



目录

第一章 心理健康概论 / 1

- 第一节 心理健康的含义 / 2
- 第二节 大学生心理健康的现状特点 / 14
- 第三节 大学生心理健康教育概论 / 20

第二章 适应与成长 / 35

- 第一节 理解适应 / 36
- 第二节 大学新生适应不良的表现与原因 / 39
- 第三节 如何尽快适应大学生活 / 44

第三章 自我探索与人格完善 / 53

- 第一节 自我与人格 / 54
- 第二节 大学生常见的自我与人格问题 / 66
- 第三节 追求和谐自我与培养健全人格 / 76

第四章 情绪调适 / 85

- 第一节 情绪概述 / 86
- 第二节 大学生的情绪特点 / 90
- 第三节 大学生常见情绪问题及调适 / 93
- 第四节 大学生管理情绪的方法 / 105

►► 大学生心理健康教育

第五章 人际交往 / 115

- 第一节 人际交往概述 / 116
- 第二节 大学生的人际交往特点和心理障碍 / 121
- 第三节 大学生人际交往的技巧 / 126

第六章 恋爱与性心理 / 139

- 第一节 大学生的恋爱心理 / 140
- 第二节 大学生的性心理 / 150

第七章 网络心理与调适 / 165

- 第一节 互联网与现代生活 / 166
- 第二节 网络与心理健康 / 170
- 第三节 大学生常见的网络心理问题 / 177

第八章 学会学习 / 189

- 第一节 学习概述 / 190
- 第二节 学习动机 / 195
- 第三节 学习策略 / 201
- 第四节 学习迁移 / 207

第九章 生涯规划 / 215

第一节	生涯与生涯规划	/ 216
第二节	大学生的生涯发展	/ 221
第三节	大学生生涯规划的方法	/ 224
第四节	大学生生涯规划存在的误区	/ 234

第十章 挫折与压力应对 / 243

第一节	挫折概述	/ 244
第二节	大学生常见的挫折来源及挫折反应	/ 251
第三节	压力应对策略	/ 258

第十一章 珍爱生命及危机应对 / 267

第一节	珍爱生命	/ 268
第二节	危机应对	/ 283



第四章

情绪调适



学习目标

1. 了解大学生的情绪发展特点。
2. 理解大学生健康情绪的标准。
3. 掌握大学生情绪管理的方法。



第一节 情绪概述

导入

一只熊的突然出现

假设你正在森林中欣赏周围的自然美景，突然随着一声吼叫，一只熊出现在你面前。你马上停了下来，心跳加快、口干舌燥、肌肉紧张，感到非常害怕。

在这个案例中，当你在树林里遇到熊时，你的情绪表现是很害怕、恐惧。害怕的同时伴随着生理上的变化，如口干舌燥、肌肉紧张、心跳加速等。此外，你的害怕还以准备行动为特征——要么打要么逃。害怕的另一部分是感受，你感受到了非常害怕。最后是认知成分，你之所以感到害怕是因为你意识到熊对你的生存构成了威胁。

除了上面案例所提到的“害怕”，在日常生活中我们有时高兴，有时悲伤，有时生气，有时紧张，这些是什么呢？其实就是我们每天体验到的情绪。

理论学习

一、情绪是什么

牛津英语字典上对情绪的解释是“心灵、感觉或感情的激动或骚动，泛指任何激动或兴奋的心理状态”。心理学里讲的情绪是指人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。它像“晴雨表”一样，可以随时反映出人们的身心对复杂多变的外部环境的适应状况。中国人常说的喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七情，可以被称作情绪。情绪有三个基本要素：主观体验、生理唤醒和外部表现。

知识窗

过度紧张

在2020年的新冠疫情期间，《健康北京》栏目讲述了一个真实案例：一位70多岁的大爷觉得自己呼吸困难、身体无力，只能由家人抬到医院。经过检测，医生排除了新冠肺炎的可能，并安慰了这位大爷，结果大爷当时就可以站起来，最后步行回家。

有些人对疫情过度焦虑，比如总觉得自己可能被感染了、频繁地测体温、稍有不适就对号入座、经常忍不住就想去医院检查……

其实，过度紧张反而会导致身体不适，甚至免疫力下降，反而增加了感染新冠肺炎的可能性。而且，被传染的不仅是病毒，还有恐慌。恐惧和焦虑等情绪如果处理不当，还可能造成抑郁、愤怒，导致应对失当，传染负面情绪和恶性行为。



（一）主观体验

主观体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受。情绪是以人的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情境符合我们的需要和愿望时，就会引起积极的、肯定的情绪体验，否则就会引起消极的情绪体验。比如一个人考上大学了，感到很高兴；生活中遇到了志同道合的朋友，感到欣慰；失去亲人，感到悲痛；无端遭到攻击，感到愤怒。当然这种体验是有主观性的，同样是丢了钱包，对于家庭富裕的学生来说可能不会有特别强烈的不开心，而对于家庭贫困的学生来说可能就非常难过。因此，主观体验是情绪的第一个要素。

（二）生理唤醒

当我们产生情绪体验的时候，身体内部就会发生相应的变化，这就是情绪的第二个要素。不同情绪的生理反应模式是不一样的，如恐惧或愤怒时，心跳加快、血压升高、呼吸加快；痛苦时血管容积缩小等。这些生理唤醒是人很难控制的。运用这个原理，心理学家发明了测谎仪，通过记录被试在回答特定问题时的生理变化，如呼吸、心率、皮肤电、脑电、血压等来判断被试是否说谎。测谎仪在司法领域得到重要应用。正是因为情绪有生理唤醒这个因素，所以不良情绪会损伤身体健康，如“怒伤肝”“思伤脾”“忧伤肺”等。

知识窗

情绪体验的身体反应

客观的（生理的）	主观的（情绪的）
1. 心跳加快	1. 心脏猛烈跳动
2. 血液迅速流到皮肤表面	2. 脸红的面部表情
3. 胃动	3. 不舒服的胃动的感觉
4. 肾上腺素的血糖增加	4. 感到更强而有力
5. 肌肉紧张度增加	5. 紧张的情绪
6. 唾液分泌减少	6. 口干舌燥

（三）外部表现

情绪的外部表现，通常称为表情，包括面部表情、姿态表情和语调表情。比如高兴时双眉舒展、眉开眼笑、甚至手舞足蹈，伤心时会双眉紧皱、眼帘低垂、嘴角下拉。



知识窗

表情和与之关系最紧密的情绪

表情	可能的情绪	表情	可能的情绪
脸红	羞愧、羞怯	尖叫、出汗	痛苦
身体接触	友爱感	毛发直立	害怕、气愤
紧握拳头	生气	耸肩	顺从
哭泣	悲伤	噓声	藐视
皱眉	生气、挫折	发抖	害怕、担心
笑	高兴		

主观体验、生理唤醒和外部表现是情绪的三个重要组成部分。只有三者同时存在时，一个完整而又真正的情绪体验才会完成。比如当一个人表面上表现出快乐，但是内心却没有快乐的体验和生理唤醒，这种情绪就不是真正的情绪。三方面同时存在且一一对应，一旦出现不对应，便无法确定真正的情绪是什么。

二、情绪对大学生的影响

大学生正处在人生观和世界观形成的关键时期，其情绪是复杂多样的，与个体的需要、认知和行为相联系。同时，情绪具有自我保护、人际交往和信息传递等方面的功能，对大学生的学业、成长和身心健康都具有直接影响^①。

（一）情绪对大学生身体健康的影响

情绪直接影响人的身体健康。俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”如果能保持愉快的心情，开朗乐观、积极向上，则人体免疫功能旺盛，可以有效抵御病毒和细菌的入侵，患病的机也会减少。

与此相反，消极情绪会损伤人体健康。巴甫洛夫认为，忧伤、顾虑和悲观会使人得病；积极、愉快、坚强、乐观却可以战胜疾病。中国医学强调的“喜伤心、忧伤肺、怒伤肝、思伤脾、恐伤肾”就是讲消极情绪对身体健康的影响。

在压抑、焦虑、不安等消极情绪的长期作用下，人的免疫能力下降，疾病乘虚而入。据国外医学研究发现，多愁善感、情绪一直不佳、对人妄求或过于拘谨的大学生，其患病率比活泼开朗、举止大方、情绪一直保持相对稳定的人要高出三倍^②。国内调查发现，大学生中常见的消化性溃疡、紧张性头痛和偏头痛、心律失常、月经失调、神经性皮炎等，都与消极情绪有关。

^① 方平. 自助与成长 [M]. 北京：教育科学出版社，2010.

^② 陈国梁. 大学生心理健康教育 [M]. 广州：华南理工大学出版社，2006.



