

# 纺大织心

FANG DA ZHI XIN

主管主办：学工处大学生心理健康教育中心

指导老师：江秋玮、林凡

编辑出版：心理协会

主 编：胡怡然

本报邮箱：[fangdazhixin@yahoo.cn](mailto:fangdazhixin@yahoo.cn)

## 本期导读

宣泄室介绍

心理协会手语舞

心协采风之理论部

2013年12月

## 宣泄室

心理宣泄室是心理学发展完善与成熟的表现之一，心理宣泄室用于让个体在一个安全的地方将心里的焦虑，苦闷愤怒等消极情绪释放出来，为不良情绪提供一个出口，达到心理放松和减压作用。个体在可控的范围内将消极情绪宣泄出来。宣泄室的布置不仅仅是供发泄的宣泄器械，也包括合适的宣泄环境和用于交流的平台。在这里，可以通过打沙袋，涂鸦，唱歌，听音乐，畅谈，笔谈等方式消除心理压力，发泄不良情绪。在通过多种方式引导适度宣泄情绪之后，让心理向着积极健康的方向发展。



### 宣泄室基本器材：

充气型心理宣泄人，宣泄棒沙袋，宣泄手套，宣泄人脸谱，宣泄软包，宣泄墙，宣泄放松地面，宣泄音乐，宣泄标语，涂鸦墙宣泄球，电动跑步机……

### 适用对象：

- 1、亚健康人群：对于突发事件引起的精神危机，长期的精神抑郁，临场紧张，情绪低落，婚姻危机处理，以及精神减压等等
- 2、学生：适应环境能力差，考前紧张过度，

悲观，恐惧，性格孤僻造成的人际关系差等等。

3、心理相关疾病患者：神经官能症，焦虑症，抑郁症，儿童痴呆症，生理和智力的残疾和发展障碍，学习障碍等

身为大学生的我们面临各种各样的压力，如：就业，失恋，学习……对于各种各样的压力如果不及时释放，极易积劳成疾，造成极大的心理压力。武汉纺织大学设有专业的宣泄室，地点大活 109，有专业老师指导，供大家合理释放压力，缓解心理负担，希望大家能合理有效利用，收获积极的心绪。



## 心协手语舞



“在我的心上，一直有一个梦想，拥有一双翅膀，自由的飞翔，在平安的路上，我学会了坚强……有你陪伴在我身旁，平安更辉煌”

2013年11月1日-11月28日，心协进行了手语舞的排练，心协人员积极参加，十五个会员参与，每天按时训练，只为在展现那一刻的时候表现出更好的自己。此次手语舞取《钻石的力量》为心协的会歌，就如同钻石俱乐部的每一个成员都为自己的梦想努力一样，心协的每一个成员都心怀梦想，默默的付出。用心跳舞，希望把钻石的力量传递给每个人，希望大家在奋斗的岁月少些彷徨与无助，多些真心真情。虽然后来手语舞取消，但至少努力的结果还在，大家在共同努力的过程中收获了友谊与快乐。



# 谢谢你曾走进我心里

有些人在你生命中来了又去，这并不稀奇。可总觉着有句话想说，却死活想不起来要说的什么。再见面笑着聊天，春风正好阳光正好，道别转身，却不知为什么眼泪掉下来。这才想起要说的话：“谢谢你曾走进我心里。”——题记

一、  
上大学的时候，总是喜欢泡在图书馆。一部分是为了学习，一部分是为了……好吧，谈恋爱。其实图书馆是个很好的恋爱场所，不同于电影院的浪漫情调或是公园的花前月下，两个人面对面或是并排坐着，各自看着各自的书，写着各自的论文，偶尔抬起头看一眼对方，发现对方恰巧也在看自己，嘴角扬着笑意低下头继续学习，不用太多言语，情感却在温润绵延的增长着。

