



心约川师大

— 四川师范大学大学生心理发展中心

宣传手册





致川师的孩子，希望你知道，我们一直在你身边。

世界上没有两片完全相同的树叶

正如世界上没有第二个你

每条河流都有自己的方向

也许我们永远无法做到十全十美

但无论怎样的你 同样熠熠生辉

让玫瑰成为玫瑰

让松柏成为松柏

让你成为你自己

2024级新同学 大学生心理发展中心欢迎您!

目录

第一部分——关爱自我，关注心灵	01
第二部分——中心师资队伍介绍	02
2.1 专职教师团队	03
2.2 兼职心理咨询师团队	05
2.3 学院心理辅导站指导教师团队	06
2.4 朋辈学生团队	07
第三部分——中心个体心理咨询与预约	10
3.1 个体心理咨询简介	10
3.2 咨询地址和预约电话	10
第四部分——中心特色教育活动	11
4.1 心理朋辈骨干培训	11
4.2 朋辈心理辅导	12
4.3 心理素质提升训练营	14
4.4 大学生心理健康节活动	16
4.5 心理情景剧	18
4.6 心理普查	19
4.7 心理信连心活动	19
4.8 现场心理测试	20
4.9 心理健康主题讲座	20
4.10 《美丽心情》报	21
第五部分——心理知识问答	22
第六部分——心理小测试	24
第七部分——给大一新生的20条建议	27



亲爱的小伙伴们，大家好，我是你们的新朋友柴康康，我将带你了解面向全校学生实施心理健康教育的专业机构——大学生心理发展中心，中心紧紧围绕全体学生的发展需求，秉持“以专业和爱心与青年共成长”的使命，积极探索和实践心理健康教育新理念，实施大学生心理健康促进计划，努力提升大学生心理素质。

一、关爱自我，关注心理健康

良好的心理素质是大学生健康发展的重要前提。大学生在校期间，除了要学习专业知识，掌握专业技能之外，还需要关爱自己的心灵，呵护自己的身心健康，为自己的健康发展打下良好的基础。

心理健康是大学生健康发展的基础，俄国伟大生理学家巴普洛夫曾经说过：“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”人是一个身心统一体，心理问题往往与人的生理疾病互为条件。一方面，长期的身体疾病可能引发心理问题；另一方面，长期存在心理问题且得不到调适，也会引发身体疾病。所以如果大学生的心理不健康，经常处在紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧或愤怒之中，又得不到及时调整，他们的身体健康也会受到损害。心理健康是大学生适应现代社会的需要，良好的心理素质是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。现代社会挑战与机遇并存，面对社会的迅速变革，每个大学生都会承受来自学习、人际交往、求职择业、事业发展、恋爱婚姻等多方面的巨大压力，这需要大学生有较强的社会适应能力及自信、乐观、创新、合作、进取等良好的个性品质。

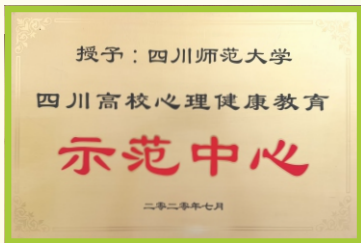
大学阶段是一个人心理发展与成熟的关键时期，关注我们自身心理健康问题，有益于助力同学们健康成长，促进同学们思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人。

二、中心师资队伍介绍

四川师范大学大学生心理发展中心成立于2000年4月，是实施心理健康教学、开展心理教育研究、组织开展心理健康宣传活动、提供面向全体学生的心理咨询与辅导、进行心理危机预防与干预的机构，旨在帮助学生缓解压力、关爱心灵、提升自我，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

24年的积淀不仅让我们从青涩走向成熟，更是一个个师大学子心灵成长的见证者。中心先后荣获四川省高校首批心理健康示范中心、全国高校心理委员工作示范单位等荣誉。中心现有专职教师9人，注册心理师3人。目前，中心面向全体本科生开设《大学生心理健康教育》公共必修课，自成立以来，已为20000余人次大学生提供专业的个体心理咨询服务，为15000余人次大学生提供团体心理辅导。中心每年都对新进行心理健康测试，做到为每一位新生建立一份心理健康档案，以此更有效更专业地为同学们提供心理健康教育服务，帮助同学们健康成长。

亲爱的2024级新生们，在您需要调整自我状态的时候，欢迎来到大学生心理发展中心，我们将与您一同品味成长中的酸甜苦辣。





2.1 专职教师团队

罗琳



大学生心理发展中心主任，副教授，四川省高校心理健康教育专委会副主任，中国心理学会注册心理师，中国心理卫生协会注册心理咨询师，咨询取向为：客体关系、认知行为治疗、系统式家庭治疗，擅长大学生个人成长、情绪情感、人际适应等问题咨询。