（二）情绪对大学生行为目标的影响

1979年，心理学家埃普斯顿在《人类情绪的生态学研究》中，介绍了他对大学生的自我观念、情绪与行为变化之间关系的研究成果。他让数百名大学生描述其自我观念发生积极或消极的显著变化时的生活经历，用12点量表表示此事件前、中、后的情绪变化情况，并报告其相应行为、态度和目标方面的变化。结果表明，积极的情绪体验与积极的行为变化总是有一致的关系^①。当体验到积极情绪时，如感到高兴、亲切、安全，大学生的行为目标也往往是积极的，对新经验的接受、对周围人的尊重理解、对价值和长远目标的献身精神等都有明显增强；当体验到痛苦、愤怒、受威胁等消极情绪时，一部分大学生的社会兴趣下降，反社会行为增加，对新经验持审慎甚至闭锁的态度。也有一部分体验到消极情绪的大学生，行为出现积极变化。究其原因，这类学生在这种消极体验出现前，其生活是幸福、快乐和充足的，后来发生的消极体验导致他们对价值和长远目标的重新评价，使其变得更加明智、更富于思想和现实感、更少了轻浮和脆弱。

总之，埃普斯顿的实验结果表明，在大学生生活中要尽可能积极引导消极情绪，使之转化为长远目标。

（三）情绪对大学生学习的影响

情绪还会影响大学生的潜能开发和学习效率。良好的情绪情感往往使大学生有兴趣学习、工作和活动，有助于开阔思路，开发创造性思维。

心理学家用实验方法研究情绪与学习效率的关系，发现了焦虑程度与学习效率的关系呈倒U字。也就是说，适度的焦虑能使大学生取得最好的学习效率，焦虑过高或过低，均难以取得优异的学习成绩。在生活中常有这种现象：有的大学生在考试时过分紧张和担心，结果发挥失常；有的学生对考试采取不以为然的 attitude，考试成绩也不好。

（四）情绪对大学生人际交往的影响

具有良好情绪特征的人，例如乐观、热情、自信是人际吸引的重要条件。而自卑、抑郁、爱发怒，是人际交往中常见的几种消极的品质。

由于情绪具有感染性，所以拥有平和、稳定、愉悦情绪的人，在人群中非常受欢迎。一位大学女生这样形容她的一位舍友：她的情绪波动太大，无法把握，和她相处，如履薄冰，我们经常要受她情绪的影响。所以我们尽量躲避她，少和她交往。

总之，大学生非常看重人际交往，希望有一个好的人缘。那么平时注重提高自身修养，学会调适自己的情绪，做情绪的主人，才能拥有良好的人际关系。

^① 侯桂芳. 新世纪大学生心理健康教育概论 [M]. 济南: 山东人民出版社, 2007.



第二节 大学生的情绪特点



课堂活动

情绪医院

- ① 6~8 个人一组，围成圆圈而坐。
- ② 制定小组发言顺序的规则，之后，每个人按规则顺序依次分享自己的情绪故事。
- ③ 在每一位同学分享自己的情绪故事后，后面的同学在情绪管理体验单上写出自己不同的想法或是处理办法，顺时针传递情绪管理清单直到单子回到分享故事的同学手中。
- ④ 在每位同学分享完自己的故事并收到其他同学填写的情绪管理体验单时，谈一下自己的收获和感受。

人的情绪有着明显的发展特点。大学生正处于青春期向青年期的过渡时期，在生理发育接近成熟的同时，心理上也经历着急剧的变化，尤其反映在情绪方面。相对于中学生来讲，大学生的情绪内容趋向于深刻和丰富，情绪的表达趋于隐蔽，情绪的变化也逐渐趋向于稳定。

一、大学生的情绪特点

大学时期是青年人心理成熟的重要时期，也是情绪丰富多变、相对不稳定的时期。随着社会地位、知识素养的提高以及所处特定年龄阶段的影响，大学生的情绪带有鲜明的特征。具体表现在以下几方面：

（一）冲动性和爆发性

心理学家霍尔认为青年期处于“蒙昧时代”向“文明时代”演化的过渡期，其特点是动摇的、起伏的，他把这一时期称为“狂风暴雨”时期。随着认知的发展，大学生对外界事物较为敏感，加上年轻气盛、血气方刚，对情绪的控制能力较弱，有时在从众心理驱使下，情绪容易被激发，犹如急风暴雨，带有很大的冲动性和爆发性。他们往往对符合自己信念、观点的事件或行为迅速发生热烈的情绪；对于不符合自己信念、观点的事件或行为，则迅速出现否定情绪。在处理同学关系，师生关系的矛盾时，在对待学业生活中的挫折时，个别的还会走极端，给自己及他人带来伤害。

（二）丰富性和狭隘性

从发展的角度看，大学生正处于多梦的年龄阶段，人类的各种情绪，都可在大学生身上体现出来，而且强度不同，例如有悲哀、遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛、绝望。强烈的求知欲、对爱情和友谊的渴望、对自我价值认可的期待以及学习、生活范围的扩展和变



化,都给大学生情绪体验增添了丰富的色彩。比如人际交往方面,大学生的交往更细腻、更复杂、更深刻。然而社会环境的复杂,加之自身价值观念的矛盾性和兼容性,导致大学生的情绪存在狭隘的一面。

(三) 外显性和内隐性

曾经有学者提出,大学时期是最真诚的时期,大学生情感丰富、渴望友谊、热情而充满理想,同时也是最不真诚的时期^①。这是说,大学生对外界的反应敏感迅速,喜怒哀乐表现于外,具有外显特点。一般而言,大学生的很多情绪是一眼就能看出的,如考试第一名或赢得一场球赛,马上就能喜形于色。但是,随着自制力的逐渐增强,以及思维的独立性和自尊心的发展,对于学习、交友、恋爱和择业等具体问题,大学生也会深藏不露,有意识的隐藏自己真实看法和态度,具有内隐性。

(四) 波动性和两极性

大学时期是人生面临多种选择的时期,这个时候学习、交友、恋爱等人生大事都会在这一阶段出现。家庭、学校等各种生活事件,都会对大学生的情绪产生影响。尽管大学生的认知和自我控制能力都有了一定的提高,情绪也趋于稳定,但和成年人相比,大学生还是相对敏感,情绪起伏较大。时而激动、时而平静。一句善意的话语,一个感人的故事,一支动听的歌曲,都可以让大学生情绪突然发生变化。特别是在社会转型过程中,价值多元化时代,大学生困惑和迷茫时更容易产生情绪波动。

同时,由于大学生正处于情绪表现的“动荡”时期,自我认知及心理发展还未成熟,情绪带有明显的两极化特征,像“波动曲线一样,忽高忽低,忽愉快忽愁闷”。

(五) 阶段性和层次性

大学阶段由于年级不同,培养目标和培养重点不同,教育方式和课程设置有所区别,各个年级面临的问题不同,大学生的情绪特点也不同,呈现出阶段性和层次性特点。大学新生所面临的是环境适应、学习方法的改变、新的人际关系的建立以及新人生目标的确立等问题。大学生自豪感和自卑感混杂,放松感和压力感并存,新鲜感和恋旧感交替,情绪波动大。二三年级经过了前一两年的适应过程,能够融于校园生活中,情绪较为稳定。毕业班学生面临毕业及择业等多方面的重大问题,压力大,情绪波动大,消极情绪多。另外,由于社会、家庭及自身要求和期望不同,能力和兴趣的差别,大学生也会体验着不同的情绪状态。

^① 汪海燕.走进阳光地带[M].武汉:华中师范大学出版社,2004.