有这么一件发生在图书馆的小事，很小很小，可过了很多年还是清楚地记着。

有一次和大学的男友一起在图书馆自习，下午的时候他看书累了，趴在桌子上睡着了。



而我因为两点的时候需要赶去教学楼上，看着他趴在桌子上的圆圆脑袋叹了口气，想了想还是没叫醒他。

当时图书馆有一个投币自动咖啡机，只要投进去一元硬币，就可以接一杯热腾腾的咖啡来。咖啡是他的必修课，我早就换了一小口袋的硬币备着，因为他不喜欢钱包里放硬币。拿出一枚夹在我的记事本里，怕他看不到，又匆匆写了几句话：“我去上课啦~这一块钱给你买咖啡喝，要好好好学习不许偷懒哦~”

写完抱着书赶去上课了。

下了课回来，他已经在皱着眉头聚精会神的

背单词了，看到我，随使用手呼噜了两下我的头发，也没有说什么。

晚上回宿舍的时候我翻开本子整理明天要做的事情，忽然看到他在我的留言下面写了这么一段：“Everything you did for me is so touching....You know? That brings me every happy moment...”

用英文写便条真的是件很矫情的事情，可我却对着本子自己偷着乐了半天。

他是个不善表达的人，总是一脸严肃的嫌弃我总是犯二，教育我不要做错事说错话。

或许在别人看来只是很简单的一句话吧，可对我而言，就好像终于考到理想成绩的孩子一样。

工作之后几次搬家，丢掉了无数的东西，但这个本子却很奇怪的一直在。

因为杂志采访而必须找到一封久远的书信，想了半天，翻出了这个本子，自己也笑，喜欢为对方做些婆婆妈妈的细碎小事真是性格啊，一直都不会变，可要说怀念留恋也并没有。

只是拿起本子的时候就觉着心情很好，有人曾走进你心里，不管怎么说，也都是件开心的事儿吧。

二、

也是一件小事，有一次晚上吃完饭，和朋友一起走在路边。

那段时间总是下雪，路边零零散散有几个随手堆起来的雪人。

作为一个从小招人烦的孩子，我越看心里越痒痒，于是就让他帮着放风，一边走一边把堆着的雪人的脑袋都踢掉了。一手还要扶着人家（因为地太滑了我平衡感也不好）……有的太结实，一下踢不掉，还使劲儿踢了半天，后来他实在嫌我丢人，把我扛着就逃离了“犯罪现场”。

人越大，越觉着能让你“走心”的事儿越少，而那些回想起来能让你忘记身在何处不自觉笑得眼睛弯弯的小事们，剔除了前因后果，滤过了纷繁复杂，屏蔽了纠结难过，觉得特别好，可想说点什么的时候又觉着太矫情，不说呢又觉着有东西没表达清楚。

脑子里转了一圈，就又笑了，何必要说那么清楚呢？又哪有什么可说清楚的，所以到最后，只在心里默默说一句：“谢谢你曾走进我心里。”

听到没听到，都没关系。

## 强大处下 柔弱处上

人之生也柔弱，其死也坚强。  
草木之生也柔脆，其死也枯槁。  
故坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒。  
是以兵强则灭，木强则折。  
强大处下，柔弱处上。

——《道德经》第七十六章

道是什么？我不知道，但我知道什么是道。大自然的规律是道，合于道，就是要合于规律。老子一直推崇柔弱，不提倡坚强，越柔弱的，活得越好。牙齿坚硬，舌头柔软，当我们老去，牙齿掉光了，舌头还在；遇到暴雨大风，小草随风而动，但大树经常被吹断或者连根拔起。

柔弱的人，更容易受到别人的照顾，强大的人，更容易受到提防和挑战。武侠小说中，大家都想挑战天下第一的那个人。平时大家都喜欢和小孩子，也很愿意保护和照顾小孩子，因为小孩子天生就比大人柔弱。

针对强大处下的原则，会有人疑惑。我们每个人都应该低三下四地求别人吗？当然不是如此。

处下，是指放下姿态，而不贬低自己，姿态处下但保持心性。我承认同学的某项能力比我强，我尊重他，而不是自卑；我承认别人是我的榜样，我要向他们学习，但我还是会做真实的自己。



