

大学生心理健康现状的调查及应对策略研究

教学督导室 张景雷

组宣部 王天行

《世界卫生组织宪章》开篇就指出:“健康不仅是没有疾病和病态,而且是一种个体在身体上、精神上、社会适应上健全良好的心理状态。”联合国卫生组织认为:“健康,不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”这就告诉我们健康包含生理健康、心理健康、社会健康三方面,而且现代医学模式认为,心理健康在三因素中具有举足轻重的作用,占核心地位。1989年国家教委的一份报告:对全国12.6万大学生抽样调查结果表明,心理疾病患病率达20.23%,某大学学工部两次对入学新生进行全面的心理调查,结果表明,25%的学生存在程度不同的心理障碍。据统计,因各种心理疾病而休、退学的大学生人数已占总体退学人数的50%左右。2003年一些心理学家曾对3000名大、中学生进行心理调查,发现42.73%的学生感到经常“做事容易恐慌和紧张”,55.92%的学生感到经常“对面临的事情过分苦恼和烦闷”,47.41%的学生觉得“人与人之间关系太冷漠,而感到无法与人相处和交往”,62.26%的学生在“心情不舒畅时找不到朋友倾诉,常感孤立无援”,46.63%的学生“对考试过分紧张,经常心烦意乱,感到无法接受”。2004年北京某著名大学在短短的一年当中就有4名学生自杀。从这调查结果表明,当前许多学生身上已不同程度地存在很多心理缺陷,尤其是所谓的高智能学生身上的自私、虚荣、狂妄、冷漠、以自我为中心、嫉妒心强等现象,甚至遭挫折、失败就表现失常,或自杀等问题,都已使我们的教育者忧心忡忡,需好好反思,如果待真正发展到精神分裂以至自杀犯罪时,才进行矫正与治疗那就为时过晚了。心理学家认为:凡出现心理问题者,多半是“小学有苗头,中学现症状,大学出悲剧。”因此,综上所述的客观现状,都要求我们教育者必须抓紧大力加强学生的心理陶冶和心理塑造。心理健康是大学生成才的重要关注,这对提高素质教育及民族的整体素质至关重要,难怪心理学家提出:二十一世纪需要生理、心理和人格都健全的人才,未来的竞争是心理素质的竞争。

未来的人类社会,竞争更加激烈,学生面临的压力也更大。在经济快速发展的中国,心理疾病已成为公众关注的焦点,特别是大学生的心理健康更加引起了教育界、心理学界的普遍关注。大学生是风华正茂的一代,其生理、心理均趋向成熟。但由于受人际关系不良、经济困难、失恋、学业受挫等影响,常常造成一定的心理障碍。我们所培养的学生必须要具有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格,积极乐观的人生态度,承受各种挫折和适应不同环境的能力,并且具有创造力,才能适应未来社会发展的需要。心理健康是大学生成才的基础。大学生是我们建设有中国特色社会主义的主力军,是国家发展的重要力量。为了大学生的健康发展和成才,我们必须大力开展大学生心理健康教育。

教育部早在前几年就印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,要求各地教育部门和高校要充分认识和加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务:依据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措,是高等学校德育工作的重要组成部分,这就要求学校对大学生进行心理测试,分析和研究大学生的心理状况,开展心理咨询活动,教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼,为成才打下良好的基础。现在几乎在世界所有的知名大学中都设有专门的心理指导机构,在我们国家近些年也引起了教育部门和一些高校的重视,一些专家与心理学者也积极倡议,但在有些学校并没引起学校领导的高度重视。或者形同虚设,或者置之不理,主要原因是该机构的设置不仅不能给学校带来预期的经济效益,

而且不能带来立竿见影的效果,致使许多学生的心理障碍得不到应有的解决。

目前引起大学生心理障碍的主要原因有:

1. 难以适应生活环境的转变 刚入学的大学新生要顺利度过生活环境的转变期,应从小事做起,从眼前做起,利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。有的学生在家娇生惯养,一切几乎由父母包办,缺乏自理能力,一旦离开父母,就感到无所适从。有的学生在高中阶段,学校和老师处处抓得很紧,目标非常明确,还能够适应紧张的环境,但到了大学里,自由宽松的学习环境却使她失去了方向,每天不知道该干什么,还觉得时间不够用,整日浑浑噩噩,致使学习成绩下降,以至于注意力无法集中,成了心理障碍队伍中的一部分。

2. 学习紧张与竞争压力造成心理负担过重 经过高考拼杀的学生带着良好的感觉进入大学校园之后,突然发现自己站在“山顶”的感觉没有了。在高手如云的集体内,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存,“众星捧月”的地位变了,无形中在心理上产生了一种失落感。某高校一名数学系的新生在中学是老师宠爱、同学羡慕的数学尖子,升入大学后不久,在一次新生摸底考试中未能及格,自信心顿时坍塌,在一个寒冷的早晨跳楼身亡。某高职院校有一名学生不堪家庭与专升本学习的压力,喝药自杀,幸亏发现及时,抢救过来。因此,老师和家长要教育他们正视现实,认识到考上大学只是人生征途的一次胜利,今后的路还很长。从一进校园起,新的竞争又宣告开始,大家又站到了新的起跑线上。因此入校后短暂的兴奋之后就应当及时冷静、认真地分析利弊,正确认识自我,踏踏实实走自己的路。