知识窗

人类基本情绪的发展

最常见的年龄	愉快——高潮	担心——恐惧	生气——愤怒
0~3	自发的微笑	惊吓	不舒服的感觉
3	愉快	—	生气、沮丧
4~5	欣喜、主动微笑	担心、忧愁	—
7	高兴	—	—
9	—	恐惧、厌恶陌生人	—
12	非常开心	焦虑、立即的恐惧	恼怒、愤怒
18	自己有正向评价	害羞	挑战
24	喜欢	—	故意伤害
36	骄傲、爱	—	内疚

二、大学生情绪健康的标准

健康的情绪是健全人格的必要条件之一。那么如何判断什么是健康的情绪呢？众多学者提出了自己的看法。美国心理学家赫洛克（E. Hurlork）在《青年心理发展》中提出了情绪成熟的四条标准，日本心理学家关中文在《青年心理学》中提出情绪成熟的两个标志，心理学家索尔（L. J. Saul）也指出情绪健康的八个特点。

知识窗

情绪健康的指标

心理学家瑞尼斯（T. A. Ringness）等人提出情绪健康的六项指标：

- （1）发展出某些技巧以应付挫折情境；
- （2）能重新解释与接纳自己与情绪的关系，不会一直自我防卫，能避免挫折并安排替代的目标；
- （3）知觉某些情境会引起挫折，可以避开并找寻替代目标，以获得情绪满足；
- （4）能找出方法，缓解生活中的不愉快；
- （5）能认清各种防卫机制的功能，包括幻想、退化、反抗、投射、合理化、补偿，避免成为错误的习惯，以至防卫过度，造成情绪困扰；
- （6）能寻求专家的帮助。

对于大学生健康情绪的标准，我们采用中国学者马建青的观点，他在《大学生心理卫



生学》中指出,对大学生来说,情绪健康具体表现为:

- (1) 情绪的基调是积极、乐观、愉快、稳定的;
- (2) 对不良情绪具有自我调控能力;
- (3) 情绪反应适度;
- (4) 高级的社会情感(理智感、道德感、美感等)能得到良好的发展。

案例:

大学生H,最近心情一直不好,比较烦闷,常常因为一点小事就发火,看什么都不顺眼。H和宿舍关系搞得有些僵,自己很生气,也很痛苦,主动来心理咨询。

经了解H的情绪出现了问题,她的情绪基调是消极、烦闷、不稳定的,对这种不良情绪自己不能较好的调控。另外,因为一点点小事就发火表明她的情绪反应过度。所以根据马建青的观点判断H的情绪不健康。需要做的是引导H合理宣泄情绪,并认清自己消极情绪的原因,从而找到合理的方法克服。

总之,真正健康、高度发展和成熟的人,是“自我实现”型的人,他们不会刻板地抑制自己的情绪,他们行为的一个典型特征是自由抒发与他们当时的感觉相关联的情绪。这些人不必约束自己的情绪,有充分感觉的自由。他们能应付新的情景,而不必事先计划应该怎样做出反应。心理健康的人随心所欲而不违私衷,因而能自然地生活于自己所处的环境中。

第三节 大学生常见情绪问题及调适

导入

为什么我会抑郁?

L以当地第一名的成绩考入北京某重点高校,第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,注意力难以集中,也无法处理好与同学的人际关系,痛苦、羞愧、自责,感到自己没有价值,对前途悲观失望,整夜失眠,不得不去医院精神科检查,最终被诊断为抑郁症。

理论学习

考上大学本是让我们感到非常高兴和自豪的事情,但是在大学里,我们也常常会体验到忧伤、烦恼、害怕、紧张、焦虑等情绪的千变万化。其实这些情绪体验会贯串我们的一



生。每个人都希望快乐的情绪多些，消极的情绪少些。如何做到这点呢？首先做的就是了解这些不良的情绪，然后跟随科学指导，学会对不同情境中的负性情绪采取不同方法进行自我调适和控制。

一、焦虑

（一）什么是焦虑

焦虑是一种复杂的、综合性的负性情绪，是人们在社会生活中对于可能造成的心理冲突或挫折的某种事物和情境进行反应时的一种不愉快的情绪体验，是不明原因的忧虑和不安，或者说是预期到一些可怕的、可能造成危险或需要付出努力的事情要来临，而自己感到无法进行有效应对时感受到的紧张。

案例：

考试焦虑

大三女生S主动来到咨询室寻求帮助，她说：“我以前学习一直很好，是班里的尖子生，到大学后成绩也都很好，可不知道为什么，英语四级就是考不过。我已经考了两次了，都没通过，而那些平时成绩不如我的同学都已经考过。而且我在上次考四级时，因为紧张，导致题目没有做完，结果没有发挥出自己应有的水平，又没有通过。现在一看英语，注意力就没法集中，越想看越看不下去。另外晚上睡眠也不好，入睡较难，白天上课精神也不好，心理烦躁，食欲也很差。”

知识窗

疫情期间的恐慌

在2020年新冠疫情期间，首批提供心理咨询服务的心理医生之一——杜洺君在接受采访时讲道：曾经有一个确诊的男士打电话过来，他程度比较轻，刚确诊就把自己隔离在乡下的房子里，因为药品和物资都不多，所以打过来倾诉焦虑和担心。其实他的隔离条件很好，有自己独立的房子，在打这个电话之前，这些客观优势是被他忽略的。他每天看新闻都会觉得自己好可怜，担心自己病情越来越重，会像每天统计的那些数字一样成为死掉的那个，这就是内在的恐惧本身。他们中的很多人没有武汉接触史，就是纯粹的恐慌，他们的紧张反映了社会普遍存在的心理状态。有一个妈妈打电话过来，她看到新闻里一个九个月的孩子感染，她很害怕，担心自己三个月的孩子也会被感染。我们把这种想法叫作不良的心理暗示，这样的想法引起了更深的恐慌。

[资料来源] 许晓华，李轶群. 如何化解疫情期间的负面情绪. 北京青年报. 2020. 0206



（二）焦虑的表现

焦虑是大学生常见的情绪状态，当他们在学习、生活各方面遭遇挫折或担心需要付出巨大努力的事情来临时，便会产生这种体验（见附录量表 SAS）。

大学生常见的焦虑有自我形象焦虑、学习焦虑与情感焦虑。自我形象焦虑，也被称为体相焦虑，是担心自己不够漂亮、没有吸引力，体貌过胖或矮小等，也有的因为粉刺、学生雀斑等影响自我形象而引起的焦虑；这类焦虑主要与自我认知有关，需要通过调整自我认知重新接纳自我，建立新的自我形象；二是与学习有关的焦虑，如考试焦虑，在学生情绪反映中也较为强烈，比如案例中的 S 出现了考试焦虑，一想到英语四级考试就感到紧张、害怕、心神不定、注意力不能集中，甚至记忆力下降，同时还伴有失眠、食欲不振等生理反应；三是情感焦虑，多数由于恋爱受挫而引发的自我否定，认为自己不具备爱人与被爱的能力，因而过度担心引起了焦虑。

（三）焦虑的调适

通过会谈，了解到 S 在成长过程中一直受到家长、老师、邻居和同学的赞扬，心里认为自己是表率，是优秀的、完美的，大学里不应该考不过四级，尤其是那些平时成绩不如她的同学考过了四级，这对她打击很大。根据 S 的情况，咨询师采用合理情绪疗法，改变其不合理信念，如“我必须考得非常好，至少不能比别人差”“四级没过是一件非常可怕的事情”等绝对化、过分概括化、糟糕至极的观念，并辅助放松疗法和系统脱敏法进行有效的干预和治疗。

二、抑郁

（一）什么是抑郁

抑郁是一种持续时间较长的低落、消沉的情绪体验。它常常与苦闷、不满、烦恼等多种情绪交织一起，可以通俗地理解为个体长时间的郁郁寡欢（见附录量表 SDS）。

案例：

心理承受能力差会使我变抑郁吗？

M 是某高校大学二年级学生，男性，20 岁。从小学到高中，一直努力学习，成绩名列前茅，是多年的三好学生和班干部，经常得到父母和老师的表扬。高考时以优异成绩考入某名牌大学，班里同学都是各地来的尖子生，他的成绩只排在中下游，这让他感到很失落，暗下决心要把名次提上来。但事与愿违，在第一个学期的期末考试中，他的名次不升反降，甚至有科目不及格。为此父母极为严厉地批评了他，他也觉得自己很没有用，感到自己很没面子，老师不重视他，同学们也看不起他。因此情绪低落，内心苦恼和焦虑。他觉得父母不再像以前那样爱他、关心他了。班长是一位女同学，



对他学习、生活很关心，他也愿意和班长讲讲自己的心里话，自己感觉喜欢上了班长，于是鼓足勇气，表达了爱慕之情，但班长明确告诉他自己有男朋友，不能接受他的感情。初次恋爱就失败，他感受到了失恋的痛苦。学习兴趣明显下降，加上“失恋”后慢慢地不愿与人交往，经常独来独往，使他变得整日没精打采，闷闷不乐。近半年来，随着课程难度的加大，他感觉压力也越来越大，经常头昏、头痛，晚上入睡困难，全身疲惫不堪，记忆力也大不如前，上课注意力不集中，学习效率进一步下降，学习成绩也排到班里的倒数几名。父母、老师和同学注意到了他的问题，多次帮助他。但他觉得很无助，自己觉得没有什么希望，甚至觉得无法完成当学期的学业。

咨询师了解到的情况：M 的父母是大学教授，对他要求严格，非常重视他的学习成绩，希望他能考上名牌大学，将来继承他们的事业。M 在读初二时，因为课间和同学在讲台上打乒乓球被老师严厉批评并一同被罚站。当时觉得很丢人，留下心理阴影。M 性格内向，从小争强好胜，追求完美，但心理承受能力差。

（二）抑郁的表现

处于抑郁状态中的大学生看到的一切事物都仿佛笼罩着一层暗淡的灰色，他们对什么事都提不起兴趣。比如案例中的 L 和 M，他们的情绪低落，注意力难集中，自卑又自责，对前途悲观失望，不愿意与人交往，痛苦又失眠，自己的学习和生活受到了严重影响。