老子说上善若水，水很强大，但水总是处下。很多人只看到水处下，却不知水的心性其实很高：水是居上而处下。山有多高，水就有多高，再高的山上，山顶上都有水。珠穆朗玛峰很高，山顶上却都是水。水从哪里来？从天上来。水保持自己的本性，但姿态放得很低，甘愿处下。

我们每个人都希望自己更加强大，但越强大越危险。如果希望强大后也能安全，那就放低姿态，让自己处下。利他、不争、处下，这样才合于道。

### 一别便是一生

有些人一直没机会见，  
等有机会见了，  
却又犹豫了，  
相见不如不见。

有些事一别竟是一辈子，  
一直没机会做，  
等有机会了，  
却不想再做了。

有些话埋藏在心中好久，  
没机会说，  
等有机会说的时候，  
却说不出口了。

有些爱一直没机会爱，  
等有机会了，  
已经不爱了。

有些人是有很多机会相见的，  
却总找借口推脱，  
想见的时候已经没机会了。

有些事是有很多机会去做的，  
却一天一天推迟，  
想做的时候却发现没机会了。

有些爱给了你很多机会，  
却不在意、不在乎，  
想重视的时候已经没机会爱了。

人生有时候，总是很讽刺，  
一转身可能就是一世。

说好永远的，不知怎么就散了。  
最后自己想来想去，  
竟然也搞不清楚当初是什么  
原因把彼此分开的。

然后，你忽然醒悟，  
是没有好好珍惜，  
或者不敢去面对。

原来一别，便是一生！

## 大学生如何培养健全人格

培养健全人格的途径，是教育者所要面对的问题。我们知道，人格具有稳定的一面，又有可塑的一面，因而每个人都可以在人格的培养上，努力矫正自己人格中具有的不健全因素或缺陷部分，努力增进人格中积极的因素，从而使自己更好地适应社会生活环境的变化，以利于个人的身心健康。对于大学生来说，人格的基本方面已经比较稳定，要矫正其中存在的不健全或缺陷的因素是相当困难的，需要意志上的极大的努力。一般来说，青年大学生对个人的人格特征应当有比较清晰的认识，有哪些积极的特征，有哪些消极的特征，个人心中是有数的。即使认识不清楚，可以通过人格测试，通过他人对自己的评价分析，来进行认识。在自己对个人人格特征进行评价的基础上，应该注意自己各种人格特征的平衡发展，克服欠缺的方面，防止某些方面的过分或极端的发展。例如，过于孤僻、冷漠、自卑的人，应当有意识地多参加一些集体活动，扩大社会生活的交往面，培养热情、开朗、乐观的人格特征；而过分活跃、易冲动的人，则应有意识地培养理智感，增强情感调节能力。具体来讲，培养健全的人格特征应注意从以下几个方面来努力：

1、要培养谦虚谨慎、沉着稳定、三思而后行的品质和习惯，注意防止和克服盲目骄傲、冲动、妄为的不良习惯，养成勇于自我批评和勇于接受批评的品质，不断地克服自己身上的弱点，使自己的行为方式能够适应社会和时代的前进步伐。

2、要锻炼自己坚强的意志，培养和增强受挫耐受力，在逆境时不颓废消极，在顺境时不忘乎所以。凡事从实际出发，既回避现实，不陷入消极的玩世不恭的状态，也不存非现实的奢望。

3、要培养活泼、开朗、豁达的性格，保持乐观的精神和稳定的愉快的心境，高兴时不过度兴奋，遇到不快或不幸的事情时也不过度忧伤和愁闷。这就需要培养广泛的兴趣和爱好，使自己的精神生活丰富、充实。

4、要培养爱心，具有人道主义精神，凡事多为他人着想，关心和帮助同学朋友，尤其是在其他大学生遇到困难的时候，够给予同情、关怀和援助。

每个人都希望在生活中取得自我实现，即对成长的渴望、对提高自我并且实现自我的冲动、对发挥自己潜能的愿望。可实际上，大多数的人感到并没有实现自我，没有充分发挥自己的潜能和实现自己的内心愿望。