3. 人际关系失调造成社交障碍 某大学学生小王由于来自农村,缺乏体育、音乐才能。别人去踢足球、跳舞,他不好意思向人请教,自卑与自卑发生冲突,最终跳楼身亡。这个学生的问题属于交往过程中出现的回避型人格障碍,其特点是:心理自卑,行为畏缩,面对挑战采取逃避态度或无力去应付。想与人交往,又怕被人拒绝、嫌弃。想得到别人的关心与体贴,又害羞不敢与人接近。不与人交往并非出于自愿,内心矛盾重重。消除社交障碍主要是学会正确评价自己,增加自信,消除自卑和恐惧。否则,对自己的神态举止特别敏感,生怕在别人面前出丑、失态,反而使自己在别人面前感到异常紧张。社交障碍是一种恐惧心理的自我加强过程。恶性循环一旦形成,恐惧愈演愈烈,最后严重影响正常的学习和生活。有这种问题的同学要大胆一些,多参加集体活动,并敢于抛头露面。还有一点要特别指出的是网上对话、网上交流、网上交友所引发的一系列问题。这种长期的人与机器的交往冲淡了人与人之间的联系,师生之间、同学之间缺乏感情沟通,有的同学甚至陷入到网络的虚拟情感中而无法自拔。长此以往,孤独、忧郁就会产生。这种孤独、忧郁的心理状态如果不能及时改变,就极易引发心理疾病。

4. 理想、目标落空造成内心困惑 进入大学后,学习失去了中学时代的动力,又不可避免地接触到了社会市侩、阴暗的一面,习惯于只读圣贤书的学子们在现实面前感到困惑。某大学男生小赵中学时成绩优秀,进大学后很快奉行“六十多万岁”,他直言:大学没什么意思。针对这种情况应该引导学生明确学习方向,实现从应试教育到素质教育的转变。大学学习的目的是掌握一定的专业知识和技能,提高自身的素质,实现这一目标就要从学好专业课,提高专业技能,培养高尚道德情操,锻炼组织社交能力,提高身体和心理素质等多方面去努力。在学习内容上注意寻找自己的学习兴趣,除完成正常的学习任务外,应根据自己的兴趣养成发现问题、思考问题、研究问题的习惯,变被动学习为主动学习,提高学习的自觉性和自主性。

5. 人生观和价值观问题 在心理调查的过程中发现许多学生没有目标,对未来表示担忧,但他们中大多数又对未来充满理想,希望自己有所为。这个问题在大一学生中多隐藏在学习问题中;在大二、大三学生中,由此所引发的焦虑和挫折应对问题则较为突出,特别是大三学生,他们已适应和熟悉了大学的环境,也

更多的关注自身的成长与发展,此时正确的人生观和价值观会帮助他们更好的确立自我,为毕业即将面临的选择做好心理准备。

6. 情感受挫促成心灵苦闷 时下的大学生校园,恋爱已是公开的秘密,部分大学生匆匆加入“恋爱族”,由于对爱或被爱缺乏正确的理解,往往饱受失恋之苦,但又难以自我调适,轻者陷入情感的漩涡难以自拔,重者则会痛不欲生,寻死觅活,甚至导致精神失常、自杀等严重后果。谈恋爱是一种审美,一旦双方产生了爱情,要沉着、冷静、理智地对待,既应珍视纯洁的感情,又不能任其发展,注意适度控制,正确处理恋爱与学业的关系。对于单相思和失恋者,要注意做好耐心细致的思想工作,教育他们恋爱是以双方自愿为原则的,把他们的注意力转移到学习上来。

可见,心理健康的教育问题必须引起我们的高度重视,但作为教育者应怎样注重培养学生的心理健康呢?如何消除他们的心理差距,使其顺利成才呢?

心理健康是素质教育的根本目标,我们要帮助学生解决在学习、生活和成长过程中的心理问题和心理障碍,建构学生健康的心理。

第一,培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我,培养接纳自我的态度,扬长避短,不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力,对挫折有正确的认识,在挫折面前不惊慌失措,采取理智的应付方法,化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力努力提高自身的思想境界,树立科学的人生观,积极参加各类实践活动,丰富人生经验。

第二,养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明,健康的生活方式指生活有规律,劳逸结合,科学用脑,坚持体育锻炼,少饮酒,不吸烟,讲究卫生等。大学生的学习负担较重,心理压力较大,为了长期保持学习的效率,必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息,使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适应用脑,避免用脑过度引起神经衰弱,使思维、记忆力减退。

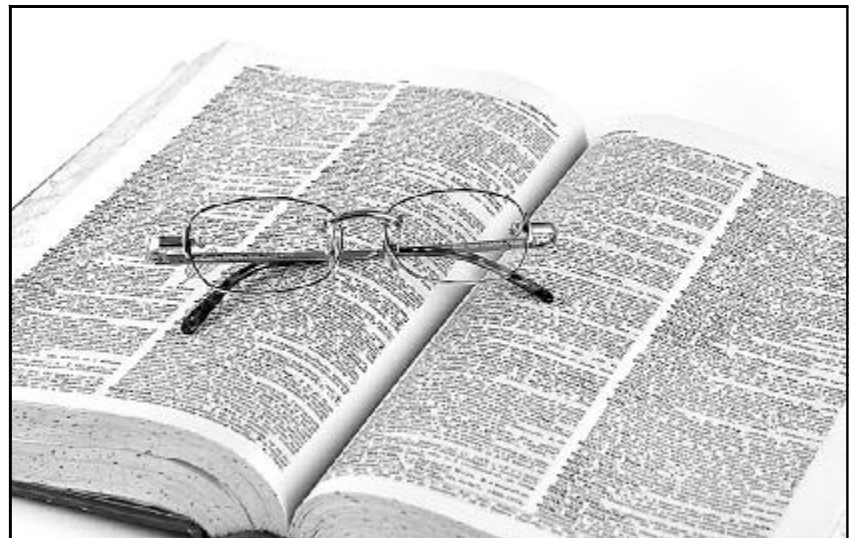
第三,加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态、锻炼意志品质,改善适应能力等。大学生处于青年期阶段,青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后,逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说,这个阶段是人生的多事之秋。这是因为,经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而,在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面,我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,社会情况正在发生复杂和深刻的变化,社会竞争日趋激烈,生活节奏日益

