

礼贤“心”世界

2019年9月18日
 星期三
 第1期 (总第26期)

主 编：青岛九中学生处 心理健康教育与生涯规划指导中心
 责任编辑：李 霖 姜龙方 本期编辑：纪 琳 校对：纪 琳

每期心语，与亲分享：

喜欢就争取，得到就珍惜，生活就是这样，脚长在自己身上，往前走就对了，直到向往的风景，变成走过的地方。人生本来就是一场即兴演出，直到每段旅程，变成我的舞台。

嗨！请照顾好好自己的“心”

亲爱的同学们：

新的学期又开始啦！我们的心理健康教育与生涯规划指导中心也正式开张啦！还记得我们在哪吗？

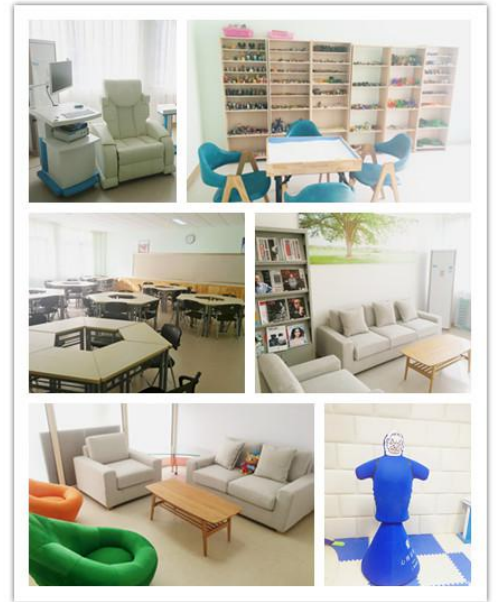
——科技楼（崇德楼）一楼心理健康教育功能区！科技楼（崇德楼）一楼心理健康教育功能区！科技楼（崇德楼）一楼心理健康教育功能区！（重要的事情说三遍！）

我们这有：

- 敦实的橡皮人儿，锤他几下你就会痛快很多；
- 慈祥的圣诞老人，他深情的拥抱会赶走你离家的孤独；
- 圣洁的天使，跟她对话就会让你豁然乐观起来；
- 静心音乐，可以赶走适应新生活给你带来的焦灼和紧张；
- 沙盘游戏，可以让你有机会跟自己的潜意识对话；
- 测评软件，会帮助你更加精准的了解自己的内在；
- 心理读书吧，会让你在书籍中找到心灵的宁静……

当然，还有平等、真诚待人的心理老师，我们会以足够专业的态度，尊重你内心所有的想法和感受，和你分享难题解不开的郁闷、轻易不跟人交流的疑惑，我们也期待跟朝气蓬勃的你探索不可知的未来，甚至人类无可限量的潜能……

总之，想聊聊的时候，就约吧！心理老师的工作时间和约谈方式如下，请一定要提前预约噢（原因悄悄告诉你：有的时候会很火爆，不是你想来就正好有时间哦）！



个别心理咨询工作时间表

时间	节次	周一	周二	周三	周四	周五
7:50-8:30	1	√	√		√	√
8:40-9:20	2	√	√		√	√
9:50-10:30	3	√	√		√	√
10:40-11:20	4	√	√		√	√
11:25-12:05	5	√	√		√	√
午饭午休						
13:35-14:15	6	√	√		√	√
14:25-15:05	7	√	√		√	√
15:15-15:55	8		√			√

地点：崇德楼 104 “聊吧”（请务必提前预约）

地点：崇德楼 104 “聊吧”
 预约方式：
 ①心理组（崇德楼 102）
 ②各班心理委员处

心理学小知识 心理效应知多少

齐加尼克效应

法国心理学家齐加尼克曾作过一次颇有意义的实验：他将自愿受试者分为两组，让他们去完成 20 项工作。其间，齐加尼克对一组受试者进行干预，使他们无法继续工作而未能完成任务，而对另一组则让他们顺利完成全部工作。实验得到不同的结果。虽然所有受试者接受任务时都显现一种紧张状态，但顺利完成任务者，紧张状态随之消失；而未能完成任务者，紧张状态持续存在，他们的思绪总是被那些未能完成的工作所困扰，心理上的紧张压力难以消失。这种因工作压力所致的心理上的紧张状态即被称为“齐加尼克效应”。