约拿情结正是阻碍自我实现的心理障碍因素之一：抑制自己的追求。

人们存在着一种“健康无意识”的心理机制：“人们不仅压制自己危险的、可怕的、可憎的冲动，也常常压制美好而崇高的冲动”。我们的行为因受到周围环境的影响，会把自己真实的个性特点隐藏起来，而迎合社会中普遍流行的观点和行为方式。比如：当生活的环境视天真纯情为幼稚可笑，视诚实为轻信，视坦率为无知，视慷慨为缺乏判断力，视同情心为廉价盲目、视善良为懦弱时，我们就会隐藏自己其中的一面。其实，成功的人之所以不同就因为他们在本性和外在环境的冲突下，没有选择对强大的和无处不在的社会力量妥协；没有变得温顺、服从、谦恭、缺乏质疑和进取精神；没有放弃自己去取得成长的最高可能性。他们以自己的方式去解决冲突，去坚持自己的追求和梦想，这样他们才有可能取得会取得成功，成为杰出人物。

成长是人的本性，所以人们都在成长，只是成长的方式不同，能够达到的状态也不同：妥协的人是在恐惧、紧张情绪的伴随下，以谦恭、温顺的表面形象为掩护来成长，所以他们的成长过程是不健康和不快乐的，并且也是不能够发挥自身潜能的。勇敢的人则正好相反，他们可以有效解决冲动与阻碍之间的关系，达到心理上的某种平衡状态，因此，他们的成长是正常和快乐的，取得的可能状态也就会更高一些。约拿情结告诉我们：成功源自克服内心的成长障碍。在人生前进的道路上，除了我们自己，还能有谁能够打败我们呢！

## 生活中的约拿情结

约拿情结是人类普遍存在的一种心理现象。其由来则取自圣经中的一个故事：

约拿是圣经《旧约》里面的一个人物。他是亚米太的儿子，也是一名虔诚的基督教徒，并且一直渴望能够得到神的差遣。有一天，神耶和和终于交给了他一个光荣的任务：以神的旨意去宣布赦免一座本来要被罪行毁灭的城市——尼尼微城。可是约拿却畏惧了，逃避了这个任务。直到耶和和寻找他、唤醒他、惩戒他，甚至让一条大鱼吞了他。约拿才在几经反复和犹疑后，终于悔改，去完成了他的使命。

上帝要约拿到尼尼微城去传话，这本是一种崇高的使命和很高的荣誉，也是约拿平素所向往的。而一旦理想成为现实，他又产生了畏惧心理，害怕自己不行，想回避即将到来的成功，想推却突然降临的荣誉。所以，“约拿”这个词就被用来指代那些渴望成长却又因为某些内在阻碍而害怕成长的人。而这种在成功面前的畏惧心理，就是“约拿情结”。

1966年美国著名心理学家马斯洛就对这种阻碍生命成长和自我兑现的“约拿情结”进入深入研究，并发现人类普遍存在这样一种心态：

1 在面对自己时会表现为：逃避成长、执迷不悟、拒绝担当伟大的使命；

1 在面对他人时会表现为：如果别人表现出优秀之处，便会嫉妒；如果别人受到了祝福，他会心里难受；如果别人倒了霉，他会幸灾乐祸。这种情节导致人们不敢去做自己能做得很好的事，甚至逃避发掘自己的潜力。在日常生活中这种行为表现为：缺少上进心。这种对成长的恐惧，也称之为“伪愚”。

## 大学生情绪调整小贴士

### 一、正确表达自己的亲身体会

- (1)适当的原因和对象，引发与之相适应的情绪反应
- (2)情绪反应与情境刺激相一致
- (3)情绪反应有一定的时间限度

### 二、克服不良情绪

- (1)宣泄：采用一定的方法和方式，把个体的情绪体验表达出来
- (2)转移：从主观上奴隶把注意力从消极或不亮的情绪状态转移到其他事务上取得一种自我调节方法。
- (3)自我安慰：学会找出合乎情理的原因来为自己辩解和解脱
- (4)积极的自我暗示：运用内部言语或书面语言以隐含的方式来调节和控制情绪

