到今年的冬天,朋友们“怨声载道”:11月的北京虽然早早迎来了第一场雪,但随着气温下降,人也变得越来越赖,不想社交,不想上班……

其中一个朋友叶子,更是每年都如此:外向热情、积极乐观的她,一到冬天就蔫了,什么都不想做。就算是平时特别喜欢的事情,也无法唤起她的兴趣。

“那种感觉,就好像在我身体里,住着两个完全不同的人”,叶子说,“每年,我都有大半年的时间处于精力充沛的状态。但另外半年,从11月到4月份这段时间,我会变得精疲力尽,无论做什么,都会感觉特别累,只想睡觉……”

她到底怎么了?

为什么一到秋冬之际,好像没发生什么特别的事情,但就是会开心不起来,什么都不想做呢?

如果这个问题被著名心理学家Norman Rosenthal听到,那么他肯定会给出这样一个答复:叶子这应该是患上了“冬季抑郁症”(Winter Depression)。

季节真的会影响我们的心情,让我们变得抑郁吗?

今天的文章,小馨就来跟大家分享一些关于“冬季抑郁症”的发现。

02 究竟什么是冬季抑郁症?

在心理学中,冬季抑郁症的专业名称是“季节性情绪失调”(Seasonal Affective Disorder,简称SAD),多发生在北半球的秋冬之际。白天变短、黑夜变长,周围环境也由绿变黄,光秃秃的,毫无生机,人好像也随之变得抑郁了。

前文提到的Norman Rosenthal是最开始关注季节性情绪失调的心理学家。

在最初的研究中,他的研究小组招募了29位冬季抑郁症的人,这些人都是连续两年及以上,在秋天或冬天来临时,就会陷入抑郁的状态。

其中,有11人接受了治疗——光疗法(Light Treatment),即照射明亮的人造白灯光。结果表明,光疗法会产生一种抗抑郁药的作用,即可以有效缓解人们的冬季抑郁症,让他们的心情好起来,对生活产生兴趣,愿意工作和学习。

接着,大样本的调查结果发现,冬季抑郁这种季节性情绪失调现象不仅存在,还非常普遍:

在北美,大概有10%左右的人,秋冬之季会出现陷入特殊的季节性情绪失调;在稍微暖和和一些的地区,这一比例可能只在1%-2%。相反,那些冬天越寒冷、白天越短的地方,这一比例则会越高,例如我国的部分北方地区。

目前,这一情绪失调障碍已经被作为抑郁症的一种,收入在美国精神医学学会(American Psychiatric Association)出版的权威书籍——《精神疾病诊断与统计手册(DSM)》中。

根据手册最新版(第5版)描述,冬季抑郁症主要包括以下症状:

感到无助、悲伤;出现自杀想法;嗜睡、睡过头;胃口大变,特别喜欢吃甜食或富含淀粉的食物;体重增加;感觉身体很沉重;容易筋疲力尽;体力活动减少;疲惫;很难集中注意力;易怒;回避社交;对他人的排斥特别敏感

如果在秋冬之季以来,你出现以上7种及以上症状,建议到医院的精神科进行检查。但值得注意的是,需要在2年及以上,都会在冬季出现抑郁的症状,才能确诊为患上冬季抑郁。

另外,除了冬季抑郁,研究者们也发现,少部分人在夏季其实也可能出现季节性情绪失调,伴随的症状则多是胃口不好、体重减轻、失眠、焦虑。

无论是哪种季节性情绪失调,都会有一些典型的抑郁症状,例如情绪低落、行为迟缓、思维变慢。

另外,与典型抑郁不同的是,冬季抑郁这种季节性情绪失调,只有在特定季节才会出现,而当冬天一过、春天来临时,就会自然而然地好起来。

03 哪些人更容易患上冬季抑郁症?

