心晴

station

2017 年第 2 期，总第 12 期

厦门大学生命科学学院
学生心理健康教育与促进中心

目录

1. 525 心理健康节简介 ---------- 03

2. 校心理素拓活动 ---------- 06

3. 心理沙龙 ---------- 11

4. 了解自我 ---------- 15

5. 关爱自我 ---------- 18

6. 接纳自我 ---------- 28

5.25 心理健康节

简介

每年的 5 月 25 日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

“世界心理健康日”是由世界精神病学协会在 1992 年发起的，定在每年的 10 月 10 日。

2000 年，由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议，随后十多所高校响应，并经有关部门批准，确定 5 月 25 日为“北京大学生心理健康日”。“5.25”是“我爱我的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。2004 年团中央学校部、全国学联共同决定将 5 月 25 日定为全国大中学生心理健康节。

把这样一个意义重大的日子定在 5 月 25 日，是用心挑选的。首先，5 月 4 日是五四青年节，长久以来，5 月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是 5 月。其次，鉴于大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏对

自己心理问题的认识，所以，“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

大学生对心理健康的概念很模糊，甚至有误解，不到了药物治疗的程度，就不承认自己存在心理障碍。例如：大学新生的心理问题是适应性和与人沟通的问题，二、三年级学生则以情感人际关系和自我成长等问题为主，而毕业生主要是就业压力等问题。所以引导他们增强心理健康意识，提高自我调适能力更有意义。

历届活动

2000 年首届大学生心理健康日围绕主题，提出了自己的口号：“我爱我，给心理一片晴空！”2001 年第二届活动的主题确定为改善人际沟通能力，口号是：“我爱我，创造一个良好的人际空间。”2002 年的第三届活动主题围绕“自我”方面展开，口号是：“我爱

我，了解我自己。”2003 年的第四届活动针对“非典”，以危机干预为主题，口号是：“我爱我，危机、理性、成长。”2004 年的活动主题为大学生的社会化、和人际关系问题，口号是：“我爱我，走出心灵孤岛。”这一年的 5.25 是一个值得纪念的日子，团中央和教育部将这一天定为“全国大学生心理健康节。2005 年第六届 525 心理健康节围绕大学生生涯规划的问题，主题是：“我爱我，放飞理想、规划人生。”2006 年的主题是：“我爱我，快乐自在我心，健康、自信的心理。”让我们尽情体验快乐的感觉。2007 年的主题是“人际交往与师生互助”，口号为：我爱我，用心交往，构建和谐。2008 年的主题是：“和谐心灵 绿色奥运。”2009 年第十届大学生心理健康节主题是：“直面压力，放飞理想。”2010 年的主题是：“和谐心灵，健康成才 。”2011 年的主题是：“共建幸福校园，共享快乐生活。”2012 年的主题是：“寻找我·拥抱我。”2013 年的主题是：“中国梦·校园情·快乐心。”

“青春飞扬，放飞心灵”

——心理素质拓展活动

由心理咨询中心举办的心理素质拓展活动于阴雨连绵的四月火热展开，参加该项活动的团体遍及整个翔安校区各个本科及研究生学院，大家以极高的兴趣和热情投入到此次活动中，对参与者的心理及心情调整有极大的影响。

下面是各大学院参加活动时的展示图片：

15 级临床医学二班

环境与生态学院研究生二班

2015 级医学院

2016 级临床医学二班

2016 级国际学院　　2015 级医学国防生

各院的负责人都是自愿申请活动，活动后大家都表示确实很开心，活动对促进班级交流与自身压力缓解都很有帮助。

据微生物学二班党支部书记李玉倩同学介绍：

“由于现今的研究生科研任务繁重，学习压力大。为调节班级成员的身心，缓解学习压力，树立健康乐观心态，2017 年 3 月 28 日微生物学二班党员及班级成员在支部书记李玉倩，及宣传委员王中杰，组织委员徐剑涛的带领下，在厦门大学翔安校区一期篮球场举行了“青春飞扬，放飞心灵”素质拓展活动。

