



刊头题字：姚成荣

第69期

顾 问：丁敢真

编审指导：许金凤

主 编：田秀菊

副 主 编：连红杰 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

湖州市青少年心理健康专项督查组莅临我校调研指导工作

在第22个“全国大学生心理健康日”来临之际,5月25日下午,湖州市公安局安防支队沈卫东政委一行莅临我校调研指导工作。湖州市公安局安防支队大队长王胜杰、湖州市第三人民医院精神科副主任医师宋光明、中国人民公安大学犯罪心理系讲师沙晶莹陪同参加。校党委副书记丁敢真、党委学工部副部长许金凤、心理健康教育指导中心专职教师 and 学院心理辅导员代表参加了座谈会。

会上,许金凤做了心理健康教育工作汇报。围绕发展历史、工作理念、工作保障和工作内容等四个方面详细地介绍了学校心

理健康教育工作开展情况。

丁敢真发表讲话。他强调学生心理问题形成的原因是多方面的,特别是家庭教育对孩子的影响比较大。他指出:一是要学会正视心理问题,掌握一定的自我调适方式;二是要用心护航,用爱



指导学生;三是要专业护航,为学生心理健康提供一定的保障;四是要共成长,学生与家长共同进步,拥有健康意识。沈卫东表示,师院非常重视心理工作,体系健全、机制运行通畅,工作也很扎实,尤其是校警合作方面。

会后,沈卫东带领督查组考察了我校心理健康教育指导中心场地,并查阅了我校近年来开展心理健康教育的资料,对我校心理健康工作给予了充分的肯定。我校会继续完善心理健康教育工作体系和运行机制,以期将学生心理健康教育工作做得更扎实和有亮点。

通讯员:宋明华

南浔区教育局来我校考察交流心理健康教育工作

3月11日下午,南浔区教育局、湖州市心理咨询师协会一行来我校调研心理健康教育工作。学工部部长朱小芳介绍了我校心理工作的发展历史和工作概况。我校自1984年开设心理咨询室,是全国最早开展心理咨询服务的高校之一,近年来着力提升工作的规范化和专业化,形成了教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的工作格局,筑牢心理危机预防干预机制,为平安校园做出了重要贡献。

南浔区教育局副局长陆国强介绍了南浔区心理工作概况及区政府在心理工作上的投入和努力。双方就工作中的难



点,如何加强家校合作,如何提升心理工作队伍整体工作水平进行了交流。

双方还就今后进一步在科学研究、师资队伍培训、教育实习等方面加强交流和合作达成了初步意向。

通讯员:田秀菊

学生处召开2020-2021学年第二学期心理健康工作例会

为做好新学期学生心理健康教育与安全稳定工作,学生处于3月9日下午在明德楼207室召开了本学期的第一次心理工作会议。心理健康教育指导中心教师、各学院心理辅导员参加了此次会议。

心理中心专职教师首先强调了队伍培训、工作方案报送等工作要求;其次详细地说明了心理咨询、督导学习、学生心理状况排摸及干预等方面需注意的具体事

项;最后,对本学期的宣传教育活动进行了部署。

近年来,我校依托“校-院-班-寝”四级网络工作体系,不断加强心理健康教育师资队伍、班级心理委员及朋辈心理互助员的培训,加强心理知识教育普及、拓宽心理宣传活动、优化心理咨询服务以及开展心理危机的预防和干预等工作。此次会议明确了我校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



学生处召开心理危机干预个案研讨会

4月29日下午,学生处在明德楼从游茶约功能室组织召开了心理危机干预个案研讨会。心理中心专职教师和各二级学院心理辅导员参加了此次会议。

心理中心老师首先对4月份心理危机事件的发生情况和危机特点进行了说明。随后,医学院·护理学院心理辅导员就近期本学院发生的典型危机个案情况、处理过程进行了报告,总结了工作中的不足与反思,并提出了心理危机干预工作时遇到的困惑:一是学生的隐私权与家长知情权的两难困境,在学生不同意的情况下,能否向家长通报情况;二是近期

学生寝室人际矛盾比例升高,如何开展教育引导;三是学生干部缺乏危机敏感性,对是否上报老师尺度把握不当等问题。与会人员就这些问题展开了热烈的讨论,此外,对安全移交家长前的监护问题、陪同学生就医问题等也进行了讨论,达成了一定共识。

心理中心针对典型个案进行了深刻的剖析和指导,结合个案对心理干预的流程和实施方案进行了详细的解读和说明。心理中心老师指出《精神卫生法》对高校心理危机干预工作具有重要的指导意义,并强调保证学生生命安全为首要原则,同时也希望老师们在处理心理危机过程中做好自我照顾。

通过本次案例研讨会,既提升了学生工作队伍的业务能力,也有效促进了各学院之间的互动和学习,对我校心理健康教育工作具有积极的促进意义。

通讯员:宋明华



《大学生心理健康教育》教研室召开课程思政专项讨论会

为深入贯彻全国全省高校思想政治工作会议和全国教育大会精神,落实立德树人根本任务,充分发挥课堂教学在育人中的主渠道、主阵地作用,将思想政治教育贯穿于《大学生心理健康教育》课程教学的全过程,教研室于3月9日在明德楼组织召开专项讨论会。



首先,教研室负责老师传达了学校教务处近期发布的关于《湖州师范学院专业课与思政课程协同育人实施办法》的通知,在指导思想、建设目标、基本任务等方面对本学期授课计划的制定提出了具体要求。

其次,为进一步优化课程思政教学设计,会议邀请了两位曾成功申报《大学生心理健康教育》课程思政校级专项课题的老师进行交流。信息工程学院项瑜老师和教师教育学院高慧文老师将思政元素渗透在每一教学章节中,如在导论部分,积极挖掘传统文化中的心理健康思想,培养学生积极向上的幸福观。在社会认知与自我意识章节,结合时事热点

引导学生国家认同,培养国家意识,把个人发展目标与社会责任、民族复兴相结合。在危机干预与生命教育章节,结合当前疫情,渗透红色主题视频与图片,既提升了学生珍惜生命的意识,又增强了学生的民族自尊心与自信心。此外,在教学方法上,把理论讲解与视频欣赏、小组讨论、主题辩论等方式相结合,更易为学生接受。

