



目 录

模块一 健心之始 正确认识心理健康与心理咨询····· 1

- 第一单元 树立科学的心理健康观 ····· 3
- 第二单元 建立正确的心理咨询观念 ····· 22

模块二 健心之本 科学认知自我与发展自我····· 35

- 第三单元 构建正确的自我意识····· 37
- 第四单元 培养健全的人格····· 57

模块三 健心之策 积极调适自我与完善自我····· 77

- 第五单元 学会科学有效地学习····· 79
- 第六单元 保持稳定良好的情绪····· 104
- 第七单元 建立优良的人际关系····· 125
- 第八单元 走好人生恋爱之路····· 145
- 第九单元 树立正确的择业观····· 163
- 第十单元 养成健康的网络心理····· 179
- 第十一单元 有效管理压力和应对挫折····· 195
- 第十二单元 珍爱生命····· 221

参考文献····· 246

第六单元

保持稳定良好的情绪

学习目标

✓ 知识目标

1. 了解情绪、情感的概念及构成。
2. 了解情绪、高级情感对高职学生的影响。
3. 认识高职学生常见的不良情绪。

✓ 技能目标

1. 能够识别自身的不良情绪。
2. 能够运用正确的途径与方法调适不良情绪。
3. 能够使用积极情感的培养方法养成积极情感。

✓ 素质目标

养成关注自身情绪健康的习惯。



育心笃行:

怒中之言，必有
泄漏。

——冯梦龙

一、问题导入

康健：心结，怎么看上去不开心呀？

心结：室友没经过我的同意就拿了我的电风扇。我很生气，就质问他为什么随便拿别人的东西，和他大吵了一架。但是，事后又很后悔，我们平时关系也不错，没必要因为这种小事大发脾气。

康健：你当时很生气，所以没控制住自己的脾气？

心结：是的，当时在气头上……现在室友看到我也觉得很尴尬，我也很后悔。

康健：我看到过一个故事，对你也许会有启发哦。

心结：什么故事？跟我类似吗？

康健：有个脾气很坏的小男孩，不管遇到什么事情，稍有不顺心，就大发雷霆。虽然事情过去后，他也能认识到自己的错误，向别人道歉，但是，他的朋友还是越来越少。他的爸爸对他这个缺点提出批评，他却满不在乎地说：“我不是已经道歉了吗？”一天，他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他，每次发脾气或者跟别人吵架的时

候，就在院子的木桩上钉一颗。第一天，男孩钉了37颗钉子。后面的几天他慢慢学会了控制自己的脾气，每天钉的钉子也逐渐在减少。他发现，控制自己的脾气，实际上比往木桩上钉钉子容易得多。终于有一天，他一颗钉子都没有钉，他高兴地把这件事情告诉爸爸。爸爸对他说：“从今天开始，如果你一天都没有发脾气，就可以从木桩上拔掉一颗钉子。”日子一天天过去了，钉子终于被拔光了。爸爸带他来到木桩前，对他说：“儿子，你做得很好，可是你看木桩上留下的钉子洞，这些洞永远也不可能复原了。就像你和别人吵架，说了一些难听的话，这些话就在他的心里留下了一个个伤口，像这些钉子洞一样，伤口难以愈合了。无论你怎么道歉，伤口总在那里。”

心结：哎，钉子虽然拔了，可是钉子洞依然还在啊，看来不乱发脾气，控制好自己情绪，是很重要的！但是，我一生气就忘记这些了，怎么办？

康健：不着急，下面我们就来了解保持稳定良好情绪的理论，学习如何控制自己的不良情绪。

心结：真是太好了！我已经迫不及待了！

微课



读懂情绪

二、解疑释惑

（一）认识情绪与情感

1. 情绪、情感的概念

情绪与情感是人对客观事物所持的态度体验。情绪是最基本的感情现象，着重体现感情的过程，常具有外部明显、持续时间较短的特点。比如，失恋使人心情郁闷，受其他同学排挤让人感到痛苦，严肃的考场使人感到紧张。“夕阳西下，断肠人在天涯”，想到伤心的事也会潸然泪下。情感是较高级的感情现象，着重体现感情的内容方面，具有较稳定持久、内隐含蓄的特点，它通常与人的精神性或社会性需要密切相关。

练一练

认识、辨别情绪

请写出你们所能想得到的情绪，如高兴、愤怒、沮丧、委屈、烦躁等，让自愿上台的学生随机抽出一张卡片，用表情、动作等非语言信息猜出卡片上所写的情绪，让台下的同学猜测台上的同学要表达什么情绪。若表演者被观察者猜对，双方就都可以加分。

只有了解和辨别情绪，我们才能真正掌握各种情绪传递的信息，才能有效地解决问题。

讨论：什么是情绪？为什么每个人的情绪表达不同？如何才能更好地了解别人的情绪？

2. 情绪、情感的构成

(1) 情绪的构成。

认知和体验：情绪是一种内在体验，没有对客观事物的认识，就不会有情绪体验，情绪是客观事物是否符合自身需要的态度体验和内心感受，根据自身需要是否得到满足而产生的不同感受。快乐、悲伤、愤怒和恐惧，这些感受对个体而言既有共性又有个性。比如，同样是考了90分，对后进生来说，这是很高的分数，会激动万分；但对“学霸”而言，还差10分才能满分，内心会无比沮丧。

