



山东科技大学
SHANDONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

惟真求新

心理
健康
篇
学生工作指南

山东科技大学学生工作部（处）

二〇二一年一月



致「料」爱的你

亲爱的同学：

您好！从踏入科大校门的那一刻开始，美好的大学生活已经开启！在这里，你将见到知识渊博的专家教授，遇到全国各地的同学朋友，也将经历很多平凡和不平凡的事。

大学生活是漫漫人生路的一个阶段，亦是人生之歌的一篇乐章，这篇乐章的旋律可能优美动听，也可能伤感苦涩。面对大学里不断涌现的新鲜事物，你可能会感到不知所措，甚至有些手忙脚乱，也可能会因为多种原因出现不适应心理，表现出迷茫、焦虑的状态。有的同学会因为第一次远离家乡求学而出现想家的情绪，有的同学会因为不能很快融入集体而感觉孤独，有的同学会因为不能适应相对自由的学习方式而出现困扰，有的同学会因为不能合理规划课间时间而感到挫败.....

当你遇到这种情况时，请不要害怕，也不要慌张，希望这本手册能够对你有所帮助。当你情绪低落，或者感到迷茫的时候，也请你记得我们——大学生心理健康教育中心，欢迎你这里跟我们聊聊，舒缓内心的压力，获取前行的动力。希望我们能成为你心中的向阳花，陪伴你一起成长，探索更加美好的未来！

目录 CONTENTS

前言

致“料”爱的你

01 一料心只为遇见你 ——心理服务篇

如何在学校里满足对心理学的好奇心?	05
当我有心理困扰时, 我该向谁、如何求助?	05
我在心理健康教育中心可以享受哪些服务?	06
心理咨询和影视作品中一样吗?	06
快乐的人都能宠爱好自己?	06

02 你的烦恼我也懂 ——心理困境篇

该如何描述我内心的兵荒马乱——心理困扰	08
怎么去安抚那些内心的兵荒马乱?	08
哪些同学大家不能袖手旁观?	08
抑郁情绪和抑郁症有区别吗?	08
该怎么描述那种抑郁情绪的感觉?	09
是我想太多, 还是焦虑也是一种病?	09
刚刚我又洗了一遍手, 我是不是强迫症?	09
“拖延行为”是因为自制力太差吗?	09

03 向困难进击 ——压力应对篇

初识庐山真面目: 压力是什么?	11
压力跟压力之间, 也就亿点点不一样——压力的“两副面孔”	11
心理压力计算器	11
压力适应的打怪升级之路?	12
人人都可学习的压力驯服攻略?	12
来Pick适合你的减压小技巧	13

05 做情绪的主人 ——情绪管理篇

人非草木, 孰能无情?	18
有一种悲伤是先苦后甜	18
有一种情绪我不发就真成了病猫	18
情绪管理好, 爱恨都是金	19
培养积极情绪, 像花儿一样想开就开	19

07 从社恐到社宠 ——人际关系篇

成为“好朋友”总共分几步?	24
打动人心的千层小套路?	24
怎样避免“越长太孤单”?	24
吵架也优雅——如何处理人际冲突?	25
化解尴尬癌——如何有效说“不”?	25
三观不同也能做朋友?	25

04 做快乐的学霸 ——学习篇

学习动力加油站	15
学霸修炼秘籍之心理因素篇	15
学霸修炼秘籍之学习效率篇	15
学霸修炼秘籍之元气恢复篇	16
学霸修炼秘籍之考试管理篇	16

06 认知你自己 ——自我意识篇

“认识你自己”——苏格拉底	21
最大的敌人就是你自己, 你中招了吗?	21
与自己和解——如何更好地接纳自己?	22
怎样安装一套快乐积极的人格软件?	22
网络上的“星座性格分析”可信吗?	22

08 学会爱自己 ——恋爱心理篇

爱情三要素	27
想恋爱, 先练内功?	27
失恋何须满地伤?	28
相爱不必相杀	28
如果爱情安不好, 先把自己安好	28
附 录	29



· 心理服务篇 ·

01

如何在学校里满足对心理学的好奇心?