最后,与会人员就各章节的具体结合又做了进一步讨论。此次会议的召开,介绍了如何开展课程思政教学设计的典型经验,为提升课程的整体教学水平和以研促教意识的培养方面具有积极作用。

通讯员:连红杰

学校召开学生心理危机干预专题培训会

5月14日上午,学校在党建展厅召开学生心理危机干预专题培训会,校党委副书记丁敢真、学工部、研工部负责人,各二级学院党委副书记参会。

首先,信息工程学院和外国语学院两位党委副书记分别介绍了近期学院心理危机事件处置过程,对事件处置中的经验、困难进行了反思总结。随后,学工部负责人朱小芳对学生突发事件处理做了经验分享,她从突发性事件类型、处置阶段、5S工作原则、基本工作技巧四方面进行了详细介绍。她提出,最好的处置是预防,要把工作做细做实,夯实四级网络,让网络上的每一个节点都能发挥作用;要抓好重要节点、重要环节、重点人群,全方位多渠道开展预防干预。

最后丁敢真做总结讲话,他提出:要树立责任意识,把学生生

命安全放在第一位,建立危机干预快速反应机制,按照早发现早预防早干预要求,及时妥善处置危机事件;要实施网格化管理,充分发挥四级网络预警体系作用,信息渠道畅通准确;要提高全员育人意识,充分发挥班主任、辅导员、任课教师、导师的心理育人作用,及时发现和解决学生心理困惑和实际困难;要提高工作的专业化水平,开展学习培训,要对相关师生提供心理援助;要开设家



长学校,做好家校沟通,共同构筑学生健康成长的防线。

一直以来,我校十分重视大学生心理健康教育工作,建立了心理危机预防干预长效机制。通过开设《大学生心理健康教育》必修课和组织开展发展性教育活动,增强学生心理健康意识和求助意识;每年新生入学后开展新生心理普查,做到学生心理建档率100%;建立常态化预警排查机制,充分发挥“寝班院校”四级网格预警防控作用,通过班级周报、院月报,及时掌握学生心理动态,做到早发现、早干预。对有学业、经济、就业、人际等多重压力学生,落实“一对一”帮扶,将解决学生实际困难与解决心理问题结合起来,取得了较好的工作成效。接下来,将按照会议精神,进一步查漏补缺,从提高工作专业化、加强全员育人和家校沟通等方面开展工作,提高工作的针对性和实效性。

通讯员:宋明华

心理健康教育指导中心开展心理咨询个案督导会

6月10日下午,心理健康教育指导中心于明德楼207室组织开展心理咨询个案督导会。心理中心专兼职教师参加此次个案督导会,会议由教师教育学院心理学专业教师陈汉英主持。

会上,陈老师首先就专兼职教师的治疗取向、个案咨询次数做了简单的了解。与会人员依次分享了自己在辅导学生过程中常用的辅导技术、个案平均咨询次数,从学生的基本情况、处理思路、处理中面临的困难及解决对策、处理中所获得的成功经验及思考等方面进行了解释和说明。随后,心理中心田老师汇报了个案的基本情况、咨询过程和督导目标,陈老师对个案进行了点评,对个案今后工作的开展进行了指导。与会人员也就该个案难点问题各抒己

见,进行了深入地讨论,提出很多具有借鉴和实用价值的宝贵建议。最后,陈老师以心理剧疗法作为理论基础,对个案概念化的定义、作用和步骤等方面进行详细解读和说明。

通过本次心理个案的督导,既有效促进了成员间的互动和学习,也提升了心理中心专兼职教师的业务能力,对今后有效开展心理健康教育与咨询辅导工作起到了良好的推动作用。

通讯员:宋明华



我校获得第四届全国高校心理情景剧大赛三等奖

近日,由我校学工部、教师教育学院联合选送的作品——《心门》喜获全国第四届高校心理情景剧大赛三等奖。全国高校心理情景剧大赛由中国心理学会心理危机干预工作委员会和全国高校心理委员研究协作组主办,至今已举办四届。本届大赛由广

西大学承办,以“剧暖心,伴你行”为主题,全国共有320所高校参与,323个视频作品参与网络初赛,其中不乏985、211、双一流本科院校优秀作品。此次获奖开创了我校在全国心理情景剧比赛中获奖的先河,是该校心理健康教育工作面向全国高校的一次成果展示。

作品《心门》讲述了女主因为寝室矛盾叠加失恋,消极看待周围一切,随后关闭自己的心门,在室友、心理委员、心理老师等人的帮助下重新敞开心门,破茧成蝶的历程。参与人员历时整整1个月,每天坚持组织排练,共同钻研剧本,反复琢磨角色,推敲演出细节,生动地展示了我校学子风采。

据悉,我校自2006年首次开展校园心理情景剧的创作和实践,迄今已经举办13届,在广大师生中赢得了良好的反响。接下去,校学工部心理健康教育指导中心将进一步挖掘心理健康教育的新思路、新模式、新理念,在课程开设、心理辅导、心理危机干预等相关工作基础上,积极加大心理健康知识的宣传和普及。

通讯员:宋明华



奥格·曼狄诺曾说:“好习惯是开启成功的钥匙。”寒假期间,心理健康教育指导中心面向全校学生发出21天线上打卡挑战——“关爱自我,好习惯养成”,希望通过好习惯的养成,成就更好的自己。

挑战活动通知发出后,当天就吸引了1000余名学生的关注,共计150余人参加。本次活动分为学习类、阅读类和体育锻炼类三种形式,要求参加者每天在相对应的打卡群中上传打卡图片,各群都有相应的同学进行打卡监督并鼓励大家坚持打卡。这种方式有利于帮助参与的同学充分利用假期的闲暇时光,也能增强参与者的成就感并找到志趣相投的伙伴。参与者与小伙伴们一同前行,在每天的坚持中相互慰藉,收获满满。

“每当看到大家陆陆续续在群里发布读书情况时,感觉有被激励,大家都能坚持下去,我呢?肯定不能落后。于是继续坚持打卡,时时刻刻提醒自己此时正是奋斗的时刻,不能虚度光阴”,王汶艳说道。王玉同学表示,“我是一个自律性不强的人,通过此活动使我认识了几位十分刻苦且优秀的同学,这无形中给了我很多督促,与他们一起度过了充实有意义的假期。十分期待下一个暑假还能有这样的打卡活动!”