生理反应和唤醒：情绪过程伴有相应的生理唤醒，会对人体的很多器官活动造成影响。在不同的情绪状态下，人的心率、血压、呼吸、内分泌以及消化系统等都会发生相应的变化。比如：生气激动的时候，血压会升高、心跳会加快。

外部表现：情绪不仅有内心的体验和生理反应，还直接反映到人的外在行为表现中。主要有三种：一是面部表情，面部肌肉的变化（如图6-1所示）。二是姿态表情，即面部以外的肢体动作，包括手势、身体姿势等。三是语调表情，即说话的声调、节奏和语速等。比如，高兴时语速加快、语调高扬，伤心时语速变慢、语调低沉等。

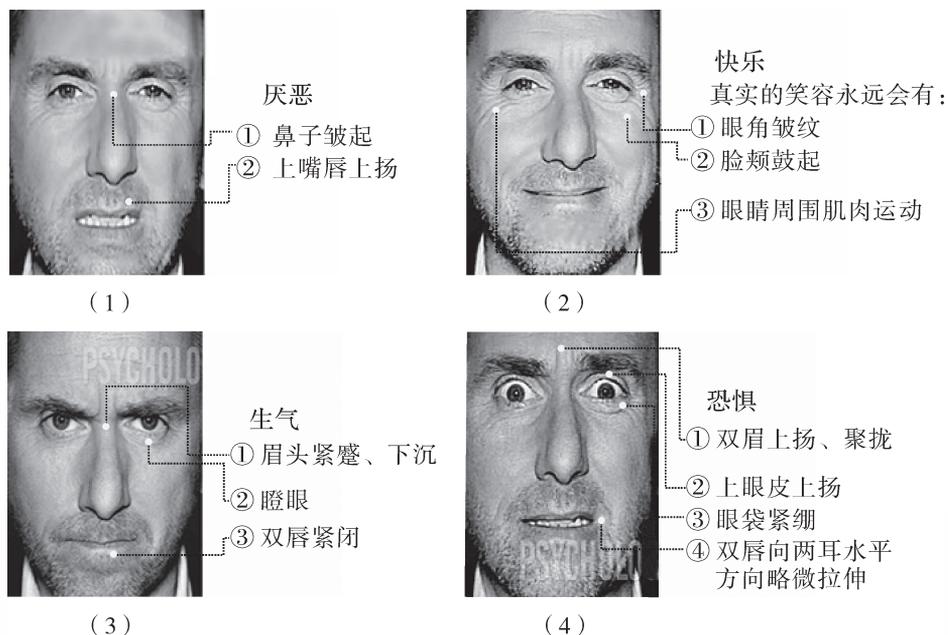


图 6-1 面部肌肉的变化

（2）情感的构成。

根据价值目标指向的不同，人的情感表达模式可分为对物情感、对人情感、对己情感以及对特殊事物情感四大类。人的高级情感依其性质和内容可分为道德感、理智感和美感。根据价值主体类型的不同，情感可分为个人情感、集体情感和社会情感。个人情感是指个人对事物所产生的情感；集体情感是指集体成员对事物所产生的合成情感，阶级情感是一种典型的集体情感；社会情感是指社会成员对事物所产生的合成情感，民族情感是一种典型的社会情感。

3. 情商

情商是测定和描述人的情绪情感的一种指标，是情绪、情感商数的简称。简单地理解，情商是理解他人及与他人相处的能力。

情商之父丹尼尔·戈尔曼教授将情商分成5个主要方面：了解自我的情绪、管理自我的情绪、激励自我的情绪、识别他人的情绪和处理人际关系。他认为：“情商是决定一个人能否成功的关键，成功的20%取决于智商，另外80%取决于情商。”

练一练

变成更可爱的自己

1. 不抱怨不批评：想要抱怨的时候，停下来问问自己：“我是想继续忍受呢？还是想改变它呢？”抱怨只会消耗力量却不会有任何结果。
2. 包容和宽容：不斤斤计较，心胸宽广，有一颗宽容和包容的心。
3. 沟通和交流：在和别人交流时，要能站在别人的角度考虑他人的情绪体验和行为，与他人相处时，尽量真诚和热情，真诚地赞美别人，“赠人玫瑰，手有余香”。
4. 善于聆听：有时候听比说更重要，聆听是尊重他人的表现，是良好沟通的前提，是人与人之间最好的一种沟通。
5. 控制好自我的情绪：找一个适合自己的方法，感觉快要情绪失控的时候使自己慢慢平静下来，从而做出理智的行为，不被情绪控制。