我校设有“大学生心理健康教育中心”，会开展多样的心理健康教育课程、讲座和活动来普及心理知识。



你可以选修中心开设的课程，如：《大学生心理健康》、《变态心理学》、《人际交往心理学》等；或者参加中心组织的培训讲座；Oh my god，赶快选它选它！



你可以关注山东科技大学的公众号，在线获得心理健康知识、了解各项活动的通知，如“心理知识竞赛”、“校园心理剧”等。



你可以竞选担任班级心理联络员、加入校心健联、院心健联，参加专门为朋辈心理服务人员开设的各项讲座、训练营等，小编看了都直呼内行。

02

当我有心理困扰时，我该向谁、如何求助?



我校建有“校—院—班级—宿舍”四级心理健康教育网络体制，你可以根据心理困扰的程度和个人的情况来选择适合自己的方式获得帮助。



每个班级和宿舍都设有心理健康联络员，他们具备一定的朋辈间心理帮助的能力，当你有心理困扰时，可以先考虑找他们聊聊天、倾诉一下，获得朋辈间的支持和理解。



每个学院都专门配备一名“心理健康负责老师”，学院里都设有“谈心室”，专门用于为本学院的学生进行心理疏导，你可以向辅导员了解预约方式。



我校设有专业的“心理咨询室”，配有多名专兼职心理咨询师，所有在校生都可以通过预约，获得一对一的心理咨询服务。你可以在工作时间（周一至周五8:00—12:00；14:00—17:30）拨打电话86057909进行预约。

03 我在心理健康教育中心可以享受哪些服务?

- 1 心理咨询
- 2 心理健康普查
- 3 心理健康教育知识普及
- 4 丰富多彩的心理健康教育活动
- 5 朋辈团体心理活动



04 心理咨询和影视作品中一样吗?

心理咨询是通过心理辅导老师与来访同学建立一个安全的关系，协助来访同学面对、处理困扰，进而达到认识自己、悦纳自己，获得心理成长。



05 快乐的人都能宠爱好自己?

像安慰别人一样安慰自己，我们经常对别人表达关爱，对自己反而多了一些苛责。难过悲伤时，想像一下自己是如何安慰别人的，用同样的方法对自己表达关心和爱护。

对“你还不够努力”、“你做的不够好”这样的想法多一些觉察，当心中出现这些自我批判的声音时，及时让它们停下来。

学会款待自己。用喜欢的方式给自己一些奖励，注意方式方法，追求长期稳定的快乐。



01 该如何描述我内心的兵荒马乱——心理困扰

心理困扰是由外界刺激而导致出现暂时的认知与情绪困扰，普遍存在于我们的生活之中。大学生常见的心理困扰主要存在于适应、学习、人际、恋爱与性、个人成长等方面。

02 怎么去安抚那些内心的兵荒马乱？

求助自己。要正视困扰，平和心态，量力而行去分析原因，尝试解决。

求助亲友。向同学朋友或者师长求助，听听他们的解决意见。

求助专业。寻求学校心理健康教育中心的专业心理帮助。

03 哪些同学大家不能袖手旁观？

- 遇突发重大事件而出现心理或行为明显异常
- 情绪低落且持续时间达2周以上
- 学习压力大或者学习困难而出现心理异常
- 由于某种原因产生严重自卑心理
- 存在长期严重的睡眠障碍
- 性格过分内向、孤僻，缺乏人际互动
- 人际关系失调后引发情绪问题
- 存在明显的攻击行为或者暴力倾向

