

向琪,马克思主义学院大学生心理健康教研室主任。硕士研究生,副教授,国家二级心理咨询师、健康管理师、女童保护志愿者讲师。长期从事思想政治教育教学和心理健康教学工作。思想素质过硬、业务能力强。

教书育人 深耕教学一线

教学中,她严谨认真,始终坚持“育人为本,立德树人”,爱岗敬业,关爱学生,遵循认真备好每一节课,认真上好每一节课的原则,注重将素质教育寓于教学中,将素质教育与学生专业相结合,注重理论学习与实践能力的培养相结合,并能根据教学内容和学生特点灵活运用多种教学方法,提高学生兴趣,获得学生的认可。曾多次被评为“教书育人”“师德标兵”荣誉称号。在认真完成教学工作的同时,还积极总结教学经验,公开发表论文20余篇,2020年12月获全国高职心理健康教育优秀论文三等奖;同时,积极参加省市和学校举行的各类教学比赛,取得优异的成绩。



曾获得首届陕西高校心理健康教育大赛二等奖、校级心理健康教育大赛一等奖、校级教师教学能力大赛二等奖、微课大赛二等奖等多个奖项。

心理疏通 学生心灵导师

作为心理健康教师,经常主动在生活、学习上关心学生,当学生遇到矛盾和困惑时能及时地与学生沟通,解决心理困惑和矛盾,促进学生身心健康,让她们积极乐观的面对生活。作为学校心理咨询师,2021年末,面对疫情,积极行动、主动作为,从线上到线下,从课堂教学到深入学生公寓,通过录制“同心抗疫·思政微课堂”、电话、QQ、抖音直播等方式,帮助学生缓解不良情绪,放松心情。2021年3

月获得学院心理健康教育先进工作者称号。2021年获得陕西高校心理素质教育研究会优秀会员荣誉称号,并获得2021年度陕西省高校十佳心理师提名荣誉称号。

理论宣讲 武装师生头脑

作为学校宣讲团成员,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,向学生宣讲党史、十九大精神,坚持把党的新的理论、方针政策带到师生身边,用科学的理论武装师生头脑,积极传播正能量事迹,引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。同时,作为渭南市宣讲团成员,分别到渭南市党校为西安中铁一局职工,全市统战部代表宣讲伟大抗疫精神,弘扬正能量,获得学员的高度赞扬。

还到渭南电视台学习强国录制十九大精神解读,为宣传十九大精神贡献自己的力量。

热心公益 社会服务效果优

在认真完成工作之余,自觉承担社会义务。2020年疫情期间积极参加陕西省教工委组织的“陕西教育系统疫情心理援助平台”,为全省高校师生提供心理疏导,帮助他们度过疫情的特殊时期,表现优秀,获得优秀志愿者称号。同时,疫情期间还积极参加渭南市妇联组织的关爱一线巾帼志愿者服务队,为一线医护人员和家属提供心理辅导和后勤保障,为打赢疫情阻击战提供坚强后盾。作为女童保护志愿者讲师,利用课余时间,参加渭南市妇联组织的到渭南地区所属各县区为幼儿园、小学学生进行安全教育课40余堂,为保护儿童,远离性侵害贡献自己的微薄之力。同时,还利用假期,深入社区、养老院提供心理辅导。获渭南市2021年中帼标兵荣誉称号。

春季一直被视作绿意盎然、生机勃勃的美好季节,草长莺飞,万物复苏,但也是最娇情的季节,春季也是一年中气温、气压、气流、湿度等最为变化无常的季节,春季到来时,有的人会有莫名的情绪低落,有研究表明,春风频率过低,极易产生次声波,直接影响人体的神经中枢系统,使人头痛、恶心、烦躁;春风还使空气中的负氧离子大大减少,使人体化学过程发生变化,在血液中分泌大量的血清素,让人感到紧张、压抑、疲劳。

一、春季“心灵感冒”的症状

用“感冒”这个词,是说明春季出现各种心理问题是一种普遍现象,“心灵感冒”是可以预防和治疗的,甚至只要通过自身的努力就可以自行缓解。当然,春季也是精神疾病的好发期,精神疾病容易复发,因此,也要特别注意发现和干预。

1. 躯体不适,总觉得不舒服

身体莫名的不舒服,说不出具体是哪里不舒服,不舒服的感觉经常变换位置。有时候食欲下降,有时候拉肚子,有时候头晕头痛,有时候还会一冷一热,甚至有时候觉得心脏不舒服,有时候还表现为颈腰椎疼痛。经常出现不典型症状,但又经常变化,经医生反复检查却查不出是什么器质性疾病,这时候就应该考虑到是由情绪因素引起的躯体症状。

