



感受幸福

高三(3)班 欧阳婷

很喜欢这样一句话：人总是在仰望和羡慕别人的幸福，一回头，才发现自己也在被仰望和幸福着。

的确如此，每个人都有属于自己的风雨、阳光，走自己的路，珍惜属于自己的，就可以感受幸福。

也许你觉得现在的学习生活很苦，很累，想早点解脱这种生活。可是未来，又有太多我们难以意料的困难和挑战。如果摆脱学习生活可以让你觉得放松，那就错了。现在的学习，你可以选择读或者不读；可是未来的工作，做与不做却关系着你的生存问题。不做，那就是选择放弃，放弃一份维持生计的来源。

这样相比，是不是感觉自己幸运很多？不要以为幸福总是别人光鲜亮丽的外表，你看到的只是表面，背后的辛苦汗水，又有谁能体会感受呢？

珍惜自己拥有的，并努力把它变得更好，这是我们应该做的。别人拥有的，如果你感觉幸福，那只要努力，你同样可以获得。不要总是羡慕别人有什么，自己没什么，多想想自己有什么，那么幸福感便可以轻易获得。

如果对生活充满希望，对拥有的倍感珍贵，幸福便唾手可得。所以，不要去悲叹生活中的不如意，不美好。努力过，就不会后悔，珍惜过，便可以拥有。认真去过好每一分每一秒，幸福就在眼前。

你是那种看到或听到别人打哈欠自己也容易被“传染”的人吗？若答案肯定，那么恭喜你，你天生发达的镜像神经元赋予了你超强的语言习得潜力。同时，你比那些对别人的哈欠无动于衷的人，更容易成为朋友圈里的倾诉对象。多愁善感、易于产生共鸣、富有同情心是你的特质。



打哈欠会传染吗

听他们说

摇篮告诉幼小的生命，人生是不平静的，也是动荡的。

水告诉气，团结不至于轻浮。

冰告诉水，凝结才不至于流失。

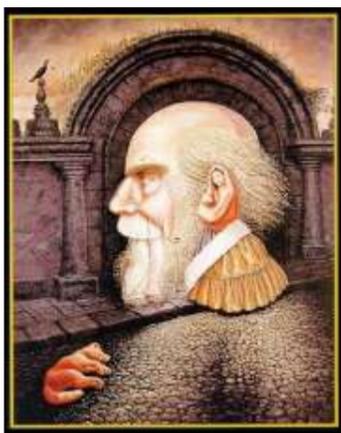
不倒翁告诉跌跌撞撞的人，肚子里应该有“货”。

开水告诉茶叶，不是所有的水，都能让你散发诱人的色、香、味。

氢气告诉气球，我既能让你攀高和风光，也能让你瞬间毁灭。



有趣的心理学图片



数一数，图中有几个人？

◎晚饭后，母亲和女儿一块洗碗盘，父亲和儿子在客厅看电视。突然，厨房传来打破盘子的响声，然后一片沉寂。儿子望着父亲说：“一定是妈妈打破的。”

“你怎么知道？”

“她没骂人。”

（感悟：我们习惯以不同的标准来看人看己，以致往往是责人以严，待己以宽。）

◎同样是小学三年级的学生，他们将来的志愿同是当小丑。中国老师斥之为：“胸无大志，孺子不可教也！”

外国老师则会说：“愿你把欢笑带给全世界！”

（感悟：角度不同，世界就不一样。）

心田

第40期 2020年5月25日

主办：漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承办：漳州二中心理健康指导室
漳州二中心理健康教育发展中心
顾问：姚家辉 罗文旺
主编：戴舟斌 姚荣华
编辑：林惠彬

心理健康是比较而言的，绝对的健康是不存在的，人们都处在较健康和极不健康的两端连续线中间的某一点上，而且人的心理健康状态是动态变化的，而非静止不动的。心理健康应指出较长一段时间内持续存在的状态，而不能只看一时性的偶尔现象，便断定心理不健康。心理健康的标准是一个发展的、文化的概念，会随着社会的发展变化而发展变化，也因不同的社会文化背景而有差异。应主要包括以下几方面：