假期结束了,此次活动也圆满收官,同学们纷纷表示希望在今后的假期也有类似活动可以参与。在如今快节奏的社会中,工作、学习和生活中最不缺的就是急躁,甚至连习惯养成也追求“速成”,能够在这样的环境中探寻内心的一份宁静,也是当代大学生对人生道路的一种有益探索。

鉴于此,心理健康教育指导中心目前正在开展“新学期心护航”系列微课,生命意义教育团辅活动、心理委员高级培训、心理情景剧大赛等一系列丰富多彩的活动也会相继开展。近年来,学校充分发挥“活动、课程、媒体”三大教育平台作用,着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,对于提高学生心理健康水平和营造健康向上的校园氛围起到了积极作用。

通讯员:王欣雅



----21天好习惯养成计划

学工部携手校团委开展“爱在师院 爱在‘520’”活动

5月20日至5月21日上午11:30至下午2:00,学工部联合校团委于东校区德清湖广场,向全校师生开展主题为“爱在师院,爱在520”的活动。活动旨在鼓励大家在生活中尽情地表达自己的爱,收获他人的爱,感受生活中平凡的爱给我们带来的温暖,让大学生生活充满爱的温度。

活动当天,同学们用记号笔在德清湖边的喷绘板上书写自己对祖国、学校、父母、老师、朋友、甚至是一位遥远的陌生人的爱的宣言、爱的感想、爱的告白。同学们积极参与,活动现场人流如潮、热情洋溢,同学们在这里怀着满心的真诚与热情,将自己对这个世界的爱表达出来,并拍照留下了爱的证明。一块说大不大说小不小的喷绘

板上密密麻麻写满了同学们的祝福,两天的时间转瞬即逝,但是大家的记忆将永远停留在德清湖,停在那块承载了爱的喷绘板上。

另外,同学们也积极参与线上互动话题讨论,分享生活中难以忘却的点滴故事,阅读量达2600余人次。相信同学们在这次活动之后,将会更不加吝啬地对身边的人表达自己的爱意,让爱洋溢在师院的每个角落。

此次活动圆满结束,在这特别的日子,我们表达爱、宣告爱,回忆起记忆深处的那些平凡的陪伴。不管什么时候,爱始终都是需要说出来的。生活中我们都一定要及时地,真诚地表达爱,爱就要大声说出来!

通讯员:张文杰



和美润心 快乐成长

——2021年春季学期发展性团辅活动圆满结束



2021年4月12日至4月25日,为期两周的发展性团辅活动圆满落下帷幕。此次活动以“和美润心,快乐成长”为主题,活动内容涉及学业焦虑、生涯规划、情绪管理、自我认知、挫折应对、恋爱与成长等,由心理健康教育指导中心老师指导,共计31个班级参与,心理互助中心成员、20级应用心理学专业学生紧密分工、精诚合作,推动了本次活动的顺利开展。

活动主要分为“暖身阶段”“工作

阶段”“结束阶段”三个方面。在暖身阶段,通过“寻访大手印”“大风吹”“桃花朵朵开”“见面说你好”等活动熟悉彼此,融入团体。进入工作阶段中,“情绪猜猜看”“甩掉焦虑标签”“挫折记忆箱”“我的‘自画像’”等系列活动的开展帮助成员们更好地认识自我,了解自我情绪,挖掘自身潜能,增强自信,提升心理调适能力。最后在结束阶段,同学们积极分享本次活动的感悟,处理分离情绪,为班级发展奠定良好基础。

通过此次活动帮助学生丰富课余生活,释放生活学习压力,调适身心状态,直面生活与学习中的挑战,同时也为大家更好地认识自我、了解自我的情绪及心理调适奠定了良好的基础。

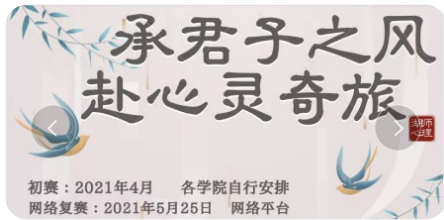
通讯员:徐轩

承君子之风 赴心灵奇旅

——第十四届校园心理情景剧复赛圆满落幕

为推动新时代大学生心理健康服务工作,提升心理情景剧在大学生健康服务工作中的水平,我校特举办第十四届校园心理情景剧复赛,旨在通过心理剧的表演,深入开展我校大学生心理健康教育,注重学生身与心的修养,帮助学生正确地认识和自我发展。

4月伊始,在校心理健康教育指导中心的组织下,各学院心理健康服务部陆续开展了心理情景剧的准备工作。同学们踊跃参与,以惟妙惟肖的表演凸显出自身精湛的演技,着力打造优秀的校园心理情景剧作品,在修炼身与心的同时,积



极为自己的学院争光添彩。

本次心理情景剧复赛采用了网络投票和评委线下评分相结合的方式。网络投票期间同学们可以通过网络平台观看各学院的作品后进行投票,吸

引关注量2379人次。最终教师教育学院、体育学院、信息工程学院、人文学院、工学院和理学院进入决赛。

此次活动的顺利开展,让同学们不仅学会积极关注自己,也要在注重自身心理健康的同时积极地将温暖带给身边的人,秉承君子之风尚,携赴心灵之奇旅。

通讯员:张文杰

第十五期班级心理委员高级培训圆满落幕

为加强班级心理委员队伍建设,建设一支具有较高水平心理自助与助人能力的班级心理委员队伍,校心理健康教育指导中心于4月14日至28日开展了第十五期班级心理委员高级培训,各学院优秀班级心理委员、心理学生干部和部分心理互助中心学生干部等50余人参加了培训。

本次培训内容主要涉及“心理委员的会谈技巧”“大学生常见心理问题的症状及识别”“大学生心理危机的预防和干预”三个主题。授课中主讲老师们首先从“心理委员的角色定位是什么”这一问题引入课堂,指出心理委员对待同学应有的态度,并着重介绍了倾听、提问、具体化、内容反应等参与性技术;其次,结合生动有趣的案例和视频详细地介绍了心理健康、心理问题和精神疾病的不同,在寓教于乐中带领我们了解心理障碍的临床表现及治疗方法;最后是预防和评估,危机预防的三个步骤为,危机发生前预防,危机