04 抑郁情绪和抑郁症有区别吗？

抑郁情绪是一种情绪，日常生活中我们常说的“压力”、“烦闷”等，其实都是抑郁情绪的代名词。

而**抑郁症**则是一个疾病症状群。其基本表现与抑郁情绪类似，但是会伴有明显的身体、心理和精神病性症状，需要进行治疗。

05 该怎么描述那种抑郁情绪的感觉？

- 心境低落或持续的压抑感
- 兴趣减退甚至丧失，精力衰退
- 思维和反应迟钝，言语行为迟缓
- 自我评价过低、无价值感，自责自罪
- 明显的躯体不适与睡眠障碍



06 是我想太多，还是焦虑也是一种病？

焦虑是一种保护性情绪反应，一般是由某种特定事件所引起的担忧、紧张、不安、恐惧等情绪的综合体验。

焦虑症则是一种病理性焦虑，持续、无因地感到紧张和恐慌，伴有明显的自主神经紊乱、失眠或坐立不安。

07 刚刚我又洗了一遍手，我是不是强迫症？

强迫行为是一种生活习惯，一定程度的强迫行为可以使生活井井有条，如果程度比较严重可能会使生活缺乏灵活性。

但是**强迫症**是一类以自我强迫为突出症状的神经症，违反个体意志且反复出现、不合乎情理，症状出现时导致个体与自我对抗而痛苦不安。

08 “拖延行为”是因为自制力太差吗？

拖延，并不是时间管理或者道德问题，而是复杂的心理问题。拖延的表面原因是遇到困难的事情，暂时没有找到好的解决办法而搁置；其深层原因是恐惧失败、恐惧改变或者有完美主义心态。

向困难进击

TACKLE ON
DIFFICULTY

• 压力应对篇 •



01 初识庐山真面目：压力是什么？



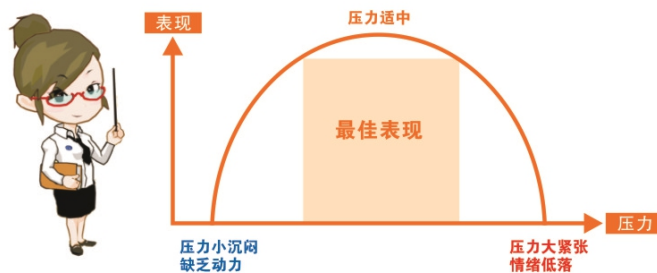
压力是我们的一种主观感受，当遇到一些比较难处理、有困难的事情发生时，压力就会伴随而来。事实上，压力并不是这些事件本身，而是我们对这件事的理解和反应。

02 压力跟压力之间，也就亿点点不一样 ——压力的“两副面孔”



过重的压力会影响我们的情绪健康，但是完全没有压力对人的发展反而是不利的。实验证明，生命活动的维持需要一定水平的外界刺激，适当程度的压力可以使人精神振奋、斗志昂扬。

压力和学习效率是“倒U形曲线”关系。当压力处于中等水平时，学习效率最高，过低或过高的压力都会对行为有一定的阻碍作用。因此压力是一把双刃剑，既有好的一面也有坏的一面。



