

领导寄语

身心俱健好，  
更要情商高，  
胸怀海天阔，  
人生竟妖娆！  
——王志林  
(华东政法大学国际法学院党总支书记)  
王志林题  
2007.11.23.

塑造良好个性，  
尽显个人魅力。  
——李泳  
(华东政法大学国际法学院  
党总支副书记、副院长)  
李泳  
2007.11.22

完美心灵，你我共创。  
——李秀娟  
(华东政法大学学生处副处长)  
李秀娟

用心去体会生命的价值，  
用心去塑造快乐的人生。  
——储桂节  
(华东政法大学学生处副处长)  
储桂节

Better mood,  
Better life!  
——Bobo 危红波  
(华东政法大学国际法学院辅导员)  
Bobo 危红波

用“心”去呵护  
心的健康！  
——罗小莹  
(华东政法大学国际法学院辅导员)  
罗小莹

幸福的人生源自完善的人格，  
健康的心灵。  
——郑晓雷  
(华东政法大学国际法学院辅导员)  
郑晓雷  
2007.11.23.

让心灵沐浴阳光，  
让快乐充满胸膛。  
——贺小勇  
(华东政法大学国际法学院副院长)  
贺小勇

同心构筑我们心灵的  
家园。  
——张海燕  
(华东政法大学心理咨询中心主任)  
张海燕

和谐心理，  
和谐人生。  
——段银霞  
(华东政法大学国际法学院辅导员)  
段银霞

放飞心灵，  
快乐自我！  
——李家华  
(华东政法大学国际法学院辅导员)  
李家华

快乐每一天，  
自信每一天，  
充实每一天。  
——黄新华  
(华东政法大学国际法学院辅导员)  
黄新华

缺三份

热烈祝贺国际法学院心理健康教育资源中心成立

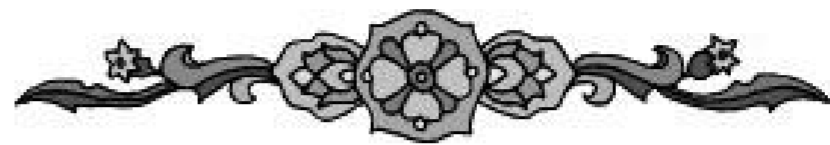
心靈鐘聲

第1期(总1期) 2007年12月5日 星期三 本期四版

国际法学院心理健康教育资源中心编

本期导读

- A版 心理中心简介 创报辞》
- B版 人际交往中的三种角色心态》
- C版 补牙与心理咨询》
- D版 领导寄语》



华东政法大学心理健康教育与咨询中心简介



华东政法大学心理健康教育与咨询中心现配备专职教师2名,兼职教师6名,其中有经验丰富的专家教授、国家心理咨询师和心理学硕士。他们定期接受专业培训,并在咨询、教育教学和研究的过程中不断成长,是学校心理健康教育和咨询的指导力量。

心理健康教育与咨询工作以“发展咨询为主,障碍咨询为辅”,校咨询中心服务对象涵盖全校本科生和研究生,同时兼顾教职员工。可以处理学生的自我意识、环境适应、学业压力、人际交往、情感婚恋、职业规划及情绪行为异常等问题。近年来,校咨询中心工作的重点着眼于构建完善、有力的心理健康教育三级网络和危机预防系统;开发学生潜能,为学生全素质发展创造条件。

校咨询中心设有专门的心理咨询工作室和团体辅导室,以及开展心理咨询所必需的有仪器、设备等,可根据需要为广大学生提供服务 and 帮助。

其工作理念是:真诚、保密,以学生为中心,走进心灵、关注健康与发展。心理咨询的目标是帮助来访者疏泄不良情绪,调整认知误区,最终达到自助的目的。咨询师只有在必要时才能提供一定的建议和指导。

国际法学院心理健康教育资源中心简介

国际法学院心理健康教育资源中心是在国际法学院领导关心和支持下于2007年11月成立,中心现有专职咨询人员1名,兼职咨询人员5名,大部分人员具有硕士研究生学历,在心理辅导或学生工作方面



具有丰富的经验。中心同时下设办公室、学术部、宣传部、团队活动部、新闻网络部等5个部门。国际法学院心理健康教育资源中心本着“发展学生”的原则,为本院学生提供心理辅导服务。通过运用心理学的理论和方法,辅导和帮助学生