发生时协助,危机发生后支持,老师还和我们着重强调如何辨别重点人群。

通过互动式、体验式的学习,同学们掌握了一些参与性技术,也更进一步明确了自己的工作职责,学会在日常学习和生活中及时发现问题并上报老师,积极主动开展班级或学院心理健康教育活动,提高心理健康意识与素质,从而在心理危机干预及时性和针对性方面发挥更加积极的作用。

通讯员:陈蓓蓓



我与生命有个约定

——绿植打卡,守候点滴成长

为了让同学们感受生命成长的坚韧力量,激发自己爱的潜能,对生命怀有敬畏感,心理健康教育指导中心于4月21日于明德楼门前开展“我与生命有个约定”——绿植领养活动,旨在用绿植的成长见证自己的青春,让同学们从绿植中汲取勃勃生机,奋发图强。

阳光、幸福的大学生活,从一颗传播爱与生命的小绿植开始。不少同学在我们的摊位前面关注了我们创建的绿植成长交流群,领取了小绿植,和其他人热烈讨论自己的养殖经验,并



写下自己爱的宣言。同学们都想切身体验下在记录绿植成长的过程中,感受生命的力量以及生命历程中不期而遇的温柔和生生不息的希望。同时这也可以帮助大家树立起关爱生命、幸福生活的理念以及绿色环保的意识。

通过活动现场的宣传以及活动后期的在线服务,让同学们切身感受到了生命的可贵,同时鼓励同学们保持昂扬斗志,为建设友爱、和谐校园贡献自己的力量。

通讯员:曾紫薇

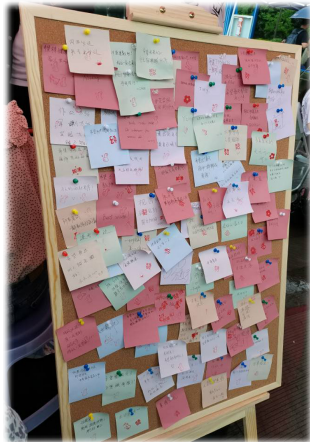
“呵护心灵，与爱同行” ——5·25特色游园会

为宣传普及心理健康知识，培育大学生正确的心理健康观，5月26日，以“呵护心灵，与爱同行”为主题的大学生心理健康日“特色游园会”活动在学生心理互助中心的组织下，于东校区和顺食堂外广场顺利举行。

此次活动内容丰富，共设置了五项线下活动。第一项活动名为“初夏寄语”，大家可将自己想说而又没机会说或不方便当面诉说的话写在明信片上，再由中心学生干部为大家统一转送。炎炎夏日，借由这小小的明信片，同学们畅所欲言，打开了各自的心扉。第二项活动名为“后悔墙”，参与者可在由白板制成的“后悔墙”上写下心中最为后悔的事情，大家纷纷参与，以马克笔

写出自己的坏情绪，这不失为一种积极的情绪转化方式。第三项活动是“歌舞青春”快闪活动，以歌曲融合舞蹈的方式舞出青春，传递快乐，让大家在充满青春节奏的音乐中调节情绪，舒缓压力。第四项活动是“爱的抱抱”，由相关人员身着玩偶道具服，给同学们送去爱的拥抱。一个拥抱的力量是不可忽视的，它可以带走一丝烦恼、驱散一抹忧愁、安抚一份焦躁。第五项活动是“感恩、祝福留言板”，每个人都应该心存感恩抑或是祝福，为此我们设置了留言板供全校学生留言。同学们留下的字字句句无形中联结大家的情感，成为了大家前行的动力。

此次“特色游园会”活动形式多样、内容充实，为



大家搭建了解心理健康知识、提高心理素质的平台，旨在帮助同学们在参与活动的同时舒缓压力、感受温暖，并帮助大家深入了解心理健康知识，呵护心灵，未来与爱同行。期待同学们通过本次活动，能够更好地融入和享受接下来的校园生活。

通讯员：戴岩

“辞寒迎春，结缘续谊”

——学生心理互助中心与各学院联合团辅活动

3月26日以“辞寒迎春，结缘续谊”为主题的团辅活动在明德楼208教室顺利举行。本次活动由学生心理互助中心主办，各学院心理服务部共同参与了此次活动。

本次团辅共设置四项游戏环节，主持人对参与人员简单分组后活动正式开始。在第一项游戏“送你很多小红花”中，各成员需要在规定时间内寻找与自己所持花朵颜色一致的同伴并了解对方姓名、兴趣爱好、所学专业等信息，在随后的竞答环节就相关信息率先回答正确者获得积分。第二项游戏为“emoji识人”，此环节需要参与者根据大屏幕提示的图片竞猜对应的人员姓名。第三项游戏为“气球大战”，参与者需齐心协力按规定方式传递气球，用时最短者获胜。前三轮游戏决出胜负后团辅也进入最后一个

环节，参与者在保护绑在自己脚上气球的同时需要尽可能多的踩爆其他人脚上的气球，在规定时间内气球保存最多的组获得胜利积分。经过四轮比拼，最终积分最高的小组每位成员也将获得由主办方颁发的精美礼品。

此次团辅活动通过精心设计的四款破冰游戏，旨在拉近中心与各学院之间的联系，培养默契与亲密度。期待各部门成员能够在中心引导下，更好地服务广大同学。

通讯员：戴岩



“新学期心护航”系列心理微课圆满结束

为推进新学期心理健康教育工作，校心理健康教育指导中心策划了面向全校大学生的“新学期心护航”系列微课。

此次系列微课共3讲，主题分别为“正确应对节后综合征”“焦虑担忧自助”“如何进行情绪管理”，心理中心专职教师参与了微课录制。首先，连老师就返校后如何应对节后综合征给大家提供了六条应对措施，即“端正认知、积极面对”、“制定计划、从新开始”、“规律作息、补充睡眠”、“合理膳食、补充



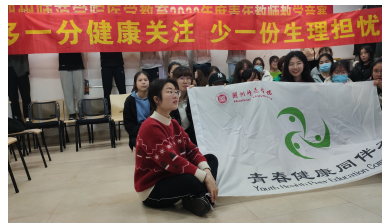
营养”“多运动多锻炼”“积极寻求心理援助”，这六条建议可以帮助大家迅速调整学习状态并做好投入新学期校园生活的准备。其次，宋老师向大家介绍了大学生常见情绪困扰问题——“焦虑”，并详细介绍了如何通过“正念”缓解