（二）高职学生情绪、情感特点及其影响

大学时期是情绪相对不稳定、丰富多变的时期。环境的变化、特定的年龄阶段、心理发展的特点、知识素养的提高等因素，使高职学生的情绪带有明显的特点。

案例分析

冲动是魔鬼

小明和小芳是室友，平时关系不错。有一天，小明不小心把水撒到小芳心爱的手机上，还没来得及说“对不起”，小芳就大声训斥小明，说的话都非常难听：“你没长眼啊？这手机很贵的，你赔得起吗？”这时，小明突然给了小芳一个重重的耳光！小芳简直惊呆了，小明平时很温柔的，今天是怎么了，做错了事情还敢打人！

案例点评：情绪对我们的影响是非常巨大的，谁都没有意识到小明会做出这么过激的行为，内心的愤怒情绪使平时温柔的女孩大打出手，在消极情绪的主导下，我们可能会做出让自己意想不到甚至后悔的事情。

1. 高职学生的情绪情感特点

处于成年早期（18~25岁）的高职学生，身心上都经历着巨大的变化，情绪情感丰富。身为高职学生，正确地了解自己情绪发展的特点，对于培养健康的心理很有意义。高职学生情绪的特点主要表现在以下4个方面。

（1）丰富性和复杂性。

从生理发展分段来看，这一时期人的社会化进程明显加快，面临着各种人生的选择，如学习、交友、恋爱等人生大事基本上都在这一阶段完成。几乎人类所具有的各种情绪，都可以在高职学生身上体现出来，并且强度不一，如有悲哀、遗憾、失望、难过、绝望之分。从自我意识的发展来看，高职学生表现出较多的自我体验，自我尊重的需要强烈，易产生自卑、自负等情绪体验；从社交方面来看，高职学生的交际范围日益扩大，与同学、朋友及师长之间的交往更细腻、更复杂。

（2）波动性和两极性。

尽管高职学生的认识水平有了一定的提高，情感状态趋于稳定，对自己的情绪已有了一定的控制能力，但同成年人相比，高职学生相对敏感，情绪带有明显的波动性，一句善意的话语，一个感人的故事，一支动听的歌曲，一首情理交融的诗歌，都可以致使他们的情绪发生骤然变化。

有人对高职学生进行调查，发现人70%的情绪都是两极波动的，也就是像“波动曲线一样，忽高忽低，忽愉快忽愁闷”。同时，由于高职学生正处于情绪表现的动荡期，自我认知和心理发展等还未完全成熟，情绪起伏大，两极分化明显：胜利时满心欢喜，挫折时垂头丧气，痛苦时万念俱灰，悲伤时泪流满面。

（3）冲动性和爆发性。

高职学生虽然进入青年中期，但青春期“暴风骤雨”的情绪情感特点仍有所残留。由于知识水平和认知能力的提高，高职学生对自己的情绪能够有所控制，但由于他们兴趣广泛，对外界事物较为敏感，加之年轻气盛和从众心理，因而在许多情况下，其情绪易被激发，犹如疾风暴雨不计后果，带有很大的冲动性。高职学生情绪的冲动性常与爆发性相连。高职学生的自制力较弱，一旦出现某种外部强烈的刺激，情绪便会突然爆发，由于冲动的力量驱使，以至于在语言、神态及动作等方面失去理智的控制，忘却了其他任何事物的存在，极易产生破坏性的行为和后果。

（4）外显性和内隐性。

高职学生对外界刺激反应迅速敏感，喜怒哀乐常形于色，表现得充分而具体。一般而言，内心体验和外部表现是一致的，呈现出明显的外显特点。如赢得一场比赛，他们马上就会大声欢呼、喜形于色；失恋也会表现在脸上。但随着高职学生的自我控制能力、意志力逐步提高，以及因思维的独立性和自尊心的影响，他们抑制和掩饰自己的情绪成了可能。在某些场合或特定问题上，有些高职学生会抑制自己的真实情绪，出现外部表情和内心体验表现不一致的情况。

2. 情绪对高职学生的影响

紧张、焦虑和恐惧等不良情绪，会激活我们体内的有害物质，破坏人体的免疫系统，因此致病。情绪不仅与高职学生的身心健康有关，而且对高职学生的学习、人际关系和行为效果等都有重要的影响。

（1）情绪对高职学生生理健康的影响。

根据生理学、心理学和医学的研究发现，情绪对人的身心健康具有直接的影响。科学家发现，试验中的猴子死于严重的消化道溃疡，但实验之前的体检表明，它没有任何溃疡和胃病，第一只猴子压力大，精神紧张，焦虑不安，老担惊受怕，消化液和各种内分泌系统紊乱了，所以就会得溃疡（注：实验只做科学研究，请忽略道德因素）。由此说明，不良的情绪会产生过高的应激值，严重损害身体的健康。正如巴甫洛夫所说：“忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快和坚强的意志以及乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。”

所以，若能保持愉快的心境，乐观开朗，积极向上，则人体的免疫功能活跃旺盛，可以减少患病的机会，有益健康。良好的情绪不仅使高职学生对生活充满希望，对自己满怀信心，而且能增强他们的求知欲，提高思维敏捷度，富于创造力，有利于建立良好的人际关系，促进他们全方位的发展。保持良好的情绪状态，是高职学生身心健康的重要标志。