一般来说，每个人在一生中，都会有抑郁的体验。比如失去亲人、天灾人祸、离别、患病、经历困难等，人们都会感到郁闷、压抑和忧愁。性格孤僻、敏感多疑、依赖性强、不爱交际、生活遭遇挫折、长期努力得不到报偿，或者不喜欢所学专业，或人际关系处理不当、失恋，或失去奋斗目标，这些情况都可能产生抑郁。一项针对中国 1997—2015 年发表的 39 项包含 32694 名大学生群体的分析研究表明，中国大学生群体的抑郁发病率在 23.8%；2019 年 7 月 24 日，中国青年报在微博上发起针对大学生抑郁症的调查，在超过 30 万份的投票中，超过两成的大学生认为自己存在严重的抑郁倾向。

（三）抑郁的危害及调适

许多人可以从抑郁的情绪中解脱出来，但也有一些人长时间沉溺其中，这有可能成为抑郁症。抑郁症不是简单的情绪问题，而是一种精神疾病，需要引起公众足够的重视。世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的一项联合研究表明，抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大病。根据世界卫生组织于 2017 年发布的《抑郁症及其他常见精神障碍》报告，世界范围内预计有超过 3 亿人饱受抑郁症的困扰，全球平均发病率在 4.4% 左右。2019 年的一项全国流调研究数据显示，抑郁症的终身患病率为 6.8%，女性患病率高于男性，抑郁症的终生自杀风险为 6%。抑郁症已经越来越严重威胁人类的健康。

2013 年 2 月 16 日，北京一位 26 岁的女孩因患有重度抑郁症，在微博上留下遗言后跳楼自杀。抑郁症，一种经治疗可以治愈的疾病，却成为年轻人的高频率杀手。因此抑郁症



被称为“生命的隐形杀手”。

案例：

善待自己

《南京大屠杀》的作者张纯如，在走访并揭露屠杀真相的过程中，体会到了一种深深的无助，最终选择了自杀。

台北的一个老人，在地震发生后，几乎每天24小时都在收看地震灾害报道，结果吃不下饭、睡不着觉，整日哭泣，最后因为抑郁不得不去医院治疗。

其实，每个人都需要善待自己。这个世界确实还有很多不美好，哭泣与自虐并不能解决任何问题，现状也并非一夜可以改变。好好照顾自己，才是当下最应该做的事情。

抑郁症对人的身心有很大威胁。但是，只要有防范意识，早发现，早治疗，很快就能好转。但是现在很多人出现了抑郁症的表现并不会去求助心理咨询或是向身边人倾诉，从而导致病情继续恶化，甚至酿成悲剧。

抑郁症是一种常见的心理障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，严重者会出现自杀念头和行为。如果被诊断为抑郁症，一定要及时到医院进行治疗。下面介绍一下抑郁症的症状，有助于区别抑郁与抑郁症：情绪低落、闷闷不乐或悲痛欲绝，类似症状持续至少两周，并造成一定程度的社会功能受损，《红楼梦》中整天皱眉叹气、动不动就流眼泪的林黛玉就是典型的例子；对日常生活失去兴趣，无快乐感；精力明显减退，无原因的持续疲乏；精神运动性迟滞或兴奋；自我评价过低，常常自责，有内疚感；联想困难，思维迟钝；反复出现自杀念头；失眠、早醒或睡眠过多；食欲不振，体重明显减轻^①。

案例中的L和M，经精神科检查得了抑郁症，需要采用生物—心理—社会医学模式进行综合治疗。如果在抑郁早期，能及时发现，可以采用以下方法及时干预。

(1) 眼泪宣泄。情绪似潮，越堵越高。坏情绪在心里不会自行消失，总要找一定方式宣泄出来。心情抑郁的同学，可以找朋友倾诉，也可以大哭一场。哭是一种有效消除紧张、烦恼和痛苦的方法。科学研究表明，人在悲伤时不哭有害健康。因为眼泪可以把身体应激反应所产生的毒素排泄出去。所以为了健康，想哭就哭吧！

(2) 音乐放松。柔和的音乐可以平静人的心灵，节奏感强的音乐能使人有活力。抑郁时可以听《蓝色多瑙河》《卡门》《渔舟唱晚》等意境广阔、充满活力的音乐；失眠时可以听莫扎特的《摇篮曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》等。

(3) 改变认知。自我评价过低是大学生自卑、消沉的主要原因之一。因此抑郁的大学生可以对自己重新进行评价，不要以己之短，比人之长。对于自身的缺点和不足正确看待，有些可以改进和完善的则进一步努力，而不可改变的如家庭、相貌等就坦然接受，尽量在

^① 江光荣. 选择与成长——大学生心理学[M]. 武汉：华中师范大学出版社，2006.



其他方面加以补偿。只有正确地进行自我评价,肯定和悦纳自己的人,才会充满热情地拥抱生活。

(4) 积极行为。可以运用自信训练培养学生坦率真诚,大胆表达自己的情感和思想。通过行为训练,让学生形成正确的应对方式,获得积极的情感体验。另外,鼓励学生积极交往、参加活动。因为良好的人际交往、和谐的人际关系是大学生消除抑郁感的重要途径。大学生要增强交往的主动性,改变孤僻、退缩的行为方式,主动与同学微笑、致意并简短交谈,多关心帮助他人,在互帮互助、友爱关心中感受友谊的珍贵和生活的美好,做一个懂关怀、会关怀的人^①。

三、恐惧

(一) 什么是恐惧

想象一下,当你悠闲地漫步在乡间,欣赏着路边美丽的景色时,突然一条蛇出现在面前,并向你爬行,你一定会心跳加快,紧张万分,可能拔腿就跑。这种情绪就是恐惧,是对危险事物产生的想要主动回避的心理体验。但是,如果是对一些正常的情境也产生强烈的恐惧感,就是病理性的恐惧,即对常人一般不害怕的事物感到恐惧,或者恐惧体验的强度和持续时间远远超出常人的反应范围。

(二) 恐惧的表现

病理性恐惧常伴随着各种焦虑的反应,如担忧、紧张和不安,以及逃避行为,常有明显的强迫性,即自知这种恐惧是过分的、不必要的,但却难以抑制和克服。

案例:

自卑的我

某高校大二学生F,女性,因为害怕上课,无法正常学习前来咨询。

F生长在西北地区的普通工人家庭,家境贫寒,从小就觉得自己不如别人,而且认为自己长得又黑又丑,感觉父母和他人都不太喜欢自己,因此不愿意与他人交往,也没有什么知心朋友,把主要精力都放在了学习上,学习成绩一直较好,如愿考上了大学。

上大学后,F很不适应学校的环境和生活,那种处处不如别人的心情更强烈了。英语老师是一位年轻博士,非常有才华,是公认的帅哥,F很喜欢上他的课,更喜欢他这个人。在上一学期期末的一天,上课时不知怎么就想到,自己要是有这么一位男朋友该是多么幸福啊!正幻想着,旁边的同学推她,原来是老师正在提问她。F认为自己

^① 孔海燕.从保护到关怀——少年罪错预防研究[M].北京:中国社会科学出版社,2018:299.



丑，从来没有勇气主动提问或回答过老师的问题，况且正在走神，又与老师有关，老师提的什么问题都不知道，因此憋得满脸通红，十分紧张，双手颤抖，大脑一片空白。

老师见状，又问了一遍。其实问题不难，但是由于紧张，F结结巴巴没答上来。老师没有明确批评，但F察觉到老师有些不满。从此，一上英语课她就心慌、紧张、出汗、不敢抬头，心理忐忑不安，总是在想千万别让我回答问题，根本听不进讲课的内容。好在适逢学期末，总算把英语课熬了过去。可是下学期还是不敢去上课，偶尔强迫自己去一次，便浑身冒汗，双手颤抖，呼吸困难，不敢抬头，完全不能听课。后来发展到上其他课也很紧张、不安，怕被老师提问。现在只要是人多的地方就不能去，只能待在宿舍里。求助者为此非常痛苦，知道老师和别人其实不可怕，是自己心理上出了问题，但就是改变不了。M非常害怕这样下去会得精神病，迫切希望得到心理咨询师的帮助。

根据M的表现，M可能得了恐惧症。她的情绪症状主要是焦虑和恐惧，行为症状主要是回避行为，躯体方面表现为心慌心悸，浑身冒汗和呼吸困难，社会功能严重受损。这些表现也符合恐惧症的几项标准：①对某些客体或处境有强烈恐惧，恐惧的程度和实际危险不相称；②发作时有焦虑和自主神经症状；③有反复或持续的回避行为；④知道恐惧过分、不合理，或没有必要，但是无法控制；⑤对恐惧情景和事物的回避必须是或曾经是突出症状。

