

绿之泉

主办:厦门华夏职业学院学生处、团委

指导老师:谢燕卿 编辑:林小梅 杨玉婷 江胜利 傅宏霖 2013年5月25日

“团结协作,追求卓越”
——学生素质拓展大赛

华夏职业学院第九届
“5.25 心理健康周”开幕啦!

5.25 最爱我自己

我,最爱我自己。我平凡,但是我爱自己,我把自己当成一个有名气的人,让我更爱我自己,让自己天天都微笑着。让别人看到一个虽然平凡但天天开心的自己,让别人看到一个虽然平凡但可爱的自己,让别人看到无忧无虑的自己。

微笑,虽然是很微不足道的,可是它袒露着你内心的欢喜和对你自己的心声。

在一天一天过去的日子里,试问:有谁不是在一样的时间渡过?我快乐地度过每一天美好的时刻,我更爱我自己,爱快乐的我自己。可是有的人,他们的态度并不坦然,为了一件不好的事情茶不思饭不想地忧伤,态度并不客观。试问:这样又能怎么样呢?忧伤还不是一样的无济于事?甚至有的时候还会伤害到身体和身心的健康。对于快乐而讲,应该的,是保持自己的快乐,然后再想去怎样解决这件事。忧伤只会让人增加生活的烦

恼和摧残身心的健康。哪样更值点呢?我快乐,所以我爱我自己,爱一个天天快乐的自己。

在失败到来的时候,尽管忧伤的我还是强迫自己快乐,强迫自己忘记烦恼,多想想快乐的事情。有时候想着想着我还会忍不住“扑哧”一声笑了起来,烦恼立刻飞到九霄云外,然后烟消云散了。我爱我自己,爱一个尽管失败然而依然保持快乐的我自己。

我爱我自己,爱一个虽然平凡但内心快乐的我自己;我爱我自己,爱一个永远没有忧愁的你自己;我爱我自己,爱一个永远拥有快乐的你自己。我爱我,这是一个奇怪的逻辑;我爱我,这是一个少有的事情;我爱我,这是一件多么奇妙的事情!

我校第九届“5.25”活动预告

活动内容	时间	地点
素质拓展大赛 (各系一支 15 人的队伍)	6月1日上午 9:00	校足球场

关于素质拓展

关于素质拓展

关于素质拓展

良好的团队精神和积极进取的人生态度,是现代人人应有的基本素质,也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会,人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下,才会迸发出耀眼的光芒,素质拓展应运而

生。素质拓展,又称拓展训练(Outward bound),原意为一艘小船驶离平静的港湾,义无反顾地投向未知的旅程,去迎接一次次挑战,去战胜一个个困难。通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动,培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神,是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

和谐、阳光宿舍生活

杨玉婷

“开始的开始我们都是孩子，最后的最后渴望变成天使……”当我们从高中沉重的学业中解脱出来，背着行李跨入大学的校门，绿荫小道开启了我们另一种生活。大学——我们来了。

轻轻敲开宿舍的门，看到的都是陌生的面孔，相信无形的压力都会充斥着每个人，宿舍生活的复杂、矛盾，都让人无法把握是否能和舍友相处的融洽。但是却依然相信缘分，是缘分让我们相遇在华夏。既然相聚，何必要争吵。

大学了，每个人的心智都逐渐成熟，有自己的想法，但是却不能以自己为中心，多考虑下对方，会为你自己赢得喝彩。因为在大学三年期间每天陪你睡觉、吃饭的是舍友，难过的时候，安慰你的依旧是舍友。可是生活却总有不尽人意的时候，复旦大学的投毒案件、南京大学因琐事刺死舍友等事件，无一不让我们对宿舍生活感到恐慌，却也让我们深思是什么造成了这个悲剧。学习的压力，处事方式的不同，意见的不合，缺少沟通，都会造成不如意的情况，如果当初我们各退一步，海阔天空的局面是所有人都乐意见到的。