杨雪梅

中心专职心理教师，中心督导，心理学副教授，发展与教育心理学硕士研究生导师，擅长大学生情绪情感与个人成长方向的心理辅导。



王楠



中心专职心理教师，副研究员，教育学博士，中国心理学注册心理师（注册号：X-15-043），从业十五年。擅长青少年心理健康与家庭治疗方向。

邹晓丹

中心专职心理教师，心理学硕士，中国心理学会注册心理师（注册号：X-15-074）。咨询取向为认知行为治疗（CBT），擅长咨询抑郁、焦虑等情绪情感障碍类问题。





沈清华

中心专职心理教师，国家二级心理咨询师，从业八年，心理动力学取向。擅长大学生个人成长、情绪情感、职业生涯规划等问题的咨询。

许旭

中心专职心理教师，心理学硕士，国家二级心理咨询师。咨询取向为人本主义、表达性艺术治疗，擅长人际关系、学业等问题的咨询。



高伟

中心专职心理教师，心理学硕士，国家二级心理咨询师。咨询取向为后现代主义，擅长于大学生人际关系、情绪情感和性心理咨询。



魏欢

中心专职心理教师，心理学硕士，国家二级心理咨询师，咨询取向为整合取向，擅长个人成长、人际交往和情绪情感等问题咨询。



唐凯欣

中心专职心理教师，心理学硕士。咨询取向为认知行为治疗（CBT），擅长大学生人际交往，情绪情感等问题咨询。





2.2 兼职心理咨询师团队



中心现有15名兼职心理咨询师，其中校内教师6名，校外教师9名，所有教师均有国家三级及以上心理咨询师资质，各位教师所擅长的咨询技术不同。兼职心理咨询师参与我校大学生心理发展中心的个体心理咨询工作，部分教师还参与团体心理辅导与心理素质训练营等相关工作。

编号	姓名	性别	校内校外	资质	擅长咨询技术
1	龙相燕	女	校外	国家二级心理咨询师	心理动力取向
2	姚玲	女	校外	国家二级心理咨询师 中国心理学会注册心理师	认知行为取向
3	王利静	女	校外	中国心理学会注册心理师	认知行为取向
4	颜红	女	校外	国家二级心理咨询师 中国心理学会注册助理心理师	认知行为取向
5	张艺琦	女	校外	国家二级心理咨询师	认知行为取向
6	周云娟	女	校外	国家二级心理咨询师	人本取向
7	刘卡静	女	校外	国家二级心理咨询师	心理动力取向
8	蒋红霞	女	校外	国家二级心理咨询师	心理动力取向

编号	姓名	性别	校内校外	资质	擅长咨询技术
9	刘欣	女	校外	国家二级心理咨询师	心理动力取向
10	蓝海	男	校内	国家二级心理咨询师	叙事疗法
11	潘瑞英	女	校内	国家二级心理咨询师、全球职业规划师（GCDF）、生涯教练（BCC）	职业生涯规划
12	梁蓉	女	校内	国家三级心理咨询师	表达性艺术治疗取向
13	张霞	女	校内	国家二级心理咨询师	认知行为取向
14	李蓉研	女	校内	国家三级心理咨询师	认知行为取向
15	易静	女	校内	国家二级心理咨询师	人本取向

2.3 学院心理辅导站指导教师团队

2009年，我在全省高校中率先推进学院心理辅导站，大力开展朋辈心理辅导工作。心理辅导站是我校在各学院设立的面向大学生提供心理卫生知识的宣传与教育的平台。辅导站由具有心理学、教育学专业知识背景的辅导员老师负责，并配备心理学专业的硕士研究生助理，面向全院同学开展新生心理普查、个体心理辅导、团体辅导、心理班会、心理情景剧等活动。在工作重心方面，心理辅导站侧重于以大学生喜闻乐见的形式和渠道推广和普及心理卫生知识，在促进大学生成长方面提供发展性的心理支持。我校共有25位学院心理辅导站指导教师。





2.4 朋辈学生团队

朋辈心理咨询是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持，提供一种具有心理咨询功能的帮助。它可以理解为非专业心理工作者作为帮助者在从事一种类似于心理咨询的帮助活动。因此，有时它被称为“准心理咨询”或者“非专业心理咨询”。

