



### 再谈假期综合症

假期后不能尽快适应学习和生活,这样的情况心理学上称之为“假后综合症”,是很常见的。假期中大多数人的身体处于放松的状态,假期结束后,身体不能马上适应紧张的学习工作的节奏,就很容易出现疲劳,犯困。于是,往往出现“假期后效率反而低下”的现象。结合大学生的实际情况,假期综合症大致有以下两点表现:

1. 课堂学习精神不佳。长时间处于轻松状态下的身体很容易在生活节奏改变后略显疲惫,甚至会产生心烦、胸闷、失眠,生理上的疲惫自然会对人的心理产生影响。上课精神不易集中,心思容易远离课堂。最普遍的是在课堂上常会想起自己在假期里经历的有趣或难忘的事情,这也是所谓的“开小差”。
2. 生活上易出现散漫现象。这是“假期综合症”很严重的后果,出现这一情况的人不仅是在课堂上不专心,甚至在很长的一段时间内都不能把自己重新纳入到正常的生活轨道。比如说生活无规律,假期习惯了晚睡,开学后没能即使调整,使得自己在熄灯后不能即时入睡,这样保证了睡眠,也会影响到自己次日的学习。再比如,

观察我们的周围,我们可以发现这样有趣的一个现象:自信的人几乎不害羞,害羞的人往往是不自信的。因此,克服害羞对培养自信至关重要。

那么该如何克服害羞呢?可以试试以下方法:

1. 永远不要无缘无故把自己说得一无是处。我们每个人都有做错事的时候,但这并不表示你永远是笨拙的。也许你有些缺憾,比如眼睛长得小了点,鼻子长得大了点,但其实这才是你的特点,好莱坞的大嘴美女们不也是数不胜数吗?
2. 充分了解自己的优点和缺点,找些小卡片把它们分成两种颜色,一种代表缺点,一种代表优点。每张卡片写一个优点或缺点,然后静下心来评价一下自己的哪个优点还没发挥,怎么去发挥?哪个缺点是可以忽略不计的,并把这种缺点丢掉。这样做你就不会过分否定自己,而且你会发现自己的优点比缺点要多,能使你集中发挥自己的优点,克服掉自己的缺点。
3. 害羞的人常喜欢坐在角落里,重复一遍,害羞的人常常忘了这点。下次集会的时候试着要替自己找理由说是别人对你的话不感兴趣。



### 怎样才能克服害羞

心有很多想法的人,却总是不敢当着大家表达。这一次大胆说出你的想法,说不定会博得喝彩呢。

4. 与人谈话的时候声音稍稍放低一点,让对方听清你要讲的是什么。

5. 别人与你交谈时,眼睛要看着对方,害羞的人往往忽略了这点。当然也大可不必为了证明自信而瞪着对方,但至少要让对方知道你是在倾听。

6. 别人没有应答你的话时,要再重复一遍,害羞的人常常忘了这点。下次集会的时候试着要替自己找理由说是别人对你的话不感兴趣。

家与学校的生活落差太大,学习环境也大不一样,容易产生懒散的心态,将这样心态带入即将到来的新一轮的学习生活中,容易产生对学习无所谓的态度,学习无计划,对自己亦是不利。

那么,在返校之后该怎么应付“假期综合症”呢?

1. 适当的进行体育锻炼,防止体力过剩产生压力。假期期间,很多同学都会利用这段时间充分的调整自己。人们常说人本身就有一种惰性,但与之相反的人也有“勤奋”的一面。好比如说一个人精力旺盛,可是却找不到地方发泄,就会觉得自己老是在空闲中过下去很没意思。也许这就是老人们常说的“老这么闲着会憋出病来”吧。在大学,要缓解压力自然能找到很多去处,而最简单的便是进行体育锻炼。如果说你本身不喜欢运动,或者你不喜欢篮球、足球、游泳,跑跑步总行吧!流点汗,处于年轻中的人们,还是保持点活力好。
2. 制定一个新的学习目标,保持学习的兴奋性。没有了目标,人就失去了动力,这样容易产生空虚感。要开始新的学习了,总那么茫然和无谓可不行。无论怎样,学习总是“重头戏”,“今天长时间的流汗,是为了明天更好的学习”。千万别捡了芝麻丢了西瓜。
3. 加强与身边人的交往。这也有助于我们调整自己的心态,缓解压力。
4. 最后一点,是最容易做到,但也最必须去做的。那就是生活要有规律,按时起床、吃饭,把已被打乱的人体生物钟调整回来。

### 心理测验

### 测试你的社交性格

你会?

测试结果:

选择1:不善人际关系是你说的自己的感觉。

选择2:你很容易和周遭的人“打成一片,这个“打”字有两种意义,第一是热络的意思,第二是真的“干架”起得浑身不自在,请来。无论如何,你的开放行径,是这个社会动力的泉源,值得提倡。

选择3:你的话很玄,故作神秘状,但是任谁都知道你在讽刺他,好比会咬人的小狗不会叫一样,幸好,你善于察言观色,颇有人缘。

选择4:你是个直爽的人,不会像一些敢怒不敢言的变色龙一样“西瓜偎大边”,颇具“将相本无种,男儿当自强”的气魄,所以当“炮灰”的先贤先烈就属于你这种性格,你难有知己相随囉!