（2）情绪对高职学生学习的影响。

情绪不仅影响高职学生的身心健康，对学业也有着非常重要的影响。良好的情绪有助于开阔思路、集中注意力、提高创造力和学习效率。在高职学生中常存在这样的现象，有人因为考前过分紧张，导致考试发挥失常；也有的同学因为对考试满不在

知识窗



关于猴子的心理学实验

知识窗



五脏与情绪

乎，最后一路红灯挂科。心理学家用实验方法研究情绪与学习成绩的关系后发现：焦虑程度与学习成绩呈倒U形，过高或过低的焦虑都不利于取得好成绩，适度的焦虑才能使高职学生取得最好的学习效率。所以说，良好的情绪状态是一个人最大限度地发挥自己能力的基础和前提。

(3) 情绪对高职学生人际关系的影响。

具有良好情绪特征的人，如乐观开朗、热情、自信，这是人际间产生相互吸引的重要条件，能缩短人与人之间的心理距离，加深感情。相反，那些自卑、情绪压抑、爱发火的人，往往很难和他人愉快地相处，难以沟通，人与人之间会疏远。

案例分析

“为什么我没有朋友？”

小明，女，18岁，大一学生。

自述：我最大的困扰就是常莫名其妙地烦躁，很想一个人静一静，周围的人不管说什么做什么都让我觉得很烦，我会很没耐心。有时候情绪控制不住就会一个人偷偷地哭泣，不愿理人，要是室友惹到我，就会大发脾气。现在室友都不愿意跟我说话，关系很疏远，我觉得被遗忘，很孤单。

案例点评：情绪具有感染性和传染性，拥有良好的、积极稳定的情绪，在人群中更受欢迎，更容易和别人相处，形成良好的人际关系。相反，像案例中的学生，人际关系就不是很顺利，她的同宿舍舍友是这样形容她的：“她的情绪比女人的脸还善变，喜怒无常，根本无法把握，和她相处，如履薄冰，我们时刻要受到她情绪的影响，所以，惹不起还躲不起吗？我们就不想理她，尽量少和她交往。”因此，高职学生在人际交往中，要学会控制和调节自己的情绪，做自己情绪的主人。

知识窗



踢猫效应

(4) 情绪对高职学生行为效果的影响。

心理学家埃普斯顿1979年在《人类情绪的生态学研究》这篇文章中，介绍了他对高职学生的自我观念、情绪与行为变化之间关系的研究成果，如表6-1所示。

表 6-1 情绪体验和行为效果的关系

关系类型	情绪体验	行为效果
积极—积极型	乐观、积极向上	再接再厉，努力取得下一次竞选成功
消极—消极型	悲观、消沉	从此一蹶不振，消极处世
消极—积极型	悲观、消沉	学生会我是进不去了，那我就认真学习，争取在学习上超过他们

以学生会竞选失败为例：当体验到的是乐观、积极向上的情绪，高职学生的行为目标也往往是积极、生动的，如“再接再厉，努力取得下一次竞选成功”；当体验到的是悲观、消沉等消极情绪时，一部分高职学生的社会兴趣下降，反社会行为增加，如“从此一蹶不振，消极处世”，对新经验持审慎甚至闭锁的态度；还有一些高职学生的行为并没有向消极方面转化，而是吸取教训，准备再干，如“学生会我是进不去了，那我就认真学习，争取在学习上超过他们”。

埃普斯顿的实验结果表明：积极的情绪体验与积极的行为变化总是有一致的关系。因此，在大学生活中要尽可能多地缔造这种关系。积极引导消极情绪，使之转化为为长远目标和价值献身的精神。

3. 高级情感对高职学生的影响

在对认知人的领域，感情是认知的向导，人之喜怒哀乐无不露之于表，形之于色，在感情背后是感情世界。

(1) 高级情感对高职学生社会行为起发动作用，使行动活性化。

行为的发动总是处于一定的感情状态（感情状态总是表现为一定的情绪状态），情绪状态好，常常是充满热情，人的干劲也最容易鼓舞，效率也高；反之，情绪状态不好，则懒于动弹，做起事来也有气无力。良好的情绪状态能够提高行为效果水准；欠佳的情绪状态又会降低行为效果水准，通常说的“临场发挥”，主要是或者说直接是情绪状态的作用，情绪状态直接影响临场的发挥。因此，是否能唤起人们的良好情绪对于工作的成败具有举足轻重的作用。让公众了解组织，向公众描绘组织未来的美好前景，将组织的发展目标具体化，这些往往能唤起公众的热情，获得十足的干劲。高职学生在进入大学生活之后，生活学习节奏发生了很大的改变，往往会陷入不知道要干什么的困惑，高级情感可以激发高职学生对未来生活的向往，催动高职学生向理想进发。