恐惧产生的原因比较复杂，一般认为与以前生活中的不良经历有关，或者是通过条件反射而建立的一种不适应的行为。胆小、孤僻、敏感、退缩和依赖性的大学生相比较而言容易产生恐惧。经了解M的父母均为下岗工人，家境贫寒，M学习很努力，学习成绩较好。性格内向、孤僻、自卑，情绪有些焦虑、紧张，以往无重大疾病史和家族精神病史。

（三）恐惧的调适

克服恐惧情绪可以试试下面三种方法。

1. 丰富科学知识

恐惧心理往往是缺乏科学知识，主观臆想而造成的，正所谓“愚笨不安宁产生恐惧，知识和保障拒绝恐惧”。因此，面对恐惧，大学生首先要丰富科学知识。要克服社交恐惧，当事人应注意学习社交技巧，提高人际交往能力。

2. 转移注意力

在面对恐惧时，把注意力从恐惧对象转移到其他事物或活动上，比如自己感兴趣的事情，画画、下棋、听音乐、看电视、读书、看报、跳舞等。

3. 系统脱敏法

系统脱敏疗法又称交互抑制法，是由美国学者沃尔朴创立和发展的。这种方法主要



是诱导来访者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。如果一个刺激所引起的焦虑或恐惧状态在来访者所能忍受的范围之内，经过多次反复的呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐惧，治疗目标也就达到了。需要注意的是，这种方法需在专业的心理咨询师或治疗师指导下完成。



课堂活动

系统脱敏法治疗“惧怕与异性接触”的案例

第一，想象在拥挤的电梯里自己周围挤满了异性，感到紧张时深呼吸，调节情绪。让她在这种不断的“想象”中，获得对人际交往那种可怕情景的免疫力。

第二，在大街上远距离观看异性人群，想象自己就在人群中，告诉自己没有人想伤害自己。

第三，走在大街上，面对迎面走过的异性，告诉自己“没有人特别留意我，我和其他人没有什么不同”。

第四，在公共汽车等人群拥挤的地方与异性近距离接触。

第五，在电梯中，与身旁的异性有目光接触。

通过以上几个步骤的练习，可以纠正惧怕异性，心里紧张的弱点，增强心理的承受力。

四、愤怒

（一）什么是愤怒

愤怒是由于客观事物与人的主观愿望相违背，或愿望无法实现时人们内心产生的一种激烈的情绪反应。

案例：

怎样才是合理宣泄？

据北京青年报报道，2009年7月6日上午，中国政法大学弑师案在北京市一中院开庭。法院以涉及个人隐私为由，没有公开审理此案。据检方指控，2008年10月28日18点40分左右，被告人在中国政法大学端升楼201教室，用菜刀砍杀政法大学教师程春明颈部，导致后者经抢救无效死亡。检方认为，被告人无视国法，故意非法剥夺他人生命，致人死亡，犯罪性质特别恶劣，后果严重，社会危害性极大。其行为触犯了《中华人民共和国刑法》第二百三十二条，犯罪事实清楚，证据确实、充分，应当以故意杀人罪追究其刑事责任。



案例中的被告人，正处在身心急剧发展，情感丰富强烈、情绪波动起伏大的青年期，这个时期精力充沛、血气方刚，更为自尊、敏感和好强、好胜，容易在外界刺激下激起愤怒情绪。有的大学生因一句不好听的话或一件不顺心的小事就暴跳如雷；有的因人际关系破裂就恶语伤人；有的因别人不赞同自己的观点就恼羞成怒；还有的因为老师的一句批评就恶意报复。像站在被告席上的大学生因为愤怒杀害了他人，也间接地杀害了自己。通过研究发现，近年发生的大学生伤人事件多数与大学生不能控制自己的愤怒有关。如中国政法大学弑师案、南航金城学院刺杀案、马加爵残杀室友事件再到成都因丑杀人案，等等。古希腊学者毕达哥拉斯说：“愤怒是以愚蠢开始，以后悔结束。”

（二）愤怒的危害及调适

多数场合下，愤怒会带来很大的消极影响，发怒时容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病、肝病、脑溢血、神经衰弱等症状，盛怒之下人会昏倒。心理学研究表明，当愤怒发生时，人的意识狭隘，自制力减弱甚至丧失，思维受阻、行为冲动，甚或干出一些事后后悔不迭的蠢事或造成不可挽回的损失。

其实偶尔的愤怒并不是件坏事。因为人在生活中不可避免总会遇到一些愤怒的事，但如果长期压抑自己，不将愤怒爆发出来，将会对自己有很大的伤害，比如打击你的自尊，甚至伤害你的身体，带来高血压和心脏病。但愤怒本身不过是你情绪冰山的一角，它并不是独立存在，而是被其他的情绪所引发，如害怕、怨恨或不安。所以既然愤怒不可避免，我们要做的不是压抑愤怒，而是找到引发自己愤怒的情绪，在愤怒来临之前消除这些情绪，从而去掉愤怒带来的消极影响。所以如果出现了愤怒情绪，我们可以采用以下办法进行调适。

1. 宽容理解

如果大学生可以做到尊重他人，理解他人，心胸宽广、并能设身处地感同身受，自然就会心存温暖和热情，愿意关怀他人，而不是责怪他人，产生愤怒情绪^①。就算真是对方错了，可以想想台湾著名高僧证严法师的一句名言：生气是拿别人的错误来惩罚自己。别人犯错应该受到惩罚，但未必要通过你生气来实现，既然错误在他，为何你要生气？或者用另外一个视觉化的方法，用精神导师帕拉姆汉萨·尤迦南达的话来说，就是把对方看成一个耍脾气的5岁小孩。一旦你把对方看成一个无助的5岁小孩，心里就会感到同情与宽容了。如果是你的弟弟不小心刺伤了你，你不至于愤怒到想要报复吧？或许，你会觉得弟弟太小还不懂事。当别人偶尔使你抓狂时，这个办法确实很管用。

2. 冷静克制

在与人发生矛盾和冲突想要发怒时，用理智和意志控制冲动的情绪，尽量缓解或避免怒气发作。研究表明，愤怒所持续的时间不超过12秒钟，就如暴风雨一般，爆发时摧毁一

^① 孔海燕. 从保护到关怀——少年罪错预防研究 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2018：102.



切，但过后却风平浪静。所以如何度过这关键的 12 秒，让怒气自然消解非常重要。深呼吸，或者在心中默数 10 个数，当你做完的时候，你会发现，其实你已经没有那么生气了。

3. 学会合理疏泄

可以找人聊天，或者写信、记日记等方式缓解愤怒情绪，还可以在情绪激动时进行剧烈的体育活动或大声呐喊以宣泄愤怒。

五、嫉妒

（一）什么是嫉妒

嫉妒是指他人在某些方面胜过自己引起的不快甚至是痛苦的情绪体验。当看到别人比自己强时，心里就酸溜溜的不是滋味，于是就产生一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜嫌与失望以及伤心与悲痛的复杂情感，这种情感就是嫉妒。

案例：

嫉 妒

父子二人经过五星级饭店门口，看到一辆十分豪华的进口轿车。父亲不屑地对他的儿子说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”儿子则轻描淡写地回答：“说这种话的人，口袋里一定没有钱！”

嫉妒是一种常见的社交情绪，是拿自己和别人比较，并指向他人。羞耻也是和别人比较，但是指向自己。黑格尔曾说，嫉妒是“平庸的情调对于卓越才能的反感”。在大学生中，嫉妒的存在比较普遍的。英国科学家培根说：“在人类的一切情欲中，嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久了。”就像案例中的父亲，因为不能容忍别人超过自己，害怕别人得到自己无法得到的名誉、地位，在他看来，自己办不到的事别人也不要办成，自己得不到的东西，别人也不要得到。如果别人学识、能力、品行、荣誉甚至穿着打扮超过自己，自己内心就感觉压抑、痛苦、愤怒。

（二）嫉妒的危害

西班牙作家塞万提斯说“嫉妒是万恶的根源，美德的蠹贼”。莎士比亚名著《奥赛罗》中的主人公奥赛罗，因嫉妒杀死了深爱着的妻子苔丝德蒙娜，真相大白后，为不能挽回自己的愚蠢行为而绝望自杀。这个故事生动地表现了嫉妒是如何像病毒一样侵蚀人的心灵，带人走向邪恶的。英文中有句谚语“嫉妒之箭射向他人，也伤害了自己”。的确，“嫉妒是骨中之癌”，害人不利己。国内近些年发生的大学生伤人事件，如清华铊中毒案、复旦大学投毒案等都是嫉妒酿造的悲剧。