解决各种心理困扰,提高心理素质,促进全面发展。心理健康教育资源中心平时的主要工作是独立地开展心理咨询、心理宣传、心理教育和团队训练等工作,并配合学校心理咨询中心的工作。相信以我们的“热情、真诚、耐心、平等、保密”,定能将本中心建成立“全校心理健康资源中心”,在服务本院的同时为全校的心理健康工作提供支持。

国际法学院心理健康教育资源中心

成立仪式暨招新发布会  
地点:明镜楼300人报告厅  
时间:12月9日晚6点整

《心灵钟声》创报辞

《心灵钟声》作为我们华东政法大学的第一份心理期刊,在全体同仁的努力下终于和读者们见面了。目前暂定为月刊,将在华政园内免费赠阅,我们从今天起步,相约热心的读者与作者,携手未来,走向心灵的深处。

本报依托心理学为理论基础,通过年轻人喜闻乐见的形式,对大学生的心理和行为做出科学的描述(首要任务)、解释、预测、控制(最高目标),并借此服务于师生,提高大家的生活质量。

《心灵钟声》以保密、真诚、平等为前提,宣传及普及大学生心理知识,倡导心理健康、和谐,提高大学生心理素质为最高宗旨。

我们的口号是:敲响心灵钟声,塑造美丽人生!

《心灵钟声》暂时共有4个版面,大致分为:

- 1版为“专题策划/校园动态”,主要报道心理中心相关活动以及大型心理专题。
- 2版为“心路历程”,人生旅途漫漫,大学生们经历了诸多历练,成长烦恼少不了,在学习、家庭、社会生活中心理问题的处理上仍略显稚嫩,此版针对于次,特别提供排遣压力,职场宝典,家庭关系处理,考试心态梳理等实用技巧的小栏目。
- 3版为“休闲驿站”。分为三小栏目:“开心一点通”——笑话+漫画;“趣味测试”——心理调查测试;“心灵汤剂”——中短篇故事重在耐人寻味,发人深省。
- 4版为“情感卧谈会”及“专家诊疗室”。“情感卧谈会”之私坊话——以短小精悍的语句揭露出大学生日常心理困惑(可采取Q&A的形式。亲近大学生生活以营造亲切之氛围。同时吸纳读者的建议,做成本报的交流互动平台。)“专家诊疗室”——心理咨询实例深度分析,使学生们在听取专业意见的同时,也了解到心理咨询的流程,消除恐惧心理,踊跃前来咨询。

创刊资料主要来源于网络,但我们更希望提供一个编报、读报、评报者挥洒笔墨自由的天地;一个编、读、写、温馨交流的论坛。诚挚欢迎各位华政人踊跃投稿,提出改版建议,从而使《心灵钟声》不断贴近大学生的所见所闻,所思所感,真正成为属于我们华政人自己的心灵期刊。



# 人际交往中的三种角色心态

▲人际宝典系列

## 有这样一例子

三个人合伙做生意,最后赔了,甲说:"都怨你们,没有真本事,和你们合伙真是倒霉!乙说:"我觉得这次赔本有几个原因,一是我们三人想法不一,劲没往一处使。二是工作上也存在一些客观阻力。"丙说:"都是我不好,我没干好工作,请你们原谅,我一定会改正,大家还是接着干吧。"

这段对话中,甲用长辈的口吻指责两位同事,显然是一种家长心态;乙非常冷静,像一个稳重、明理的成看人,属于成人心态;丙却像个小孩子,像作了错事一般,一个劲地求大家原谅,正处于孩童心态。

其实,我们每个人的自我当中都存在着这三种角色心态。

## 家长心态

当我们处于家长心态时,心里便有"必须做什么","应该做什么"的意念。家长心态又大体分为两种:一种表现为对人刻薄,喜欢挑别人的缺点,另一种却容易对人表露情绪。一个人的家长心态属于哪种形式,是从父辈那里获得的。小时候父母爱怎样对我们,长大了我们就拥有什么样的家长心态。

## 成人心态

处于成人心态时,我们显得冷静、理智、客观,既不挑剔别人,也不会冲动任性,我们很有主见,作事有计划,临阵不慌。

## 孩童心态

而处于孩童心态时,我们则表现得感情用事,做事不考虑后果,而且情绪不稳定,容易受影响。

## 分析

几乎每个人在与人交往过程中,都有过这三种心态,只是比重不一而已。在生活中,我们经常会遇到一些固定角色者。长期处于家长心态的人很喜欢批评别人,或提出建议强迫你接受,要不就是喜欢干涉别人的生活,把你当作小孩一样照顾。当然能长期与之相处的只能是那些"终身孩童"们。"终身孩童"是那些长