心理健康的标准

(1) 正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识 and 世界观。抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，即有远大的理想。

(2) 满意的心境

心理健康的人对自己、对他人、对工作、对学习、对生活都比较满意，没有心理障碍。满意的心境来源于正确的认识，由于他们能一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。

(3) 和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。

(4) 良好的个性，统一的人格

无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽。

(5) 适度的情绪，充分的理智

人与动物区别在于有理智。健康心理的人必须有自我控制能力，有适度的情绪，不过悲、过喜、过忧、过怒。要用积极的情绪战胜消极情



自信就是希望

高三(6)班 赖诗渊推荐

是种子就该有绿色的希望，是种子就该有金色的梦想。不要躺在封闭的暖房，怕什么秋日薄薄的风霜。既然你已经走上了运动场，心里就不要再多想。跑道上已洒满七彩的阳光，不要害羞，不要紧张，不要犹豫，莫要彷徨，听秋雁在空中为你歌唱，快去拾取片片金黄，只要充满信心，就有成功的希望！



中学生心理咨询的几个误区

心理健康教育的方法很多，心理咨询则是其中之一。中学生心理咨询，就是运用心理学的原理和方法，对中学生在学习和生活过程中碰到的一般心理问题给予直接的或间接的辅导和帮助，并对有关心理障碍或轻微精神病患者进行诊断和矫治。伴随现代文明高速发展与进步，来自各方面的竞争压力也日趋加大。几乎每个同学在学习生活中都需要心理咨询，但现实中还有不少同学对心理咨询存有一些认识误区，现纠正同学们以下几点普遍存在的认识误区：

1、“心理咨询就是聊天”。心理咨询不同于一般意义上的聊天，尽管心理咨询的方式主要是谈话，但心理咨询利用心理学的专业理论知识，还有社会学、医学等方面的知识，有严格科学的理论体系和操作规程，从而达到解决心理问题的目的，帮人解除心理危机，促进人格的发展。

2、“我的心理素质好，不需要心理咨询”。心理咨询不仅仅是解决你的心理问题。无论你多么的坚强、聪明、正直、热情和博学多识，你都不可能十分了解自己，你需要从其他人那里了解自己可能得到错误的暗示。心理咨询是一面比较标准的镜子，可以不变形的从各个角度正确了解自己。

3、“去心理咨询室丢人”。由于历史的原因和许多客观因素的限制，同学们对自己的心理世界还不太了解。有时轻微的心理问题如果不加以科学解决，可能发展成重型精神病。认为“看心理医生丢人”的人是软弱的不敢接受自我与现实的人，其心理也不太健康。心理咨询是预防心理障碍有效方法，是提高生活质量实现人生成功的必由之路。



积极主动

要达到积极主动的境界,我建议大家按照下面图中所示的七个步骤,循序渐进地调整自己的心态,培养自己的习惯,学习把握机遇、创造机遇的方法,并在积极展示自我的过程中收获成功和快乐。

步骤一:拥有积极的态度,乐观面对人生。心理学家早已发现:一个人被击败,不是因为外界环境的阻碍,而是取决于他对环境如何反应。中国国家男子足球队前主教练米卢蒂诺维奇所说的“态度决定一切”就是这个意思。埋怨不会改变现实,但是积极的心态和行动可能改变一切。根据心理学家的统计,每个人每天大约会产生5万个想法。如果你拥有积极的态度,那么你就能乐观地、富有创造力地把这5万个想法转换成正面的能源和动力;如果你的态度是消极的,你就会显得悲观、软弱、缺乏安全感,同时也会把这5万个想法变成负面的障碍和阻力。当然,不是每一件事情都必须由自己来选择,也不是每一件事情都可以由自己来主导。所以,在选择积极态度的同时,我们必须保持平和的心态,也就是我常说的那句话:有勇气改变可以改变的事情,有胸怀接受不可改变的事情,有智慧来分辨两者的不同。