(2) 高级情感对社会行为起定向作用，稳定行为方向。

高尚的社会情感和平静的社会情绪，会使人们专心致志于某种目标，为实现既定目标去努力；处于不安、危险和恐惧状态下的行为，其方向往往不集中。这从另一方面表明社会感情稳定方向的作用。组织在处理危机事件时，首先就要稳定人们的社会感情，才能迅速控制局势，防止出现再多的损失。拿政府部门来说，当有自然灾害、交通事故或是其他灾害事故发生时，首要的就是要稳定好人们的情绪，统一行动的方向，才能号召人们齐心协力渡过难关。其次，高级情感可以帮助高职学生在发展的道路上不偏离航向，人生很长，在人生道路上难免有迷茫、有犹豫，高级情感诸如民族情感可以帮助高职学生在未来的发展过程中坚定方向。最后，高级感情对人际关系可以起纽带作用。

人际关系的建立靠沟通。沟通又分为两种：一种是信息沟通，如搭话、聊天、交谈、开会、讨论、动作、书信、电话等；另一种是感情沟通，如问候、祝愿等。信息

沟通是载体，传递着人们的感情，情感沟通隐藏于信息沟通之中，来往于人与人之间。无论是心传、言传、身传还是媒传，高级感情总是包含其中，对人际关系起着纽带作用。信息沟通必须包纳情感才能更深入、更牢固可靠。有声有色的表达因为有了感情就能传出深情，就能深入内心、通达灵魂。在与人相处的过程中，高职学生向他人传递其高级情感，获得他人的共情。

（三）高职学生常见的不良情绪情感

适度的、情境性的消极情绪反应是正常的，比如一个人失恋了会感到伤心；但是持久的情绪困扰，会容易陷入消极情绪中无法自拔，甚至出现了抑郁症、焦虑症等，就会严重影响到学习和生活，需要及时有效地调节。

1. 健康的情绪情感

健康的情绪情感，即良好的情绪情感状态。良好的情绪状态，首先是情绪上的成熟，指一个人的情绪的发展、反应水平和自我控制的能力与其年龄和社会对此的要求相适应，并为社会所接受。美国人本主义心理学家马斯洛在阐述关于“自我实现者”的情绪特点中，曾经提出了健康情绪有以下6个特征：第一，平和、稳定、愉悦和接纳自己；第二，有清醒的理智；第三，有适度的欲望；第四，对人类有深刻、诚挚的感情；第五，富于有哲理、善意的幽默感；第六，有丰富、深刻的自我情感体验。

心理学家索尔提出健康情绪有以下7个特点：第一，独立，不依赖父母；第二，增强责任感及工作能力，减少与外界接纳的渴望；第三，去除自卑情结、个人主义及竞争心理；第四，适度的社会化与教化，能与人合作，并符合个人良心；第五，成熟的性态度，能组织幸福家庭；第六，具有弹性以及适应力，避免敌意与攻击；第七，对现实有正确的了解。

综上，根据高职学生的情绪特点，本书认为健康情绪应包括以下标准：

第一，情生有因。健康情绪的产生和发展，必须有适当的形成原因。一个人的喜怒哀乐等情绪反应，都是由一定的原因引起的，所引起的情绪反应的程度也应该和原因是相对应的。比如：愉快的情绪是因为高兴的事情引起的；悲哀的情绪是因为遇到不愉快或不幸的事情；愤怒的情绪是因为受到挫折或不顺心引起的。能以恰当的、社会允许的方式发泄情绪，也是健康情绪的表现。但是，如果一个人常无缘无故地兴高采烈、情绪低落、悲伤恐惧或大发脾气等，则是情绪不健康的表现，属于异常。

第二，情绪反应适时、适度。反应的适度和引起情绪的刺激相符合，情绪反应的时间与反应的程度相适应。情绪健康的人，能控制自己的情绪，能在适当的时间和场合，适度地表达自己的情绪。

第三，情绪反应稳定。当人的中枢神经系统活动处于相对平衡状态时，情绪比较稳定。一般而言，健康的情绪反应是一开始的时候比较强烈，随着时间的推移，反应

也逐渐减弱；相反，如果情绪反应时强时弱，变化莫测，喜怒无常等，常处于不稳定状态，则是情绪不健康的表现。

第四，心情愉悦。以愉悦心情为主，积极情绪体验多于消极。每个人都有心情不好的时候，但情绪健康的人出现不愉快情绪的次数较少，时间持续较短，程度较轻，并且是有原因的。相反，如果一名高职学生常常情绪低落、愁眉苦脸、烦躁郁闷、紧张焦虑，则是情绪不健康的表现。

第五，自我调控情绪。情绪健康的高职学生，应该是情绪的主人，善于调控自己的情绪。高兴时，不得得意忘形；愤怒时，不忘乎所以。能把消极的情绪转化为积极的情绪。

2. 常见的不良情绪

(1) 焦虑。

焦虑是一种十分常见的现象，个体主观上预料将会有某种不良后果产生的不安感，是一种类似担忧的反应或有威胁性情境出现时所产生的的一种不安情绪，同时伴有紧张、害怕、担忧等混合的情绪体验。焦虑是高职学生常见的情绪状态之一，当他们在学习、生活、人际关系等各方面遭受挫折或者担心需要付出巨大努力的事情来临时，便会产生这种体验。

