



# 关爱自我,了解自我,接纳自我

——校心理老师访谈

每年的5月25日是全国大学生心理健康日,“5.25”谐音即为“我爱我”,提醒大学生“珍惜生命,关爱自己”。我们系报也对学校心理咨询老师王娟老师进行了面对面的交谈,提出现阶段学生比较关注的几个问题,王老师也进行了充分的解答,希望对大家会有所帮助。

**问1:学生现阶段以学业为主,你对心理健康与学生并无多大的关系的观点怎么看?就有些人觉得有些事不是什么心理上的大事,然后就没有那么的重视。**

**答:**那长期不太重视的话,那他这种学业为主的生活方式也无法进行下去。那就直接影响他这个学业的完成。比如有些学生坐在那里半天,结果一页书都没翻,为什么呀?还不是因为她心理世界上出了问题。所以才导致她学不进去。所以我当时就觉得要想以学业为主的话,反倒更应该注重自己的心理健康。对这个问题更敏感一些,才会对他有帮助。所以就更应该注重心理的健康发展,如果出现问题的话要及时去解决,及时去找老师、找同学。上

咱们学校这些心理中心来,咱这边如果解决不了的话,告诉学校及相关单位,去转接一些更好的心理医生和心理咨询师。

**问2:学校是怎么解决学生的心理健康问题的?**

**答:**咱学校这边从一开始建校的时候,就专门辟出来这一块地,开了一个叫艺术心理工作室的地方,还有叫心理宣泄室的地方。这些地方就建在宣传团体活动室的旁边。学校专门拿出一定地方来,投入专门的资金。资金可能并不是很多,但就独立院校而言已经算是挺重视学生的心理健康问题的了。

**问3:良好的心理素质是每个学生必须具备的,您认为心理教育对学生来说有何重要意义?**

**答:**那种像比较贫困的拿不起学费的人越来越少了,咱们物质这一块,满足咱们的温饱到小康到比较富裕这程度的人越来越多了。也就相对来说物质这方面带给你的困扰越来越少了。可能有时候我们会说追求这个工资多少,爸妈给你生活费多少啊,有没有给你买更高档的手机,更贵一

些东西啊。但这只是一方面的追求。我们每个人肯定都希望所有最好的东西去占有它们。这种生活是特别爽的,但这是一条线,有这种东西从物质上需要的东西。但同时也需要一种心理上的,就是对大家来说心理上这种平衡的发展,健康的发展。心理健康良好的发展给你的这种意义不亚于你买苹果手机之类的东西。因为我确实见过了太多因为心理问题让他自己的生活完全陷入一团痛苦当中。有些心理出现问题的人。你看他很好,爸妈也都挺关心他的,但就是因为它发生了心理问题,无论花多少钱、买多少东西都弥补不了。所以就应注重自己的心理这方面的协调发展,然后重视自己的心理健康。重视自己的心理健康你会发现整个人也会越优秀,会比原来的自己更自信。将来学习工作可能表现更符合自己的期待,能有更好的晋升、有更高的工资。

**问4:作为一名心理咨询老师,您有什么想对学生说的?**

**答:**生活中难免会遇到一些问题,谁也没有办法去避免,每个人都



(5月25日,4101,王娟老师)

会遇到一些坎。但当遇到这些困难的问题的时候。如果你觉得自己解决不了的话,就必须去寻求专业的人士帮助,必须自觉学习利用周围所有的资源去求助。不要让自己把自己给憋成了个大问题。到没办法收拾的那种地步,那自己的生活到很难办那种局面的时候就会有麻烦了。另外还有一个是不管自己是一个什么样的情况。比如:自己的出身,自己出生于什么样的家庭,或者自己的能力大小有多少。我觉得还是要充分发挥自己的优势,让自己的优势和长处在生活当中能有发挥。比如说有人对人特别好,有很

好的人缘;有人就很擅长学习,有比较高的学历考上了比较好的大学、研究生;然后有的人特别擅长工作,工作能力很强等。不管怎样我觉得还是尽量发挥自己的优势,让自己的优势转化成自己的价值和闪光点好好去发挥。有时候人会特别急躁,没有耐心,但同学们都仍在青春美好年华的时候,还是要对自己负责,让自己的生活更加积极,到更加正面的方向去努力。可能现在许多东西自己是不满意的。但不管怎样我觉得可能现在是比较难,但是你着眼的未来还是要向好的方向去努力的。

## 我眼中的心理宣传月

16 新闻 袁媛



今年不知不觉又到了心理宣传月,比起去年的自己,今年的自己似乎对这个心理宣传月更加的得心应手一些。有些人可能会反问,为什么要举办心理宣传月呢,其实我觉得,大学生的心理健康是非常重要的,但由于平时过于繁忙的学业和课外活动,人们往往忽视了心理健康的重要性,甚至觉得这是微不足道的,由此产

生的一些心理小问题刚开始也可能不被人所重视,后来发展成大问题才追悔莫及。

所以为了关注大学生心理健康也为了响应学校心理宣传月的号召,我们在本月中旬举办了“暴走大事件”心理特色的活动,主要形式就是公布一个话题,同学们看到这个话题之后可以去根据自己的想法随意的发表评论,抒发自己内心的感受,把自己心里想说却不敢说的话,以匿名的形式写在便利贴上,再粘贴到我们提前做好的幕布上,过往的同学可以观看这些评论,并把自己觉得感同身受评论贴上红色的认可星星,星星越多的评论,也预示着很多的大学生面临着和书写评论本身的同学一样的问题。我们举办这次活动的意义并不仅仅是让同学们自由发表评论那么浅层

次,我们更多想的是通过这次的活动中了解大学生目前最普遍的心理问题或者心理障碍,将这些问题收集起来,认真分析之后可以通过询问专业心理老师等方法,寻找解决办法,再来教给大学生们一些解决心理问题的小技巧。也许通过这一次小小的活动,就可以解决很多的看起来难以解决的心理问题。

当代大学生在压力剧增的社会下生活,不可避免的会遇到各种各样的问题,大学是一个大的集体,我们每天生活在其中,每天总会与各种各样的人接触,但如果我们没有一个健康的心理,就无法与人正常相处,无法建立自己的人际关系网。这将会导致我们生活是孤单的,是无助的,从而产生一种迷茫的生活状态,这对我们的大学生活来说是十分负面

的。毕竟大学生活是我们人生中最宝贵的经历,我们也将通过大学慢慢融入社会,带着健康的心理去面对大学生活,会使我们受益终生。

通过这次的心理宣传月,我深刻的看到了健康心理对我们的重要性,在以后的学习与生活中,健康的心理将会帮助我们一步步走向成功,所以作为当代大学

生我们必须将心理健康问题重视起来,发现并解决它,努力的使自己的大学生活更加充实和丰满。



(图片来源:5·25小猪佩奇特色话题活动)