加快,科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突,例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去,日积月累,就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实,学会自我调节,保持同现实的良好接触。进行自我调节,充分发挥主观能动性去改造环境,努力实现自己的理想目标。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适,努力做到心理健康:1、保持浓厚的学习兴趣求知欲望。学习是大学生的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游,拼命地吸取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。2、保持乐观的情绪和良好的心境。大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心和希望,当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节,适度地表达和控制情绪,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。3、保持和谐的人际关系乐于交往。心理健康的学生乐于与他人交往,在交往中能理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往,使他们能够认识大学生的社会责任,培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力,能与他人同心协力、合作共事,与集体保持协调的关系,保证大学生心理的健康发展。4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四,积极参加实践活动,发展社会交往,培养社会适应能力。心理教育必须通过丰富多样的活动,引起学生相应的心理体验,从而施加积极影响,否则,教师讲得再多也不会对学生的心理健康产生任何作用。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活,而且为大学生健康发展提供了课堂以外的活动机会。让学生在广泛的课外活动和社会活动中主动投入,积极参与,从而感受时代的脉搏,体验交往中的情感,懂得互相协作的重要,以培养适应社会的能力。实践活动的形式主要有:团队活动、兴趣小组活动、知识竞赛、文艺联欢、旅游参观、社会调查、读书报告会等。进行实践活动,说到底就是要提高学生对挫折的正确态度以及耐挫折能力,接受磨炼教育,从而培养学生的社会适应能力。培养社会适应能力,在一定意义上说,就是要提高学生的心理承受能力。一个心理承受能力薄弱的人,是经受不住挫折失败的,更难经受住诱惑或压力,以后也就难以立足于社会。因此,大学生应培养多种兴趣,发展业余爱好,通过参加各种课余活动,发挥潜能,振奋精神,缓解紧张,维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界,有利于心理保健。

(下转第6版)



学术论坛

我国城市建设档案现状浅析

经贸系 姚磊

摘 要:基于城建档案在我国社会主义建设事业中的重要作用,从对城建档案管理工作在社会进步中的意义入手,阐述了何谓城建档案和城建档案的管理,分析了当前形势下城建档案管理中出现的各类违法行为。

关键词:城建档案;城建档案管理工作;存在的问题

随着改革开放的不断深入,我国国民经济取得了飞速发展,城市建设项目不断增多,如何搞好城建档案的管理利用工作,尤其是如何有效的依法查处其中的违法行为,是日常城建档案工作中的重中之重。而完成这项工作的前提,是我们需要对城市建设档案具备充分且准确的认识。在清晰认识城建档案这一重要城市建设资料的基础上,着眼于实际把城建档案管理工作落实到位。

一、城市建设档案的理论内涵

城建档案属于科技档案的组成部分,是城市建筑物、构筑物、地上、地下管线等各项基本建设的规划、设计、施工和管理等工作中形成的各类档案的总称。它记载了城市建设的活动状况,是城市规划工作的基础,在城市建设中发挥着不可替代的作用。我国城建档案是在城市建设事业上不断发展起来的。建国以来,在国家档案局和国家建设部的关怀下,逐步形成了自己的业务工作体系。标志之一,就是全国城建档案馆的普遍建立。城建档案馆的日益规范和健全,给全国的档案馆百花园增添了奇葩异卉。

二、城建档案在现今社会下的实践作用

城建档案是在城市规划、建设及其管理活动中直接形成的具有保存价值的文字、图

像、声像等技术资料,它在城市建设中有以下三方面的作用:第一,城建档案是城市高速发展不可缺少的依据。随着我国人民生活水平的提高,五、六十年代火柴盒式、非单元式的建筑已越来越满足不了人民的需要,这就要求对旧城进行改造、扩建,如果没有初期的有关档案资料,就必须做相应的工作,这不但要花费大量时间,同时又使建设周期拖长,影响城市发展速度。第二,城建档案是现代化城市管理的重要手段。城市管理是对城市建设成果的维护、维修和保障城市功能正常发挥的工作。城建档案是在城市建设过程中形成的,它完整、准确的反映着城市面貌,不论是新建、扩建还是维修的工程项目,都必须以城建档案为依据,才能制定出最佳施工方案,排除各种事故隐患,使工程顺利进行。第三,城建档案是重要的城建信息资源。通过城建档案,可以迅速了解城市发展状况,是城市编史修志的资料来源;通过城建档案,可以规划建设城市和管理城建设施的宏伟蓝图;通过城建档案,有关科技人员可以借鉴、完善有关成果,是信息资源转化为生产力。城建档案最重要的作用之一是它在明确产权、解决权益纠纷等工作中显得尤为珍贵,因为在处理土地、房地产等的纠纷中城建档案是解决问题的重要凭证。它真实的记载着工程从筹建到验收的整个过程,它的这种原始记录性使之成为某些纠纷强有力的法律凭证,对我国经济建设方针和国家建设项目的顺利进行有着显而易见的服务功效。因此切实管理好城建档案,保障社会发展中城建档案作用的有效发挥,在当今社会有着举足轻重的作用。

三、城建档案工作中不可忽视的现实问题

城建档案工作自上世纪60年代初得到中央领导的关注,到80年代国务院确定各大城市建立城建档案馆,又发展到现在在全国有近500个城建档案馆并活跃在城市建设管理舞台上。为了做好这项工作,发挥起应有的作用,国家和各省市都颁布了城建档案行政管理法规。落实这些法规是城建档案工作的一项重要任务,也是这项工作的出发点和落脚点。然而这些行政管理法规的一些条款不能落实和一些人为的阻力,使城建档案馆的一些重要功能不能发挥,不能为城市规划、建设、管理提供令人满意的服务。