在素拓师郭珊妮、张豪杰的指导下，我们进行了“你喜欢我吗？”、“解手链”、“篮球报数”、“拍卖会”等环节。

在各个环节中大家踊跃表现，积极配合。不仅增进了同学之间的

友谊，也放松了自己的心情，从一开始游戏时大家的矜持，到最后“拍卖会”环节时大家幽默的各抒己见，充分说明了本次活动给大家带来的欢乐和享受。

其中很多游戏环节大家感触颇深，特别是“解手链”，在这个环节中大家团结一致，共同攻克难题，最终我们也将结解开了，不仅体现了大家的团结一心，更加体现了我们不抛弃、不放弃的精神。

班长张丹阳说以后这样的活动要多多举办，这种活动不仅丰富了大家的课余生活，调动了大家的积极性，而且锻炼了身体，开拓了视野，最重要的是，本次活动增进了班级成员的感情，让大家更加了解彼此，爱护彼此，更加珍惜班级。

本次活动每位同学都受益匪浅，使同学们在今后的学习生活中能够紧紧凝聚在一起，并且拥有良好的心态去对待每件事情。”

我相信每一次活动都有特别的意义，心灵是人类的窗户是大门是中心,心情好了才有精神和能量去享受生活的点点滴滴。

期待每一次心灵的的跌宕起伏，期待你的每一次蜕变。

心理沙龙之“沟通模式体验沙龙”

5 月 12 日晚 7 点，国家二级心理咨询师，厦门大学兼职心理咨询师蔡璇青老师给我们带来了一场“沟通模式体验沙龙”。蔡老师擅长于萨提亚家庭治疗，包括对亲子关系，两性关系的治疗；呼吸疗法及舞动治疗。除此之外，在精神分析；NLP（神经语言程序学）；催眠；意象对话等方面，蔡老师也有着深入的研究。在蔡老师的引导下，同学们开始了一次奇妙的沟通模式体验之旅。

沙龙一开始，蔡老师为大家介绍了世界知名的心理治疗师和家庭治疗师萨提亚女士以及著名的冰山理论。这一理论实际上是一个隐喻，它指一个人的“自我”就像一座冰山一样，我们能看到的只是冰山一角，即外在行为的呈现。但在冰山下面蕴藏着情绪，感受，期待，渴望等七个层次。我们在与人沟通时，往往没有去体会和察觉沟通下面的冰山，有时甚至察觉不到自己冰山下面的层次。

接下来，蔡老师给我们详细地介绍了萨提亚沟通模式中四种不一致型的沟通姿态：指责型、讨好型、超理智型、打岔型。蔡老师对这几种沟通姿态的语言、行为、情感、问题、优势以及常出现的症状一一进行了解释，之后蔡老师让我们分别体验了指责型、

讨好型和超理智型并询问了我们的内心感受。

随后，蔡老师又为我们介绍了一致性沟通模式。这种模式建立在高自我价值的基础之上，达到自我、他人和情境三者的和谐互动。在这种模式下，体验者的言语表现出一种内在的觉察，表情流露和言语一致，内心和谐平衡，自我价值感比较高。

在了解了萨提亚的五种沟通模式之后，蔡老师让我们两两一组，并设计了几种情景。首先，让一位同学分别以指责型、讨好型、超理智型面对另一位同学，并分享自己内心

的感受。然后，让一位扮演超理智型的同学去面对一位打岔型同学并分享内心感受。最后，让两位同学同时进行一致型沟通，这时大家都感受到了一致型沟通才是最合适的沟通方式。

经过这次活动，到场的同学都感触良多，沟通模式源于人对生存的需求，且因人而异。人们在沟通过程中总是不可避免的存在对自己或他人的忽视，又或者因为过分的自尊心和强烈的自我保护意识而伤害到周围人。转换一下角色能体会到对方的心情、对自己的心理状态多一点了解，能帮助我们更好地进行沟通。给自己多一份允许，给他人多一些包容。同学们纷纷表示将把这次沙龙中学到的沟通技巧运用到今后的生活中，学会更好的处理人际关系。

