

心海

总第一百零六期 2023年11月20日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办



每天5件小事促进心理健康

英国《泰晤士报》报道，英政府智库“展望”发布一份题为《精神资本和精神健康》的报告说，与人们通过多吃蔬菜水果维护身体健康一样，保持心理健康同样有章可循。

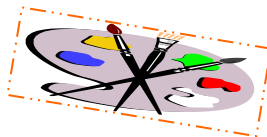
报告建议，人们每天只要做5件小事，就能达到促进心理健康的目的。

这5件事分别是：

- 1、**与他人联络感情。**与家人、朋友、同事和邻居发展良好的关系，可以丰富你的生活，并给你带来帮助。
- 2、**保持活跃。**做运动，培养爱好，如舞蹈和园艺，或者仅仅是养成每天散步的习惯也可以使你感觉良好，促进身体的灵活性和身心健康。
- 3、**保持好奇心。**注意观察日常生活的美丽和不寻常之处，学会享受时光并进行思考，这将帮助你以欣赏的眼光看待这个世界。
- 4、**学习。**学习乐器或者烹饪等等。挑战和成就感会带来乐趣及自信。
- 5、**奉献。**帮助朋友和陌生人，将你的快乐与更广泛的社会联系在一起，你将从中受益良多。

心灵茶座

心理健康格言



我们无法改变人生，但可以改变人生观！ 我们无法改变环境，但可以改变心境！
学会感，怀着一颗感激之心，你才能与天下同乐。

人生最大的财富是希望，人生最大的资本是健康，人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是平安！

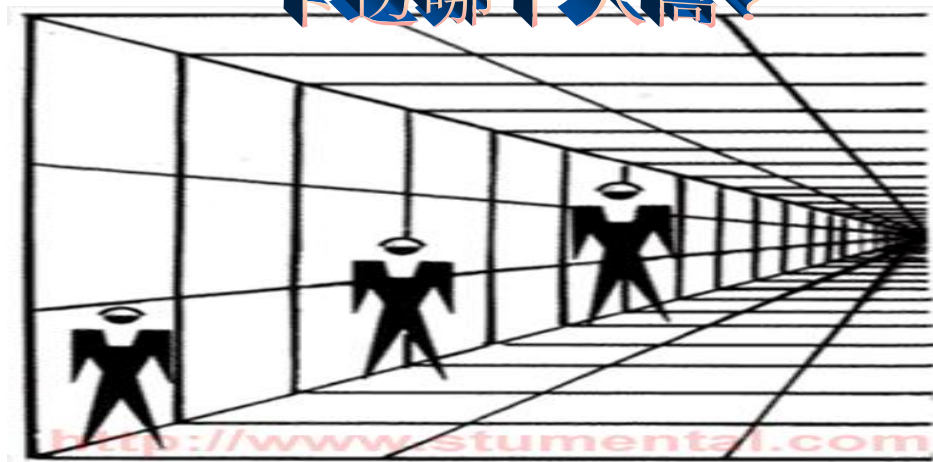
如何改善不合群心理？

- **1. 学会关心别人**
➤ 如果你期望被人关心和喜爱，你首先得关心别人和喜爱别人。除了关心别人以外，有了困难你要学会向别人求助，这有助于增进人与人之间的情感交流。
- **2. 学会正确评价自己**
➤ 在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得别人肯定的评价。
- **3. 学会一些交际技能**
➤ 如果你在与人际交往时总是失败，则由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自然有助于交往的成功。
- **4. 保持人格的完整性**
➤ 保持人格完整的最好办法，是在平素的接人待物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。
- **5. 学会和别人交换意见**
➤ 合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想和态度上的沟通。
➤ 总之，友情是在相互的施与爱之中生长的。

心理小测试

(答案见本期)

下边哪个人高？





心理辅导老师做些什么事

好的辅导老师不会试图为你解决问题，那样只会造成你的依赖心理。他们会教你如何更有效地应对问题，指导你在生活中创造更多的乐趣，善用你的优点，成就自己的理想。

辅导老师都经过训练，能听出信息的含意，并协助你倾听内心的声音。他们会与你一起探讨你的思想、感受及行为，并引导你拟定自己的解决方案。他们的最终目的在于教导你如何成为自己的心理治疗师，即心理咨询是助人成长而不是代替人成长。

心理咨询还有一个很重要的特点就是具有保密性。辅导员老师有良好的职业道德修养，故在辅导过程中你要和辅导老师合作。你必须告之你想从生活中得到什么，指出你想改变的方向，以及在自我了解方面你想要进行到何种程度，把辅导视为一个自我发掘的过程，从所获得的新资讯中做出新的决定，采取有效的行动方法。

辅导老师可能一开始与你讨论你生活中的隐私，你会感到不自在，当信任感逐渐增加时，你会比较愿意敞开心扉，分享你的想法和感受。

总之，你从辅导中得到的收获，视你在辅导过程中投入程度而定。

失眠主要表现为入睡困难，睡中醒来次数增多或早醒，或是睡眠后不能恢复精力。白天仍感觉疲倦。你可采取如下方法来改善睡眠：

- 1: 认知调节法。**如果你的失眠是由于“有心事”引起，那么，及早调节认知，消除顾虑，安定情绪，解除心事是最好的办法。
- 2: 运动疗法。**白天进行适量运动，甚至使身体出现一些疲劳，有助于改善睡眠。
- 3: 食疗法。**睡觉前少量进过饱或饮用浓茶，咖啡等兴奋性饮料。
- 4: 顺其自然法。**越强迫自睡，瞌睡时才睡，一切顺其自然反而更容易入睡。
- 5: 松弛疗法。**安静平卧，先调匀呼吸，力求自然而非人为地使呼吸变深变慢，同时放松身体各部位的肌肉。想象某种安静，轻松的情景，以求心身同步放松。
- 6: 药物疗法。**如果上述方法效果不明显，则可找医生采用药物治疗。

如何改善睡眠质量

心理小测试答案：一样高

好书推荐：《正能量》

【推荐理由】

- ★人的正能量指数可以提升吗？
- ★身体语言能够决定情绪吗？
- ★真的有驱散负面情绪实验？
- ★爱的正能量可以被制造吗？
- ★释放怒气反而会产生负能量？
- ★如何摆脱坏情绪？
- ★奖励为何常常适得其反？
- ★拖延症、肥胖、烟瘾真的能克服吗……

坚持正向能量，人生无所畏惧！

★《正能量》是一本世界级心理励志书。也是《怪诞心理学》作者的转型之作。

书中的内容深入浅出，为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。

【作者简介】 理查德·怀斯曼，拥有“英国大众心理学传播第一教授”的头衔，他的心理学研究成果享誉国际，是英国媒体最常引用的心理学家。