高职学生常见的焦虑主要有以下几种：自我形象焦虑、学习焦虑、情感焦虑和人际关系焦虑。

自我形象焦虑，是指担心自己长得不够漂亮、不受人喜欢，过胖或过矮，或者有身体上的缺陷、青春痘、粉刺等影响自我形象而引起的焦虑。这一类焦虑主要是和自我的认知有关，所以需要调整自我认识，重新建立自信，接纳自我。

学习焦虑，是高职学生情绪反映中较常见和强烈的，比如考试焦虑，有些高职学生平时学习很好，但在临考试前夜失眠或考试时“怯场”，在竞赛中不能发挥正常的水平，这都是学习焦虑的表现。

情感焦虑，多数是由恋爱中受挫而引发的自我否定，认为自己不受欢迎或不具备爱人和被爱的能力，因而过度担心引起的焦虑；也有的是不自信，担心表白会被拒绝而产生的焦虑。

人际关系焦虑，有些学生不知道该如何跟他人相处而产生的焦虑情绪，还有一些是在相处的过程中，发现别人不喜欢自己甚至排挤自己而产生的焦虑情绪。

(2) 抑郁。

抑郁是一种过度忧伤的情绪体验，是一种感到无力应对外界压力而产生的消极情绪，还伴随着认知和行为特征。抑郁最明显的症状就是压抑的心情，仿佛掉进了一个无底的黑洞，如图6-2所示。抑郁常伴



图 6-2 抑郁



随着焦虑、羞愧、自卑、痛苦等情绪。

抑郁症和心理社会因素有关，也和脑内神经递质的改变有关，患者无法控制症状。有足够疗程的药物治疗和心理治疗，抑郁情况可以得到明显的改善。如果患者不遵照医嘱擅自停药、减药，不注意调整无效的应对生活压力的方式，其抑郁情况很难改善。

抑郁情绪是高职学生中常见的情绪困扰。多数情况下，高职学生的抑郁情绪都能够找到较为明显的原因，比如恋爱受挫、考试挂科、人际关系紧张等重大负面事件的影响。对多数人而言，抑郁只是偶尔出现，持续时间短，通过自我调适，能够恢复心理平稳。如果长期处于抑郁情绪，很有可能导致抑郁症。

(3) 愤怒。

愤怒是指由于客观事物与人的主观愿望相违背，或无法实现愿望时，内心产生的一种激烈的情绪反应。心理学研究发现，愤怒时，人体内肾上腺素和肾上腺皮质激素增加，导致心跳加速、血压升高、呼吸加快等，同时还会降低我们的自制力，因为一时冲动，做出一些让自己后悔甚至是无法挽回的事。

愤怒也是高职学生常见的一种消极情绪。例如，有的高职学生因为一句刺耳的话或一件不顺心的小事情大发脾气；有的因为跟别人意见不合就恶语中伤，认为发脾气可以挽回面子，震慑他人等。这种情绪对高职学生是有消极影响的，发怒不仅不能维护尊严，反而让别人更加讨厌自己；不但没有抚平情绪，反而更加气愤。所以，愤怒看起来是对外的，实际上受伤害的是我们自己，正如古希腊著名学者毕达哥拉斯所说：“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”愤怒情绪如图6-3所示。



(1)



(2)

图 6-3 愤怒

(4) 冷漠。

冷漠是一种对人或事漠不关心的消极情绪，对外界刺激缺乏相应的情感反应，表现为凡事漠不关心、冷淡、退让。情绪冷漠的高职学生，在行为上表现为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、学业等漠然置之，不与他人交流，独来独往。日本心理学家松原达哉用“三无”来形容这一类高职学生，即“无欲望、无关心、无力气”。

冷漠是一种消极情绪的内化而非外显的行为，事实上，冷漠有时候比愤怒和攻击更可怕。如果高职学生长期处于冷漠情绪的状态下，巨大的心理能量无法释放，当到达一定限度时，就会爆发，导致心理不平衡。冷漠会带来社会责任感下降，失去生活的意义和自我的价值。冷漠的人表面看上去虽然平静、冷漠，内心其实往往是痛苦、孤寂和压抑的。

（四）高职学生情绪调适

情绪对高职学生来说，有着至关重要的作用，管理和调控情绪，做情绪的主人，不仅是维护身心健康的需要，也是高职学生自我发展和成熟的必要条件。因此，我们一起来学习一下如何才能培养健康的情绪。

1. 正确认识和表达自己的情绪

认识自己的情绪是情绪管理的第一步。作为高职学生，我们要了解自己的个性特征，善于识别不良情绪，正确地表达自己的情绪。情绪表达是指人们用来表达情绪的各种方式，情绪的产生伴随着能量的蓄积，情绪的表达也是能量发泄的过程。情绪表达方式包括两个方面：心理表达和生理表达。

微课



五感刺激
的情绪体
验和感受

练一练

生气时的做法

结合你在日常生活中的经验，在下面问题中选择你经常会采取的做法：

当我生某人的气时，我会：

①做出一些有关我的情绪暗示，让对方能感觉到；②把我的情绪感受直接告诉对方；③马上避开这个人，直到我的气消了，平静下来为止；④对他发脾气，并且让他离开；⑤用讽刺的方式，挖苦对方；⑥不理他，冷战。