2. 慢性疲劳综合征,春困是典型表现

慢性疲劳综合征最典型的表现表现为困乏、周身不适、全身无力感、情绪低落、压抑郁闷、生活乏味、失眠多梦、烦躁不安、爱发脾气、工作效率明显下降,甚至不想工作学习等症状。这种状态持续时间较短,不伴有明显的睡眠和情绪改变,经过休息和放松即可消除。这本来是春季很多人的正常身心反应,但是,这种状态如果持续的时间较长,可能会导致心理疾病的发生。

春季心灵感冒的症状 原因和应对

学生处 孙战民

3. 抑郁症是春季最容易诱发和复发的心理疾病

春季的各类心理疾病中,抑郁症较为常见。概括起来说就是一个人闷闷不乐,开心不起来,思考问题困难,情绪消极低落;对什么也没有兴趣,记忆力明显减退,社会功能受损或丧失;有时会有躯体症状如失眠,头晕头痛,胸闷,严重时会有轻生意念甚至轻生的行为;需要特别强调的是,假如某人出现了某些症状,千万不要自己妄下结论,抑郁情绪和抑郁症是不同概念,春季特有的抑郁情绪通过自己的努力是可以自行缓解的;若自觉症状很严重,持续时间超过一个月,社会功能严重受损或丧失,且通过自己的努力无法缓解,就需要及时寻求专业帮助。

4. 躁狂症是春季的另类高发精神疾病

躁狂情绪和抑郁情绪是两种相反的情绪状态,正常人受到刺激都会出现,一般自我调整即可缓解。而躁狂症的核心症状表现为心情愉快、思维联想加快、言语和行为增多紊乱、精力旺盛、睡眠减少、不知疲惫,一点小事可能大发脾气、易激惹;俗话说“菜花黄,人癫狂”“四月桃花颠”,这时如果发现一个原来性格比较内向、温和的人,变得话特别多、兴奋,自我感觉特别好或者精力特别充沛,吹大话,不睡觉也不觉得发困等表现时,就要警惕这是躁狂症的表现,寻求专业帮助。

二、春季容易出现“心灵感冒”的原因

1. 春季千变万化的气象特点

春季天气变化最为频繁,容易扰乱人们的生理功能,导致机体平衡失调,加剧心理

机能紊乱;而有的人对气温、湿度、气压等气象要素变化高度敏感,气温的急骤变化会引起人体体温调节中枢及生理、神经内分泌系统的变化,光照时间开始延长,光照强度加大,脑松果体褪黑素分泌受到抑制,容易引起人脑分泌的激素紊乱,进而加剧心理机能的混乱,出现抑郁、烦躁、失眠等症状,严重的可导致心理疾病;

2. 生活节奏的变化导致适应不良

一年中最放松的春节假期刚刚过去,本来就可能有些不适应,人体的生物钟被打乱,人体的正常生活状态被打乱,这种乱加上特殊的气候特点,导致了人的心理更难适应。

3. 春季的各种压力比较集中

“一年之计在于春”,春天是一年的开始,大部分人都给自己定了计划,有些人甚至急于改变自我现状,给自己制定较高的目标,从而造成较大的心理压力,季节变化加上压力叠加,容易“心灵感冒”。

4. 认知方式不合理

影响我们情绪和行为的不仅仅是事件本身,而是我们对事件的不同看法。同样一件事有人用积极的思维去看,有些人用消极的思维去看,产生的情绪和行为表现是不一样的。有的人经常会陷入“绝对化要求”“过分概括化”“糟糕至极”的不合理认知中,导致了在面对困难时产生不良心态。

5. 个性特点

研究表明,内向型人格特点的人不愿表露内心的思想和情感,更愿意自己承受困难和压力,过分关注事件对自身的身心影响,同时,又不愿意主动求助,难以利用社会支持帮助自己摆脱困境;另外,情绪不稳定的人容易受到外界信息的影响,导致情绪此起彼伏。

6. 原有的身心状态和社会支持体系

本身身体素质较差的人会表现出更多的担心和适应困难;本身有心理问题的人在春天也会过分警觉,过分担心,产生不良心态;缺乏必要的社会支持体系的人容易受到外界环境的影响,较难面对生活的压力和困境,容易出现“心灵感冒”。