525 沙龙活动预告

“自我关爱 美好生活”
沙龙
黄铭松
厦门市怀众教育科技有限公司——创始人
厦门大学管理学院——职业生涯导师
福建省精神分析协会——副理事长
专注于心理学在管理、教育、疗愈等领域的应用
本期简介：
“通过“天下三件事”、“STROKE&DISCOUNT“等两项活动，说明”自我关爱“的正当性、重要性，以及如何自我关爱，自我关爱的障碍在哪里。
2017.5.25 19:00
生科院G205室
TALK ABOUT IT

先打量自己，再纠正自己。

——（德国哲学家）尼采

是什么成就了

现在的自己?

心理学中有两个概念区别不同的烦恼。一是**原生情感**，二是**次生情感**。

原生情感是指初始的，基本的内心情感反应。而**次生情感**则是对原先情感反应的随之的情感反应。比如陈尔冬，他心目中并不太优秀的女子离去，他的原生情感反应是失望，继而被伤害，但很快这种情感就被下意识地转为一种愤怒——这就是一种次生的情感反应。到最后，原生的失望反而感觉不到了。

原生情感和次生情感的关系揭开了情绪的一个秘密：那就是一种情绪引出另一种，不断发展下去将形成不同个体非常复杂的情绪特征。

其实我们每个人许多的行为都是由于某个原生情绪导致的次生情绪，如：被人责备时选择沉默、听到不同观点时指责他人、看到不公的事喜闻乐见。而为了改掉这些毛病最好的方法就是从根本上了解自己“为什么我会是现在的自己”

在《假性亲密关系》一书中提到过一种自我认知的方法：**划分人生轨迹→罗列重要事件→分析事件了现在的你**

一.　划分人生轨迹

二.　罗列重要事件

1 关注一些这样的事件

2 生活轨迹变化的转折点

3 重大的失败或意外

4 重要的决定

5 情感上冲击很大的事件

6 记忆深刻的事件

重点关注与父母或者其他亲近的人有关的事件。

三.　分析事件

1 这个事给你带来了哪些认知和想法上的变化？

2 这个事给你带来了哪些情感上的冲击或者影响？

3 这个事和现在的你有什么关系？（事件如何塑造了现在的你？）

4 从对这个事件的回顾中，你发现了自己有哪些想要和需要？

相信经过这样的过程，你会发现一些自己过去误解或忽略的问题；你会发现自己的心胸变的宽广，不再轻易将自己的错误归结与环境、归结与他人。

关爱自我的 15 种方法

即使世界让你不快乐，也要为自己留出一些时间和精力，专心关爱自己，不因外界嘈杂而漠视自己。

No.1 告诉自己，你已经够好了。

现在这个样子的你已经很好了。如果你选择继续完善自己，那么一定要出于对现在的自己的尊重和喜爱，而不是憎恨、愤怒或是羞耻。

No.2 休息和娱乐。

再做一次小孩子吧。去公园里荡一会儿秋千，跟好朋友玩一玩积木，玩得弄脏了衣服也没关系，或是像打扮芭比娃娃那样打扮一下自己，要么用美味的糖果和有趣的动画片来好好款待自己

No.3 睡够觉。

睡眠绝对是最不会贬值的自我关爱的方式之一。而休息不足不仅会影响你的生理健康，还会给你的情绪带来诸多负面影响，到最后只会让你身心俱疲。

No.4 让创造力自由流淌，不要考虑别人的目光。

不顾虑他人目光的自我表达会让你的灵魂得到宁静，让你的思想得到抚慰，让你自己充满了力量。画画，写诗，不用配方烤个蛋糕，凭着直觉做道菜，给自己缝一件新外套……让你的创意充分发挥吧！

