



【心理健康教育中心简介】

2012年，我校成立文化艺术教学部，心理健康教育中心归入文化艺术教学部管理。我校心理健康教育中心（简称心理中心），共有4名心理教师，在为全校学生开设心理健康必修课及选修课之外，心理中心还担负着为全校学生提供心理咨询服务、组织心理健康普查及心理危机预防和干预、开展心理健康教育活动的职责。



【贸大心理协会简介】

贸大心理协会成立于2003年，是普及心理知识、组织心理游戏的兴趣类社团。在这里你可以在心理知识沙龙中肆意畅游、学习新知，在“天使在行动”中拓展交际、学会给予，在Free Hug中揭开束缚，拥抱快乐，还可以与首都各大高校心理社团互访交流。我们致力于帮助广大同学正确认识自我，在工作学习中保持良好的心理状态，同时，心理协会就是你最温暖的家~

大学生入学的“三道坎”

走进大学校门，新的环境，新的生活，在给人带来新的变化的同时，也必然带来新的困惑。专家指出，**理想与现实的差距、评价标准的不适和人际关系的茫然**是大学新生容易面临的三大问题，需正确对待，加以规避。

学生心目中的大学往往被抹上了许多浪漫色彩，但进入学校后理想与现实的碰撞容易使学生失望困惑，进而觉得大学“也就那么回事”，最后产生过一天算一天的心理状态。

针对这种心理状态，专家建议，学生不要抱怨，不要自卑，而要尽可能地适应，积极地面对，因为只有了

解，才会喜爱，从而更好地融入新的环境。

能来到贸大的学生，过去在高中大都是“尖子生”。当带着众多人的希望与关注到了大学之后，可能会觉得自己并不像以前那么突出了，失去了以前的优越感，在情感上产生反差，难以适应，有的还可能出现严重的自卑心理。

每个人都必须有这样的心态——“我知道我笨，但我不在乎，我会赶上！”对于自己和别人在学习、人际交往上的差距，要允许自己有个过程，允许自己一段时间内的“不如人”，同时不放弃，努力赶上；对于自己个人才艺等方面的差距，赶得上是锦上添花，（接下页）

调节心理的小方法

开学的事物不算繁忙，但从未有过的改变难免会给自己造成一些压力。同学们可以尝试一下这个调节心理的方法，用最良好的心态积极面对前路的挑战！

深呼吸——放松情绪

呼吸时，胸部肌肉放轻松，肩膀不要上下晃动，将注意力放在感受自己的呼吸上面。恰当的呼吸次数是**每分钟四到六次**，呼吸一次共约**十五秒到十秒**，吸气或呼气要和缓顺畅、不要太用力，较好的情况是呼气约为吸气的两倍时间。

深呼吸可以控制情绪，缓解愤怒，保持头脑清醒，让人心平气和，增强身体免疫力。

耳部按摩——改善记忆

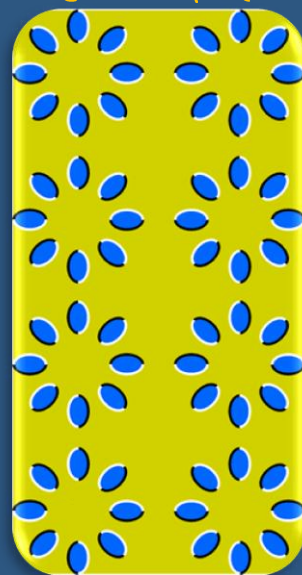
具体做法：选择一种自己认为舒服的姿态，躺着或坐着都可以，然后闭上双眼，用拇指和食指夹住耳朵。拇指在后，食指在前，自耳朵上部向下部来回轻轻捏揉约**10分钟左右**。

这个动作，可改善记忆力减退的状况。对周围同学影响也不大，即使大家一起学习，也可以悄悄地做。

提腿摸膝——缓解疲劳

具体做法：两脚开立，差不多和肩一样宽。先平抬左腿，用右手摸左膝；再抬起右腿，换左手摸右膝，这样交叉反复练习**3分钟**。然后改做平行练习，就是抬左腿，用左手摸左膝；再抬右腿，用右膝摸右膝，持续练习**3分钟**。

心理图片展



这是静止的图片，你的心理压力越大，图片转动越快。美国曾经以此作为犯罪嫌疑人的心理测试，他看到的图片是告诉旋转的，而大部分的儿童看这幅图片是静止的。（试着将目光盯着一处不动，你会发现什么……）