2.4.1 校学生会心理服务部

2006年我校成立校学生会心理服务部，经过不断探索，形成独具我校特色的新模式。心理服务部前身是咨询中心学生团队，经过了十多年的发展，已成为成熟的小团队。心理服务部以朋辈身份为川师学子提供专业、趣味的心理健康教育，秉承“启心扉，解心结，阔心空，掘心智，发心潜”的工作宗旨。经过十多年的探索，已经形成了一套切实可行的工作模式：如定期开展的“心理委员培训”、“心理团体辅导”、“团辅进军营”等生动有趣的常规活动以及“爱让心联通”、“心理情景剧大赛”“心理班会大赛”、“现场心理咨询”等大型特色活动。校心理服务部的同学们与中心专兼职教师们构成了一个充满爱、团结与阳光的积极向上的大家庭！



2.4.2 班级心理委员

我校各班级都设有班级心理委员，班级心理委员是心理健康教育朋辈工作的重要力量，主要负责宣传大学生心理健康教育知识、组织班级心理健康主题班会、积极关注班上同学心理健康状态等工作。大学生心理健康服务中心每学期都会组织开展全校班级心理委员心理健康专题培训，2018年开始中心将“日营”这一创新方式用于心理委员培训中，通过培训不断提升班级心理委员的心理健康知识水平与实践服务能力。学校每年会在大学生心理健康节期间表彰我校十佳班级心理委员，并推选优秀班级心理委员参加全国“百佳”心理委员评选。





2.4.3 映像话剧社

映像，映之所踪，以像为实。在华丽的外表和绚烂的灯光下，舞台是释放灵魂的殿堂。话剧剧中，你演绎另一段人生，将生命淋漓尽致。也许，台下你默默无闻，但是台上，你便是舞台的天使，众人瞩目的焦点。川师映像话剧社是隶属于心理健康服务中心的校级话剧社，成立于2008年，每年心理健康节期间，话剧社都会精心打造一部话剧进行全校展演。用舞台演绎生命，川师映像话剧社，梦想起航之地。



三、中心个体心理咨询与预约

3.1个体心理咨询简介

个体心理咨询是心理咨询教师针对求询者的问题，运用专业知识和技能，通过一对一的沟通方式帮助学生排忧解难的活动。

中心在狮子山校区、成龙校区、遂宁校区共设有六间咨询室（包括咨询室、沙盘室、朋辈咨询室）。二十四年来，中心一直向全校学生提供免费心理咨询服务，咨询的主要内容包含人际关系、情绪调节、自我认识、恋爱心理、职业规划等方面。



3.2咨询地址和预约电话

狮子山校区:生态广场二栋304室 预约电话:028-84761409

成龙校区:学院办公楼334室 预约电话:028-84480125

遂宁校区:桃李楼542室 预约电话:0825-6668159

2024-2025学年第一学期个体心理咨询安排将于近期在中心微信公众号
“心约川师大”上公告，敬请关注。



四、中心特色教育活动

4.1 心理朋辈骨干培训

4.1.1 班级心理委员日营培训

班级心理委员日营培训是借鉴营会形式进行的培训项目。与传统的横向培训模式不同，日营培训的特点为：一、在时间上纵向拉长，有助于心理委员形成知识学习、技能训练的系统性和连贯性；二、培训内容以体验式培训为主，沉浸式体验能够突破传统的课堂讲授，让心理委员在体验中学习知识和技能，使培训内容更加深化和具体，切实提升心理委员朋辈帮扶的技能。

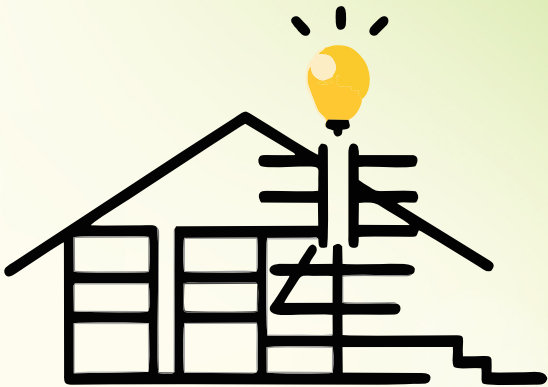
4.1.2 心理朋辈骨干队伍建设

积极组织开展多种形式的心理朋辈骨干队伍建设，近5年开展包括户外拓展训练在内的培训50余场次，锻炼朋辈队伍协调能力、自我突破的同时，也有效促进了朋辈队伍的凝聚力、向心力。



4.2朋辈心理辅导

朋辈有“朋友”和“同辈”的双重含义。朋辈辅导即指在人际交往过程中同辈间相互给予心理安慰、鼓励、劝导和支持，提供一种心理咨询功能的帮助过程。朋辈的主要活动有：个体心理咨询、团体心理辅导、心理沙龙。