03 心理压力计算器

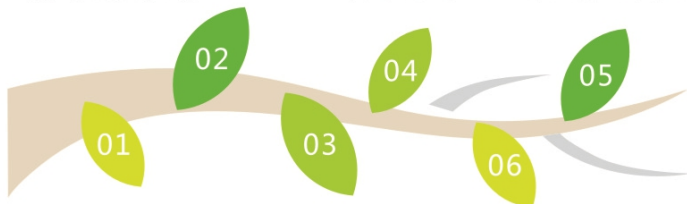


这里列举了压力过大的常见表现，如果你有多项符合，那么你就可以考虑给自己的心情做个减压spa~

很容易就出现腹泻等肠胃不适等情况，或者频繁感冒。

习惯性拖延，总是将任务拖到deadline来临前才着手。

与他人相处时总带有攻击性，对他人的言语异常敏感。



常常感觉全身酸痛，尤其是肩、颈、腰、背等部位。

莫名喜欢吃甜食及各种高热量食物。

心里感到很矛盾，一方面渴望独处，对周围人感到不耐烦，另一方面又渴望被陪伴与倾听，希望得到他人的理解与支持。

04 压力适应的打怪升级之路？



警觉阶段

发现压力事件并引起警觉，准备应对压力，此时会出现焦虑、失眠等应激反应。



搏斗阶段

全力投入精力应对，最终顺利解决消除压力或者无法顺利解决而退却。



衰竭阶段

如果压力长期存在并且不能得到良好的适应，则会消耗大量生理、心理资源，导致精疲力竭。

05 人人都可学习的压力驯服攻略？

1 正确看待自己，设置可实现的目标，在轻松愉快的氛围中通过奋斗而获得进步。

2 发现压力存在的积极意义，以正向乐观的态度对待面临的困难。

3 不断提高自身素质，培养良好的习惯，工作生活张弛有度。

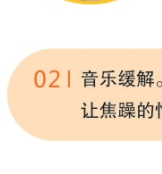
4 尝试自我减压，通过宣泄、转移暂时摆脱压力的持续影响。

5 建立良好的社会支持平台，面对压力事件时可以寻求精神支持。

06 来Pick适合你的减压小技巧



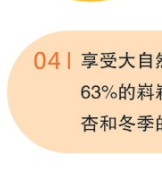
01 | 主动倾诉。当压力过大时，学会主动和你的朋友交谈和倾诉，给压力找个出口，朋友的支持会让你更加温暖。



02 | 音乐缓解。美妙的音乐旋律可以让紧绷的神经放松，可以让焦躁的情绪舒缓。



03 | 坚持运动。有氧运动是管理压力最好的方法之一，既可以释放生理压力又可以缓解心理压力。



04 | 享受大自然。心烦意乱的时候不妨漫步在绿化覆盖率高达63%的料料校园里，春日的粉樱、夏天的碧荷、秋天的银杏和冬季的苍柏，相信总有一款可以抚慰你的心灵。



01 学习动力加油站



著名心理学家弗兰克尔告诉我们寻求意义是人类的重要动机之一，主动思考学习意义的过程会让你点燃对学习的热情。不妨认真思考以下问题，从中探寻你学习的动力。



学习对你的独特意义是什么？



学习和你的梦想之间有怎样的联系？

学习之于大学生来说，一半充实了生活，一半点燃了激情，酸甜苦辣对半分，如果再加一勺努力，便可收获大学对你的理想回馈。

02 学霸修炼秘籍之心理因素篇



智力因素

包括观察能力、想象能力和思维能力等，发挥认知功能。

非智力因素

包括学习动机、学习兴趣、学习情感、学习意志等，发挥动力功能。

03 学霸修炼秘籍之学习效率篇



- 1 对学习内容、目标、过程进行自省，找出差距，明确目标。
- 2 科学安排学习时间，制定适合自己的学习计划和学习方式。
- 3 对学习节奏适当进行调整，劳逸结合，放松的心态和充沛的精力能对知识的记忆有积极帮助。
- 4 学会寻找资源，作为一只“小白”，可以多与老师、学长学姐请教专业学习经验或者多参加专业讲座论坛来拓宽视野。

04 学霸修炼秘籍之元气恢复篇



科学用脑

疯玩疯闹并不是消除脑力疲劳的好方法，反而可能会造成体力疲劳，你可以尝试有氧运动或者听音乐的方式来给自己放松。



保证大脑营养供应

一日三餐既要吃饱也要吃好，合理搭配，营养全面。



拒绝做“熬夜星人”

睡眠充足是保证学习精力的必要条件，长期晚睡不仅会让你拥有大熊猫同款黑眼圈，还有秃头的风险，所以熬夜真的一点也不“香”。



05 学霸修炼秘籍之考试管理篇

考试焦虑并不可怕，适度的焦虑有利于优异成绩的取得，但是如果焦虑过度则会对考试产生消极影响。这个时候就需要我们有意识的控制和调节。你可以试试以下方法：

- 1 正确评价自己，树立恰当的学业目标；
- 2 采用对自己有效的放松方法放松身心；



腹式呼吸法

以舒服的姿势坐好，用鼻子深深、慢慢地吸气，再用嘴巴缓缓吐出；想象脚、双腿、背部、颈、手依次放松。



想象放松法

放轻音乐，想象自己在轻柔的海滩上，暖暖的阳光照在身上，海风轻轻吹拂，听海浪拍打海岸，将头脑暂时放空。

- 3 如果无法自行有效地缓解焦虑情绪，可以来心理中心预约疏导。



01 人非草木，孰能无情？

情绪是一种信号，它可以告诉我们周围的环境和内心世界以及它们之间的关系。情绪大致可以分为两种，积极情绪和消极情绪。常见的积极情绪有喜悦、感激、希望、自豪、敬佩等；常见的消极情绪有忧郁、悲伤、恐惧、愤怒、焦虑等。

