

心海

总第一百期 2023年3月18
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



大学生如何做好春季心理保健

春天，百花盛开，是人们心目中最美好的季节。然而，春季也是一年当中气温、气压、气流、湿度等最为变化无常的季节。现代心理学研究发现，一些心理问题的发生与春季千变万化的气象因素相关，春季是各类心理疾病的多发季节，因此在春季更要加强保健和治疗。

春季调节心理的方法

1. 要有良好的生活习惯，进行有规律的工作和休息，避免过度疲劳，保证有充足的睡眠时间。
2. 要适当地加强体育锻炼，通过爬山、跑步、打球、散步等体育运动舒缓压力，提高个人的心理抗压能力，转换个人心情，减少心理疾病的发生。
3. 要善于多利用身边的资源转移不良情绪，运用家庭支持系统以及朋友、同事支持系统，有困惑时，要多与他们沟通，寻找社会系统的支持、帮助，不要憋在心里。
4. 要多了解心理知识，学会倾诉，碰到自己不能解决的心理问题，要通过咨询心理医生予以解决。
5. 发现自己情绪低落且持续一段时间时，主动寻求帮助和爱，或去心理咨询室通过咨询心理医生，及时调整自己的心理。

心灵寄语：生活中出现一件事，有的人常纠缠在谁是谁非，情绪很长时间走不出来。而智慧之人一定跳出对错和情绪，来觉察这件事带给你的经验是什么、不足是什么、将来如果再做尽量避免什么…，这就叫成长。

心海拾贝



心理学堂

青蛙现象

把一只青蛙直接放进热水锅里，由于它对不良环境的反应十分敏感，就会迅速跳出锅外。如果把一个青蛙放进冷水锅里，慢慢地加温，青蛙并不会立即跳出锅外，水温逐渐提高的最终结局是青蛙被煮死了，因为等水温高到青蛙无法忍受时，它已经来不及、或者说是没有能力跳出锅外了。

青蛙现象告诉我们，一些突变事件，往往容易引起人们的警觉，而易致人于死地的却是在自我感觉良好的情况下，对实际情况的逐渐恶化没有清醒的察觉。

心海扬帆

◆ 深呼吸——放松情绪 ◆

当你难以控制情绪时，请和我学：

跟我学

呼吸时，胸部肌肉放松，肩膀不要上下晃动，将注意力放在感受自己的呼吸上面。恰当的呼吸次数是每分钟四到六次，呼吸一次共约十五秒到十秒，吸气或呼气要和缓顺畅、不要太用力，较好的情况是呼气约为吸气的两倍时间。

深呼吸可以控制情绪，缓解愤怒，保持头脑清醒，让人心平气和，增强身体免疫力。

如何调适波动的心情

正视自我：对自我有一个充分、全面、正确的了解，有利于对情绪进行有效控制和调整。

探求原因：在遇到不顺时，既要从自身找原因，看看引发情绪问题的是不是缺乏分析事情的冷静与理智等原因；又要从周边环境中寻找原因，如天气、自然地形、文化因素等。

刻意“忘我”：不要总是执着于“我”如何如何，换一个角度看，从别人的角度看“我”。当局者迷，旁观者清。

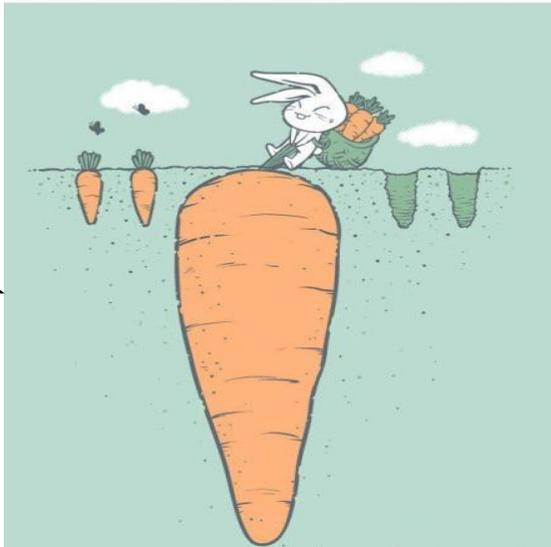
认知控制：有些情绪也许并不是因为事情真的非常糟糕。认知控制是指当一个人出现不适度不恰当的情绪反应时，理智地分析和评价所处的情境，分析形势，理清思路，冷静地做出应对。

转移注意力：心理学研究表明，在发生情绪反应时，大脑皮层上会出现一个强烈的兴奋中心。找一些新的刺激，引起新的兴奋中心，可抵消或冲淡原有的兴奋中心。

自助与助人为乐：失落往往伴随着挫败感，而挫败感是可以由成功后的自信抵消的。所以找出一个你认可的长处，不论大小，在失落时，做自己擅长的事，从中得到成就感。



也许有一天，你发觉日子特别的艰难，那可能是这次的收获将特别的巨大



心
灵
感
悟



多读书的意义：

不读书的人，
看到的只是别人画给他看的美好世界；
读了书之后，
你认识了黑暗和丑陋；
只有读了更多的书之后，
你就站在了巨人的肩上，
看到了希望和光明。

阳光心灵工作室预约开放

阳光心灵工作室是团委大学生心理辅导中心设立在九号公寓楼 101 室的心灵探索之地，在那里，你可以体验沙盘游戏的神奇所在。

沙盘游戏是通往人的内心世界之路，它能帮助你更好地理解自己，也有助于你的心灵成长和人格完善。

如果你想深入了解自己和体察自己；

想拥有更好的人际关系；

想更自由、真实和舒服地做自己，你都可以打电话预约沙盘咨询师，体验沙盘游戏。

阳光心灵工作室**固定开放时间：**每周五 12:30-13:30，其余时间可预约。

预约电话：86051695，**预约时间：**周一至周五：8:00-11:00,13:30-16:00（具体沙盘体验时间可与咨询师协商。）

（位于生活服务楼的沙盘室也接受预约）。

PS：1、心理咨询、沙盘体验面对学院在校生是免费的哦！

2、“阳光心灵工作室”只面向女生，男生可预约位于生活服务楼的沙盘室。