期处于孩童心理的人,就算活到五六十岁,他们的言谈举止和思想行为等各方面都俨然一个小孩。他们一般没什么主见,凡事依赖别人的时候多,常常还不肯承担责任,做事流于冲动,生活上需要别人照顾和呵护。在与人际交往时,他们喜欢引人注目,赢得赞许。而长期处于成人心态的人喜欢纯逻辑思维,他们做事非常理智,很少讲感情,常被人称为冷血"。他们

在生活中极少幽默,时间被安排得满满当当,与他们相处也是件非常乏味的事。

从以上分析,我们不难看出,单独发展自我的任何一种角色心态,都会使自己的性格发展不平衡,这又直接影响到我们的人际关系是不和谐。

## 巧妙转换角色心态

那么,该怎样调整自己,使自我中三种心态保持平衡呢?

我们必须了解自己在人际交流中的三种角色心态的应用比重。这需要你记录你在一周之内与人交往中的角色心态,集中起来考察,三种心态的比重便非常明确了。了解到三种心态的比重后,便可以在与人交往中有意识地降低比重最高的那种心态,提高另外两种心态。

如果你发现自己经常用家长心态与人交往,就应注意客观地观察,学会聆听,少批评、挑剔别人,每采纳别人的正确建议。让你的生活多一点随意和感性,你会快乐得多。

如果你是个非常理性的人,你最好把自己的成人心态放低一点。可以试着让自己放松放松,允许自己的感情适当地得到宣泄。建议你经常看一些喜剧或笑话,让自己像孩子一样乐一乐。

假如你经常处于孩童心态,那么你遇事最好能冷静分析,避免感情用事;最好每问自己"我想怎么做",而不必顾及别人的喜好,以免失去自我;最好多训练自己,对他人负责,而不是过多地依赖别人。

在人际交往中,我们每个人都应该注意自己正处在什么心态,在不同场合找出最为恰当的角色心态与人交往。相信,你会拥有许多的朋友,成为一个很受人欢迎的人。

一路上遇到了特殊情况,也是心急如焚呢。

## 战术三,艺术地批评。

给对方建设性的意见,要求现实、准确,而不是给他"上一课"。就事论事,不跑题,不要给对方下结论,要知道,任何人都不希望别人对他说"你就是这样的一个货色,没救了"。强硬的建议通常会伤害别人,使他产生抵触心理,无法建立对话,受挫的对方甚至会产生报复心理,而无辜的你还一直以为你对人家好,人家该心存感激。

## 战术四,建立非对立关系。

避免当面冲突,可以等双方都冷静后再次尝试交流。

为,比如某同事迟到了,认为他肯定是什么原因,根本不考虑实际情况;"戏剧模式化",不管实情如何,自己认定某种情况一定会发生,像编剧一样导演生活;贴标签,预先给某人某事贴上一个标签,对它的判断局限在这个前提下。

## 战术二,耐心倾听。

完全投入地倾听他人,包括你的身体表现:看着对方的眼睛,跟着对方说话的节奏,这能帮助你找到你们之间的分歧所在。耐心的倾听是为了掌握正确的信息,比如,一个很重要的约会,对方却迟到了很久,如果你一见他就愤怒地指责对方,争吵很可能就此爆发。如果先给他个解释的机会,也许结果会不同。站在他的角度考虑,也许他

心理学家找到了几个战术来应对怒火,当然,它未必立刻生效,但如果我们多使用这些方法来处理矛盾,或者试着用这些方法与人交往,当我们面临突如其来的冲突时,这些平时的训练就可能发挥奇效。

## 战术一,纠正认识上的误区。

也就是要控制那些不理性思维,它会导致我们头脑中的映像模糊,使我们丧失判断力和分析能力,也更容易对他人发火。常见的误区包括:武断,因一个负面因素而忽视其他的正面因素;"超概括性",就是以一个人的特点来概括一群人,将矛盾扩大化;主观,从自己的观点出发来衡量他人的行

大多数时候,怒火升起时,我们还是要想办法压住的。问题是,有时面对一触即发的紧张气氛,想努力缓和、营造出轻松的环境很困难,而且,如果做的不合适,还会适得其反。



美国新奥尔良奥切斯勒医疗中心(OchsnerMedicalCenter)提供的资料中说,人在遇到气愤的事时,7~10秒的时间里,心跳会加速--心跳加快是最重要的表现,也是影响其他反应的重要因素,呼吸频率也会加快,血液会大量地流向肌肉,血压上升,身体也开始紧张……然后我们就会开始发火--这个时候我们又该怎么使自己平静呢?