02 有一种悲伤是先苦后甜

消极情绪在我们人类的进化过程中起着重要的作用，它不单单是坏的，除了会带来身体上的一系列压力及改变外，也会促使我们做出积极的响应，从而帮助我们应对风险和恶劣环境。

消极情绪的进化意义

消极情绪	行为倾向	进化意义
恐惧	促使你逃跑	逃离危险；安全
愤怒	促使攻击或示威	提醒你远离侵犯；保护自己以及所属
伤心	促使你关注失去	提醒你珍惜当前所拥有的
厌恶	促使你远离	远离有害、恶劣的事物
焦虑	促使你集中注意力，应对危险	警告你危险就在身边或不远的未来

03 有一种情绪我不发就真成了病猫

敏感地觉察情绪

当出现心跳加速、手心出汗、四肢僵硬等生理反应时，立刻确认自己产生了什么情绪，是由什么事件引起的。也许我们不能控制外部事件，但可以控制这件事对自己的影响。

及早处理情绪

许多人不知道如何表达情感，因此选择累积它而不去处理，殊不知哪天便会遇到

“压死骆驼的最后一根稻草”。因此感受到某种情绪存在时，要适当地将它表达出来。

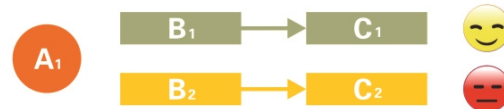
把握表达契机

采用清晰、具体的方法与对方沟通，不要用模糊、抽象的言辞代替。

04 情绪管理好，爱恨都是金

理智调试法

情绪ABC理论中，A表示诱发事件，B表示个人信念，C表示事件结果。我们发现对待同一件事情，如果我们的观点信念不同，便会产生不同的行为结果。



自我暗示法

当遇到愤怒、忧愁、焦虑、困难时，心中可以默念“我能行”、“一切都会过去”、“没什么大不了”。这种积极的心理暗示在很多情况下可以驱散忧愁和怯懦。

注意转移法

暂时离开造成你不良情绪的事物，把自己的注意力放在更广阔的环境中，将消极情绪产生的能量释放出去。

05 培养积极情绪，像花儿一样想开就开

01 规划未来。将美好未来形象化，把自己每天的目标与梦想相契合。

02 利用优势。培养自己的优点，每天都有机会做自己擅长事情的人，更容易获得积极的情绪体验。

03 建立人际关联。没有人能孤立地实现自己的潜能。人们通过与他人相处，可以获得更多的积极情绪。

认识你自己

TACK ON
DIFFICULTY

· 自我意识篇 ·



01 “认识你自己”——苏格拉底



对自我的不断探索和追求贯穿了人的整个一生。“我是谁？”、“我从哪里来？”、“我要到哪里去？”带着这些疑问去探索和发展自我意识，是大学生心理成长的必经之路。

自我意识是指个体对自己的身心状况以及自己与他人之间关系的认识和体验，它由三部分组成：

生理自我

是对自己身体、生理感受的认识。

社会自我

是对自己的角色、地位、义务、责任等的认识。

心理自我

是对自己的兴趣、爱好、气质、能力、性格、情绪等的认识和体验。

02 最大的敌人就是你自己，你中招了吗？



自我否定型。

理想自我太过完美，以致现实自我与理想自我之间差距太大，受挫后经常感到自卑，否定自己的价值。

自我萎缩型。

理想自我极度缺乏，对现实自我又极度不满。往往会因在自我实现过程中遭遇挫折而自轻、自嘲，孤独沮丧。



自我扩张型。

过分夸大自己的价值，以自我为中心，自以为是，不易被周围环境和他人所接受和认可，容易引起别人的反感和不满。

自我概念模糊。

对自我的认知处于茫然状态，对于自己的性格特点，甚至对于自己在他人心目中的形象都处于一无所知的状态。

03 与自己和解——如何更好地接纳自己?



- 01 正确认识自我，能客观公正地认识、分析、评价自己的优缺点。
- 02 积极悦纳自我，充分认可肯定自己的优缺点，既不自尊大也不妄自菲薄。
- 03 有效控制自我，建立合乎自我实际情况的抱负水平，培养顽强意志，增强自尊与自信。
- 04 不断超越自我，在实现目标的过程中提升自我效能感，感受自我价值。

04 怎样安装一套快乐积极的人格软件?