生活中快乐与忧患是并存的。不管是快乐的，忧患的，都演绎着一段故事，一种历程……每个人都在随着时间慢慢长大，慢慢的成熟。趁现在，我们还没毕业，我们还睡在一间房子里，我们还没有各奔东西，好好珍惜这份幸福吧！

春光似海，盛世如花。为了心中那份憧憬，我们踏入大学校园。在来之前有人告诉我，大学其实就是一个小社会。可在现在的我看来，宿舍之间又何尝不是？

宿舍之间的关系有一个度，你如何把握，那就是很关键的。关系很好的两个人你也需要尊重别人的隐私，不该打听的，或者别人不愿说的，不要去强求。宿舍里，大家生活习惯彼此不同。或许很多习惯都让你不顺心，但是你首先要尊重别人，同时在多沟通交流，宿舍始终不是一个人，你要注意自己的说话方式。

宿舍中，有的或许会彼此妒忌，我想说，你是你自己，你要活给自己看，为什么要活在别人的世界里，你有你自己的梦想，朝着它前进就够了。

有的人每天宅在宿舍玩游戏；有的大学三年忙于谈恋爱；有的忙于兼职，有的忙于参加各种竞选演讲。那是他们自己的青春。何不让他们自己挥笔年华，或许有的会后悔，有的会很充实，但是在青春里，没有遗憾，那还叫青春吗？说不定以后玩游戏的当了游戏开发者，忙于恋爱的收获了一份真诚的爱情，过着平凡的日子。兼职的或许当了老板，喜欢竞选的从事政界也说不定。你能说谁比谁好吗？我有我自己的梦想，我只要不辜负我的青春就好了，这才叫人间百态。

大家有缘才会聚在一起，三年以后；道不同，不相为谋。说不定以后谁会记得谁，但至少在这三年，大家一个宿舍，就是一家人。

上善若水，向阳真情

高源

舍友为何在路上？

12级 江胜利

单车停靠月下相邀操场慢步摇，席地而坐谈笑风生舍友怎能少，相拥一起面面相觑谁能说不妙？话匣打开贪嗔痴爱谁又嫌吵闹？我们讲着校园的传闻听者总当真，浮华尘世本无根，但因少年意气朋友相随而乐一生。情字呀，说来难懂？总不敢

坦诚。只听舍友二更键盘如雨下，三更屏幕掉落半抹花；只见舍友四更头像突然暗下，五更辗转梳弄牵挂。盛世烟花一飞冲天渲染满天下，然却覆不了天下，只不过一场繁华。忽闻刀剑竹丝嘈杂，不知谁带兵城外厮杀，血染江山白骨汗血齐埋下，原来舍友“英雄联盟”正在冲杀，宿舍通明谁游戏了一晚，镜前面容变的憔悴无话。谁的青春被游戏埋葬，是谁推开滑动的窗，怕你错过每一缕阳光，谁的梦还没蝶翅轻展，谁又为谁奔波在遥远的路上。

[心理案例]

我害怕与人交往

“要我上台发言，还不如把我杀了。”小张是名职校生，性格内向。上初中时，由于爱斜着眼睛看同一排的女生，引起了对方的反感。调换座位后，仍无法改变这种行为，后来连男生也不愿意坐在他旁边了。从此他便认为世上最难打交道的是人，十分害怕与人交往。老师说，每次遇到同学必须轮流上台发言，他宁愿装病逃学，也不敢面对朝夕相处的同班同学说话。小张显然是得了社交恐怖症。

[分析与建议]

内向的孩子在青春期过程中如果不注意调整心理状态，就会惧怕与人交往，从而引发社交恐惧。

心理小故事

一群孩子在一位老人家门前的嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子25美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子15美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5美分。

孩子们勃然大怒，“一天才5美分，知不知道我们多辛苦！”他

要克服社交恐惧症，首先要战胜的是自己。要知道，没有谁是十全十美的，每个人都有不足之处，不要无限夸大别人的优点，扩大自己的缺点。不必仰望别人，只要努力，你也可以很优秀。克服了自卑心理，就会增加交往的欲望。