# 四大战术压住心中怒火

▲情绪梳理



# 失恋了怎么办!?

- ❶ 失恋不失志。失恋后决不萎靡不振,失去对事业追求的志向和信心。
- ❷ 失恋不失德。不要因为失恋痛苦和愤怒去做过激的蠢事。它是愚昧无知的表现,不但不能解除痛苦的良药,更会造成违反道德人性,触犯刑律的结局。失恋后,与对方的爱情可能逝去不返,但友谊还不能抛弃。
- ❸ 失恋后要培养乐观豁达的健康心理。振奋精神,把眼光投向未来,而不死死盯住眼前的爱情挫折

- 上。当然,冷静地分析一下过去失恋的原因,吸取一些教训,有助于心情的开明。
- ❹ 失恋后要善于排除自己的痛苦,会运用旅游、散步、听音乐、看书、写作、运动、与人倾谈、更勤奋的工作等办法来分散注意力,自我解脱。
- ❺ 失恋后不要放弃对爱情的追求,失恋后就想独身一辈子,这是不现实的。没有爱情的人生是不完美的,应该继续去叩响爱情的大门。



【未完待续】

# 宽松情绪50法

## 本报编辑部成员

指导老师:马前广  
名誉顾问:王志林  
李泳  
贺小勇  
专业顾问:李秀娟

总编:汤浩杰  
学术总编:金娇娇  
副总编:杨卓晋  
陆琴

## 联系方式

华政心理咨询中心  
在线: <http://www.hzxsc.com/xlxzx/index.asp>  
地址:团学活动中心 A205  
电话:

国际法学院心理资源中心  
地址:汇贤楼 305 室

投稿信箱:  
[xlzs-gif@163.com](mailto:xlzs-gif@163.com)

短信投稿:  
联系人:金娇娇  
手机:13916067353  
联系人:汤浩杰  
手机:13818286703

## 本期推荐网站【心理健康】

中国心理网  
<http://www.psych.gov.cn>

中国心理资讯网  
<http://www.xlxz.com>

舒心坊  
<http://student.nbv.edu.cn/shuxin>

青苹果青少年青春期性教育网  
<http://www.greenapple.org.com>

英国教育心理学网站  
<http://www.bps.org.uk/sub-syst/decp/default.cfm?action=home>



## 休闲驿站

♥开心一点通 ♣心灵汤剂 ♠趣味测试 ◆情感卧谈会

❶坐牢时大部分时间是在一个 8x10 的牢房中渡过  
上班时大部分时间是在一个 6x8 的空间中渡过

❷坐牢时三餐有人料理  
上班时只有午餐休息时间并需要自费处理午餐

❸坐牢时会因为表现良好而减刑  
上班时因表现良好而得到的赏赐是更多的工作

❹坐牢时有个警卫为你开门和关门  
上班时需要自己佩带保全卡并自己开门和关门

❺坐牢时可以看电视和玩游戏  
上班时看电视和玩游戏会被开除

❻坐牢时有自己的厕所

上班时需要与很多人共享厕所

♥开心一点通

# 坐牢



▽oδ

❷坐牢时亲戚和朋友可以来探访  
上班时根本不能与亲戚朋友讲话

❸坐牢时所有费用由纳税人给付并无须工作

# 上班

上班时需自己给付上下班费用,工作所赚的钱需要缴税来提供监狱的费用

❹坐牢时总是透过 BAR(铁杆)眺望世界并希望早日离开

上班时一直想着下班并尽早进入一个 BAR(酒吧)

❺坐牢时经常会有个虐待狂的典狱长

上班时这个人的职称叫(总)经理



## 花儿在很努力地开放 ~ 只是你看不见

一位陆军上校退役了,领着一笔可观的退役金,回到了温暖的家。此时,他已 65 岁。按理说,可以享享清福了,可他在家住了一个月就坐不住了,想出去找点事干。这个想法一经提出,立即遭到全家人的反对。子女们说都 65 岁的人了,还能干什么呢。他说:是呀,都 65 岁了,能干点什么呢?可在家呆着,时间也是逝去,干点事也可以充实一下自己的生活啊!由于态度坚决,子女们不得不同意了老人的想法。做什么呢?老人自幼会一手炸鸡的手艺,便毛遂自荐一个酒店去推销自己,但都遭到了婉言拒绝。在家人又一次地强烈反对下,老人倔强地用自己的养老金开了一家速食店,专门经营炸鸡。几十年后炸鸡在全世界流行起来。