当某人生我气时，我会：

①不理他；②以生气的方式回应他；③要求对方说出生气的理由等，以坦诚的方式面对；④不问理由，先向他道歉；⑤暂时避开他，待对方情绪平息之后再问原因；⑥开个玩笑，尽量用幽默的方式来缓和双方情绪；⑦从此尽量疏远他。

请找你周围的同学一起讨论一下，假设他（她）就是“某人”，你所采取的以上方法中，他（她）比较愿意接受哪几个？然后根据他们的回答，再对照自己日常生活中常采用的那些做法，思考一下自己表达情绪的方法是否恰当，为什么？

心理表达是指通过认知、体验、表情、语言和行动等心理层面将情绪表达出来；生理表达是指以生理的形式将情绪表达出来，如心率、血压、呼吸、肌肉紧张、内分泌改变等。两种表达方式相互伴随。如果情绪的心理表达不足，生理表达则增加。而

我们可以主观调节的是心理表达。一般情绪的心理表达包括以下4个层次：

一是向自我表达。自我表达是情绪表达的关键和基础，是让自己意识到情绪的性质、特点和产生的原因等，这样就可以适时地调整情绪。

二是向他人表达。向周围人表达我们的情绪，既可以增加相互的理解，又能增加对自我情绪的认识。

三是向客观环境表达。这种方式更适合那些不善与人交往者，如生气时大声高喊、跑步、唱歌、击打沙袋等。

四是升华表达。这是指超越所有的表达对象，将情绪的能量指向其他更高的层次需要，从而为那些高层次需要提供能量。这是最艰难的，也是最佳的情绪表达方式，“化悲愤为力量”就是典型的情绪升华的表达。文王拘于囚室而推演《周易》，仲尼困厄之时著作《春秋》，屈原放逐才赋有《离骚》，左丘失明乃有《国语》，孙臆遭臆脚之刑后修《兵法》，吕不韦被贬属地才有《吕氏春秋》传世，大概都是贤士圣人将悲愤的情绪升华到文学写作中。

2. 合理情绪疗法

合理情绪疗法（rational emotive therapy，简称RET），由美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯于20世纪50年代所创立，是指帮助来访者以合理信念代替不合理信念，以减少或消除后者给情绪、行为带来的不良影响的一种心理治疗方法。

该理论认为，环境中的各种刺激事件A（activating event）是否引起人的情绪和行为后果C（consequence），关键取决于个体对这些刺激事件的认知评价和信念系统B（beliefs），即构成一个A-B-C的反应链，其中B这个主体因素才是如何反应和怎样反应的真正原因，故该理论亦被称为ABC理论，如图6-4所示。

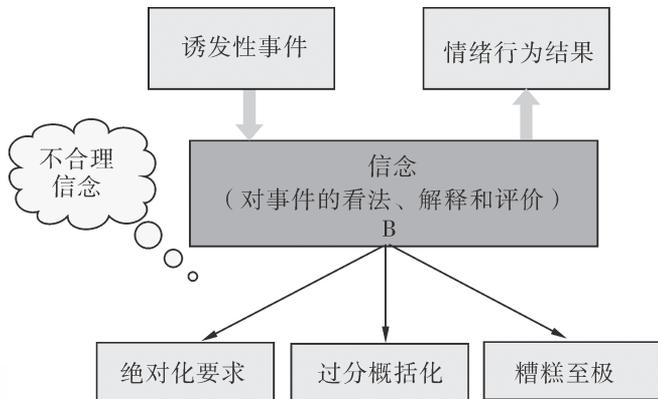


图 6-4 ABC 理论

艾利斯以一句很有名的话作为ABC理论理念上的起点：“人不是为事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”那么，我们可以对非理性的信念B(belief)进行干预和抵制D（disputing）；通过D来影响B，认识偏差纠正了，情绪和行为困扰就会在很大程

知识窗



不合理信念与合理信念

度上得到解除或减轻。等到劝导干预产生了效果E (effect), 人们就会产生积极的情绪及行为, 心里的困扰因此消除或减弱, 人也就会有愉悦充实的新感觉产生。

合理情绪疗法认为, 情绪在本质上就是一种态度, 人们可以通过改变自己的想法和信念(B)来改变、控制其情绪和行为结果, 这是治疗的核心。合理情绪疗法的理论强调情绪困扰和行为不良来源于个体的不合理信念, 治疗的重点也在于改变这些观念。人总有不顺心的时候, 生活中各种压力会不同程度地袭来, 这时就需要进行自我调节了。不是生活给了你喜怒哀乐, 而是你对待生活的态度决定了你自己的情绪和感受。我们无法改变人生, 但我们可以改变人生观; 我们无法改变环境, 但是我们可以改变心境。

练一练

不合理信念

来访者: 女, 大学二年级。自述: “我和男友大一谈恋爱, 相恋一年多了。两个多月前, 他提出分手。有一天, 我发现他带着另一名女生, 关系很亲密。当时看到他们两个, 我真的是无地自容, 想找个地缝钻进去, 我觉得所有人都知道我被“劈腿”了, 怕别人笑话我, 非常伤心、痛苦。有时候又很生气, 我那么爱他, 可是他却不再爱我, 做出这样的事, 真是太不公平了!”