朋辈工作室 · PEERS

DIFFERENT IDEAS

4.2.1朋辈心理咨询

咨询时间：每周一至周五晚7：00—9：00

咨询地点：狮子山校区：生态广场二栋304室

成龙校区：学院办公楼334室

遂宁校区：桃李楼542室

预约电话：狮子山校区：028-84761409

成龙校区：028-84480125

遂宁校区：0825-6668159



4.2.2 朋辈团体心理辅导

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展的助人过程。



4.2.3 心理沙龙

心理沙龙是一种形式活泼、参与性强的主题讨论会，是大学生比较喜欢的一种活动形式。心理沙龙主要是为了宣传心理知识，让学生更加关注校园生活现象，通过心理沙龙营造轻松的气氛，让同学们在讨论中学会思考，并从不同角度来看待问题；在游戏中了解心理知识，并培养团队合作精神。心理沙龙主题有：自我认识、团队合作、人际关系、职业规划、恋爱心理等。

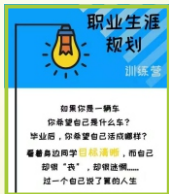
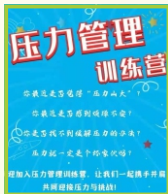
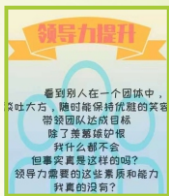
欢迎同学们积极参加中心的心理沙龙活动。



4.3 心理素质提升训练营

心理素质提升训练营活动是我校大学生心理健康服务中心开展的大学生心理健康教育特色活动，旨在针对不同大学生群体提供个性化的心理辅导和心理教育，探索实施心理教育的有效途径与方法，从而提升我校大学生的整体心理素质。训练营分为室内辅导和户外拓展两部分，由中心专兼职心理学老师带训，采用团队合作方式，通过讲授、体验、分享与实践等多样化的训练形式，来帮助同学们愉悦身心、接纳自我、改善关系、开发潜能和健全人格，以积极健康的心态面对机遇，迎接挑战，充分实现自我价值。

*训练营报名详情:报名预计在开学一个月之后进行，报名详情请关注中心微博或微信，报名请咨询班级心理委员。



(部分素质训练营海报)



(素质训练营的同学参加室外素质拓展训练)



(素质训练营的同学参加室外素质拓展训练)

4.4大学生心理健康节活动

4.4.1活动背景

我校心理健康节已成功举办25届，是我校历久弥新的心理健康教育品牌活动。2021年，我校把心理健康节提前到3月25日开幕，寓意为“善爱我”，将心理健康节各级各类的教育活动、能力训练持续更长时间，让广大同学充分参与、积极互动，营造良好的心理健康校园文化氛围。





4.4.2活动目的

“心理健康节”活动就是要提倡大学生珍爱自己，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。呼吁大学生关注自己的心理健康，普及心理知识。让同学们有更多机会去了解自己、认识自己，正视自己的问题，排除心理困扰，减轻心理压力，增强心理素质，解决心理方面的问题，使同学们心中的阴影一扫而去，从而提高大学生的生活质量，让其更好地进行学习。

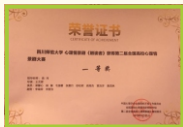


4.5心理情景剧大赛

心理情景剧是大学生心理发展中心在心理健康节期间举办的特色活动之一。心理情景剧通过运用面具、幕布、色彩搭配等元素，以象征的手法表现人物不同个性，展现人物心理冲突，巧妙借用心理独白、隐喻手法、行为雕塑等心理剧技术，在舞台上呈现了解构、探索、建构、转化与和解的心理发生发展过程，倡导同学们采取积极有效和恰当的方式应对身边的矛盾和冲突，提高心理健康水平，用正向的发展目标引领大学学习生活。



我校心理情景剧已连续举办16届，是学校心理健康教育最有影响力的品牌活动之一。在全国第二届（2019年）、第四届（2021年）和第七届（2024年）高校心理情景剧大赛中，我校选送的作品《朗读者》、《割舌刀》和《欲望格塔》均在全国300余所高校作品中脱颖而出，荣获一等奖。





4.6心理普查

新生心理普查是为及时掌握大一新生的心理健康状况，有针对性的帮助新生尽快适应大学生活，利用标准的心理测评工具、以网上集体测试形式完成的心理测评活动。测试结果仅由大学生心理健康服务中心掌握，以便为学生提供更好的心理健康服务。



4.7心理信连心活动

心理信连心活动是借用《查令十字街84号》的经典故事而设计，通过匿名书信交流的形式开展，给不擅当面表达的同学提供了一个用文字沟通、交流的平台。活动旨在鼓励大学生打开心扉，增进交流，创造性地拓展了学生交往的渠道和倾诉情感的途

