

心海

总第一百一十八期 2025年4月22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

☆☆

青岛酒店管理职业技术学院第二十届大学生心理健康月活动方案

一、活动主题:
 跃动青春，心向暖阳。

二、活动目的:
 通过开展一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的主题教育活动，积极宣传普及心理健康知识，为学生搭建锻炼心理品质、提高心理素质的平台，在全校形成人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，全方位加强我校学生心理健康教育。

三、活动时间:
 2025年4月-6月

四、活动对象:
 全体学生

五、组织单位:
 院团委大学生心理辅导中心

活动具体安排表

活动名称	活动时间	活动地点	参加人员
心理健康教育主题班会评选	5月20日前	各班教室	班级心理委员
“身边的故事”暖心摄影大赛	5月20日前	不限	全体学生
大学生心理健康养护计划活动	5月-6月	综合实训楼101	全体学生
班级心理健康活动评比	5月31日前	不限	全体学生
优秀心理委员评选	5月25日前	/	班级心理委员
5.25活动日宣传活动	5月25日	校园	全体学生
各二级学院心理健康活动	5月31日前	不限	各二级学院学生

大学生改善寝室人际关系的建议

寝室作为同学们学习和生活的重要场所，已成为大学生步入社会前的交往“预演”，培养良好的寝室人际关系不仅有利于大学生的生活、学习，而且有利于培养大学生良好的生活习惯和健全的心理素质，对大学生的价值观念和处世哲学的形成有着深远的影响。所以如何能更好的构建大学生寝室人际关系对同学们有着很重要的意义。在此，提出一些建议，使同学们能够更好的构建和谐的寝室人际关系。

1、摆正心态，换位思考，从自身找原因，宽宏豁达

社会的复杂性导致个性的丰富性，这必然引起个体之间冲突的加剧，要与周围的人保持良好的人际关系，就必须学会求同存异，具备宽宏豁达的心理品质，多为别人着想，做到以诚相待。常言道：“大度集群朋”。大学生在日常的生活、交往中要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。

2、掌握一些人际关系沟通技巧

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通 and 了解，缩短心理距离。社交技巧是多种多样的，如增强人际吸引力、幽默、巧妙批评、语言艺术等等。对大学生来说，在树立了人际交往的勇气和信心之后，在人际交往中应掌握的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术。成功交往的心理品质包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人，尊重理解，宽宏豁达等等。语言艺术的运用包括准确表达，有效倾听，巧用幽默等等。

3、加强自身的修养，注重人格的塑造和能力的培养

一个品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他人的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。

总之，大学生在人际交往中应树立自信心，不断提高自己，从德智体全面发展，勇于实践，善于总结，不断完善自我，真诚对待寝室的每一位同学，尊重他人，体谅他人，采用积极的沟通方式解决矛盾和冲突，把握好寝室人际关系，逐渐走向交往的成功。

☆☆

追寻快乐

快乐，是一种心理体验。快乐最初并不是源于自己本身，而是源于自己和他人互动的过程。当互动中感受到自己被认可、被接纳、甚至受欢迎时，人是快乐而满足的。否则，他是感受不到快乐的。也就是说，快乐是源自于自身的价值感，而价值感是因被环境认同而产生的。随着人的成长，纯粹的玩已经无法等同快乐，个体需要挑战，需要在挑战中展现或增长自己的价值；同时，个体需要同伴，需要在同伴中展现自己的实力并获得认同。

大学生求职心理应对策略

择业过程中，焦虑心理与盲目不成熟的心态也许是影响大部分毕业生就业问题的重要因素。针对大学生在求职过程中可能产生的种种焦虑与困惑，我们为大家提供以下的应对策略：

1、克服择业焦虑，调整心态

大部分毕业生在找工作过程中都会产生不同程度的焦虑，克服焦虑，树立良好的积极向上的就业心态尤为重要。毕业生要清楚地认识到，求职遇到的困难、挫折、委屈是暂时的、在所难免的，一味的抱怨解决不了问题，关键是对待挫折要有充分的心理准备，坚信“天生我材必有用”，摆正位置，调整心态，变压力为动力，使自己能从容、冷静地面对就业这一人生重大课题，并作出正确、理智的选择。

