

总第一百二十期 2025年6月26日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办

[illegible]

夏风带着离别的气息，也悄悄拨动了每一位毕业生、实习生的心弦。我们欢呼雀跃，却也猝不及防地被一种复杂的情绪击中——那是对未来的憧憬与迷茫交织，对熟悉校园的深深眷恋，更是与一段青春作别的淡淡感伤。面对这场盛大的告别仪式，或许此刻你正处于以下情景：

1、“前路未知”的焦虑：工作 offer 尚在云端，升学结果悬而未决，简历石沉大海的寂静…
每一个深夜刷招聘网站的瞬间，心跳都像在无声呐喊。

2、“曲终人散”的失落：朝夕相处的室友即将各奔天涯，教学楼里常坐的靠窗座位也将迎来新的主人。每一次告别聚餐后的沉默，都是心被轻轻拉扯的证据。

3、“身份转换”的迷茫：从“学生”到“社会人”，身份的骤然转变让人无所适从。习惯了被课程表安排的生活，面对自由却突然感到一阵眩晕，不知如何迈步。

站在人生的十字路口，我们该如何与这段不可复制的时光好好说再见？以下 5 个心理锦囊，助你平稳过渡，拥抱未来：

一、允许情绪流淌，接纳每一种“舍不得”

毕业季、实习季的复杂情绪——兴奋、不舍、焦虑甚至偶尔的emo，都是再正常不过的反应。不必强颜欢笑，也无须责怪自己“不够洒脱”。难过时，就允许自己安静地坐在操场上发会儿呆；想念时，不妨给好友打个长长的电话。真正的告别从不是否定过去，而是让回忆沉淀为心底的温柔。

二、主动联结，把“再见”化为“再遇见”的约定

与其被动等待离别，不如主动创造联结：为重要的老师手写一封信，感谢那些照亮过你求知路的微光；创建班级专属的线上“记忆博物馆”，约定每年此刻分享彼此新故事。地理的距离隔不断心灵的纽带，真挚的情感自有其穿越时空的路径。

三、小步探索未来，用行动驱散焦虑迷雾

与其被庞大的“未来”压垮，不如将它拆解成当下可触及的小目标：每天花半小时优化简历或学习一项求职技能；与学长学姐聊聊真实的职场体验；尝试一份短期实习，在试错中找到方向。当脚下一步步踩实，未知的迷雾自然逐渐散开。

扬帆所向，青春启航：毕业、实习季心理调适指南

四、设计一场专属“告别仪式”，郑重说再见

仪式感是心灵愈合的良药：在常去的自习室角落留下手写便签，写下对学弟学妹的祝福；重走一遍校园“心路地图”——初见时的校门、奋斗过的自习室、第一次约会的湖边小径写一封信给三年后的自己，封存在时光胶囊里。用庄重的姿态完成谢幕，才能轻盈转身迎接新篇。

五、自我关怀是远行的永恒行囊

毕业、实习是成长的里程碑，无论 offer 是否如预期，也要记得规律作息、健康饮食，在忙碌中保留独处充电的时间。爱自己，是穿越人生风雨最坚实的铠甲。

[illegible]

心理健康的五种营养素

身体的生长发育需要充足的营养，事实上，心理营养也非常重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。

首先，最为重要的精神营养素是爱。爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱，这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱，将影响其一生的心理健康发育。少年时代增加了伙伴和师长之爱，青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人同事、亲朋和子女之爱十分重要，它们会使人在事业家庭上增添信心和动力，让生活充满欢乐和温暖。而老年人晚年幸福是关键。

第二种重要的精神营养素是宣泄和疏导。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾，进而成为心理障碍。适当的宣泄和疏导可吹散盘旋在心头的不健康的浊气。

第三，善意和讲究策略的批评。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长骄傲自满的毛病，但过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理。遇到这种心理病毒时，应提高警惕，增强心理免疫能力。

第四，坚强的信念与理想也很重要。信念和理想犹如心理的平衡器，它能帮助人们保持平稳的心态，度过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道，进入心理暗区。理想和信念能使人在面临困难和挫折时，保持积极健康的心态。

第五，宽容是心理健康不可缺少的营养素。宽容是一种人生境界。人生在世，不如意事常八九。宽容是不拿别人的错误惩罚自己，是自己不和自己过不去。面对不顺心如意的人和事，宽容是脱离种种烦扰、减轻心理压力的法宝。

提高自己的情商

研究发现，一个人的成功，其情商的作用可占 80%，而智商只占 20%；也有科学家指出，情商高的人更具创造力；更有人认为，只要能调动情绪，就能调动一切。

成功 80%来自情商。人们对智商的了解可谓不少,从最早的七巧板到今日种类繁多的益智游戏,都是锻炼智商的方法。但仅有高智商是不够的,美国哈佛大学心理学家霍华德加德纳在 1983 年提出,人有“多元智慧”,并首次将情商提升到了与智商并列的高度。而真正的“情商”一词,则是由耶鲁大学心理学家彼得塞拉维和新罕布什尔大学的琼梅耶首创的,即 EQ。北京大学心理学系教授谢晓非说。情商是对情绪的管理和控制的能力。美国权威调查显示,近 20 年来。该国政界和商界成功人士的平均智商均在中等,但情商却很高。社会心理学家发现。一个人能否取得成功,智商只起到 20%的作用,剩下的 80%则来自情商。不过,到目前为止,与智商测试相比,对情商高低的判定并没有统一的量化标准。