4.8 现场心理测试

现场心理测试是中心组织开展的以心理测试为载体帮助大学更好的认识自己、了解自己的大型活动。在活动现场，同学们可以根据自己的兴趣选做：人格测试、气质测试、学习能力测试、自我意识测试、恋爱测试等。根据同学的测试结果中心专兼职教师及心理学硕士研究生会为其进行专业的分析和答疑。



4.9 心理健康主题讲座

心理健康主题讲座以大学生最关心的心理话题为主题，并针对不同年级人群开展的专业讲座。通过心理讲座，能够增加同学们的知识见闻，让同学们更加深入的认识自我、感知自我、体会自我价值。并且能以一种乐观、自信、尊重、信任、友爱、与宽容的态度处人处事，学会分享、珍惜，让自己与身边的人友好相处，同时也能创造一个和谐的校园环境。





4.10 《美丽心情》报

《美丽心情》报是由中心主办、校内发行的心理健康教育主题报纸,《美丽心情》报创办于2000年,自2007年开始确定为季刊报纸,每学期发行报纸2期,每期4000份,由中心学生团队美丽心情报纸编辑部进行组稿编辑,以寝室为单位在校内由班级心理委员进行发放,截至目前已出版《美丽心情》报纸38期。每期《美丽心情》报纸都有特定的心理健康教育主题,报纸内容包含:中心动态、心理知识宣传、心理测试、心理书籍介绍、心理电影介绍、主题征文等。



五、心理知识问答

5.1接受心理咨询是否代表自己有病？

学校的心理咨询大都是解决成长发展中的心理困扰。面对的是发展中的青年，解决的是发展中的个体在成长过程中所遇到的人际关系、情感和成长方面的问题。当今社会压力大，竞争激烈，出现各种心理困扰是很正常的事。当代大学生应该有维护自己身心健康的意识和积极应对的行为。

5.2心理咨询来访者须知？

坦诚：真实地表露自己，不必掩饰或伪装，把自己的限制、内心的困惑及时地与咨询师；

保密：对于您的身份及您提供的信息资料，心理咨询师会严格遵守职业保密性原则；

自主：咨询师不会替您出主意、做决定，但能助您成长，帮您树立自信，学会决断；

尊重：有效的咨询需要您的积极配合，请您认真完成咨询师布置的作业，与咨询师建立良好的咨访关系；

时间：每次咨询时间为50分钟。

5.3大学生在什么情况下适合求助心理咨询？

(1)感到孤独和寂寞，希望得到别人的关怀，却难以与他人建立亲密关系；

(2)对生活中重大事情无法决定，总是怀疑、犹豫，如专业、考研等；

(3)失败接踵而至，如失恋、自杀倾向、亲友间暴力等，自己无法应付；

(4)至爱亲朋的远离和过世，形成痛苦忧郁的心境，难以解脱；

(5)学业困难，讨厌学校课程，不肯上学或经常旷课；

(6)经常发脾气，与别人争吵打架，很难控制自己的脾气或冲动；

(7)显示出失眠、沮丧的行为，常常哭泣懊恼，抱怨自己的生活不快乐、人生无意义；

(8)缺乏自信心，容易紧张、焦虑和害羞，担心的事情较多，以致影响生活和人际交往；

(9)出现与年龄不相称的困扰行为，如高度警觉、咬指甲、不专心、口吃等问题；

(10)一般而言，当您感到心理不适和精神困扰感受超过了个人可独立解决的程度时，恰当地寻求专业心理帮助是关爱自己的强者行为。



5.4什么是当代大学生心理健康的标准?

- (1)人格完整;
- (2)智力正常;
- (3)情绪健康;
- (4)意志健全;
- (5)适应能力强;
- (6)能够悦纳自己;
- (7)心理行为符合大学生的年龄特征。



5.5简单的减轻心理压力的方法?