1.“不建档”——城建档案管理工作常见违法行为之一

不建档的违法行为是指依法应建立档案工作的机关、团体、企业事业单位,违反《档案法》的规定,长期不建立档案的行为。例如有些单位的文件材料以及许多重要的合同、批件,基本上散存在部门甚至个人手中,可能出现了查找一份文件、合同,在公司上下到处寻找,甚至挂国际长途到驻外公司、办事处去查询,也未必能查到的情况,给工作造成很不好的影响和损失。不建档违法行为的易发区一般出在那些严重缺乏档案意识和法制观念的领导人所在、所辖的单位。产生原因是那些单位的领导人不了解或不承认城建档案和档案工作在国民经济建设、改革开放中的独特作用,把它当作可有可无的事情,甚至当作累赘,在工作安排上列入不进计划、摆不正位,在人力、财力上缺乏必要的投入,致使单位长期不能建档。[1] 此行为恰好发生在档案工作的源头环节上,对档案工作的危害是全局性的,影响是长期深远的。档案工作一旦失去了建档这个大前提,那么档案的管理、保管、利用、开发等所有后续环节都无从谈起,不但使当前工作受影响,而且使单位历史留下不可弥补的空白。

2.“接收难”——多年困扰城建档案工作的棘手问题

改革开放二十多年来,我国的经济结构、社会生活发生了巨大变化,由计划经济体制逐步向市场经济体制转变,过去的政府指令型管理逐步向依法行政管理转变。二十世纪80年代是城建档案事业的创业阶段,依靠“竣工档案保证金”基本保证了承建档案的接收,但这毕竟是特定历史条件下采取的一项治乱措施,只是一个经济制约手段,而且它也不是万能的,不规范、不移交等有法不依的现象大量存在,社会档案法制意识淡薄,且违法的主体大都是法人,也就是我们常说的法人违法。在现阶段,接收移交难的问题同样存在。《档案法》第十一条规定,机关、团体、企业事业单位和其他组织必须按照国家规定,定期向档案馆移交档案。建设部和国家档案局颁布的《城市建设档案管理规定》第七条也强调,凡在城市规划区范围内进行建设的各机关、部队、院校、团体、企业事业单位都应按照本规定管理好本单位形成的城建档案。各省市也都制定了本区域的城建档案管理办法,规定了向城建档案馆报送档案的内容。如果这些规定都得以切实的实施,那么就不存在“接收难”的问题,也不会使城建档案馆

藏不丰富、门类不齐全、结构不合理。目前的事实是,城建档案管理的现状与规定相距甚远,全国没有一个馆能按这些规定把应接收的档案全部如数进馆,影响了各馆更深入的开展编研、利用等工作。

3.档案资料保全不到位

违反档案安全保管制度造成档案损害的违法行为是指违反《档案法》规定,明知所保存的档案面临危险而不采取措施,造成档案损失的违法行为。[2]违反档案安全保管制度造成档案损害的违法行为形式多样,危害后果严重,多发生在档案保管条件差、主管领导或档案人员责任心差的单位。这种违法行为和事故产生的主要原因是单位领导对档案安全不重视、不负责。他们把档案长期存放在不符合“七防”要求的险恶环境中,麻痹大意,心安理得。甚至在出现安全隐患和事故苗头之后,仍不采取补救措施,听之任之。档案人员严重失职,对档案库房不检查,不防护,甚至违章操作,终于酿成大祸。违反档案安全保管制度造成档案损害的违法行为发生在档案保管、防护环节上,对档案安危构成了直接威胁。违反档案安全保管制度的行为不一定立即引发毁灭档案的重大事故,但却埋下了安全的隐患。

四、加强城建档案管理工作的重要意义

从上述对城建档案的论述中可以看出,城建档案工作应是应用科学手段和方法管理城建档案,提供城市建设档案信息为国民经济和社会发展服务的一项档案业务工作。它的工作对象,是记载有原始城市建设的规划、布局、进展、完工等信息的城建档案。其基本任务,就是管理和使用好城市建设档案,积极开发城建档案信息资源,充分发挥其经济效益和社会效益,为政府决策和城市建设管理部门内部工作服务,为社会各界利用城建档案信息服务。城建档案的产生是无序和零散的,必须经过收集、整理、鉴定、保管、编研、统计等工作环节,才能成为便于保管使用的城建档案。通过提供利用,得以发挥其社会和经济效益。没有科学的城建档案工作,就不可能产生科学、完整、规范的城建档案,就不可能最大限度的提供城建信息,就不可能充分发挥城建档案的功用,城建档案为国民经济和社会发展服务也就成了一句空话。

五、“加强城建档案管理”不能只是一句空话

要科学有效的管理城建档案,主要的方式之一是要通过法律的执法、制约、监督、处罚机制来实现。虽然《中华人民共和国档案法》颁布实施已经十多年,社会的档案意识和法制观念明显增强,档案事业有了较大的发展,但档案管理中处罚不力、违法难究的现象仍普遍存在。要杜绝这些现象不但要执法部门加大执法监督、处罚的力度,社会各成员也要充分运用监督、舆论等手段协助执法部门工作的开展。相信,随着各项工作的展开,城建档案违法行为也会逐渐减少,到那时,城建事业会以更加积极的姿态为新世纪的国家建设贡献力量。



学术论坛

(上接第5版)第五,求助心理老师或心理咨询机构,获得心理咨询知识。

心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验,对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系,运用心理学方法和技巧,帮助来访者自强自立的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说,心理咨询属于心理治疗,作为一种治疗方法和治疗手段,心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询师与求助者的交谈、指导,针对求助者的各种心理适应和提出的问题,帮助求助者正确地认识到自身心理问题的根本原因;引导求助者更为有效地面对现实,为求助者提供建立新型人际关系的机会;增加求助者的心理自由度,帮助求