No.5 写日记。

这可不是我们上小学的时候写的用来应付老师的作业哦。你需要给你留出时间去记录你的梦想，你的恐惧，你想要渴望的东西，还有对生活的反省和你领会到的教训。

No.6 原谅你自己。

自我宽恕是最有力的关爱自己的工具之一，但是，也是最难使用的一个。对于那些过去做错的事情，设定一个放手的目标，然后每天朝着这个目标迈进一小步。

No.7 原谅别人。

每个人都会犯错，人类本性如此。放弃往日的仇恨，原谅那些伤害过你或冤枉过你的人，与此同时，你也会得到自由和解放。

No.8 光着脚感受一下脚底柔软的小草。

感受一下脚踏实地的感觉。在小区绿地或是公园的草坪上（当然要可以踩踏的才行哦）光着脚走一走，小草扎得脚底酥酥麻麻，那份感觉不要太好哦。

No.9 接受你的不完美。

你知道吗，正是因为每个人身上那些不完美的地方，我们才会成为一个有趣而独特的人。所以，不仅不要憎恶自己的不完美，我们还要学会去接受那些不完美，以及那个不完美的自己。

No.10 散散步。

到户外，用几分钟简短的散步来清醒清醒头脑吧。你会在短短几分钟内重新恢复活力，浑身上下充满了迎接挑战的正能量。

No.11 深呼吸。

深呼吸会让你迅速从压力下解放，放松下来。所以无论何时，只要你感到紧张了，就可以有意识地深深呼吸一口气，你的紧张会随之减少大半的。

No.12 在床上或者沙发上蹦跳。

把电视调到播着汤姆？克鲁斯电影的频道（或是别的你喜欢的男明星的节目），然后像个轻浮的第一次陷入恋爱的女孩那样，蹦到沙发上！祝你玩得开心！

No.13 律动你的身体。

如果你的身体很快乐，那么你也会变得快乐起来。学习一些可以轻松律动身体的方法吧。当然，你不用因此而折磨自己（比如非得练会桑巴还是爵士舞之类的），只要选择一个轻松的、让你欲罢不能的律动方式就够了。

No.14 看自己最喜欢的电影。

你最喜欢的电影是爱情片？喜剧片？纪录片？还是动作片呢？用一个晚上的时间，准备好爆米花、可乐和薯片，让自己沉浸在这些电影中吧！

No.15 给好朋友打电话。

我们的生命因为有了朋友的存在而更加圆满。无论什么时候，难过了，高兴了，生气了，都可以打个电话，跟朋友说些有的没的。相信我，你和朋友的心情都会大变样。

接纳自我

自我接纳是指个体对自身以及自身所具特征所持的一种积极的态度，即能欣然接受自己现实中的状况 ，不因自身优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。此外，自我接纳是人天生就拥有的权利。一个人并非要有突出的优点、成就或做出别人希望的改变才能被接纳。

接纳自己意味着知道自己的处境，知道自己需要什么，想要什么，知道自己暂时能做什么，不能做什么.

接纳自己意味着看到自己的不完善，但是不急不慌乱，对自己有信心，并且有足够的耐心，可以在现实中做出努力.

接纳自己意味着重视和珍惜自己所拥有的，意识着尊重自己，也能尊重别人，客观的看待别人和自己的差异，理解自己的生命是独一无二的奇迹，就算全天下的人都说自己不好，依然不放弃自己.

接纳自己意味着自己犯了错误时知道只是某件事或者某件行为是错的，而不代表你的整个人是不好的，允许自己犯错误，错误也是人生的一部分，让自己在错误中学习.

接纳自己意味着接纳生命中所有真实的现象，意味着不主观、不偏执，不卑不亢.