- (1)学会放松：放松神经和肌肉，在内心构想美好的画面；
 - (2)陶冶性情：琴棋书画、唱歌跳舞、集邮摄影等能陶冶情操；
 - (3)着眼当前：集中精力做好当前的工作，不要花时间追忆过去；
 - (4)坚持运动：生命在于运动，运动使人精力充沛、充满活力；
 - (5)及时发泄：心中的烦恼、忧虑不要积在心中，应设法及时宣泄；
 - (6)勇担责任：遇到困难不要退缩，不要逃避，知难而进，勇于战胜它；
 - (7)知足常乐：期望值不要过高，应量力而行，立足于现实；
 - (8)休假旅游：投入大自然可忘却一切不愉快，有助于减轻心理压力，使人身心愉悦；
- 学会幽默：幽默是精神健康的调节剂，学会幽默，以良好的心境应对周围的一切。

心理电影推荐：《肖申克的救赎》、《美丽心灵》、《放牛班的春天》、《阿甘正传》、《三傻大闹宝莱坞》《少年派的奇幻漂流》。



六、心理小测试

6.1 人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系综合诊断量表，共28个问题，每个问题做“是”（打√）或“非”（打×）两种回答。请根据自己的实际情况作答，答案没有对错之分：

1. 关于自己的烦恼有口难言。()
2. 和生人见面感觉不自然。()
3. 过分地羡慕和妒忌别人。()
4. 与异性交往太少。()
5. 对连续不断地会谈感到困难。()
6. 在社交场合,感到紧张。()
7. 时常伤害别人。()
8. 与异性来往感觉不自然。()
9. 与一大群朋友在一起,常感到孤寂或失落。()
10. 极易受窘。()
11. 与别人不能和睦相处。()
12. 不知道与异性相处如何适可而止。()
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时,自己常感到不知在。()
14. 担心别人对自己有什么坏印象。()
15. 总是尽力让别人赏识自己。()
16. 暗自思慕异性。()
17. 时常避免表达自己的感受。()
18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心。()
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。()
20. 瞧不起异性。()
21. 不能专注地倾听。()
22. 自己的烦恼无人可倾诉。()
23. 受别人排斥与冷漠。()
24. 被异性瞧不起。()
25. 不能广泛地听取各种各样意见、看法。()
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。()
27. 常被别人谈论、愚弄。()
28. 与异性交往不知如何更好相处。()



记分表:

- I 题目1 5 9 13 17 21 25小计分数
- II 题目2 6 10 14 18 22 26小计分数
- III 题目3 7 11 15 19 23 27小计分数
- IV 题目4 8 12 16 20 24 28小计分数

评分标准打“√”的计1分，打“×”的计0分，之后计总分

测试结果说明:

1、如果你得到的总分是0—8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中，得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

2、如果你得到的总分是9—14分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

3、如果你得到的总分是15—28分之间，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显得障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显得自高自大、讨人嫌的行为。

以上是总体上评述你的人际关系。

想知道你在每一横栏上小计分数的含义吗?可以到中心朋辈心理咨询室了解。

提升大学生人际关系的几点建议：

1、真诚：适度敞开心扉(学会自我暴露)，与别人分享自己内心的情绪与感受；

2、尊重：尊重每个人的习俗，包容和接纳他人的生活习惯，相互理解、寻找平衡；

3、沟通：主动与他人分享和交流，信息表达和反馈全面精确，尽量避免误解；

4、主动：恐惧均来自于自己的想像，积极去接触他人，了解他人；

5、阳光：对事件的解读上多给自己一种可能性，尝试从积极方向思考，主动觉察负性自动化思维；

6、相互：你希望别人如何对待自己，自己就如何对待别人；

7、求助：如果你感觉自己因人际关系问题困扰，请告诉我们，心理健康服务中心会给你支持和帮助。





七、给大一新生的20点建议—转自人民日报官方微博

1、沉潜

当你进入一个令你、令父母骄傲的学府，尽早收起你的傲气，踏踏实实学一些东西。高考前这个时段，你靠努力或聪明赢了很多；但如果你一直沉浸在这种喜悦中而不知进取，那么曾经输给你的人会用这四年时间弥补差距甚至大大超过你。

2、真诚

真诚对待你的室友、朋友。每个人都有每个人的个性，每个人都有每个人的脾气。但是每个人，也都有每个人的闪光点，深入交流，你会发现你们原来可以在烧烤摊聊得忘了时间，可以在失恋时抱头痛哭，而绝不是因为一点小事冷战半月，毕业后也再不相见。

3、负责

如果你热爱你的专业，就用热情去好好学习它；如果你对你的专业仅仅是讨厌，就用责任感去鞭策自己好好学习它。“对专业不感兴趣”不是你翘课玩耍的理由，只有自己能对自己负责。

4、早

如果你想转专业，提早着手做准备。如果你想出国，提前规划好外语学习；如果你想毕业就工作，提早做好职业规划，想好实习目标。许多毕业生读研、就业、出国的决定到大四都没有做好，结果哪一项都做不成。