助者改变过去的心理异常,最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能,通过心理咨询,为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件,提高其精神生活质量和心理效能水平,以实现降低和减少心理障碍,防止精神疾病,保障心理健康的目的。

第六、建立心理档案,开展咨询活动。

心理档案一般可分为这样几项:家庭成员情况、个人简历(学习动机、学习能力、思想行为、疾病史等)、个性心理(性格)、特长、智力测试及分析、非智力因素测试及分析心理咨询记录等。建立心理档案,便于教师从内到外把握学生的心理特点和个性特征,做到有的放矢,易于开展心理工作。

心理咨询主要是借助语言、文字,给咨询对象以启发与教育的过程,即教育者让学生诉说自己的烦恼、痛苦、疑虑使学生在得到情

感宣泄和净化的同时,让教师因势利导,促进学生找到解决心理问题的有效办法。一些具有自私、自卑嫉妒、孤独等心理的学生,大多是在感到不受人们欢迎时,才丧失自信心,表现出心理缺陷的。咨询活动可通过两种方式进行:一种是学生与咨询师直接面谈,如设立心理咨询室进行咨询,根据学生的实际,当面敞开心扉,摆问题,谈认识,以求得老师的疏导。从而引导学生自觉进行心理调适。另一种是进行间接咨询,如电话咨询、信件咨询,让学生把难以启齿的问题通过不显名的方式传达给老师,以避免尴尬情境,教师则可通过讲座、黑板报、心理卫生橱窗等方式解决其中的典型问题,如讨厌某位老师,不愿与他合作,甚至不愿听他的课该怎么办?如何处理早恋现象?如何与父母相处得融洽等等。

但是在心理咨询时务必注意以下三原

则:1.保密性原则。教师必须对学生讲述的内容保守秘密,充分尊重学生的隐私,这样方可对来访学生消除重重顾虑,不辜负学生的信任。2.交友性原则。教师应尊重、理解、关心、爱护每一个学生,与学生成为朋友,才会使学生感到亲切、真诚、热情,没有顾虑,解决心理困惑。3.教育性原则。教师除应启发学生认识自我,找寻产生心理问题的原因外,还必须引导学生明辨是非,排除心理障碍。

因此,大学生要做到心理健康,争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合,大学生才能树立远大的理想,“以天下为己任”,从而产生强大的学习内驱力,推动他们努力完成学业,自觉攀登科学高峰。大学生只有以良好的心理素质迎接未来的挑战,才能为国家的富强奉献自己的青春,贡献自己的力量。

打工一路感我心

城建系通讯组 建工 0903 陈晨

概述

河北鹏鑫集团鑫鼎高压法兰管件有限公司位于河北省沧州市孟村回族自治县希望新区,专营各种不锈钢高压法兰、管件。

考虑到我已步入大学,接下来将面临就业。面对当前社会严峻的就业形势,我不得不提高自身素质,积累社会经验来增强自己的综合竞争力。

我在公司主要从事法兰包装工作,负责各种法兰的刮膜、上油、搬运、包装、送货、卸货等。

每一项工作都有它的专业性与复杂性,看似简单,却有很大的学问。

主体

我们离走进社会越来越近了,就业围绕我们头绪,成了想不尽的问题。在现今社会,招聘会上大字总写着“有经验者优先”,可整天待在校园里的我们社会经验又会拥有多少呢?于是为了提高自己的能力,增加团队工作经验,不少学生竞选班委、学生会职务,在档案上留有段字为今后的工作增添筹码。有了这些经验,就能够解决社会实际问题了吗?答案是不够的。校园与社会环境存在很大的区别,这就要求我们利用假期时间走进社会实践。这也是老师要求我们写论文的目的。

实践就是把我们在学校所学的理论知识运用到客观实际中去,使自己学的理论知识有用武之地。实践也是检验真理的唯一途径。在实践中我还可以检验自己成效,检验自己的所缺,以便日后我们学习有个侧重点。另外校园与社会环境有所不同,接触的人与事也不大相同,所以我们可以再在社会实践中学习到校园里学不到的知识,这就形成了在实践中学习,从学习中实践的循环。当今中国经济飞速发展,国内外经济不断变化,在机遇越来越多的同时,也出现了更多的问题,有了更多更艰巨的挑战,这也对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识,还要主动走进社会,积极在实践中学习其他东西,不断增加自己的经验,全方面武装自己才能在这个社会有立足之地,甚至拥有不败之地。

由于时间有限,我在附近众多单位中选择了法兰厂。面试很顺利,虽然我的学历不是很高,但是能够很快熟悉环境,也能够容易地学会包装法兰的程序。无论是面试还是工作,自信是很重要的。自信能使人举止大方,充满活力,从而给人留下深刻的印象。

在实践期间,我明白了:
1.如何更好地与人沟通。
在处理各种关系时,我们都学会更加耐心地打交道,更好地倾听他人的意见。
2.学会怎样去面对压力以及突发事件。
想的没有做的实际,凡事想得并不一定能具体实施,在开始我们做了好多的准备工作,以为可应付接下来的问题,但实际上到了真正操作,会有好多的困难和突发事件。我会利用各种方法尽量去解决问题,虽然很多事并不能如愿解决,但在心态上,我是强者,我学会了去面对。
3.学会转变心态,学习与工作的超越。
刚开始工作的时候,什么都不懂,但求知欲特别强,在公司与在学校学习有着明显的不同。在学校的学习大部分是上课老师灌输知识,老师怎么讲,我们就怎么听,非常死板;可是在工作中,如果有不懂的地方,我会马上请教同事,即学即会,让我们从传统的被动学习转变为主动求学,从死记硬背的模式中脱离出来,转为在实践中学习,思考方式更加成熟。

我们要为自己加油,让自己的生活充满阳光,让我们年轻的生活充满美好的回忆!