其实嫉妒心强对当事人自己也会产生许多不利影响：一是嫉妒心强的人容易得心身疾



病, 长期处于嫉妒、压抑、忧愁、消沉、怀疑、痛苦、自卑等消极情绪中, 健康水平会大大降低; 其次, 嫉妒心强影响大学生自我发展, 降低学习的效率; 另外, 嫉妒心强的人结交不到知心朋友, 因为他们争强好胜, 常想方设法压倒别人, 导致别人对他们的疏离, 自己感受孤独和寂寞。

(三) 嫉妒的调适

如果把嫉妒比作一杯酒, 那么一定是苦涩的, 没人愿意去品尝, 既然如此就把它泼掉吧。但是说它是一杯酒, 就会包含有益的成分。英文中“嫉妒”有“envy”和“jealousy”两个词, 中文有“嫉妒”意思, 也有“羡慕”的意思。所以, 我们可以把嫉妒转变为羡慕和欣赏, 变为一种积极的动力, 去努力实现自己的梦想。因此, 如果有嫉妒情绪出现, 就像B同学, 经过正确引导就不会酿成恶果。

(1) 让自己自信起来。嫉妒往往来源于自己的自卑。要懂得“尺有所短, 寸有所长”的道理, 想事事不落人后、样样不逊于是人是不可能的。

(2) 学着欣赏别人的优点, 真诚地赞美别人。

(3) 充实自己的生活。积极参与各种有益身心的活动, 使大学生生活真正充实起来, 嫉妒的毒素就不会滋生、蔓延。培根说过: “嫉妒是一种四处游荡的情欲, 能享受它的只是闲人, 每一个埋头于自己事业的人, 是没有工夫去嫉妒别人的。”

(4) 提升自己取代拉对方后腿。

(5) 嫉妒某人或某事时, 可以暂时离开, 做其他事情, 转移注意力。

(四) 被人嫉妒的调适

嫉妒别人不是滋味, 被人嫉妒也不好受。如果你被别人嫉妒, 那么看看下面的方法是否可以帮到你^①。

(1) 对人谦虚有礼, 忌傲慢无礼。

(2) 不要炫耀自己的成绩, 而是善于发现并肯定他人的成绩。

(3) 在适当的场合, 适度表白自己的成绩是付出了巨大努力得来的, 而这种努力是常人难以或者不愿意付出的。

(4) 当别人有求于自己时, 应尽量助其一臂之力。

(5) 无关紧要的事情, 让别人占上风。

(6) 让自己的成绩明显又稳定地在别人水平之上。

六、冷漠

(一) 什么是冷漠

相对于抑郁与焦虑, 冷漠表现出的情绪并不那么强烈, 但其反映的心理问题却并非简

^① 江光荣. 选择与成长——大学生心理学 [M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2006.



单。冷漠是指人对外界刺激缺乏相应的情感反应，对生活中的悲欢离合相无动于衷。美国心理学家罗洛·梅强调：“冷漠之所以特别值得重视，是因为它和爱与意志有密切的关系。恨并不是爱的对立面，冷漠才是爱的对立面。同样意志的对立面也并非犹豫，而是不介入、脱离和与有意义的事件发生关系。”他还指出，“冷漠乃是情感的萎缩，它开始可能表现为虚与委蛇，表现为不关切与不动心的旁观”。

（二）冷漠的表现

冷漠表现为对外界一切的刺激都无动于衷。具体为：凡事都表现出漠不关心、冷淡、退让。如有的大学生对专业不感兴趣，上课睡觉，下课闲逛，对周围的人和事漠不关心，对集体和同学态度冷淡，对自己的前途命运、国家大事等漠然置之，似乎自己超凡脱俗。于是，把自己游离于社会群体之外，独来独往，对各种刺激无动于衷。这种同学在班里有时候被称为“边缘人”。日本心理学家把这种大学生称为“三无”学生，即无情感、无关心、无气力。

冷漠的情绪状态，多是压抑内心情绪情感的一种自我逃避式的退缩性反应，有一定的自我保护色彩。具有这种情绪的人，从表面上看表现为平静、冷漠，但内心却往往有强烈的痛苦、孤寂和压抑感。如果大学生长时间地处于这种情绪状态下，巨大的心理能量无法释放，超过了一定限度时，就会以排山倒海的形式爆发出来，致使心理平衡遭到破坏，影响身心健康。

（三）冷漠的原因

导致一些大学生情感冷漠的原因是很多的，当青年学生开始独立探讨生活意义的时候，学校却未能让学生获得周围知识生活的热烈气氛，这不能不是一个很重要的原因。美国《密执安日报》的学生专栏作家曾撰文指出，“至少对大多数大学生而言，学校已不能给予任何接近他们知识口味的教诲。”他们认为目前的趋势“正滑向比平庸更坏的方向，这就是彻底的冷漠，一种甚至对生命本身的冷漠”。另一方面，近年来，学校重视对学生进行知识和能力的培养，而忽视了对学生进行关怀教育。关怀是教育的根本，一切教育都离不开关怀。在我们人生的每一个阶段，我们都需要关怀，懂得关怀，会关怀^①。正如马斯洛所指出的那样，我们必须懂得爱，我们必须能教会爱、创造爱、预测爱。否则，整个世界就会陷入敌意和猜忌之中。

（四）冷漠的调适

冷漠与退缩一样，是一种消极情绪的内化而非外显的行为，事实上，冷漠比攻击更可怕。冷漠会带来责任感的下降、生活意义的缺失与自我价值的放弃。可以说是有百害而无一利的消极情绪体验。冷漠的形成多数与人生重大生活事件与重要丧失有关，也与个体的生活经历有关。要想克服冷漠，首先也是最重要的，是冷漠者尝试去发现生活的意义和自

^① 孔海燕. 从保护到关怀——少年罪错预防研究 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2018：66.



我的价值，改变长久形成的对人生消极的看法。其次，大学生积极投身到各种有意义的社会活动中，如学习活动、社团活动，融入集体生活中，感受集体的温暖，获得归属感。最后无论是认识有了进步，还是行为有了变化，都及时进行积极的自我暗示，给予积极强化，以便不断获得自我提升。

第四节 大学生管理情绪的方法

导入

情绪失控的我

曾有新闻报道，江西中医学院科技学院 2006 级临床专业的学生李某，在其学校附近与男友杨某发生争执并提出分手，遭男友割断喉管后死亡。据目击者称，事发时，杨某拿着一把 10 厘米左右的刀追死者，并朝其喉咙处割去，杀死女友后，杨某抱着死者久久不肯离去，直到 110 民警赶到现场将其带走。

显然，故事中的杨某没能很好地控制自己的情绪，危及了他人的生命和家庭，也给自己的家庭带来了灾难性的影响。美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，人们常常需要与那些负性情绪作斗争。情绪有正性和负性之分。一般认为，适时适当的负性情绪，如适度的紧张有助于学习和生活。但是如果负性情绪过度且长期存在，就会影响大学生的身心健康。许多研究都指出，大学生由于个人成长、环境变化、社会压力等影响，面对自己的消极情绪会感到不知所措。如果大学生学会管理和改变自己或他人的情绪，则有助于心理健康和人格的和谐发展。下面将综合介绍几种科学有效、实践性强的管理情绪的方法，帮助大学生做情绪的主人。

理论学习

一、合理情绪疗法

该疗法是由美国临床心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）在 20 世纪 50 年代创立的，也叫理性情绪疗法（Rational-emotive therapy），简称 RET。其核心是通过理性分析和逻辑思辨，改变不合理信念，建立正确的、合理的信念，从而改变、控制情绪及行为结果。



知识窗

合理信念与不合理信念的区别

合理信念是：基于事实，使自己愉快，达到目标，不介入麻烦，消除内心冲突。

不合理信念：是基于臆测，使自己烦恼，远离目标，陷入麻烦中，造成内心冲突。

不合理信念的特征有三个：绝对化要求、过分概括化、糟糕至极。

(1) 绝对化要求：持有这种信念的人认为某一件事情一定会发生或不会发生，常用必须或应该的字眼。如：“我对别人怎样，别人就必须对我怎样”。

(2) 过分概括化：是指对事件的评价以偏概全。如：“舍友一点都不关心我”。

(3) 糟糕至极：指认为不良事件的发生会导致非常可怕或灾难性的后果，如“我的生活一团糟”“我的将来毫无希望”“我没有考好，我太糟糕了”。

知识窗

十条非理性信念

一是每个人都应该得到在自己生活环境中对自己重要的人的喜爱与赞许；

二是每个人都必须能力十足，在各方面有成就，这样的人才是有价值的；

三是有些人是坏的、卑劣的、恶性的；为了他们的恶行，他们应该受到严厉的责备与惩罚；

四是假如发生的事情是自己不喜欢或期待的，那么它是糟糕的、很可怕的，事情应该是自己喜欢与期待的那样；

五是人的不快乐是由外在因素引起的，一个人很少有或根本没有能力控制自己的忧伤和烦闷；

六是一个人对危险或可怕的事物应该非常挂心，而且应该随时考虑到它可能发生；

七是逃避困难、推卸责任要比面对它们容易；

八是一个人应该依靠别人，而且需要有一个比自己强的人做依靠；

九是一个人过去的历史对他目前的行为是极重要的决定因素，因为某事曾影响一个人，它会继续，甚至永远具有同样的影响效果；

十是一个人碰到种种问题，应该有一个正确、妥当及完善的解决途径，如果无法找到解决方法，那将是糟糕的事。

埃利斯的 RET 理论认为：情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。这一理论也称为情绪困扰的 ABC 理论，A 是指诱发性事件 (Activating Event)，B 指个体所遇到的诱发性事件之后产生的相应信念