5、做展型人

回顾四年，当你发现你的大学时光被睡掉一半的时候，会不会感到失落？有的人一天可以比室友多出8个小时支配，大学四年过去了，学业有成门门优秀，社团也很出色，体型锻炼得匀称健美，游玩娱乐逛街一样没少，还精力十足。他的室友早课不上，下午课看心情，懒得锻炼懒得去社团，有精神打打游戏，没精神倒头就睡，最后勉强混个毕业。这样的对比，相信你会选择前者吧，四年后你一定会感谢这个决定带给你的收获。

6、继续读书

逛图书馆。专业书或者兴趣书，都可以拿来读。沉浸你的心情，或提高你的

专业素质，打开一本书“赚”的可能性总是很大，而打开一个网页，你可能“赔”上一个下午。大学或许是学习的自由度最高的一段时间，毕业后你会发现，真正读一本书的机会那么少。

7、关心父母

进入大学，你要适应集体生活，父母也要开始适应家里空空荡荡的生活。或许就是从这个时候开始，我们与父母每年相见的时间越来越有限。打个电话，视频QQ都可以，让他们知道你过得很好，让他们看到你的脸，听到你的声音。对他们有耐心，就像他们无数次耐心地对待你一样。

8、融入集体

少做宅男宅女，更多地融入你的学院、班级。参加集体活动，认识每一个人，了解他们，也让他们了解你。展示你自己，不怕丢脸参加一次歌唱比赛、演讲比赛、话剧比赛。学会做一个社会人，你不能再等着别人认识你有那么优秀。

9、坚持锻炼身体

毕业后，你会发现大学时代最大幸福就是自由。有自由的时间可以支配，你有无穷的可能性。这些可能性中，锻炼身体是令其他所有项目圆满运转的基础。

10、不要怕求助

课业、校园生活、职业规划方面，师兄师姐、辅导员老师都是很好的请教对象。恋爱、家庭方面的问题，朋友、室友是很好的倾诉对象。如果真的找不到任何人求助，还有网络求助和学校的心理咨询、就业咨询等专门咨询室的大门为你敞开。记住，你永远不是走投无路，一个人是不能只靠自己走完一生的。

11、熟悉你大学所在的城市

读大学的同时，也是在读一座城市。你可能会留在这里，熟悉城市里公共资源的分布。如果你终将离开，大学这几年也不能没有关于这座城市的东西可以回忆。

12、学会分享

不论是一个橘子，一袋饼干还是一个实习信息，分享是一个好习惯。自私的人只会作茧自缚，而分享会让你有很多意想不到的收获。

13、适度娱乐

很多人将大学中很大一部分时间用于网游、电视剧，或者他们会很潇洒地说一句“我不后悔，那就是青春”，或者“即使这样我现在不是也过得很好么”，但请你始终记住，青春属于奋斗，而奋斗也属于青春。你们本能取得更大的成就。

14、无论你遇到什么困难，不要轻生

如果你闭上眼睛跳下去，想要结束那些困扰你的痛苦，你同时也结束了那些你将来可能看到的美好。即使你毕业设计屡次被退，即使你感情受挫，即使你家庭



变故，但请你始终记住你的未来还有无限可能性，还有无数温暖的手等着拉你一把。

15、花钱有计划

不论你的室友、朋友是什么消费水平，要正视自己家庭的经济水平，合理花钱。学生时代的贫穷不代表什么，你应该羡慕其他的财富，比如笔下生花，比如阅书万卷。

16、认识不同省市、不同院系的人

通过与他们交谈联系，了解不同地域人的习惯想法，了解不同专业的典型思维方式，要更有同理心、理解力。

17、争取能争取到的公平

不要曲意逢迎，但也不要冲动行事。大学里有一些事情会让你觉得不公平，但社会上可能更多。单纯的抱怨或谩骂解决不了问题，你要试着用积极的态度去面对或商讨，或者足够优秀到自己改变它。

18、观察每个人

师姐师兄在做什么，室友在做什么，毕业生在做什么。认清自己想要效仿和绝不苟同的。不是所有的经验一定要自己经历了才能适用，有关教训和捷径的戏剧其实每天都在大学里上演，你要找到你需要观看的那个频道。

19、改变一个坏习惯永远不怕晚

大学论坛上经常看到有人询问，“我已经大三了，绩点很差，还有希望去国外深造么？”“我都大四了还没有什么实习经历，怎么办啊？”焦虑只有负面作用，“从现在开始改变”或许是这些所有问题的解决方式。当然更好的方式是避免最后出现这样的情况，所以大一开始的规划是有必要的，这样当别人焦虑的时候，你就可以看着自己的计划表，自如地安排你的未来了。