其次，勇敢走出自我封闭的圈子很重要。任何事只要去做，就有做好的机会。就如学游泳，下过几次水，就不那么可怕了。可以给自己定一个计划，先和熟悉的人交谈，然后循序渐进，最后达到和陌生人交谈的水平。平时可以主动找同学说话，慢慢培养在公众场合表达自己意见的能力。如果实在难以做到这一点，可以在家里，设想是在一个公众场合，下面有无数听众，自己对着墙壁说话。经过长期艰苦

的心理锻炼，随着年龄的增长，个性的完善，社交恐惧症是可以逐渐克服的。不要无限夸大别人的优点，扩大自己的缺点。不必仰望别人，只要努力，你也可以很优秀。克服了自卑心理，就会增加交往的欲望。



纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。

如将外部评价当作参考坐标，我们的情绪就很容易出现波动。因为，外部因素我们控制不了，它很容易偏离我们的内部期望，让我们不满，让我们牢骚满腹。不满和牢骚等负性情绪让我们痛苦，为了减少痛苦，我们就只好降低内部期望，最常见的方法就是减少工作的努力程度。

切记：外部评价系统经常是一种家族遗传，但你完全可以打破它，从现在开始培育自己的内部评价体系，让学习和工作变成“为自己而玩”。

为谁而玩

们向老人发誓，再也不会为他玩了！

【心理点评】人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。

在这个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操

测测你的人际交往能力

1、在公交车上,你遇到一个陌生异性向你问路,你会感到:

A 手心出汗、脸红、口吃 B 没什么感觉,直接回答 C 有点兴奋,很热心回答

2、你的性格属于:

A 内向 B 不是很明显,有时外向,有时内向 C、外向

3、自己一个人去繁华的闹市区吃饭,你会感到不自然吗?

A 非常不自然,所以不选择一个人去繁华的地方

B 无所谓,一个人也有一个人的自由

C 不会,反而坚信自己会遇到有趣的人

4、交往的朋友基本上属于一种类型的?

A 是的,与这一类人在一起很舒服 B 不一定,没注意过 C 不是,很多类型,都能相处好

5、家里电器出现问题,必须打电话给维修点,你会感到莫名的紧张吗?

A 因为害怕给陌生人打电话而放任电器坏在那里

B 一点紧张,但还会打电话过去 C 从不紧张,直接拿起电话打

6、你的朋友中同性和异性的比例是:

A 同性明显多于异性 B 两种基本差不多 C 异性显然多于同性

7、与陌生人一起,你会很快找到话题还是等别人主动和你搭讪?

A 等待别人主动和自己交谈 B 不一定,看情况和心情 C 一般自己会主动与陌生人交谈

8、你愿意从事什么类型的工作?

A 技术型的,不需要处理复杂人际关系 B 只要自己喜欢 C 与新鲜人打交道

9、当你需要当众发言的时候,你第一反应是:

A 不知所措,最好辞掉 B 没有感觉,随便应付一下 C 有点激动,想好好表现

10、遇到自己心仪的异性从身边走过,你会:

A 赶紧埋下头,装作没看见 B 很自然打招呼 C 很热情上去找话题说

以上各题,选A2分,选B1分,选C0分。

0~10分:喜欢人际交往的你,只有在人多的时候才能发挥出超常的水平,你喜欢在人际交往中找到自我的认同感和新鲜刺激,你性格外向,适合从事与人打交道的工作,因为你能很好地处理人与人之间的关系。

11~20分:你不算喜欢与人交往,但是你能克服在人际交往中遇到负面情绪,你还算能应付很多交往问题,你的朋友不算多,但是当你需要朋友

坚强不需要理由 自我评价与自我辩解



帮助的时候,总能及时得到关怀。总的来说,你的人缘不错。

21~30分:你恐惧与人交往,你讨厌面对人群,害怕和陌生人说话。这种恐惧不仅来自你性格的内向和害羞,而是对你以外的外在世界充满强烈的不安全感 and 排斥感。工作中你选择独自完成的技术性任务,平时你的娱乐也多是躲在家里。这些人在人多的地方会觉得不舒服,担心别人注意他们,担心被批评,担心自己格格不入。