(Belief), 即他对这一事件的想法、解释和评价, C 指在特定的情景下, 个体的情绪及行为的结果 (Consequence), D 即驳斥、辩论 (Dispute), 实际上也是一个咨询治疗过程流程图, 产生有效的治疗效果 E (Effect)。例如, 一名大学生因为另一名同学不喜欢自己 (A) 而焦虑甚至产生抑郁时 (C)。这是因为他有以下不合理信念 (B): 所有人都应该喜欢他, 否则情况就非常糟糕。合理解释是未必所有人都会喜欢自己, 要求所有人都喜欢自己是不合理的。做好自己是最重要的 (E)。

二、心理暗示法

心理暗示, 从心理学角度讲, 就是个人通过语言、形象、想象等方式, 对自身施加影响的心理过程。这个概念最初由法国医师库埃于 1920 年提出, 他的名言是“我每天在各方面都变得越来越好”。

自我暗示分消极自我暗示与积极自我暗示。积极自我暗示, 在不知不觉之中对自己的意志、心理以至生理状态产生影响, 积极的自我暗示令我们保持好的心情、有自信, 开发潜能, 发挥主观能动性。心理学上所讲的“皮格马利翁效应”也称自我实现预言, 就是讲的积极的自我暗示产生了积极的影响。而消极的自我暗示会强化我们个性中的弱点, 唤醒我们潜藏在心灵深处的自卑、怯懦、嫉妒等, 从而造成负性情绪。

为了消除不良情绪干扰, 调适和放松心理, 我们可以使用积极语言进行暗示。心理学的实验表明, 当个人静坐时, 默默地说“勃然大怒”“暴跳如雷”“气死我了”等词语时心跳和呼吸会加快, 仿佛真的要发怒。相反, 如果默念“喜笑颜开”“兴高采烈”“真高兴”之类的词语, 心里面会产生甜滋滋的感觉。因此, 当我们遇到不良情绪时, 我们可以充分利用语言的作用, 用说或写的方式对自己进行暗示, 缓解不良情绪, 恢复心理平衡。比如默念或默写“冷静”“三思而后行”“冲动是魔鬼”“镇定”, 等等。

三、注意力转移法

注意力转移法就是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物上去或从事其他活动的方法。当出现情绪不佳时, 可以把注意力转移到使自己感兴趣的事上去, 如出去走走, 看看电影、电视, 读读书, 打打球, 下下棋, 找朋友聊天, 换换环境等。这种方法, 一方面中止了不良刺激源的作用, 防止不良情绪的泛化、蔓延; 另一方面, 通过参与新的活动特别是自己感兴趣的的活动而达到增进积极的情绪体验的目的。

四、合理宣泄法

宣泄是指采用一定的方式方法, 把人的情绪体验充分表达出来。心理学研究表明, 人在遇到挫折时, 会产生抑郁、焦虑、苦闷、烦恼、不安、愤怒等不良情绪。如果压抑了上述不良情绪, 就会在心理上积蓄情绪能量。这种能量不会自然消失, 往往隐藏于潜意识层, 成为内心深处的癌瘤, 在特定条件下以一种非常态的形式表现出来。可以向内表现为自伤



或自残，向外表现为侵犯。因此，遇有不良情绪时，最简单的办法就是“合理宣泄”。

宣泄有很多方式，比如找个知心朋友倾诉；或是到空旷的山林田野，大声呐喊，发泄胸中怨气；或者是大哭一场；或者是进行体育运动，通过运动促进大脑分泌内啡肽，让人产生愉悦感。美国圣保罗—雷姆塞医学中心精神病实验室专家研究发现，眼泪可以缓解人的压抑感。特别指出，在采取宣泄法来调节自己的不良情绪时，不要随便发泄不愉快的情绪，要采取正确的方式，选择适当的场合和对象，以免弄巧成拙。

案例：

林肯与斯坦顿

有一次，美国前陆军部长斯坦顿怒气冲冲地来到林肯的办公室，说一位少将指责他护短，并且对他进行了人格侮辱。林肯平静地说：“是吗？这个家伙的确很可恶。你应该写一封尖酸刻薄的信回敬他，把他臭骂一顿才对。”斯坦顿也很听话，他当即就写了一封措辞强烈，而且充满火药味的信。林肯看了这封信后，连声叫好：“太好了，斯坦顿！就是这样，骂得他狗血喷头才叫过瘾，这样才能狠狠地教训他。”斯坦顿随即把信叠好装进了信封，这时，林肯却叫住了他：“你准备干什么？”“当然是寄给他呀！”斯坦顿急不可耐地说。“不能胡来，斯坦顿！”林肯大声说：“这封信你不能发，快把它扔到炉子里去。当别人激怒我或侮辱我的时候，我都是这么做的。你写了这封信不是已经解气了吗？如果还有气儿，那么就把这封信烧掉，再写一封！”

五、自我安慰法

当一个人遇有不幸或挫折时，为了避免精神上的痛苦或不安，可以找出一种合乎内心需要的理由来说明或辩解。如失败了找一个冠冕堂皇的理由以安慰自己。这种方法，对于帮助人们在大的挫折面前接受现实，保护自己，避免精神崩溃很有效。如对于失恋者来说，想到“失恋总比结婚后再离婚要好得多”，便可减轻因失恋带来的痛苦。人们还常用“胜败乃兵家常事”“塞翁失马，焉知非福”等词语来安慰自己，摆脱烦恼，消除焦虑，减轻失望，都有助于保持情绪的安宁和稳定。

六、交往调节法

某些不良情绪常常是由人际关系矛盾和人际交往障碍引起的。当我们遇到不如意的事，有了烦恼时，与其一个人独处冥想、自怨自艾，不如主动地找亲朋好友沟通谈心。这既可以缓和、抚慰、稳定自己的情绪，又可以有助于与朋友交流思想、沟通情感，增强自己战胜不良情绪的信心和勇气，最终克服困扰。



七、情绪升华法

升华是改变不为社会所接受的动机、欲望，而使之符合社会规范和时代要求，是对消极情绪的一种高水平的宣泄，是将消极情感引导到对人、对己、对社会有利的方向去。如一同学因失恋而痛苦万分，但他没有因此而消沉，而是把注意力转移到学习中，立志做生活的强者，证明自己的能力。

水珠在沸腾的竞争中而升腾万里长空，乌云在追逐太阳的光芒中而化作美丽的彩虹。事实上，每个人的一生只有两条道路，一条通往人生的天堂，一条通往人生的地狱。升天堂的办法只有一个，就是转悲为喜，把自己的消极情绪引向积极的方向，化被动为主动，化悲痛为力量，化绝望为希望，化阻力为动力。

案例：

世界推销大师乔·吉拉德

世界推销大师乔·吉拉德的父亲从小就对他没有信心，从来就不支持他的理想，而且断定他将一事无成。乔·吉拉德就是不信，每当遇到推销失败而万念俱灰的时候，他就想起了父亲那鄙视的目光，于是他又一次次从挫折与失败中奋起，缔造了世界推销史上的神话与传奇。

八、放松疗法

放松疗法（Relaxation Therapy）又称松弛训练，它是通过改变肌肉紧张，减轻肌肉紧张引起的酸痛，以应对情绪上的紧张、焦虑、不安和气愤，即通过肌肉的放松达到精神放松。这可以有效地消除焦虑、恐惧、紧张情绪。放松疗法的原理是，一个人的心情反应包含情绪与躯体两部分。假如能改变躯体的反应，情绪也会随着改变。

放松疗法简便易行。可以通过呼吸进行放松，也可以通过想象进行放松，还可以通过紧张—松弛对照训练进行。最简单的是呼吸放松，一个人只要进行有意识的深呼吸运动即可。深呼吸乃指吸气用6秒钟、屏住呼吸时数3个数字，然后呼气再用6秒钟，如此反复进行2分钟的时间。据在美国开展的放松法表明，只要少数几次深呼吸即可取得消除应激的良好效果。