总结

实践的这几天,我学到了很多知识,学会了怎样去为人处事,结交朋友。这段时间虽然早出晚归很累,但其中也有开心与欣慰,生活得很充实。我相信过程就是结果,只要我们用心去做,去想,那便会有收获,有结果。

有了这份工作做铺垫,我相信我们的工作更加老练了,我也会更加成熟地去接纳工作!这次暑假社会实践,我以“善用知识,增加社会经验,提高实践能力,丰富假期生活”为宗旨,利用这段宝贵的时间,了解了社会,并从社会实践中检验了自我,这次的社会实践让我收获不少。在此,我总结了以下四点:

1.在社会上要善于与别人沟通。
经过一段时间的工作,让我认识了更多的人,如何与别人沟通好这门技术是需要长时间练习的。以前工作的机会不多,我与别人对话时不会应变,会使谈话时有冷场现象,这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人都融入社会这个团体中,人与人之间合作去做事,使其做事的过程更加融洽,更事半功倍。别人给你意见,你要听取,耐心、虚心接受。

2.在社会中要有自信。
自信不是盲目的自大,而是对自己的工作能力做出肯定。一个人可以没有社会经验,没有社会关系,但是你的工作能力不能比别人差。社会经验也是积累出来的,没有第一次,何来第二、三次呢?有自信使你更有活力,更有朝气。

3.在社会中要克服自己胆怯的心态。
刚开始放假的时候,知道自己要打工时就害怕了,自己觉得困难挺多,自己的社会经验缺乏,学历不足等种种原因使自己觉得渺小,自己的懦弱就这样表露出来,几次的尝试,就是为克服自己内心的恐惧。

只有先征服自己才能征服世界,有勇气面对是关键,如一位名人所说:“勇气通往天堂,怯懦通往地狱。”

4.工作中不断地丰富知识。
知识犹如人体血液,人体缺少了血液就会衰弱,同样人缺少了知识,大脑就会枯竭。

最后我要说的是:大学,是一个教育我,培养我,磨炼我的圣地,我为我能在此生活、学习而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地,能将在学校学的知识应用于社会。我感觉学习与实践是密不可分的。实践是学生接触社会,了解社会,服务社会,运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践而不是闭门造车,从而实现了从理论到实践再到理论的飞跃。提高了认识问题、分析问题、解决问题的能力,并为认识社会、了解社会、步入社会打下了良好的基础。

致谢

真诚地感谢河北鹏鑫集团鑫鼎高压法兰管件有限公司,感谢经理为我提供的平台,在此期间您的真诚指导,使我学到了很多,也认识到了自己的不足,明白了步入社会后还有许多要学的东西,让我的思想又进步了一个层次。

只是时光匆匆,转眼实习结束,甚是遗憾。我相信这次实习将会为我走向社会增添一份自信。我看到了一个成功的人是怎么拼出来的!我更加相信过程就是结果,只要诚心诚意,就能在劳动中收获成长!

那熟悉的味道

电气工程系通讯组 电气 0902 刁倩妹

伴随着阴沉沉的天气,我们来到了喧闹的火车站,此时已经是晚上了,夜空中不时还有小雨的“陪伴”,好像不希望自己孤单似的,但我们回家的激情是不会被它打败的。

火车渐渐驶离了那坐热闹的城市,把我们带回了我们的家乡,刚下火车就感到心情特别舒畅,也许小雨的原因吧!闻着那熟悉的味道,看着那古老的城市,心里高喊“我们回家了,我们回家了!”望着眼前的家乡,也中有种说不出的冲动,闻闻它的味道,感受它的气息,我就已经很兴奋了。家乡的四季都是那样的美丽动人……

家乡的春天,简直就是花的海洋。到处都开满了各种果树的花,花香四溢,那味道简直太诱人了,如碧波,如嫩竹,为我们贮满了无限的希望。人们都在家与田间地头的两点一线间来回穿梭,忙得不亦乐乎,似乎那不是干活,像是在享受。有远方的游人来到这里观赏,更是让他们笑得开心了,因为那里实在太美丽了,来到那里可以享受别的地方享受不到的,那就是春天的味道,花香的味道。

夏天说起来会让人觉得有些烦躁,但是我的家乡从不会让人产生烦躁这种感觉。夏之味为热的赤,如夕阳,如红叶,标志着万物的终极。这里的人们友善好客,态度温和,会让你感到家的气息,家的味道。

枫叶红红的,秋天到了,忙了一段时间的人们露出了喜悦的笑容,因为他们丰收了,黄澄澄的小麦,红红的苹果,喝醉酒的高粱,到处都弥漫着丰收的气息,让你闻起来醉人!那醉人的感觉让人十分享受,享受丰收的喜悦。丰收的气息,丰收的味道,荡漾着丰收的喜悦!

寒冷的冬天,让人产生寒意。但这里的冬天并不会,因为这里的人们会让你温暖,让你充满自信的快乐;因为这里的人跌倒会给你勇气,失败会帮你重拾自信,相互补充,让你们越活越自信。就是他们的热情驻就了他们的自信!冬天自信的味道很迷人……

那熟悉的味道,就是那熟悉的家乡……

在这段打工的日子中,最明了,也最直接的感受,只是一个字便能将其概括——累!

