曾经看过这样一个故事，故事中的世界由于污染严重，人们很容易染上一种病毒，感染后不久就会器官坏死。富人用高墙制造了一片隔离区来圈养穷人，以此创造器官来源。

扎着花辫子的女孩从小就孤独的生活在高墙中，她回忆着童年时在高墙外的幸福生活却只能终日叹息。就在所谓的天命降临之前，她幸运地遇到了一个能带他摆脱肢解命运的人。可就在即将爬出高墙时她却放开了手也放弃了生的希望。

故事并不复杂，却引人深思。大家对于结尾的种种解读都很在理，其中有一种直击我的心灵：女孩对生命珍贵的理解还不够，她也不知道自助与求助的重要性。也许墙外的世界令人绝望，但生命的无限可能能够创造奇迹。正因为她不懂，所以她在漫长的被圈养生活中没有去自救，当有人能救她时也没有去求助，甚至在最后关头主动放弃求生。

困扰我们大学生的问题可能并没有像小女孩那样到危及生命的地步，也许都是些心理上或大或小的问题，但我们应该正视它并解决它。这就需要我们善于自助，勇于求助了。可是，对于心理问题的自助与求助，你又懂多少呢？

# 转场

自助，字面意思就是自己帮助自己，没有人比你更了解你自己，也没人能比你更了解你的内心，如果心理出现了问题，自己解决是最快的解决途径，在问题暴露前就能解决问题。然而在心理问题上自助并不是件容易的事，下面由我为大家介绍几种自助的方法。

（一）自我意识调节

自我意识使人能够认识和体验自己的情绪，同时可控及情绪的变化，调节自我意识简单来说就是往好处想，世界很美好，仔细找找，总有让人开心的事情发生在你身边。

（二）语言暗示调节

脑中往好处想还不够，嘴上说出来效果会更加明显，多说些积极方面的事情，虽然是你的大脑在控制嘴巴说话，但是说出来的话反过来是可以帮助大脑调节情绪的

（三）理智调节

用理智的头脑分析并进行推理，找出产生不良情绪的原因，再想想，这些事情真的值得你产生不良情绪吗？不良情绪不但对解决问题没有帮助，还会让你心情更差，这真的值得吗？

（四) 注意转移调节

例如，一门课考完后，就就不要再想它考得如何不好，有什么问题，而尽快将自己的注意力转移，调节心理状态，以精力充沛迎接下一门考试。

（五）合理的宣泄调节

找到一个合理的场合，大声说出你的不满，或者只是吼一吼，对着沙包来几拳，都对不良情绪有很好的疏通作用

当然自助虽然快捷，但是局限性也很大，很多无法解决的心理问题如果一直憋在心里无法解决，久而久之就很容易产生严重的后果。此时，我们便需要向他人求助，

在大学里，我们拥有非常丰富的求助资源。学校的心理咨询室一直对学生免费开放，咨询室的老师也非常敬业，对于学生的秘密守口如瓶，耐心开导。还有辅导员，老师，同学，都可以成为求助的对象，大学是人生重要的转折点，面对如此大的变化，大学生的心理多多少少都会出点问题，这并不是什么难以启齿的事情，自己难以解决问题憋在心理只会产生更大的问题，通过正确的途径求助，才能更有效的解决问题。

# 转场

每个人都是一颗孤独的星球，在自己的世界里永无休止的自转。没有人会真正踏上这个星球，感受它的冷暖变化。所以当我们受伤时，我们就像森林里的小鹿，在惊慌失措后，独自舔舐自己的伤口。但是在宇宙中，每个星球却又不是孤立无援的，任何一个星球都会受到来自其他星球的引力，来维持自己的公转。所以在自我帮助的同时，我们也需要他人的帮助。就像一树幼苗难以面对风尘，一帆孤舟难以挺过风浪。他人的帮助可以打破孤独的壁垒，打破时空的局限，让生来孤独的人类获得心灵上的温暖与陪伴。 漫漫人生路，自助与求助都是我们必不可少的两项技能，自助是完善自己的能力，努力向内生长；求助是弥补自己的不足，向外生长，我们要学会将二者有机结合，内外兼修，善于自助，勇于求助，以一颗诚挚的初心、永不退缩的决心，笑对困难的信心来战胜外界所带来的一切挑战。