总之，人的情绪有两种——消极的和积极的，我们的生活离不开情绪，它是我们对外界正常的心理反应。我们所能做的就是不成为情绪的奴隶，不能让那些消极的心境左右我们的生活。我们不能选择和决定环境，但是我们可以选择自己对环境的态度。我们不能选择天气，但我们能够选择心情。王安石曾有一首诗：“风吹屋檐瓦，瓦坠破我头；我不恨此瓦，此瓦不自由。”学会不生气需要情绪智慧，及时调节自己的情绪是每一个大学生需要具备的技能。日常生活和学习中，当你意识到自己处在不良情绪的包围中时，可以运用本章



所讲的知识和技能帮助调节自己。如果在上述方法都失效的情况下，仍不要灰心，在有条件的情况下，去找心理医生寻求心理咨询，克服不良情绪。

参考文献

- [1] 陈国梁. 大学生心理健康教育 [M]. 广州：华南理工大学出版社，2006.
- [2] 方平. 自助与成长 [M]. 北京：教育科学出版社，2010.
- [3] 孔海燕. 从保护到关怀——少年罪错预防研究 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2018.
- [4] 谷元音. 情绪控制力 [M]. 北京：人民邮电出版社，2013.
- [5] 侯桂芳. 新世纪大学生心理健康教育概论 [M]. 济南：山东人民出版社，2007.
- [6] 江光荣. 选择与成长——大学生心理学 [M]. 武汉：华中师范大学出版社，2006.
- [7] 林泳海. 学校心理健康教育 [M]. 北京：高等教育出版社，2011.
- [8] 马建青. 大学生心理卫生 [M]. 杭州：浙江大学出版社，2003.
- [9] 孟昭兰. 情绪心理学 [M]. 北京：北京大学出版社，2005.
- [10] 孙宏伟，陈玉焕. 大学生心理健康教育 [M]. 北京：中国传媒大学出版社，2009.
- [11] 汪海燕. 走进阳光地带 [M]. 武汉：华中师范大学出版社，2004.
- [12] 叶素贞，曾振华. 情绪管理与心理健康 [M]. 北京：北京大学出版社，2007.
- [13] 郑淑杰. 心理学 [M]. 北京：高等教育出版社，2011.
- [14] 时蒙，李宁，卢文玉等. 中国大学生社交焦虑的横断历史研究：1998—2015[J]. 心理研究，2019，12（6）.
- [15] 季善玲，王慧萍. 负性生活事件与大学生抑郁情绪的关系：社会支持的中介和调节作用 [J]. 四川精神卫生，2019，32（1）.
- [16] 孔海燕. 犯罪青少年积极心理品质的现状调查和教育 [J]. 中国特殊教育，2017（5）.
- [17] 孔海燕. 父母婚姻质量与子女心理健康关系的研究 [J]. 教育理论与实践，2016，36（4）.

推荐阅读

- 1. 孟昭兰. 情绪心理学 [M]. 北京：北京大学出版社，2005.
- 2. 叶素贞，曾振华. 情绪管理与心理健康 [M]. 北京：北京大学出版社，2007.
- 3. 谷元音. 情绪控制力 [M]. 北京：人民邮电出版社，2013.
- 4. 张德芬. 遇见未知的自己 [M]. 长沙：南文艺出版社，2012.



觉察与思考

1. 请分析本章第三节“导入”中L同学存在的情绪问题，并提出情绪调适的建设性建议。
2. 列举进入大学后自己如何调适情绪的？
3. 结合自己的实际，谈谈学习本章内容后的感悟。

课后活动与训练

催眠在调试情绪中的应用

1. 负面情绪很多时，请先坐下（躺着），调整好自己的身体姿势，全身放松，腰背挺直。然后，在心里对自己说：“现在，我会慢慢做10个深呼吸，每一次的深呼吸都会让我的身体更放松、心里更宁静，10个深呼吸后，我会进入非常好的催眠状态。”
2. 在吸气的时候，握紧双手的拳头，随着吸气越吸越饱时，拳头也越握越紧，等吸到饱和点时，拳头也握紧到顶点，这时，停顿一下，然后张开嘴巴大口把气喷出去，在发出“呼”的声音时同步松开拳头，配合内心想象把所有的负面情绪（或是一股黑气）一起吐出去，痛快地排出体外。请你享受那种把气喷出去、把忧郁吐光的释放感觉！
3. 这种吐气法连续做21次，你就会非常明确地感觉到负面情绪大幅减轻。如果你愿意，可以继续反复做，直到你觉得心情完全轻松为止。然后，把注意力转移到吸气。
4. 刚刚在释放负面情绪时，着重在吐气，现在要吸入宇宙中美好的能量，所以着重在吸气。请你在吸气的时候，想象不但从鼻子吸进空气中新鲜的氧气，也要想象吸进一种无形的宇宙能量化成粉红色柔和的光，一直吸到你的心轮的位置。换句话说，想象你吸进来的空气化成粉红光，沿着气管进入肺脏，而且集中在心轮的位置。
5. 每一次的吸气，都让你的心轮累积更多的粉红光，你就会感觉到更多美好、愉悦、轻盈的心情，直到累积到某个临界点，你可以感觉到心轮中的粉红光化成一朵绽放的莲花，有着美丽的粉红色花瓣。这时候，尽情沐浴在粉红色的心境中，直到你心满意足为止。

自我测评

一、焦虑自评量表（SAS）

下面有20条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白。然后根据您最近一星期的实际情况，在分数栏1~4分适当的分数下划“√”。“1”表示没有或很少时间；“2”小部分时间；“3”相当多时间；“4”绝大部分或全部时间。

1. 我觉得比平时容易紧张和着急。

1 2 3 4



2. 我无缘无故地感到害怕。	1	2	3	4
3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐。	1	2	3	4
4. 我觉得我可能将要发疯。	1	2	3	4
5. 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸。	1	2	3	4
6. 我手脚发抖打战。	1	2	3	4
7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼。	1	2	3	4
8. 我感觉容易衰弱和疲乏。	1	2	3	4
9. 我觉得心平气和, 并且容易安静坐着。	1	2	3	4
10. 我觉得心跳得快。	1	2	3	4
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼。	1	2	3	4
12. 我有过晕倒发作, 或觉得要晕倒似的。	1	2	3	4
13. 我呼气吸气都感到很容易。	1	2	3	4
14. 我手脚麻木和刺痛。	1	2	3	4
15. 我因胃痛和消化不良而苦恼。	1	2	3	4
16. 我常常要小便。	1	2	3	4
17. 我的手常常是干燥温暖的。	1	2	3	4
18. 我脸红发热。	1	2	3	4
19. 我容易入睡并且一夜睡得很好。	1	2	3	4
20. 我做噩梦。	1	2	3	4

记分办法:

5、9、13、17、19 为反向计分项目。将所有得分相加, 再将总分乘以 1.25, 取整数即可得到标准分。

判断:

分界值为 50 分, 焦虑总分低于 50 分者为正常; 50~59 为轻度焦虑, 60~69 是中度焦虑, 70 以上是重度焦虑。

二、抑郁自评量表 (SDS)

下面有 20 条文字, 请仔细阅读每一条, 把意思弄明白。然后根据您最近一星期的实际情况, 在分数栏 1~4 分适当的分数下划“√”。“1”表示没有或很少时间; “2”小部分时间; “3”相当多时间; “4”绝大部分或全部时间。

1. 我觉得闷闷不乐, 情绪低沉。	1	2	3	4
2. 我觉得一天之中早晨最好。	1	2	3	4
3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭。	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好。	1	2	3	4
5. 我吃的跟平常一样多。	1	2	3	4
6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快。	1	2	3	4



7. 我发觉我的体重在下降。	1	2	3	4
8. 我有便秘的苦恼。	1	2	3	4
9. 我心跳比平时快。	1	2	3	4
10. 我无缘无故感到疲乏。	1	2	3	4
11. 我的头脑跟平常一样清楚。	1	2	3	4
12. 我觉得经常做的事并没有困难。	1	2	3	4
13. 我觉得不安而平静不下来。	1	2	3	4
14. 我对将来抱有希望。	1	2	3	4
15. 我比平常容易激动。	1	2	3	4
16. 我觉得做出决定是容易的。	1	2	3	4
17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我。	1	2	3	4
18. 我的生活过得很有意思。	1	2	3	4
19. 我认为如果我死了别人会生活得好些。	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣。	1	2	3	4

记分办法：

2、5、6、11、12、14、16、17、18、20 为反向计分，将所有得分相加，再将总分乘以 1.25，取整数即可得到标准分。

判断：

分界值为 53 分，53~62 为轻度抑郁；63~72 分为中度抑郁；大于 72 分为重度抑郁。