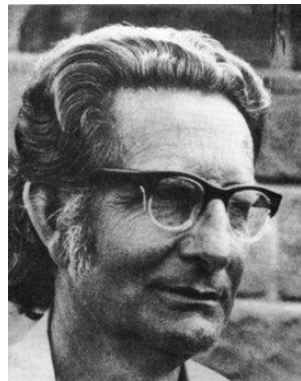


刺猬法则

刺猬法则说的是这样一个十分有趣的现象：在一个寒冷的冬季，两只困倦的刺猬因为冷而拥抱在了一起，但是无论如何它们都睡不舒服，由于它们各自身上都长满了刺，紧挨在一块就会刺痛对方，反倒睡不安宁。因此，两只刺猬就离开了一段距离，可是又实在冷得难以忍受，因此就又抱在了一起。折腾了好几次，最后它们终于找到了一个比较合适的距离，既能够相互取暖又不会被扎。这也就是在人际交往过程中的“心理距离效应”。

人和人之间需要保持一定的空间距离。人人都需要在自己身边有一个能够把握的自我空间，它犹如一个无形的“气泡”般为自己划分了一定的“领域”。而当这个“领域”被他人触犯时，人便会觉得不舒服、不安全，甚至开始恼怒。

心理名家



艾森克 (Hans J. Eysenck, 1916-1997)，英国心理学家，主要从事人格、智力、行为遗传学和行为理论等方面的研究。他主张从自然科学的角度看待心理学，把人看作一个生物性和社会性的有机体。在人格问题研究中，艾森克用因素分析法提出了神经质、内倾性-外倾性以及精神质三维特征的理论。

期待礼贤宝宝的意见、建议，欢迎大家踊跃投稿！
邮箱：88108557@qq.com

礼贤“心”闻

“我和我的老师”——青岛九中举行教师心理沙龙

为了更加脚踏实地的落实关于“十个一”的活动要求，青岛九中学生处从本学期开始，要求每位班主任定时间、定内容、定重点开展班级专题教育活动。同时，学生处为了给班主任更多支持和资源，提前一周召开与下周主题教育相关的班主任心理沙龙活动，以丰富班主任主题教育的思路，不断提升班主任主题教育的能力。

2019年9月6日下午，心理健康教育与生涯规划指导中心在崇德楼 107 举行了本学期第一次活动，青年教师和部分班主任共计 20 余人参加。

本次心理沙龙由心理王老师主持。在王老师的引导下，老师们回到自己的老师让自己一下子走了让自己走



沙龙的主题是“我和我的老组教研组长王国香老师主的带领下，老师们一开始便学生时代，回忆成长过程中感到最温暖的一件事，老师开了话匣子。赵丽老师分享上教师道路的那位老师；张

硕杰老师说自己的高三班主任让他觉得最温暖，因为不光在学业上用特有的严格教育了自己，还帮助自己打开了关于未来学习、生活的视野；纪琳老师说最感谢高二的物理老师，是他让自己对物理重拾信心并发现了自己在物理上特有的学习方法……随后，老师们就“我最喜欢那个老师的原因”进行了小组分享，刘英慧老师特别喜欢老师有正能量、亲和力、幽默感，同时她在分享的过程中用自己独有的方式表达了对组内小伙伴的尊重和理解；田永祥老师回忆了自己的从教经历，分享了他从理解学生和宽严并济对教师角色的理解……最后的环节老师们分享了教师节自己想对老师说的话、做的事，郑璐老师说她会从她的身上进行传承：时刻表达对老师的尊王美荣老师说她特别想念自己的高师，准备回去看看她，卫艳老师说想自己的老师爬泰山，赵春晓老师说想要师送一条围巾……



方面里，说的孩子重，中老带自给老

在沙龙的过程中，王国香老师在老师们参与的同时，也对“教师节”主题班会课的过程和可能出现的情况进行了演练和说明。沙龙结束后，有的老师意犹未尽，还就班会课的设计和组织和王老师进行了讨论。本次心理沙龙是我校落实“十个一”活动的一个抓手，对老师们后续主题班会的开展有着较好的指导作用。