2、认清现实，不盲目择业

(1) 接受即存的现实，调整择业的期望值。

很多大学生希望到生活条件好，福利待遇高的大城市、大机关、大公司工作，而不愿到急需人才但条件艰苦的中小城市和基层小单位。调整就业望值不是对单位没有选择，而是采取“先就业，后择业，再创业”的做法。

(2) 充分认识自身价值。

在择业时要考虑职业对自我一生发展的影响与作用，能否帮助实现自我价值。对于那些虽现在在工作条件不怎么样，但发展空间大能让自己充分发挥作用的单位要优先考虑，对于那些现在经济发展水平不太高，但发展潜力大、创业机会多的工作地点也要重视。

(3) 认识与接受职业自我。

正确地认识自我的职业心理特点并接受自我，是调节就业心理的重要途径。要知道自己喜欢什么样的职业、需要什么样的职业、自己的择业标准以及依自己目前的能力能干什么样的工作，这样才能知道什么样的工作更适合自己。

(4) 坦然面对挫折，防止自卑心理。

面对市场竞争、就业压力，大学生总会遇到许多困难、挫折，此时最重要的是调整心态，提高自己面对各种突发事件的心理承受能力。在求职中遇到挫折时，要用冷静和坦然的态度看待，客观地分析自己失败的原因。总之，要学会调节自己，以期在下一轮的求职中获得成功。

每天一点正能量，你的付出为你铺路

◎ 一个人对于人性有了足够的理解，他看人包括看自己的眼光就会变得既深刻又宽容，在这样的眼光下，一切隐私都可以还原成普遍的人性现象，一切个人经历都可以转化成心灵的财富。每个人只有为自己的心灵保留一个自由的空间，一种内在的从容和悠闲，才有可能真正获得精神上的

快乐。

◎ 最佳的人生状态不是没有负面情绪，而是能够更好的应对它们。有句话说，凡是杀不死你的，都会让你更强壮。困难是我们成长茁壮最好的催化剂，如果能够面对挑战，冷静的处理，过后你会发现自己的内在力量增强了，内在空间变大了。

◎ 所有的困难都是上天给你预设的劫难，使你坚强，所有的挫折都会让你吃一堑长一智，使你充实让你睿智。不经历了风雨，哪能见到彩虹，不尝过人生百味，哪能懂得人生的真谛。

◎ 人生中，你要知是非以不辩为解脱，烦恼以忍辱为智慧，办事以尽力为有功，处人以真诚为品格。做人的方略是：把自己的口，明了心中的事，干好手里的活，走好自己的路。



有效沟通哲理故事

有效沟通是我们个人在社会生活中经常需要遇到的基本问题。人与人之间要达成真正的沟通并不是一件易事。以下简洁而寓意深刻的故事，希望对你有所启发。

女儿对父亲抱怨她的生活，抱怨事事都那么艰难。她不知该如何应付生活，想要自暴自弃了。她已厌倦抗争和奋斗，好象一个问题刚解决，新的问题就又出现了。

她的父亲是位厨师，他把她带进厨房。他先往三只锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。他往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放只鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉末状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没有说。

女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么。大约 20 分钟后，他把火闭了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过身问女儿，“亲爱的，你看见什么了？”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡”，她回答。

他让她靠近些并让她用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。父亲又让女儿拿一只鸡蛋并打破它。将壳剥掉后，他看到的是只煮熟的鸡蛋。最后，他让她喝了咖啡。品尝到香浓的咖啡，女儿笑了。她怯生问到：“父亲，这意味着什么？”

他解释说，这三样东西面临同样的逆境——煮沸的开水，但其反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的，结实的，毫不示弱。但进入开水之后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏。但是经开水一煮，它的内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水之后，它们倒改变了水。“哪个是你呢？”他问女儿。“当逆境找上门来时，你该如何反应？你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆？”



心灵寄语：直面问题，可能让我们立时承受面临的痛苦与艰难；逃避问题，可能会暂时逃避面临的痛苦与艰难，但这种痛苦与艰难会时刻与你随行，直到你敢于直面问题从而解决问题才会终止。