整整五十天,没有一天不被汗水沐浴,没有一天不被疲惫缠身。这段时间里,我将此生难忘,并不是因为累,也不是老板的大声斥责,更不是顾客的冷嘲热讽,而是在这期间所学到的,所明白的东西。

我的老板曾经说过这么一句话:“一个成功的人,必须是具有非凡的能力,不屈的意志,足够的野心,更重要的是要有一颗责任心,所谓责任,就是对自己的一言一行,一举一动负责。”他是一个私人企业家,从年轻的一无所有一点一点奋斗到现在,在我的眼中,他无疑是一个成功的人士,在他的身上,我看到了他口中所说的成功人士所具备的所有条件。

这句话震撼了我许久,我在这句话中所

领悟到的东西,绝非这一千三百无和一身伤痕所能比及的。

首先,能力的大小决定着你能否胜任一个位置,在这个高速发展的时代,拥有一技之长是防止被淘汰的法宝之一。学历的高低也是直接影响薪水,职位高低的重要因素。

其次,意志的不屈也是决定成功的因素之一。面对一些刁蛮的顾客,更要学会忍耐谅解。学会换位思考,因为谁也不愿意买个不完美的产品,我们所做的,就是不对老板造成环

暑期打工心得

数控 0902 崔龙

的影响下,尽量满足顾客,这个时候,难免会心烦,工作上产生懈怠。但那句话告诫我,要想成功,必须拥有不屈的意志。无论任何时候,都一如继往,不可有一丝懈怠。再次,就是野心。俗话说,“不想当将军的士兵不是好士兵”。有野心并不是不好,其实那只是一个愿望。最后,也是最重要的——责任。老板对自己的员工负责,而员工则对自己的工作负责。这期间我发现:任何一个员工都视工作场地为自己的家,每一个生产出来的产品为自己的孩子,所以我在的厂子才会有如此好的业务。“吃得苦中苦,方为人上人”,要成就一番事业,就得付出,做出真正的自己,成为有用的人才,必须先耕耘,再苦再累都永不言弃。锻炼自身,着手现在,创造未来。

我的暑假



走在打工路上

信息系 网络 0902 班 顾丽云

告别了爸妈,告别了家乡
没有往日的热闹和亲情
孤独的大巴不停地往来
我孤单一人走在打工的路上
失去了昔日的欢乐
离别了校园,离别了老师和同学
轻轻的挥一挥手道声“再见”
曾经的梦已飘散在滚滚尘土中
为了自己的明天
走在自己的打工路上
一样的打工路不一样的梦
追寻自己的梦
昔日的友情
兄弟姐妹的亲情
难分难舍情意浓
等到功成时
高高兴兴把家还
打工的路上有苦也有甜
心中的委屈自己扛
走在打工的路上成梦想

暮然回首

城建
建工 0902
刘宇浩

仰望泛蓝的星空, 展望美好的未来, 怀揣着千万父母的希望, 满载着千万学子的梦想, 踏着千万里平波的征途。十年寒窗苦读, 笔下挥洒汗水, 激情燃烧的岁月, 高考成就未来。

自信人生二百年, 会当击水三千里, 千万学子刘振奋, 去岁曾究里目, 今年更上一层楼, 凯歌高奏金榜时, 捷报频传志天下。

暮然回首, 辛勤的汗水只为金榜题名, 回抱园丁只因师恩如山, 努力拼搏只盼辉煌人生, 泪水, 曾经的寒窗苦读, 曾经的豪言壮语, 如今已羽化祥云, 留给莘莘学子一片耀眼的光芒

暮然回首, 高考在即, 学子在拼搏, 在向前, 在向前。

问苍茫大地谁主沉浮? 我手下的笔, 它将抒写人生最美丽的篇章, 它将记载千万学子的拼搏路途, 它将展现莘莘学子冲刺高考的潇洒英姿, 它将……

倾听心的声音

有时候不是不懂, 只是不想懂;
有时候不是不知道, 只是不想说出来;
有时候不是不明白, 而是明白了也不知道该怎么做;
于是你, 我选择了沉默……

给我一个支点, 我可以撬起地球, 可是支点哪里找;
给我一个方向,
我会一直坚持走下去,
可是我站在幸福和孤单的岔路口,
不知道该往哪儿走?

在第一次选择坚强的时候, 一定要想清楚;
你是否做好承受一切的准备。
因为一旦你选择了坚强, 就不会有回头路
即使只是伪装……

(请作者与编辑部联系领取稿费)

盛夏的落寞

——牧医 0903 班 陈明明

我的视野里尽是绿色
彰显着生命的蓬勃
岁月如歌
幽幽地弹出抑扬顿挫

天空透露着灰茫茫的颜色
夏日的雨冲刷了寂寞
抛洒出一季季的悲欢离合
放眼望向麦田金黄色的波浪
耳畔回响着母亲再三的嘱托

岁月如旋转不息的风车
转出了喜怒哀乐
生活如带刺的花朵
刺破我的满足与快乐

我呆望着如墨的夜色
伤痛如潮起起落落
内心对伤痛不肯割舍
就如飞溅扑向荧荧的烛火

受伤的我如枯叶蜷缩在角落
竭力使心湖平静如镜未磨
当伤痛如风席卷而过
我又看到了天高海阔的浩瀚磅礴
方知掺杂了喜怒哀乐才是生活

曾经我们有着无限的向往, 而如今已经幻化成蒸气弥漫在空气中, 或许在也找不到了。

曾经我们在风雨中共同奋斗, 共同追求我们的梦想, 而如今, 这种感觉依旧熟悉, 可却物是人非……

在这个特殊的夏天里很容易让人怀念高中时候, 可这种感觉只能怀念, 那些人、那些事, 在这个阳光明媚的夏天里一想蒸发。

也许你曾不知道, 当你熟悉到我习惯的时候, 无论是人还是物以某种情况远离你再也回不来, 你就会有满世的沧桑感, 不是因为他有价值, 而是你真的离不开他, 每每这时都会怀念