- 01 保持开朗的心境，学会控制和调节自己的情绪，建立保持积极、健康的情绪状态；
- 02 加强意志磨练，自觉地控制自己的行为，培养经受挫折的耐受力，不盲目冲动，不消极低沉，始终保持乐观的生活态度；
- 03 注意性格完善，自觉检查修正自己的性格特点，培养健康的性格模式；
- 04 养成良好的思维品质，具有独立分析问题和解决问题的能力；
- 05 培养良好的情操，加强思想品德修养，树立科学世界观、人生观，注重社会实践，提高自身综合素质。

05 网络上的“星座性格分析”可信吗?



许多大学生对网络上的各种心理测试、星座运势、性格分析乐此不疲，其中有关自我的部分更是广受欢迎，这些测试究竟有没有科学依据呢?

其实网络上的很多分析是套在谁身上都适合的一般性描述，并且往往包含相互矛盾的信息，因此这些分析常常会有50%的胜算。除了这个概率原因，还有一个期望效应，当你期望自己属于某个类型时，你会在无意将自己的某些言行归属于这个类型。



01 成为“好朋友”总共分几步？



01.定向阶段。

人们对交往的对象具有选择性，对于通过选择的对象会进行初步的沟通或浅层次的自我表露。

02.情感探索阶段。

此时，双方有一定的情感介入和进一步的自我表露，但是交往还会受到角色规范、社交礼仪的制约，比较正式。

03.情感交流阶段。

双方建立了信任感，有比较深的情感介入，会谈论一些相对私人话题，交往更加自由、放松。

04.稳定交往阶段。

这个阶段友情更加亲密，可以互相分享各自的生活空间、情感等，自我表露更深更广，相互关心也更多。

02 打动人心的千层小套路？



01 记住对方的名字。

这会给对方传递一个“你在我心中很重要”的信号。

02 学会赞美他人，真诚、具体、新颖地表达感受性赞扬，避免随意评价他人。

03 善于倾听，适度回应，做到“不判断、不批评、不指责”。

04 请对方帮小忙，让朋友感受到被需要的价值。

05 微笑，微笑能传递友善，表达真诚，缩短彼此的心理距离。



03 怎样避免“越大越孤单”？



01 通过与同学/同伴的交往获得安全感。

02 参加社团或集体活动获得社会完整性。

03 参加志愿服务或者帮助他人获得改善人际关系的机会。

04 通过与师长的交往而获得生活学习的智慧。

05 通过家人的可靠支持获得心灵力量。

04 吵架也优雅——如何处理人际冲突？



01 对引发冲突的时间进行客观陈述。

02 陈述对方的行为对自己的影响和心中的感受。

03 表达自己的希望，协商解决方案。

注意在表达过程中尽量使用友善、尊重的语气，如果带入许多指责和发泄的语言，可能会适得其反，让你们的关系变得更僵。

05 化解尴尬——如何有效说“不”？



有些时候表示自己是个老好人，面对他人的一些请求，有时自己不愿意做，但又不知道如何拒绝。

01 每个人都有自己的需求，在必要时说“不”是你的权利。

02 拒绝做一件事并不意味着拒绝一个人，这并不影响你们的关系。

03 不要用指责的方式拒绝，温和坚定地表达自己的意见。

04 如果不方便直接拒绝，可以采用延迟答复，或者采用相应的代替方式。



我正在忙，是否可以换个时间谈？

这个事情我能提供的帮助有限，你可以向XXX来寻求帮助。



06 三观不同也能做朋友？