三、春季“心灵感冒”的应对

1. 顺应自然

《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭,披发缓行,以便生志。”其意是,春季万物复苏,应该晚睡早起,散步缓行,可以使精神愉悦、身体健康。这就提醒我们要过规律生活,大自然总是能疗愈我们受伤的心灵。大自然本身就能够抚慰、温暖我们,有情绪困扰时,换个环境,走进大自然,呼吸新鲜空气、观赏鸟语花香。登上高山,会顿感心胸开阔。放眼大海,会有超脱之感。走进森林,就会觉得一切都那么清新。这种人与自然的融合之美,这些以静制动的宣泄方式,都能帮助你缓解抑郁情绪,以静雅的心态平息怒气。

2. 适度运动

从每周锻炼3次开始,从每次锻炼半小时开始,从最基本的快走或者慢跑开始,从自己可以

实现的运动量开始,从同伴陪伴你一起运动开始,一点点的提升,一点点的增加运动量。坚持一段时间后,你会发现自己的精神状态好了,身材好了,食欲增加了,睡眠踏实了,人也变美了,需要提醒的是,并不是越高强度的运动越有效,慢跑、快走、游泳、骑自行车、太极、八段锦等中等负荷强度的运动,是促进平常人身心健康的方式。

3. 恬淡虚无

心理养生不仅要看到外界环境对个体的影响,更要注重自身精神的修炼,学会控制自己的欲望,减少主观欲望的需求,目标不要太多、太高、什么都想要。要学会控制自己的欲望,懂得适时取舍,给心灵做减法,经常怀有一颗感恩知足的心,不盲目追逐虚妄的东西,不过分攀比拥有的事物,真正做到“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”;要在思想上减少杂念和贪念,懂得珍惜和满足,保持心静和自省。

4. 稳定情绪

家家都有一本难念的经,但事在人为,乐在创造,要善于自我调整心态,踏实度日,不为琐事所烦扰,豁达乐观,喜乐无愁,纵有不快,也一笑了之。主动进行自我心理调节,避免生闷气,注意及时排解心中的不快。学会倾诉、宣泄情绪,多与人沟通,有意识地自我引导,这也是一种自我疗愈的方法;感到累时,暂且搁下需要做的事情,调节调节,听听音乐,散散步,和朋友扯扯家常,过过轻松、悠闲的好时光。

5. 坚守善良

保持一颗善良之心,好善乐施,向需要帮助的人伸出热情的援助之手,自己的心境也会得到慰藉。养心务必要养德。特别是面对物欲横流的“花花世界”,更应当把养德视为养心之本。德高才能心静,德高才能神凝。养德最要紧的是自己不为名利得失所折磨。而感恩,是人际关系里最好的沟通方式。心怀感恩之心,人才会以更加宽容、更加热情的态度,投入到生活中来,也能更好地保持身心健康。

6. 多些宽容

人生经历的小事无数,无须计较;人生遇到的大事很少,也只能尽人事以听天命。为小事而常介怀,不值;为大事而常悲戚,不该。因此要开心面对小事,宽心面对大事,放下固执己见,宽心做人,舍得做事。

7. 活在当下

当你感到抑郁、沮丧和懊悔难过,那是因为你活在过去,当你感到担忧和焦虑不安,那是因为你活在未来,你需要明白的是,已经失去的无法追回,尚未发生的不可预知,过去再糟糕已经成为过去,未来再美好还没有到来,只有活在当下,珍惜眼前人,处理当下事,才可能感到满足,开心和平。

8. 饮食养心

多吃一些可以帮助人稳定情绪,消除压力和紧张情绪的食物,例如多吃富含氨基酸的食品有助于稳定情绪,对抗抑郁,包括时令蔬菜水果、豆制品、黑木耳、花生、南瓜子仁、杏仁、榛子、黄花菜、百合、山药都不错。

抗疫我先行 我是最美志愿者



安全感的渭职院而努力奋斗!(文/图 任鑫)

凝聚向上向善正能量,以心与心的靠近融合,为打造更有温度更有促进我校精神文明建设建设工作再上新台阶。志愿者们凭一己之力,行动起来雷锋精神,增强社会责任感,推动志愿服务常态化,性大的地方。志愿服务活动的开展,有效引导了我校青年学子用同学落实疫情防控措施,出门佩戴口罩,不去人口密集、人员流动强疫情预防教育,增强广大同学卫生意识和自我防护能力。劝导解疫情相关情况,及防护措施,消除同学们的紧张和恐惧心理。加学校防疫规定。对取外卖、快递等行为进行劝阻,积极为同学们讲们在校内开展疫情防控宣传,为同学们提供帮助,督促同学们遵守3月2日,校团委组织了成立了校园安全志愿服务队。志愿者