美国心理学家、《情绪智力》的作者丹尼尔·戈尔曼对情商进行的 5 个方面的概括，可以作为我们衡量情商的大致标准：

一是自我察觉情绪。对自己的情绪变化比较清楚，如恼怒时能马上意识到自己的失态。

二是驾驭心情。尤其在坏心情不期而至时，能很快冷静下来，甚至从另一个积极的角度重新审视。比如在公路上，有辆汽车突然插到你的前面。你的第一反应恐怕是在心里暗骂：可恶！差点就撞到了我！然后越想越生气，甚至可能导致鲁莽驾驶。这时，比较有效的方法是“重新评断”，你可以这样告诉自己：这个司机也许有急事。

三是自我激励。前进时富有激情和目标，摔倒时很快爬起来。

四是理解他人情绪。也就是能想人所想、忧人所忧。

五是人际关系中的艺术和技巧。比如第一次就能记牢别人的名字等。

高情商可以自救。情商高的人不仅容易成功，而且可能在困境中自救。古今中外，凡成大业者无一不是历经磨难——贝多芬在双耳失聪的情况下，“扼住了命运的喉咙”，创作了著名的《命运交响曲》；曹雪芹在家破人亡后，著成《红楼梦》。在种种磨难面前，他们没有低头，反而迎难而上，终于走出了生活的泥潭。

情商可以在后天提高。智商大多由先天因素决定，而情商却是可以从小培养的，即便成年之后，情商也还可以通过训练得到提高。对孩子来说，家长要从小培养他们的情商。首先，让孩子学会等待。比如给孩子一块糖，让他们自己剥开糖纸，即使这要花费很长时间，家长也不应该代劳。再比如，带着孩子排队等公交车，以培养他们的耐心。其次，要学会善始善终。孩子玩过玩具后，一定要让他们把玩具放回原位。如果他们这样做了，那么，不要吝啬你的表扬；反之则要有一定的惩罚。还有，鼓励孩子说出感受。家长可以让孩子每天都说一说自己的感受，无论是愉快还是悲伤，这样

能锻炼他们对自我情绪的敏锐度。

而作为成人，要学会控制自己的情绪。遇事之时，察觉情绪的最好办法是密切注意自己的心率，当心跳每分钟快至 100 次左右时，就必须调整心理了。深呼吸是最常见的方式。此外，自言自语“我正在冷静”、洗个热水澡等都是不错的办法。

[illegible]

心理减压十法

每个人常常会或多或少因升学、婚恋、就业、口角资和纠纷等问题而感到抑郁寡欢。下面介绍十种常用的缓解心理压力的方法，不妨一试。

1、冥想。闭上眼睛，想象自己正在蓝天白云下像小鸟一样自由飞翔，俯瞰美丽的山川、河流或草原，想看什么就想什么。

2、呼喊。找一个空旷无人的地方或窗户紧闭的房间，想喊就喊，想哭就哭。

3、唱歌。在家里或到卡拉 OK 厅放一张您喜欢的碟片，跟着音乐随意歌唱或跳舞，想怎么唱就怎么唱，唱到开心为止。

4、搭积木。把自己关在家里，一个人像小孩一样搭积木。不在乎是否搭得好，只要能搭出开心的感觉。

5、种花草。买一盆即将盛开的花，每天细心护养，看它花开花落，体会远离尘世、宁静无忧的生活。

6、与动物对话。如家里有宠物，就和宠物说说话；没宠物的可到附近的树林里和小鸟对话，说出您想说的，直到感觉愉快。

7、看夜空。打开窗户仰望着寂静的夜空，想着快乐的往事，感受人生的美好时刻，从而忘却名利得失带来的烦恼。

8、吃零食。独自坐在阳台上，晒着太阳，慢慢品尝自己喜欢的零食，最好是瓜子、松子等带壳的食物，无忧无虑地消磨时光。

9、睡觉。早点上床睡觉，什么都不要想，想睡多久睡多久，直到感觉神清气爽。

10、运动。或在户外跑步，或在家做仰卧起坐，或约朋友打球，直到感到全身疲劳，然后洗个澡好好休息。

* * * * *

●凡是想要一下子把一件事情干成的人，就算他干成这件事情也没有基础，因为这等于是沙滩上造房子，最后一定会倒塌。只有慢慢地一步一步把事情干成，每一步都给自己打下坚实的基础，每一步都给自己一个良好的交代，再向未来更高一步去走的人，才能够把事情真正地做成功。