边一个夏天
漆霞

坚定的脚步

——动漫 0901 马杰丽

每一次的等待, 每一次徘徊, 只为了下一个坚定的脚步。每天都迎着太阳努力的起床。迎接的事新的旅途。面对生活用自己的勇气, 用自己低头洒下的汗水来告诉自己的旅程。常说坚定是不断的努力, 坚定也是不断的克服在纯色的年代里, 我们不断的描绘着属于自己的颜色。不同的努力, 来自不同的收获, 坚定的脚步是踏实, 生活的旅途是漫长。一步步的走, 一步步的选择, 脚下的路也变得躲起来了。脚下的石头铺的越平走的路才会越稳。相信

星光下的泪水, 不仅是软弱, 而是源于成功以后的喜悦, 也许你我的喜悦都还没来临, 当来临时脸上的泪花, 就是最美星光。

常说只有会走, 才能跑。是呀, 只有一点一滴的积累成功的起点。生活的道路也会有岔路, 也许我们从来都不曾选择对过。但是既然选择了就努力去接受, 既然改变不了, 就学着努力适应环境, 相信星光下的我们真的会有喜悦的泪水, 也会有灿烂的烟火。不是在孤单, 想念坚定的走下去, 就是我们生活不断的动力。



张开双臂, 仁足呼吸, 仰望天空。
将自己放飞。
似白云般飘逸,
似飞鸟般轻盈,
似流水般欢快,
似雄鹰般自由。
感受天空无垠的广阔,
感受空气的清新的,
感受自由翱翔的伟大而美丽。
此时此刻,
我已将自己完全化为天空的一份子,
或是以展翅飞翔的雄鹰,
或只是一颗小小的微不足道的水滴。
带着自己的梦想,
尽情放飞着。
我相信, 总有一天
我的那颗梦想的种子,
会萌芽、成长, 直至开花。
仰望天空, 放飞你、我的梦。



梦, 我们拥有梦,
梦, 多好, 能做梦多好,
梦, 充斥我们的幻想,
梦, 寄托我们的渴望,
梦, 飘逸我们的自私,
现实, 我们不能做的事; 不敢说的话;
不敢大声笑; 不敢尽情哭泣……
尽在梦中发挥的淋漓尽致。
显示把我们变大的遍体鳞伤, 而梦中我们却是世界的主宰者。
我们真该庆幸, 我们还能做梦。
黎明了, 醒了, 梦碎了, 我们留下了什么!
满身的汗襟却未曾改变世界。
梦碎了, 又回到现实, 只留下一片长叹: 梦多好, 能做梦多好!

化学制药 0902 刘利

半情

——电气 0902 刁倩妹 尖尖角文学社

静静的只有我一个
慢慢的行走黄昏小路
有谁知我的波澜
静静的
一路走来
你在风雨中奔波
我在阳光中生活
情在这里展开
梦在这里飞翔
释放我们的情怀
放飞我们的理想



梦在前方

电气系通讯组
机电 0902 李晓
尖尖角文学社

梦若琉璃, 年华未央
继续流年月上窗
孤寂的夜里
连梦想都冷藏
似曾相识的年少模样
透过岁月的目光
传来指尖微凉

寂寞如霜, 春花易凋
但愿相别不相忘
风吹来的稻香
依稀嗅到梦的芬芳
午夜梦回损柔肠
梦随风万里
漾开笑的脸庞

转眼回眸徘徊起
悄然花开袖染香
空碧如玉
一路走来梦想在望
繁华看穿
梦想绽放
目光重重
淡淡云跌宕
仿佛看到逐梦的时光
没有迷茫
只有一往无前的信仰

载梦飞翔

外艺系通讯组 报关 0901 于宁宁

生命的辉煌在于不断的进取, 不断地超越。痛苦过去属于死神, 所以, 不管你的过去是痛苦不堪, 还是灿烂无比, 请不要沉迷于过去, 缅怀过去, 一时的失败并不等于永远的失败, 一时的失败并不扼杀希望。同样, 一时的成功并不意味着永远的成功, 不能整天躺在功劳簿上, 人生有逆境时, 不要忘了自强不息, 只有这样, 我们才能立于不败之地。

人生有“四气”, 奋发向上, 百折不挠的志气; 铁面无私, 令人敬畏的正气;

披荆斩棘, 舍生取义的勇气; 求新求好, 能做善做的才气, 是的, 谁要想成为一个赢家, 就必须具有人生“四气”然而, 我认为进取心是“四气”的关键, 有了进取心, 你才会奋发向上, 百折不挠, 有了进取心, 你才会披荆斩棘; 有了进取心, 你才会求新求好。所以生命的辉煌在于不断地进取。

“有志者, 事竟成”就是们有志气, 有进取心的人, 才能够成功。”世之奇伟, 瑰怪, 非常之观, 常在于险远。“所以要观赏世间“奇伟”“瑰怪”“非常之观”要有进取心的人才能观赏到, 人生不如意十有八九, 所以我们要时时保持进取心, 无论是顺境, 还是逆境, 我们不能像李隆基一样, 在他统治的后期, 不思进取, 不懂得居思危, 终成遗憾。我们要引以为戒, 要知道“忧劳可以兴国, 逸豫可以亡身”啊! 所以无论何时何地, 我们都

要不断进取, 不断超越, 只有这样, 我们才能达到成功的彼岸。

无论做什么事, 我们要有进取心, 因为只有进取, 才能做我们前进, 只有进取才能使我们不断发现自身的不足并加以改正, 只有进取才能使我们更加完美……总之, 保有一颗进取心, 对你, 对周围的一切是百利而无一害的。

我的进取心

信息系网络 0901 班 金娇