01 承认差别。从观念上消除由于性格差别而产生的“合不来”认知。

02 求同存异。多注意别人与自己之间的共同点，接纳彼此身上的不同。

03 做好自己。完善自己的性格，做不成“知己”也可以互相欣赏。



• 恋爱心理篇 •

01 爱情三要素



有人说爱是付出是奉献，也有人说爱是索取是依赖；有人说爱是互补是扶持，也有人说爱是浪漫是永恒。那么，爱情究竟是什么呢？

美国心理学家斯滕伯格提出了爱情三角形理论，阐释了爱情的本质。按照这一理论，爱情有3种成分，分别是亲密、激情和承诺。

02 想恋爱，先练内功？



迎接爱的能力

敢于迎接爱，包括施与爱的能力和接受爱的能力。一方面要敢于表达自己的情感，另一方面面对别人的施爱要及时准确做出判断。

区分爱的能力

正确区分友谊与爱情、喜欢与爱、迷恋与爱之间的区别，不要被激情冲昏头脑，做出不理智的行为。

拒绝爱的能力

爱情来不得半点勉强和将就，当我们没有做好准备或者不愿意接受时要果断勇敢的说“不”。如果优柔寡断、拖泥带水或者屈从于对方的穷追不舍，这样发展下去对双方都是不利的。

发展爱的能力

爱情需要用心经营，大学校园里浪漫的爱情更是如此。所以恋爱中的大学生一定要承担起爱的责任，相互鼓励，共同进步，一起走向成功的彼岸。

承受恋爱挫折的能力

追求爱情的过程遇到波折是在所难免的，在享受爱情带来愉悦的同时，还要承担爱情带来的痛苦和煎熬。

培养协调爱与其他关系的能力

处理爱情与学业、与友情的关系也是爱的能力之一。对于大学生来说，在完成学业的同时要提高自己的综合素质，近年来大学校园里的“学霸情侣”不断引发关注，人们不仅称赞他们学业成绩，同时也赞美这样的爱情。

03 失恋何须满地伤?



- 01 分手前尽量给对方一些信号,让对方有一定的心理准备。
- 02 顾及对方的感受和尊严,真诚具体地说出分手原因。
- 03 慎重选择分手的时间地点,态度要温和坚决。
- 04 分手后,不要出尔反尔,保留一段时间感情真空期。

04 相爱何必相杀



- 01 先保持冷静,先听听对方怎么说,别从“我被甩了”的角度看事情。
- 02 不要死缠烂打,这会让自己更难受痛苦。
- 03 不要自己承受悲伤,向信任的朋友倾诉自己的痛苦。
- 04 不要着急再次恋爱,避免在混乱的情绪中让新恋人成为替代品。
- 05 不要因为被分手而自卑,爱情是选择的结果,不是你的错。

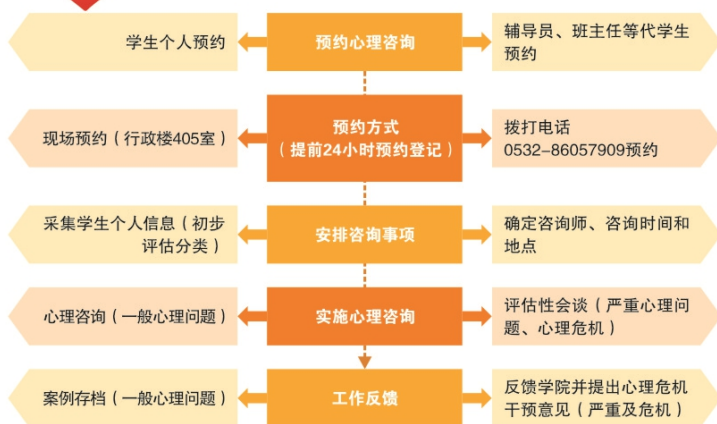


05 如果爱情安不好,先把自己安好



- 01 正视“分手事实”:从一方提出分手的那一刻起,这段恋爱就已经走到了终点。
- 02 跟过去告别:你可以“换个发型”、“处理掉你们共同的记忆(物品)”或者“给过去的你们写一封告别信”,认真地与过去告别。
- 03 过去的你们写一封告别信”,认真地与过去告别。
- 04 接纳情绪:当痛苦情绪反复出现的时候,你要意识到这是一种正常反应,并采取措施平复自己的情绪。
- 05 开始新生活,去完成你之前一直想做却没有做的事情,经营自己的朋友圈,计划未来的生活。

心理咨询工作流程图



备注

心理咨询电话预约,只通过办公电话0532-86057909接受预约。心理咨询师个人电话不接受预约咨询,不对外公布。

心理危机排查流程图