焦虑。最后，田老师为大家介绍了“情绪管理”，并传授了同学们应如何接纳情绪与如何积极管理情绪的知识。至此，三期“新学期心护航”微课活动圆满结束。

“新学期心护航”三期微课针对新学期、新环境下学生校园生活中可能会遇到的问题，提出针对性的、切实可行的解决方案，旨在帮助同学们正视内心并重视心理健康，积极的管理和调节自身情绪，以更加饱满的热情投入到新学期的学习中。

通讯员：戴岩

体育学院开展健康讲座



4月12日晚，由体育学院心理健康服务部联合医学院，围绕“女性经期时运动训练健康保健”这一主题开展讲座，宣传女性特殊时期的健康知识，包括针对体育专业女性在经期如何正确进行运动训练，避免危害身体健康进行讲解。

讲座开始前，主讲人首先让同学们完成了一份关于“女性经期时各方面问题”的调查问卷，由此引导同学们去回想了解自

身经期的规律。讲座中，主讲人将同学们分为5个小组，进行“你画我猜”游戏，将女性经期问题与小游戏相结合，让同学们积极参与到活动中。而后，主讲人为同学们一一介绍了女性经期用品，总结了多种女性经期用品的优劣，并做了详细的健康提示。最后，主讲人讲述了如何正确在“经期时段”进行运动训练，避免危害身体健康。

通过讲座同学都充分了解了如何关爱自身健康，正确面对经期问题。正如此次活动的主题，无论是作为体育专业的女性，还是其他专业的女性，都应当对健康多一份关注，只有尽早预防才能少一份生理担忧。

通讯员：体育学院心理健康服务部

马克思主义学院心理电影展播

——共赏美好，治愈心灵

为缓解同学们的紧张情绪、帮助同学们寻找学习动力，学院心理部开展了治愈系心理电影展播活动。5月18日，学院大一、大二、大三班级在各心理委员的组织下观看了《夏目友人帐》这部治愈系电影。

该电影以治愈性的言语和波澜起伏故事情节将主人公“夏目”的经历缓缓道来。同学们在观看过程中，全神贯注，似乎在与主人公共同经历生活中的种种琐事。对于感到孤独的同学，夏目以他的生

活方式传达出“努力成长是在孤独里可以进行的最好游戏”的生活理念；对于生活、学习缺乏目标和动力的同学，电影通过具体情节来激励同学们要相信“只要有想见的人，就不是孤身一人”；对于无法适度纾解备考压力的同学，夏目用自己的个人经历来鼓励同学们坚信“就算步伐很小，也要步步前进”。

在电影的最后，同学们在《只要有想见的

人，就不是孤身一人》的歌曲中表达了自己的所思所想。此次电影展播活动以轻松的方式向同学们传达了积极的生活理念，也在一定程度上为同学们提供了应对压力和焦虑的新观念和新方式。

通讯员：马克思主义学院心理健康服务部



“微笑拥抱春天 影像留存美好”

——抓拍治愈时刻

笑拥抱春天，影像留存美好”活动——以相片记录校园生活中的“微笑”与美好。

此次活动号召同学们在师院最美的季节，用相片记录生活中拥抱或微笑的美好时刻，通过广泛的征集，收集到各式各样的相片，如碧玉妆成的垂柳、天鹅泛游而又碧波荡漾的湖景、挥汗如雨的球场热血青年、书香扑面的图书馆一景、三三两两的校园漫

步光景等，选取其中部分进行线上展示，于所有人一同领悟其美好的治愈瞬间。不少同学表示，一个轻轻的拥抱真地能驱散心理的阴霾；哪怕是隔着屏幕的微笑，也能治愈一整天烦恼。

据悉，学院一直很重视同学们的心理健康，积极举办各类心理活动来提升同学们的幸福感，促进其心理健康发展。

通讯员：经济管理学院心理健康服务部

拾穗踏浪 未来可期

——学生心理互助中心结业团辅活动

6月5日下午，学生心理互助中心各部门负责人和成员们于明德楼开展了以“拾穗踏浪，未来可期”为主题的结业团辅活动。

本次团辅共五个环节，参与人员也被分为五组。第一个环节“气球传纸杯”——各小组成员依次排开，通过将气球伸进纸杯再吹气球来传递纸杯，用时最短的一组获胜。通过纸杯的传递，考验了队员彼此间的默契与配合。

第二个环节是“四人成行”，每组选四人采用“四人五足”方式行进完规定距离后将足球踢往指定地点，用时最短的小组获胜。游戏同样考验队员间的默契，同时也考验队员领导力和执行力，游戏现场的很多“不协调性”也给在场的同学们带来了许多欢乐。第三个环节“田间一条龙”，要求同学们5人一组以接力跑的方式完成类似于下五子棋的游戏。共16个圆圈，前四名队员将准备好的物品任意摆放至圆圈中，从第五个人开始进行调整物品位置，最先将物品横着、竖着、或者斜着连成一条线



的队伍获胜。第四个环节是“你是我的眼”，每组派出两人戴上眼罩，在其他成员的指挥下寻找气球。这个游戏考验的是大家的相互信任，每个成员都是我们可以依靠的力量。第五个环节是“保球游戏”。每组将前几轮获胜所得的气球全部吹起，在规定场地内，各组之间可以自由抢夺气球，最终剩余气球最多的组获胜。在保护气球的过程中，大家收获的不仅是默契与欢笑，更有团队的集体荣誉感。

聚是一团火，散是满天星。中心本学期活动在这个夏天圆满落幕，期待下一个学期中心的发展再上新的台阶。

通讯员：徐轩

班级团队合作训练方案



(一)团体性质与名称

我爱我家。属于结构式、发展性团体。

(二)团体活动目标

1.总目标:培养班级成员团体凝聚力与团体信任感。

2.团体具体目标:

(1)凝聚团体的共识,强化团体的向心力。

(2)培养团体的默契,增强成员的互信基础。

(3)强化成员在团体中的自我价值感。

(4)促进成员的互动状况。

(5)强调成员间互助合作的精神。

(6)透过活动的特殊设计激发成员的思考力与创造力。

(三)团体对象

大学生,新生班级更适宜。

(四)团体规模

20~30人。

(五)团体地点

教室或者团体辅导室。

(六)活动时间及频率

有一个姑娘,她不知道如何开口去表达内心的不愿意,又似乎没有勇气向别人说出那个“不”字。在没办法清楚拒绝的状态中,别人一味地突破她的边界。同事一次次的把不愿意的工作推给她,她的加班变得永无止境。父母不请自来的帮她安排生活。朋友不顾忌她的感受肆无忌惮地开着她的玩笑。甚至是路上不认识的陌生人发的一张张传单,她都没办法推脱,手中成为了广告的海洋。自己去健身,当健身教练向她推销健身商品时,即使她觉得并不喜欢,她也会花钱去买。她说她不想让教练不开心。

在她的认知里,拒绝别人会让别人不开心,她不想伤别人的心。于是,她选择了最稳妥也最隐蔽的方式化解别人的不愉快:牺牲自己的感受,让自己不开心,默默地忍受着这份为别人承担责任的委屈。

为什么拒绝别人,你那么恐惧?为什么拒绝别人,你那么难受?

01

拒绝别人你那么难受,是因为你在为别人的情绪买单。也许在很多人的意识中,拒绝别人是不好的,是不对的。

美国临床心理学博士亨利·克劳德说,当父母教导儿女对别人设立界限或对人家说“不”是一件坏事时,他们所传给孩子的信息是:别人可以在他们身上为所欲为。因此,父母让自己的孩子毫无防卫地进入邪恶的世界,那些邪恶常常以爱控制人、操纵人,或剥削人的姿态出现,也可能以各种不同的诱惑试探人。

所以,拒绝别人就成为了一种痛苦的体验,是自己的错,是自己在伤害别人,是自己在破坏两个人的关系。这时,你就陷入到一个怪圈里:你想要为别人的情绪承担责任,别人也因此认为,你不会拒绝。

控制、操纵、剥削就在你的关系里肆意横行。

你以为,只要不拒绝,你们的关系就可以完好如初。

你以为,只要不拒绝,就会获得尊重和理解。

你以为,只要不拒绝,就会获得自己的存在价值。

可是,当你一个人默默舔舐伤口的时候,才发现是那么痛。

这种痛让你感觉委屈,为什么付出了那么多,别人还是不理解你,为什么那么努力,却并没有得到尊重,为什么都那么任劳任怨了,还是会有那么多的麻烦事找上自己?

你心中的疑惑在增加,你难受的程度在加深。当你想要照顾别人的情绪时,就必然会牺牲掉自己的感受。

只有你不拒绝别人,别人才可能开心,而别人的开心比自己的感受更重要,这是一种不自觉地降低了自我价值的选择。你把自己放在比别人位置低的地方,在关系里自然无法体会到平等换来的尊重和看见。

一个人往往最难看见的是比自己低的人。而你,还渴望着从一种相差极大的位置高度获得他人的看见,获得一段真诚的关系,这是难以实现的幻想。

02

拒绝别人你那么难受,是在提醒自己:你该好好爱自己了。

每个人都有喜怒哀乐,有自己的情绪,如果说我们需要为身边所有人的情绪负责,用不拒绝和讨好的方式维持这些关系,那势必会让我们不堪重负。

没有人能够为另一个人的情绪承担责任,也没有一个人应该为他人的情绪买单。

你难受的心情正是在告诉你这个信息:我这么难受,是不是这样的方式已经

为,由成员所表现出来高度或低度的接受、支持与合作的意愿以及所呈现出来高度或低度的开放、分享的态度,两个向度交互作用之后,会形成下列四种信任模式:

	高度接受和合作	低度接受和合作
高度开放和分享	信任别人 也值得别人信任	信任别人 但不值得别人信任
低度开放和分享	不信任别人 但值得别人信任	不信任别人 也不值得别人信任

(十)团体活动设计

次数	单元名称	单元目标	活动内容	所需材料
1	知你知我	互相认识 引发兴趣	无家可归 滚雪球 建立团体规范	海报纸 水彩笔
2	同舟共济	培养团体意识 鼓励互相信任	信任跌倒 突围闯关 解开千千结	
3	众志成城	认识合作的重要 增进团体的气氛	建高塔 汪洋中的一条船	画报纸、胶带、 剪刀、报纸
4	相亲相爱	学会接纳他人 互相欣赏 学习合作共事	独特的我 优点轰炸 图画接力赛	海报纸、图画纸、 油画棒、图钉

摘录自《团体心理咨询》樊富珏著



奥斯卡最佳真人短片：“偷窥”1年，她治愈了自己的焦虑

1 被“偷窥”打破的生活

2020年2月,在美国洛杉矶举行的第92届奥斯卡金像奖颁奖典礼上,《邻居的窗》获得了最佳真人短片。

短短20分钟的短片,看哭了无数人,这是一个什么故事呢?女主角是3个孩子的母亲,生活跟千万个家庭主妇没什么差别。日常做饭、喂孩子、哄孩子睡觉、收拾房间……偶尔温馨,偶尔一地鸡毛。某天晚上,孩子睡下了,她和丈夫坐在一起聊天。突然,看到对面公寓窗户里这个画面:对面的小两口正在房间里大幅度亲热,连窗帘都不舍得挂,似乎完全不顾其他人可能看到。夫妻两人看得目瞪口呆。“我的天哪!”“他们以为别人看不见?”“哇,很性感!”两人一边调侃,一边也陷入了某种感慨和沉思。说不上来是什么,大概就是一种“年轻真好”的嫉妒吧,已经进入中年的他们,感到可望而不可及。

从那一天起,他们开始对邻居的窗产生了兴趣,甚至上瘾。女主人甚至买来了望远镜,在忙乱的生活间隙中,偶尔眺望对面的生活。对面的生活总有惊喜,例如这一天,他们正在开一场青春派对。有人喝酒畅聊,有人热拥接吻……多姿多彩的青春,让人向往。而窗户的这边,她要面对3个孩子的吃喝拉撒和各种意外……整天焦头烂额、疲惫不堪。对面的生活太精彩,自己的日子太无奈。有时候,这种对比会让她崩溃。例如某一天,她在雪地里照顾3个孩子,娃们一边流鼻涕一边要大便,还有各种摔伤……回到家的她,已经精疲力竭,却看到丈夫惬意地在打电话,跟哥们闲聊。极度不爽的她,开始对丈夫发脾气。

接着,又开始对着对面的窗户发飙。凭什么?别人活得这么自在,而我这么艰难?我也年轻过?不是吗?他们难道就没有柴米油盐的烦恼?