这位老人你或许见过。在电视上,在宣传画中,身穿白西装,态度和蔼可亲--他就是桑德斯上校,"肯德基"的创办人,一个 65 岁才开始创业的老人。

桑德斯上校说得对,不管你做什么,时间总会过去的。



我想起了另一件事,他是我的一个远房亲戚。在 40 岁的时候下岗了,一下子由国家正式职工变成了无业者。他失落,低沉,沮丧,整天酗酒,什么事也不干。后来不知什么原因,竟然上街蹬起了三轮

## 补牙与心理咨询

去补过牙吗?想象一下,补牙时的痛苦,还得把蛀掉的牙齿暴露在医生的面前,难免会泛过一阵难堪。"补心"似乎也是如此,面对曾经历的伤痛,还要将自己的丑陋,无能和阴暗暴露在咨询师的眼前,这需要多大的勇气。什么时候,补牙才能不将填充物放入牙齿,而是帮助牙齿自我修复呢?上周去补牙,一直处于战战兢兢的状态,晚上回来刷牙时突然觉得补牙和心理咨询有很多相似的地方。想着想着,自己都笑出了声,弄得旁边刷牙的人诧异地看着我。

首先是来访者和来补牙的人很相似,他们都需要鼓足勇气。补牙者在来治疗前会设想补牙时的痛苦,还有将蛀掉的牙齿暴露在医生面前,是件多么难堪的事!来访者在咨询前要经历痛苦的挣扎,毕竟要将自己的心理问题暴露在陌生的咨询师面前。来访者还不知道自己在治疗过程中要承受怎样的痛苦才能改变。因为在咨询过程,来访者有时必须面对自己的丑陋,无能,阴暗等方面,面对曾经历的伤痛,这些都是所必须经历的,就像补牙得把蛀掉的部分挖干净,不然就无法根治。

牙医和咨询师也很像。牙医一边要抚慰患者,另一边要对患者丑陋的牙齿克制自己的厌恶情绪,并做好"重建"工作,也就是恢复患者牙齿的正常功能。而咨询师也是如此,有时面对的来访者身上的问题,会引发自身的厌恶感和价值观的冲突,但是好的咨询师应该很好地处理这种反移情。

补牙本身是把坏的那部分牙齿挖除干净,再把一种类似的填充物放入牙齿。其实,这种填充

物颜色和牙齿并不完全相同,而且功能上也不能真正代替牙齿。补完后患者会有一种不真实感,功能也不够好,不能咀嚼太硬的食物。咨询结束的来访者也可能一开始有种不真实感,如果是不够的咨询,咨询师会将自己的一些建议和生活模式来取代来访者的,虽然表面上来访者是恢复健康了,但是这种健康并不真正是来访者自身的,并没有真正转化为其身体的一部分。

过了一段时间后,那种不真实的感觉,不敢用这边补过的牙齿的感觉逐渐没有,我似乎忘了我这几颗牙齿曾经补过,我像使用其他牙齿那样去自然地使用它们。可见人是潜力自我恢复和适应的,牙齿也是如此。然而,真正完善的咨询是在咨询师的帮助和陪伴下,来访者发展其好的社会功能。就像补牙不再是将填充物放入牙齿,而是帮助牙齿自我修复,最终长出完整的牙齿。那样的牙齿才是属于患者自己的,那样的心理健康也才是来访者所真正具备的。

我不知道多少年后补牙会变成这种形式,但我相信这种真正的心理咨询离我们并不遥远!

-psypotic.com



# 趣味测试

- A 第一节车厢
- B 前半段车厢
- C 后半段车厢
- D 最后一节车厢

地铁代表内在的你,也就是隐藏在内心的另一个你。乘坐的车厢代表另一个你你在你心中所占的份量。

A、答案是第一节车厢,表示另一个你时常跑出来作乱。因此你是一个十分情绪化的人,由于这个强烈的反差让周围的人对你都很感冒。

B、答案是前半部的人表示另一个你容易因为感情因素而出现,而这也是让你看起来就很双重人格的原因之一。

C、答案是后半部的人,基本上会将另一个隐藏,平时不太显露出来。不过一旦压力到达临界点时,另一个你会突然跑出来,让你完全变了一个人。

D、答案是最后一个车厢的人,你将另一个自己妥善地隐藏在内心深处,一眼看到你就像是一位演员一样带着面具,酷得很。

## ◆"情感卧谈会"之私房话

- 以短小精悍的语句揭露出大学生日常心理困惑
- 采取 Q&A 的形式。
- 绝对保密
- 欢迎来稿……(联系方式见中缝)