步骤二:远离被动的习惯,从小事做起
消极被动的习惯是积极主动最大障碍,如果你从小就在消极、被动的环境下长大,你就更应该努力剔除自身所拥有的那些消极因素。
步骤三:对自己负责,把握自己的命运。
步骤四:积极尝试,邂逅机遇。
步骤五:充分准备、把握机遇。
步骤六:积极争取,创造机遇。
步骤七:积极地推销自己。

你们的时间有限,所以不要浪费时间在别人的生活里。

不要被信条所惑 - 盲从信条是活在别人的生活里。

不要让任何人的意见淹没了你内在的心声。

重要的,拥有跟随内心和直觉的勇气。你的内心与直觉知道你真正想成为什么样的人。任何其他事物都是次要的。

斯蒂夫 乔布斯 (苹果公司总裁)



与挫折相遇

高三(七)班 蒋莉颖

如果你曾经把失败当成清醒剂,就千万别让成功便成迷魂汤。

历代名人哪一个没有经受过挫折?爱迪生经过一千多次实验才发明了电灯;马克思在极度困境中完成了《资本论》;司马迁撰写《史记》十七载。成功总是建立在挫折上,没有经历挫折的人,他们永远不知道成功后的喜悦。挫折是一个人一生难以拒绝的伴侣。它虽然常常给人各种痛苦,却更能让人品尝到痛苦之后的喜悦。尽管我才迈出人生道路的开端。“阳光总在风雨后,请相信有彩虹。”人的一生中,不会永远一帆风顺。经历了无数次

的挫折与失败,才能到达成功。挫折是生命旅途中一道不可缺少的风景线;挫折的竖立在现实与未来之间的一扇纸糊的门。你只要敢于捅破它,前方的路便是康庄大道。

成功是白天的太阳,失败是黑夜的星辰。没有星辰的降落也就不会有太阳的升起。耀眼的太阳也有被乌云遮掉的时候。成功是甜果,失败是酸果。甜果在最初却是酸苦的,也有不少甜果会甜得发苦发烂。

考试焦虑是在一定应试情境的激发下,受个体认知评价能力、人格倾向和其他身心因素所制约,以担忧为基本特征,以防御和逃避为行为方式,通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。考试焦虑是由主、客观因素导致的。客观因素:考试的重要性、难易程度、竞争程度等。主观因素: 1、性格敏感,易焦虑,过于内向,缺乏安全感、自信心,做事追求完美等。

2、过去考试经历:如果把过去考试失败归结为自己不聪明、能力差,就会对自己失去信心,面临考试就

3、复习准备情况:复习准备不足对考试没把握。

4、对考试的想法:成绩不好=不聪明、没优势、没本事=被老师和同学看不起,对不起父母.....

那么,如何防止和克服考试焦虑,以良好的心态迎接考试,可尝试以下几种做法:

(1)进行自信心训练,与消极的自我意识进行对抗,对低落的思想情绪进行自我说服和自我辩论。

(2)进行积极的自我暗示,要经常告诫自己,“我能行”,“我已经准备得很充实,一定可以好好的表现一番”,“我的状态很好”。

(3)进行放松练习,以舒服的姿势坐好,保持身体两边的平衡;用鼻子深深地、慢慢地吸气,再用嘴慢慢地吐出来;想象身体各部位的放松,放松的顺序:脚、双腿、背部、颈、手心。

(4)端正考试态度,以积极、主动、乐观的态度参加考试,克服和防止被动压抑的态度和放任自我的态度。

(5)充分的复习准备,强化复习记忆,这里的“强化”是指对有关知识进行浏览思考和准确记忆。



如何克服考试焦虑

减轻压力,享受愉悦

高三(3)班 孙舜玲

学习生活中不可避免地会遇到一些压力,适当的压力产生动力,督促我们前进;但如果压力过了头,则产生过大的挫折,反而效率不佳,并产生沮丧,甚至伤了身体。

以下有几项有效减压法,可供我们采纳:

学会说“不”:压力有时来自不好意思拒绝,对自己能力不及的事或时间不足的事,不要随便答应别人,以免徒增自己的压力。婉转而坚定地说“不”,对人对自己都有好处。

转一个念头:山不转,路转;路不转,人转。凡事太执着,太计较得失,容易让自己变得紧张兮兮,反而活得不自在。所谓知足常乐,学习知足,也是减压的重要因素。

奖励自己,享受一顿丰盛的佳肴,刻意打扮一下,买本好书或看一场热门的电影。做一件自己想做的事,给自己打打气,加加油。

不要比较:凡事尽己之力,不必和别人相比。看开一些,敞开心胸,放轻松地去生活,去学习。

量力而为:了解自己的能力极限,只要尽了力,心安理得,不要太在乎别人的看法。

重新计划:停下来,重新修正学习进度。也许目标订得太高,需要调整一下,以务实的态度,再次出发。不要烦恼无法掌握的事情,坦然面对现实,修正一些不切实际的想法。

睡一个好觉:烦躁和压力,有时来自身体的抗议,偶尔早些休息,睡一觉补个眠,甚至赖下床也不为过(当然,一般选择周末赖床)。

我们不应该沦为压力的奴隶,而要提升自己成为压力的主人。

当你学会在压力中自处时,活泼、愉悦的生命便自然流露出来。

贵在坚持

高三(七)班 石雅云

世上无难事,只怕有心人。只要有足够的意志力、耐力,铁杵也能磨成针。当然,这是个漫长的过程,凡事贵在坚持。

鲁迅说过:“世上本没有路,走的人多了,也就有了路。”这个一个漫长的过程。棱角分明的石头经历了无数的风霜、溪水的洗礼,打磨成了圆滑的卵石。钟乳石是由长年累月的滴水而形成的。倘若没有长年累月的堆积,也就不会有那壮丽而又神奇的景观。人人渴望成功,那需要风霜的洗礼与岁月的打磨,是长年坚持的结晶。

林书豪,这个篮球届的宠儿,他的出色不是一朝一夕而成的。在篮球界里,他的天赋并不算高。曾经的他在篮球界不过是无名小卒,不被看重,也曾几次申请加入火箭队,但都没被看重。他并没有因此而放弃而气馁,而是更加勤奋地练习篮球,以他强大的意志力和惊人的耐力,最后在篮球界有了一席之地,成为了篮球界的宠儿。他的坚持与不放弃,成就了他的今日。

俗话说:“水滴石穿,非一日之功”。聚光灯的背后,一定有无数的艰辛与汗水。天道酬勤,只要有足够的意志力和耐力,就一定能崭露头角。也许做一件事很容易,但要坚持下来却是不容易的。凡事,贵在坚持。

朋友是交出来的

高三 陈怡户

我以前的好朋友少得可怜,下课时,没有人主动找我说话,放学时,没有人与我一同回家。我一个人独来独往的,看起来自由,但心里却充满了孤独的落寞。

我不明白为什么没人了解我,没人理会我,我明明什么也没做错,却不招人喜欢。于是我努力学习,却也只是老师关注我罢了。

到了高中以后,我来到了“艺术班”,一个活跃的班级。这里的气氛带着内向的我,我开始主动和别人说话,开始了解学习和课本之外的东西。只有我主动和别人交朋友,大家才能了解我。我若不和他们说我的事,那么大家又如何能理解我呢?

我和他们交朋友,让我自己开心起来,我现在也不再孤单,至少我知道得更多了,心情好,学习也更好了。

身边也有许多像我以前一样的人,我也希望他们能像我一样,勇敢起来,那么,他们也将拥有更多的好朋友!



心理咨询信息

咨询室地址:敬业楼三楼

咨询室开放时间:星期一至星期五

预约电话:15892019562(林老师)

《书记有约》qq:1185547610