2 意想不到的结局

日子一天天过去,这扇窗依旧影响着女主人每天的心情。直到某一天,她发现了异常。对面的男子剃光了头,躺在床上,似乎状况很不好。后来,他的一些朋友们来看他,似乎心情很沉重。没有了灯红酒绿,没有了激情四射,对面窗户里的气氛似乎变了一个模样。直到一个晚上,有两个人来,抬走了一具尸体……女主人懵了。难道对面的男子死了?她胆战心惊地跟着下了楼,在小区门口遇见对面窗户里的女子,见她在哭。她走过去,想要关心一下。

谁知对方竟然也认出了自己,说:“我见过你,你是住在对面楼的吗?你有一个女孩,一个男孩,还有一个婴儿?他们真的好可爱,我们会偷偷在窗口看你的孩子们,我好羡慕你,有丈夫和孩子,有安稳的生活……”她

绝对没想到,自己竟然也是对面那对小夫妻的“偷窥”和羡慕对象。原来,对面的男子得了绝症。妻子知道丈夫时间不多了,一直在尽力让他快乐。

外人能看到的,只是他们无忧无虑、尽情纵乐;谁知宴乐背后,他们却躲在角落里哭泣,羡慕着对面窗户里的家庭,想象着有一天也能有一对可爱的男女,一家人能相守过着平淡温馨的生活。可惜,她的丈夫还是走了,这一切都只能是梦……她已经泣不成声。

3 生活的转折点……

女主很为对面的小夫妻感到悲伤,但奇怪的是,从这天起,她却开始觉得自己的日子变了。变幸福了,变知足了。她突然发现,三个孩子虽然很调皮,但真是很可爱。听孩子叫一声妈妈,是多么甜蜜的事。丈夫虽然大大咧咧,但也很体贴尽职,白天带孩子出去动物园,晚上帮忙哄娃,让她有时间休息。生活照旧,女主人的心情却似乎换了。镜头拉远,故事也结束了。

4 我们的幸福感,跟什么有关?

20分钟的镜头,通过一扇窗,两个家庭的切换和对比,捕捉到了普遍存在的“彼此的围城”。这部短片横扫了20多项国际大奖,很多人都说,看完这个短片就觉得自己很幸福,但说不上来为什么。心理学家认为,我们每个人对自己幸福的感知都不是独立的,我们在评价自己过得好不好时,其实都会存在“社会比较”。学生时代,同桌的成绩影响着我们对自己的判断;工作了,同事的薪水和晋升影响着我们的自我价值感;就连爱情是否幸福,也会因为比较而出现波动……

同样地,女主人的幸福感,随着对面这扇窗的生活在改变,从开始的“失落、无助、埋怨”,到最后发现真相后,由衷地珍惜当下、体会幸福。你可能会说,看见别人的不幸才体会自己的幸福:“这不就是幸灾乐祸吗?”这个词听起来像是贬义,但是在以往的研究中,心理学家们确实发现,“幸灾乐祸”能帮助人们提升幸福感。

2007年,一项发表在《science》上的研究,从脑科学的角度证实了这种社会比较产生的奇妙体验。在同样的条件下,当人们通过社会比较后,发现自己得到的好处比别人多时,左腹侧纹状体会被更大激活(这个大脑区域被称为快乐中枢,通常与奖赏情绪有关,例如当人们中奖、获得金钱奖励、或被表扬时,这个区域会被激活)。也就是说,当你觉得有人比自己更糟糕时,跟中奖带来的快乐差不多。

5 什么才是正确的“社会比较”?

从《邻居的窗》里,我们发现关于社会比较的意义,绝不仅仅

停留在“比”,它更多的是一种自我发现,一种对待生活的新视角。

(1)偶尔向下看

心理学家把社会比较分为两个方向:上行比较:跟比自己好的人比;下行比较:跟比自己差的人比。从小,我们被教育要跟比自己优秀的人比,才能进步。也的确如此,心理学家发现上行比较有时候能激励我们更努力。但你是否形成了一种固定思维,总拿自己的短板,跟别人的长板比,比较之后觉得生活处处不如意。比如你是一个孩子的母亲,却想跟未婚的闺蜜比自由;你走上了科研的道路,却跟进入社会的同学比当前收入……在这些上行比较里,我们每个人都是一边羡慕别人,一边被人羡慕。因此,心理学家建议,偶尔进行下行比较,才能提升幸福感。看看自己有的东西,其实很多人也在渴望。它会让你从这种有色眼镜里跳出来,看到自己原来拥有很多被忽略的幸福:可能是孩子家人的依恋、可能是科研路上的热情、也可能是下班后自由支配的时光……重点在于重新认识自己的生活,看到被忽略的价值。

(2)不要刻意跟熟人比

社会比较分为“内隐”和“外显”:内隐是指自然而然的、没有明确目标的比较。比如影片中的两个家庭,他们并没有从一开始就把对方当作自己的比较目标,而是偶然发现了某种生活真相;外显则是故意找某一个对象来比。研究发现,如果我们刻意找某一个人“比差”、尤其是跟熟人比,就容易出现恶意的幸灾乐祸或者不思进取。最简单的例子,孩子考了59分,结果跟妈妈说:“小明才考了50分呢!”妈妈估计会大发雷霆。最好的方式,是让自己的视野开阔,不要总盯着生活糟心的一面,更不必嫉妒身边人的优势,而是让自己多接触一些人和事、多阅读和体验,多看看陌生人的生活。当我们偶然邂逅某些故事时,带来的启发或许是更有效的。

(3)少刷朋友圈

朋友圈是一个“印象管理”的平台,人们总是想把自己最好的一面放在这里,最美的自拍、最美味的食物、最浪漫的感情……它就好比一扇“邻居的窗”,你看到的都是好的,因此容易引发“上行比较”,觉得别人都过得很好,而自己的生活一团糟。你很想不去跟别人比,但潜意识可能已经替你比完了,不由得产生负面情绪。然而现实中,每个光鲜亮丽画面的背后,可能是支离破碎的生活。

摘录自《心理0时差》



有一个姑娘,她不知道如何开口去表达内心的不愿意,又似乎没有勇气向别人说出那个“不”字。在没办法清楚拒绝的状态中,别人一味地突破她的边界。同事一次次的把不愿意的工作推给她,她的加班变得永无止境。父母不请自来的帮她安排生活。朋友不顾忌她的感受肆无忌惮地开着她的玩笑。甚至是路上不认识的陌生人发的一张张传单,她都没办法推脱,手中成为了广告的海洋。自己去健身,当健身教练向她推销健身商品时,即使她觉得并不喜欢,她也会花钱去买。她说她不想让教练不开心。

在她的认知里,拒绝别人会让别人不开心,她不想伤别人的心。于是,她选择了最稳妥也最隐蔽的方式化解别人的不愉快:牺牲自己的感受,让自己不开心,默默地忍受着这份为别人承担责任的委屈。

为什么拒绝别人,你那么恐惧?为什么拒绝别人,你那么难受?