20、不论如何，享受大学生活

这是一段神奇的、不该错过的日子。大学带给每一个人的，只有每个人自己真正去经历才会体会。当你收拾好行李准备离开，看着杂乱的住了四年的宿舍心生唏嘘的时候，你一定回想起四年前的某个夏末，你第一次推开门看到它的，那份心情！

美丽心情

· 高效人士五项管理

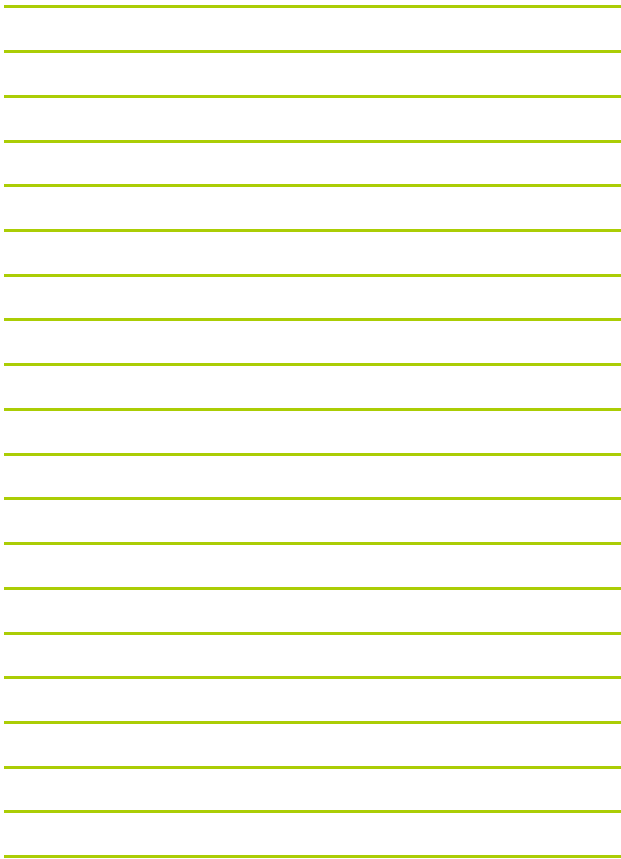
第一：心态管理——乐观积极；

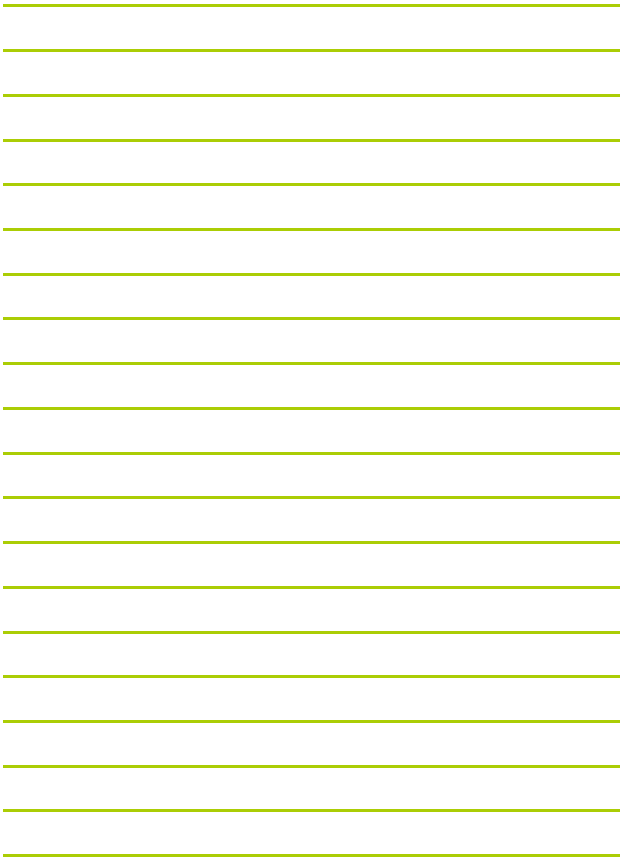
第二：目标管理——制定目标；

第三：时间管理——提升效率；

第四：学习管理——持续改进；

第五：行动管理——养成管理；







中心预约咨询地点：狮子山校区:生态广场二栋304室
成龙校区:学院办公楼334室
遂宁校区:桃李楼542室

中心预约咨询电话：狮子山校区:028-84761409
成龙校区:028-84480125
遂宁校区：0825-6668159

中心网站：<http://xlzx.sicnu.edu.cn>

中心新浪微博：@心约川师大

中心微信公众号：心约川师大

特别顾问：胡尚峰 王红梅

总 编：罗 琳 杨雪梅 王 彬 邹晓丹 沈清华 魏 欢 高 玮 许 旭