### 三、保持和创造快乐情绪

- (1)知足常乐：把理想和需要定得切合实际，增加获得成功体验的机会
- (2)增强自信心：多看一些让人增强自信心的话
- (3)创造快乐：善于发掘快乐，善于用微笑迎接困难

# 心协采风 之理论部

# 有勇气吗？ 测探你的心机



部长：成浩

部门成员：

刘武 杨云洪 宋定康 程嘉南 沈紫薇  
胡一涵 陶媛媛 许梦新 张颖 付丽莉  
卢冠铭 张可

部门简介：

理论部是心协的一个核心部门，其主要负责心理知识的学习与传授与《纺大织心》报纸理论材料的提供。该部门以心理沙盘培训的生动童真的形式向同学们传递正能量，更有专业指导老师亲临读书会现场与同学们近距离接触，使同学们深入了解心理学知识。理论部更是推出团体辅导活动，借心理游戏增进同学情。（亲，如果你不想麻烦心理老师，也可以来找理论部哦！

\*~\*）

部门近期动态：筹备下学期的“朋辈心理咨询师”培训

团队宣言：没有蛀牙！！！！（都是好孩子啊）

队员心语：理论部最棒！

带领老师介绍：罗琴

国家二级心理咨询师，有 1000 小时以上的心理健康服务机构咨询经历，曾接受精神分析、沙盘游戏治疗、音乐治疗、唔到治疗等各种培训，是心协优秀的心理咨询老师。

咨询专长：

情绪与压力管理、人际关系、家庭关系、人格与自我成长、梦与自我探索



——刘武

在一个晴空高照的日子，是最适合出游的。假如，你和你的朋友漫步于森林之中，无意中发现了—座隐藏在林中的建筑物，以你的直觉，你会认为是何种建筑物？

- A. 小木屋
- B. 宫殿
- C. 城堡
- D. 平凡住家



测试结果：

- A. 选择小木屋的人：你是一个能忍别人所不能忍的人，宽大的心胸，使你对任何的事物都抱着以和为贵的态度，基本上你就是一个完美的人。
- B. 选择宫殿的人：你是一个思路极细的人，对于身边的事物都能有良好的安排，凡事都在你的掌握之中，虽说不上城府极深，但对于复杂的人际关系却能处理的很好，如鱼得水。
- C. 选择城堡的人：你可说是本世纪最利害的人际高手，你比选宫殿的人对事物的观察更敏锐，更能看透人心，在这方面别人总是忘尘莫及，而你也一直以此一特性自豪，乐此不彼。
- D. 选择城堡的人：你可说是本世纪最利害的人际高手，你比选宫殿的人对事物的观察更敏锐，更能看透人心，在这方面别人总是忘尘莫及，而你也一直以此一特性自豪，乐此不疲。



# 铭记于心

从此和大家幸福快乐的生活在一起了——理论部 张颖

心协好有爱哟！——理论部 刘武

心协，心里的家园！一个真正充满爱的小集体——理论部 杨云洪

友情的羁绊——理论部 沈紫薇

在心协里，很温暖，这是一个有爱的团体。爱你，心协，永远——理论部 宋定康

心协的小伙伴们，给了我暖暖的感动——宣传部 程聪聪

So nice ——理论部 张可

温暖 温馨 温柔 ——外联部 郭蒋锋

心协，我爱你——编辑部 雷天宇

我们就这样走来，然后唱着走过——秘书部 龚梦麟

心协是个温暖的地方。上大学来做的最正确的决定就是加入心协——秘书部 王雯

心协超棒么么哒——宣传部 杨成刚

心协，一起走过宣传部——黄悦妮

一群有爱的疯子，哈哈——编辑部 孟玲玲

心协，心之所向，协手幸福——编辑部 唐小红

I will always stay with you whatever happens.——编辑部 尚辰

心协，你值得拥有——活动部 刘钦