01

拒绝别人你那么难受,是因为你在为别人的情绪买单。也许在很多人的意识中,拒绝别人是不好的,是不对的。

美国临床心理学博士亨利·克劳德说,当父母教导儿女对别人设立界限或对人家说“不”是一件坏事时,他们所传给孩子的信息是:别人可以在他们身上为所欲为。因此,父母让自己的孩子毫无防卫地进入邪恶的世界,那些邪恶常常以爱控制人、操纵人,或剥削人的姿态出现,也可能以各种不同的诱惑试探人。

所以,拒绝别人就成为了一种痛苦的体验,是自己的错,是自己在伤害别人,是自己在破坏两个人的关系。这时,你就陷入到一个怪圈里:你想要为别人的情绪承担责任,别人也因此认为,你不会拒绝。

控制、操纵、剥削就在你的关系里肆意横行。

你以为,只要不拒绝,你们的关系就可以完好如初。

你以为,只要不拒绝,就会获得尊重和理解。

你以为,只要不拒绝,就会获得自己的存在价值。

可是,当你一个人默默舔舐伤口的时候,才发现是那么痛。

这种痛让你感觉委屈,为什么付出了那么多,别人还是不理解你,为什么那么努力,却并没有得到尊重,为什么都那么任劳任怨了,还是会有那么多的麻烦事找上自己?

你心中的疑惑在增加,你难受的程度在加深。当你想要照顾别人的情绪时,就必然会牺牲掉自己的感受。

只有你不拒绝别人,别人才可能开心,而别人的开心比自己的感受更重要,这是一种不自觉地降低了自我价值的选择。你把自己放在比别人位置低的地方,在关系里自然无法体会到平等换来的尊重和看见。

一个人往往最难看见的是比自己低的人。而你,还渴望着从一种相差极大的位置高度获得他人的看见,获得一段真诚的关系,这是难以实现的幻想。

02

拒绝别人你那么难受,是在提醒自己:你该好好爱自己了。

每个人都有喜怒哀乐,有自己的情绪,如果说我们需要为身边所有人的情绪负责,用不拒绝和讨好的方式维持这些关系,那势必会让我们不堪重负。

没有人能够为另一个人的情绪承担责任,也没有一个人应该为他人的情绪买单。

你难受的心情正是在告诉你这个信息:我这么难受,是不是这样的方式已经

不会拒绝的人生,该怎么办?

不适合目前的需要了?

你那么难受,是否就是给自己一个窗口,重新看待在关系里的自己,能够以一种足够有尊严有底线的方式获得爱、理解和接纳?你在感受着自己的难受,说明你开始看见自己。你开始行动:你在拒绝别人,并且正在体会拒绝过程中内心的挣扎。

觉醒的力量萌发,意味着在痛苦中蜕变。你在找回属于自己的心理边界。

一个很有经验的人际关系专家说,你和人相处有两种方式。

第一,你可以什么都说好,然后,当你开始向他们设限时,他们会厌恶抗拒你。第二,你们可以一开始就向他们设立明确的界限,当他们习惯你的方式以后,你可以放松一些,他们将一辈子爱你。

是的,在关系里获得爱的前提,并不是你不拒绝,而是你这个人本身的魅力,你的天性、你的品质、你的能力、你的气质、你对自己和他人的爱,这才是维持关系恒久的秘诀。好好爱自己,就是感受自己的感受,为自己的感受做点什么。

从迎合他人、讨好他人,为别人情绪负责的逻辑怪圈中跳出来,看见自己才是那个最需要安抚的人。

03

能够自由地说出“好”与“不”,你会拥有一段有意义的关系。

不是所有的拒绝都能带来伤害,也不是所有的不拒绝都能带来幸福,最重要的是,你需要清楚自己想要的是什么,需要的究竟是怎样的关系。

一段真实而有意义的关系,是两个独立的个体,在尊重双方意愿和边界的基础上,自由的表达。

你答应他做这件事,是因为你爱他,你享受做这件事的乐趣。

你拒绝他做这件事,是因为你尊重自己的感觉,但不影响你爱他。

每一次拒绝都可能触碰到内心的某种隐隐的伤痛,每一次说“不”,都可能在完成以往未曾完成的心理课题。

你的勇气和觉察会帮助你建立一个独立个体的成熟界限。作为一个独立的成人,我们可以选择打开心胸,允许自己尝试和探索,也允许难受的感觉会不期而遇。同时我们也在创造一种有意义的关系,在这种关系里,只要你愿意,你可以随时拿起“不”这个强大的工具。

在和别人相处的过程中,你可以做得更自如:

A. 每个人都有说不的权利,把这份权利还给自己。

B. 你不需要为他人的情绪负责任,你可以理解他们的感受,但不是帮助他们消除伤心的情绪。

C. 每一次拒绝别人难受的时候,多一点觉察,看看到底发生了什么,是似曾相识的感受吗?以前自己如何处理的,现在可以怎样处理,是否可以用换一种方式应对?

D. 拒绝只是说出了我对这一件事的态度,并不是攻击或惩罚别人,把事和关系分开。

尊重自己的感受,保护好自己的人际边界,学会拒绝,才能获得尊重和关系自由。

摘录自《壹心理网站》

倾
听
心
声

呵
护
心
灵

相
伴
成
长

责编：

一版：林竹韵

二版：杨 孟

三版：林竹韵

四版：杨 孟

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
478501471
2925623224

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：

星期一到星期天的晚上（18:30—20:30）
（朋辈咨询）