选择5:乍看之下,你好像是真心对待朋友,但是有点欠缺公平性。你始终不能和亲戚朋友以不拘小节的方式进行沟通,人际关系虽好,但不见得真的实。

今天你的向,行事太过保守,不能给他人特别具有建设性的帮助,不过齐聚一堂,其中有个家伙穿着一身的人,我们还能说啥呢?被公认为“捣破烂”的破衣服,有人“打”成一片,这个“打”混水摸鱼、惹人厌弃的感觉,使你觉得浑身不自在,请问你会怎么对他呢?

1. 一句话都不说,只对他傻笑而已。

2. 在他背后贴个“酒干倘卖无”的标语整整他。

3. 不错嘛!这身打扮很适合你。

4. 你不觉得破坏了今天的盛会吗?

5. 利用间接的方式,委婉说出自己的感觉。

### 心协简介

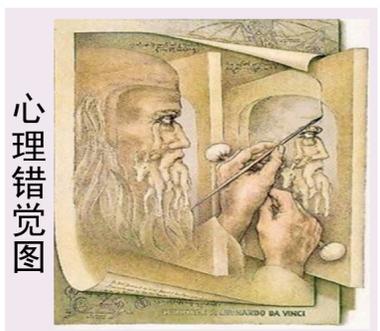
学生心理健康协会,直接受涠洲湾职业技术学院学生工作处心理咨询室及心协心理咨询室的指导。协会以“关注心理健康,激发个人潜能”为宗旨,定期开展心理讲座、沙龙、名师讲座、外出活动,得到一定的津贴和难得的锻炼机会,增长社会阅历;

3. 优先参与心协最新动态的第一手资料; 4. 还有机会了解更多的心理知识; 5. 可获得心协会员福利: 会员身份的征 -- 会员证。

1. 缴纳会费 10 元 / 年; 2. 积极参加我们的活动; 3. 每个月都可以获得由协会精心制作的会刊 -- 《协力》和心协最新动态的第一手资料;

1. 缴纳会费 10 元 / 年; 2. 积极参加我们的活动; 3. 每个月都可以获得由协会精心制作的会刊 -- 《协力》和心协最新动态的第一手资料;

1. 缴纳会费 10 元 / 年; 2. 积极参加我们的活动; 3. 每个月都可以获得由协会精心制作的会刊 -- 《协力》和心协最新动态的第一手资料;



心理错觉图



# 关爱自己的心灵,关注自己的健康



# 心海

顾问:潘国民 宋一然 林锦美 施春耀 黄雅敏 陈金毓

主编:李智仁

副主编:陈江忠 陈爱平

编委:杨 娟 郭 莹 徐英杰 张智佳 黄慧芳 常成勋

电话:0594—7695239

E-mail:mzwxjzkx@163.com

主办:涠洲湾职业技术学院学工处 涠洲湾职业技术学院心理咨询中心 总第 10 期 2010 年 09 月

## 阳光心理,扬帆起航

### -- 致大一新生的一封信

亲爱的新生同学们:

在这金色的秋天、收获的季节,我们又迎来了 2010 级的新同学。不论你们的高考成绩如何,不论现在的院校是否满意,你们都即将告别一段历史,从此开始新的生活。真诚的欢迎你们加入涠职院这个大家庭,学院由于你们的到来而充满了青春的活力,更加生机勃勃!新生同学们,十年的寒窗苦读,不仅让你们学会了许多知识,而且还造就了你们今日的辉煌。而今,大学将为你提供更多学习专业知识和社会实践的机会,这里有知识渊博、责任心强的老师,有充满活力、积极向上的莘莘学子,这里有藏书丰富的图书馆,有风景秀丽的校园,还有丰富多彩的校园生活,这里充满了许多美丽的故事。在这里,你们将体会到学识的宝贵和人生的真谛。

然而新生同学们,当你们真正走进大学这一站时,你们会发现她与你们想象中的面貌有着或多或少的不同,甚至会有很大的落差。与中学相比,在这个新的环境中,你们将会面临很多变化,比如生活环境的变化、学习方式的改变、人际交往的变化、自我定位的改变等等这些都使你们感到茫然与不知所措,有些同学甚至因此产生心理问题。我们知道只有具备健康的心理和良好的个性才能使你们顺利完成学业,为以后的前途和发展打下成功的基础。世界卫生组织曾对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且还应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就是说,人要做到健康,必须达到身心健康,这种健康才是真正的健康。因此对于一名大学生来