在回答这个问题前,我们需要先了解冬季抑郁产生的三个原因:基因遗传、缺少光线、压力增加。

关于基因遗传,是因为有研究发现,患有冬季抑郁症的人,一般也会有一位这样的亲人。

而缺少光线,则主要是因为北半球的冬天,白天变短、黑夜变长,我们每天接收到的光线有所减少,而太阳光能够刺激血清素(五羟色胺)在体内分泌,让人们处于积极的平静状态。

所以光线减少后,我们可能会变得情绪低落。相反,黑夜会让我们分泌更多的褪黑素,因此经常想睡觉。

最后,我们在冬天可能会面对各种压力,包括环境压力,例如寒冷、萧条感,以及学习工作压力,例如年底考试、工作业绩考核……当暴露在这些压力源下时,我们的心情就会变差。

在了解了冬季抑郁产生的原因后,我们或许就更能清楚地知道,哪些人更容易患上冬季抑郁症。

1. 患过其它情绪障碍的人。如果之前患过抑郁症、焦虑症等情绪障碍,那么更可能在冬天出现季节性情绪失调。

这可能是由于,患过其它情绪障碍的人,体内的激素和神经递质水平并不稳定,当季节变换时,这种不稳定便会被放大,导致更容易患上冬季抑郁症。

同时,如果家族中有其他人在冬天患上了冬季抑郁症,那么我们也会更可能受到冬季抑郁症的影响。

2. 女性以及成年人。调查发现,年轻女性,特别是18-30岁这一年龄段,出现冬季抑郁症的可能性,要比男性高出4倍。而在老年人群中,男女比例则相差无几。这可能是由于,女性在年轻的时候,受到的各种压力更大,例如更难忍受外面刺骨的寒冷。

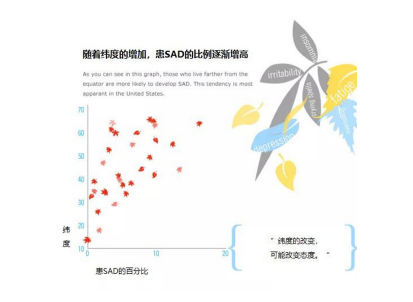
就像最近有一位女性朋友和我抱怨:有天晚上走路回出租屋,实在受不了北方嗖嗖的冷风打在脸上,边走边哭,边走边哭,感觉十分无助,特别想回到南方的家里……

但有趣的是,冬季抑郁几乎不会出现在孩童中,或许他们经常在外面玩耍,可以吸收足够的阳光。

3. 南北方流动人口。由于光线缺失是产生冬季抑郁的重要原因,所以居住在离赤道远的人,即居住在北纬度数较高地区的人,更容易受到冬季抑郁症的影响。

例如,我国地域辽阔,纬度范围大约是北纬3度至53度之间。越往北,罹患冬季抑郁症的人比例越高。

不过,最近有研究却发现,那些南北流动人口患上冬季抑郁症的风险会更高!



例如,从南方来北方生活的人(北漂的朋友们注意了!),更难面对突如其来的环境变化。相反,那些一直生活在北方的人,对冬季抑郁症反而可能产生了一定的“抵抗力”。

04 如何在冬日里,开心一些呢?

不同的人冬季抑郁的严重程度,会大不相同。

一些人可能只是轻度抑郁了,即一种冬季亚抑郁状态(Subsyndromal SAD);而另外一些人,则可能会出现严重的功能障碍,导致无法正常地生活、工作。

如果你在冬季来临后,心情有些低落、容易疲倦,处于一种轻微的冬季抑郁状态,那么可以尝试以下方式,让自己开心一些。

1. 增加光线和色彩

北半球的冬天,最缺少的便是光线和色彩,这也是让我们心情低落的重要原因。

所以,很多心理学家都建议,冬天即使外面很冷,也要出去晒晒太阳。而且,尽管是暴露在阴天的光线下,也可以让我们身体分泌更多的血清素,更容易变得开心起来。同时,多晒晒太阳,也会减少褪黑素的分泌,让身体没有那么困倦,可以精力充沛地生活。

另外,冬天的时候,多穿些颜色鲜艳的衣服,而不是黑灰为主,以及自己的家里布置得明亮一些,也会让人的心情变好。

2. 锻炼身体、改善饮食。Norman教授强调,

千万不要小看锻炼身体和改善饮食,它们对冬季抑郁症有很大的积极作用。

首先,锻炼身体可以在室外跑步的时候,吸收更多的光线。即使是其它形式的锻炼,例如游泳、打球、举重等等,也会在一定程度上缓解我们的日常压力。压力减轻了,便能够有效降低冬季抑郁症的风险,而且还可以纾解抑郁的心情。

其次,当气温开始下降时,我们会不自觉地特别想吃甜食。虽然吃的时候很开心,但从长远来看,这些食物无法改善心情,甚至会让心情变得更糟糕。因此,Norman教授建议,可以多吃富含蛋白质和绿色的食物,让身体内的营养保持平衡,有利于五羟色胺这种影响心情的激素,处于平衡的状态。

3. 转移居住地。既然从南方到北方,让人更容易患上冬季抑郁症。那么,从北方到南方,是否也会让我们在冬天的心情更美丽呢?