接纳自己就能拥有一个平和的心态，你的心中才会有爱，有力量，你把爱传递给别人，别人就会回馈给你双倍的爱，这样生命才是和谐的。

没有自我接纳的人，或者没有接纳自己某些方面的人，在受挫或者在没接纳的方面受挫时，经常表现为:1、自责与内疚;2、否认事实的发生;3、抱怨环境不公平;4、抱怨自己出生、成长的环境以及父母的条件;5、无条件的想要去改变;6、将所有原因都归因于外部"。

那些自我接纳的人，在受挫的情境下，同样会有很多负面感受，但是他们不会以上面的方式去表现，而是接受现实，有情绪的时候想办去法宣泄负面情绪，给自己时间去适应、调整，选择重新选择是否要去改变，如果确定改变，也会做出相应的计划，向改变的方向前进。

所以，看一个人是否自我接纳，就关键在于观察他在受挫的情境下如何表现，自我接纳的人与没有自我接纳的人，会表现出不同的适应策略。

从对环境的影响上，没有自我接纳的人会给身边的环境传递出强烈的负能量，让身边的人也不舒服。而自我接纳的人，会表现自己的真实负面感受，不会让别人不舒服，反而容易让别人心生帮助、支持他/她的动机。所以一个人自我

接纳与否也会强烈影响到身边人的感受。

我接纳不够完美的自己：

我努力做到最好，但我不要求十全十美。

我接受不够完美的我自己，

我不必事事要求完美，

我不需要做出让别人喜欢的样子。

我不再把能量浪费在“别人会怎么看我”上，

我做我自己，我接受我真实的样子。

我接受我的每一个感觉，不管是好的是坏的，

我开始学着爱自己！

我不再批判自己做得好不好，

我不再处处与别人比较，

我不再活得那么辛苦，

我做真实的我自己！

我不再为别人而活，

我不再为面子而活，

我做我自己的主人！

我活出我自己，

我是最特殊的人，

我是世界上最独特的人，

我是最真诚的人！

我可以做自己，

我爱我自己，

我是最善良的人！

我乐于分享，

我乐于助人，

我满意我自己，

我接受丰足与爱。

我接受我还有情绪，

我接受我还有愤怒，

我接受我还有怨恨，

我接受我还无法做到无条件接纳一个人、爱一个人。

我接受我还无法原谅某一个人，

但是我正在努力学习爱，

爱已经起步了。

我的未来是安全的，

我是安全的，

我是可以放轻松的。

我可以信任生命，

我让自己成为接受的、开放的，

我不必和别人比较，

我以做自己为荣。

我接受这样的我，

我接受所有对我有益的事物，

我努力于敞开我的心，

我对一切事情表达感激，

我接受爱，

我值得被爱，

我可以享受生命。

我值得享受丰足与爱，

我曾经被负面的念头支配了好多年！

我决定摆脱它了！我一定做得到！

我此生的目的是学习无条件地接纳自己、接纳别人。

世界上没有十全十美的人，完美的人并不存在。

我爱此时此刻的我自己，我爱每一部分的我自己，包括我的光明面与黑暗面。

我接受失败泄气的我自己，我也接受成功荣耀的我自己。

我接受过得不好的我自己，我也接受过得很好的我自己。

过去我不满意我的外表，我不喜欢我的塌鼻子；我不喜欢我的粗腿；我原谅我过去不爱我的小眼睛，现在我接纳它们了，现在我原谅并接纳它们长的样子。我接受我自己长得不够完美。我接受我的外表，我爱我的身体，我接受我的每一部分（把你最不能接受自己的部分逐一说出，逐一跟它们说：我爱你、感谢你）。

我释放我的旧伤，我不再惩罚自己

我不再自我贬抑，我不再批判自己。

可以在人前表现我的脆弱。

我不需要扮演完美。

我释放对自己创造力的怀疑和局限。

从现在开始，我可以展现了不起的创造力、行动力和实现力！

心晴 station

厦门大学生命科学院

SCHOOL OF LIFE SCIENCES XIAMEN UNIVERSITY

·1922·

顾问：陈光、张伟、左正宏

指导教师：刘静

编辑：俞皓、林若锴、温梓杰、胡錡、肖元、徐黎

来源：《意林》、《读者》、《百度百科》