变、人际交往的变化、自我定位的改变等等这些都使你们感到茫然与不知所措,有些同学甚至因此产生心理问题。我们知道只有具备健康的心理和良好的个性才能使你们顺利完成学业,为以后的前途和发展打下成功的基础。世界卫生组织曾对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且还应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就是说,人要做到健康,必须达到身心健康,这种健康才是真正的健康。因此对于一名大学生来

说,维持健康、愉快的生活,一要躯体健康,二要心理健康,而心理健康是身体健康的支柱。实践也告诉我们,只有心理健康的人才能把握自己、适应环境,积极进取,一切的智慧、成就、财富和幸福也都始于健康的心理。因此在这里,我们真诚盼望各位新生同学们在三年的大学阶段能有意识的培养自己良好的个性,努力提高个人的心理素质,保持心理健康,做到积极适应环境,人际关系和谐,情绪体验积极健康,能够了解自己、接受自己,热爱生活,并乐于学习和工作。

新生同学们,大学不是奋斗的终点,而是生命历程中一条新的起跑线。有了一个新的开端,便有了一个美好的希望。今天你们是带着美好的憧憬“为增长智慧走进来”,明天你们将带着成功的喜悦“为报效祖国走出去”。相信所有的艰难都会因你们的朝气蓬勃而变得不堪一击,所有的险阻也都会因你们的乐观向上而变得光明坦途。进入大学是你们人生的新起点。如果说中学时代因为年龄小还留有遗憾,那么,我们相信,再经过几年严肃、紧张、活泼的大学生活,你们一定能成为国家的栋梁之才。

### 5.25 心理健康周活动掠影



今年的健康周在去年的基础上又增加了活动的广泛性,使同学们在参与的过程中领悟心理健康的重要性。此次健康周的主题是“呵护心灵,拥抱生活,感恩社会”,围绕这个主题,心理咨询室和学生心理健康协会进行了一系列的宣传活动,在校园内、学生宿舍区内悬挂了多条横幅,向每个宿舍发放宣传单和 5.25 大学生

心理健康倡议书,并举办了心理游园活动、心理图片展、心理影片展播、心理健康讲座等活动,活动丰富且具有教育意义。



《女生心理》健康讲座



《职场人际关系》健康讲座

### 心理咨询室咨询时间安排表

涠洲湾职业技术学院心理咨询室是一个面向全院师生,以学生为重点对象提供心理咨询服务与帮助、开展心理健康教育与辅导的工作机构。咨询室目前配有专门的老师每天固定时间值班。

时间	上午	下午	晚上
星期一		15:30—17:00	19:00—21:00
星期二	9:00—10:30	15:30—17:00	
星期三	9:00—10:30	15:30—17:00	19:00—21:00
星期四	9:00—10:30	15:30—17:00	
星期五	9:00—10:30		

### 心海资讯:

#### 在“绿色环境”中活动 5 分钟即有益心理健康

英国心理学家最近公布的一项研究显示,每天在环境良好的“绿色”户外进行哪怕仅仅 5 分钟的锻炼也会对心理健康有益,不仅会改善心情,同时会提升自信。研究人员因此建议人们多在公园或花园里活动。

英国埃塞克斯大学的研究人员发现,有益于心理健康的户外活动包括散步、划船、钓鱼、骑马、打理花园、骑自行车和田园劳动等。研究人员从英国以往 10 项有关研究的对象中选取了 1 2 5 2 人,并分析这些户外活动对他们健康的影响。

研究对象包括不同年龄、性别和不同心理健康状况的人。结果发现,尽管各个年龄层和不同社会背景的研究对象都受益于这些户外活动,但年轻人和心理健康有问题的人发生的变化最大,其中对提升信心有最明显效果的“药剂”是在“绿色环境”中活动 5 分钟。

研究人员指出,虽然包括城镇公园在内的所有自然环境都有益于健康,但研究显示有水的大片绿色区域似乎对健康更有益。

#### 心理学家称经常捋头发显得人不自信

生活中,一些人常会做出甩头发的动作。偶尔一甩头发或用手向一侧捋头发,会让人觉得很帅气、性感,但若一直把头甩个不停,就是某种心理的反映了。

甩头和捋头发的动作可能有两种来源,一是因为头发长了,会遮挡住视线,因此人们会下意识地向一边甩头或者捋头发。二是模仿别人,这一般发生在青少年身上,影视广告中的酷男靓女甩头发扮酷的动作,很容易成为他们模仿的对象。

时间久了,这个动作就可能成为一种习惯。一些人在觉得紧张不舒服时,就会习惯性地用手去捋头发或者频繁甩头,以便缓解内心的紧张和压力。还有些人为了保持良好的形象或吸引别人注意,就会不停的这儿甩甩,那儿捋捋,唯恐破坏了自己在他人心中的完美形象。

也有心理学家认为,摆弄头发是自恋和完美主义倾向的表现,是一种带有女性特征的动作。经常甩头、捋头发会给人留下不自信的印象。要想改正这个习惯,就要有意识地控制自己,同时也需要周围人的提醒。