答案是肯定的。

如果条件允许,你也可以尝试在冬天的时候,到南方(或者南半球)居住一段时间,逃离北方的“阴霾”。随着周围环境的不断变化,光线的增多,冬季抑郁也会减轻,甚至消失。

如果被医生诊断患上严重的冬季抑郁症,也不要太惊慌,因为根据以往的调查研究显示,冬季抑郁比平常的抑郁症,更容易缓解、更容易好起来。

冬天,看似普普通通的一个季节,却在无形中,给很多人带来了意想不到的“伤害”。

当你难以忍受寒冷黑暗的夜晚时,记得在白天多出去走一走,把家里装饰得鲜艳一些,也可以和朋友们聚一聚,吃个火锅,给自己的生活增添些阳光。

祝福你,我的朋友。

愿你可以开心地度过这个“最冷寒冬”,世界和我爱着你。

摘录自《心理0时差》

提升形象的“色彩战略”

想要提升自己的形象,给人留下富有魅力的印象,灵活运用“色彩”的魔力是非常有效的。色彩容易与形象联系起来,能够帮助接收信息一方更好地理解发送信息一方的意图。举例来说,假如您想让自己看起来很“清爽”,如能准确使用色彩搭配,别人就容易感受到您“清爽”的形象。接下来,我就以男性的西装、女性的套装为例,为您介绍色彩与形象的关系。

不同颜色搭配给脸部形象带来的变化(男性)

男性西装的搭配方式看似简单,其实非常复杂。这是因为西装、衬衫和领带三者颜色的搭配组合有很大的学问。白色衬衫可以突出脸部,但因为西装颜色、领带颜色的改变,会塑造出完全不同的形象。想要控制自己给别人留下的印象,尽量不要使用种类太多的颜色。

服装的颜色给别人留下的印象

·黑色西装
黑色西装和白色衬衫基本上算是一种固定搭配,只改变领带的颜色就可以制造出差异很大的多种形象。黑色具有强调、突出其他颜色的作用,但白衬衫露出来的比例一旦改变,黑色所发挥的作用可能增强也可能减弱。红色领带可以传达“热情”、“主见”的意思,所以当您在会议上发表意见时,适合佩戴红色领带。蓝色领带则可以彰显“可靠”、“冷静”的性格。佩戴绿色领带时,最好选择颜色较深的绿色,这样看起来会很稳重,

给人一种“调和”的感觉。黄色的反差太强,和黑色搭配起来,很难给人留下好印象。

·灰色西装

浅灰色、明快的灰色西装可以在整体上塑造出一种“平易”的形象。所以,如果搭配上红色领带这种比较强烈的颜色,会破坏整体的平衡。如果搭配红色系中的粉红色,则可以消除红色强烈的主张感,强化“平易”的形象。要佩戴蓝色领带的话,最好也是明快的淡蓝色,这样可以制造出“智慧”、“有品味”的形象。淡绿色领带和浅灰色西装搭配,则有“协调”、“安稳”的形象。

不同颜色搭配给脸部形象带来的变化(女性)



脸和服装的颜色会形成对比效果或同化效果。总之,受到服装颜色的复杂影响,脸色看起来会和原来不同。相应地,只需改变服装的颜色,就可以轻易改变脸部形象。因为服装的面积和与肌肤之间的距离不同,所以不可一概而论,但一般来说,穿黑色系的服装可以通过颜色(明度)的对比效果,让皮肤看起来更白皙。

服装的颜色给别人留下的印象

服装颜色的搭配,不应根据“适合”、“不适合”来决定。在人际交往中,重要的是想通过颜色传达什么样的想法,想给自己塑造一个什么样的形象。

·黑色服装

黑色给人的感觉比较强烈,容易形成“冰冷”、“可怕”的印象。黑色还有强调、突出与其搭配的颜色作用,

倾
听
心
声
呵
护
心
灵
相
伴
成
长

责编：
一版：戴 岩
二版：徐 轩
三版：戴 岩
四版：徐 轩
本报地址：东校区
明德楼313室
电话：2322058
印刷：湖州日报印
务有限责任公司

咨询
预约
方式

上门预约

地址：东校区明德楼313室。

电话预约：

2322058
2322580

电子信箱

xinlizixun
@zjhu.edu.cn

QQ:

3421117021

网上预约

http://www.zjhu.edu.cn/→智慧校园→服务中心→受理部门：党委学生工作部/学生处/招生就业办公室/人武部→心理咨询预约→提交申请

他人预约

辅导员、班主任、班级心理委员、寝室心理互助员等。

咨询
接待
时间

星期一到星期五工作日时间

QQ在线时间：

星期一到星期日的晚上（18:30-20:30）
（朋辈咨询）