1. 请找出案例中的不合理信念。
2. 试着与不合理信念进行辩驳。

3. 合理宣泄不良情绪

(1) 适当哭泣。

我们常听到: “想哭就哭出来吧, 哭出来就好了!” 现代医学提出了“无损宣泄”, 就是当发泄释放消极情绪时, 所采用的行为和方法不会给自己、他人和社会造成损害, 这是一种理性的、积极的宣泄方法。哭泣, 就是一种无损宣泄, 也是我们在日常生活中宣泄不良情绪的重要方法之一。该哭的时候就哭, 比如, 当我们遇到重大挫折时, 或长时间内心压抑, 这时大哭一场也许是行之有效的方法。

(2) 音乐疗法。

音乐作为一种艺术, 是人的情绪和情感的一种表达方式, 不同的音乐可以让人有不同的情绪体验。

催眠作用的音乐有《卡农钢琴曲》、舒曼的《梦幻曲》《军港之夜》等。

有助于减轻内心焦虑不安和烦躁的音乐有《春江花月夜》《空山鸟语》和艾尔加的《威风凛凛》。

有助于克服精神抑郁的音乐有莫扎特《第四十交响曲》《光明行》和笛子独奏《喜相逢》。

知识窗



肌肉放松训练的步骤与要领

有助于缓解疲劳、振奋精神的音乐有《彩云追月》、贝多芬的《命运交响曲》、莫扎特的《土耳其进行曲》等。

(3) 放松训练法。

即通过自我催眠、自我按摩的方式进入放松状态，放松训练是按照一定的练习程序，学习有意识控制和调节自身的心身活动，肌肉松弛、消除紧张，使机体活动水平降低，心理上松弛。放松训练有很多，呼吸放松法和肌肉放松法是主要的两种方法。

练一练

呼吸放松法的动作要点和练习原则

呼吸控制法的呼吸方式是用全肺呼吸来达到放松的目的。刚开始练习呼吸控制法时，可以躺着的姿势练习，这有助于体会深浅呼吸之间的不同感受。其动作要点是：

一只手放在胸部，另一只手放在上腹部。

通过你的鼻子吸气，让你的胃部鼓起来，保持缓慢地吸气。

缓慢均匀地将废气从你的鼻子呼出。

重复几次，保持一定的节律，一分钟以8~12次为宜，数4下吸气一次，然后再吐气。以后慢慢数8下吸气一次。进行缓慢、深沉而平静的呼吸，这样练习几分钟。

注意不能快速深呼吸。当感觉疲劳或者紧张焦虑时，可以进行呼吸训练。这样做可以帮助松弛身体，缓解疲劳和紧张焦虑。

呼吸放松法训练的原则：

一是计划进行放松练习后，要坚持每天练习，形成习惯。

二是每天练习2~3次，练习越多越容易放松。

三是环境要求安静，光线柔和。练习时避免他人的打扰。

四是不要空腹或饱餐后练习，温度适宜。否则，会难以放松。

五是衣服要宽松，可选择一种舒适的姿势躺着，以后也可坐着或站着练习。

六是呼吸要缓慢、均匀。

(五) 高职学生积极情感的培养

当今社会，竞争激烈，人们常常因挫折、失意而陷入消极情感，因此，培养高职学生的积极情感，有助于其走得更远。

1. 学习优秀传统文化，常怀家国

我们的国家源远流长，五千年的文明从未有过中断，中华民族优秀文化在时间的长河中熠熠生辉。“天行健，君子以自强不息”，优秀传统文化中自强不息的奋斗精神支撑着中华民族的发展，激励着中华儿女在困境中崛起，在逆境中奋进，永不屈从于外来的压迫。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，于是我们可以看到中华人民共和国建设初期，国家一声呼唤，钱学森、邓稼先等老一辈科学家们放弃海外优渥的生活，突破重重困难，加入中华人民共和国的建设中来。“以德服人者，中心悦而诚服也”，中华人民共和国成立以来，我国一直睦邻友好，坚持和平共处五项原则，展现大国胸怀担当，以德服人，收获了许多国家的信赖……岁月如流，中华民族优秀传统文化不仅没有在时光中淡去，反而引导着，鼓舞着，激励着一代又一代的中华儿女前进奋发，增强中华儿女的自信。因此，当代高职学生在日常的学生生活中，要加强对中国优秀传统文化的学习，这有助于增强个人的归属感和民族自豪感。有国才有家，国家是中华儿女立根之本，当代高职学生应胸中常怀家国，践行以爱国主义为核心的民族精神，方能明白自己的奋斗方向，增强自身成就感。

2. 保持豁达心态，学会感恩

感恩是一种被高度赞美的人类美德，是促使社会更加美好的元素之一，感恩的思想根植人心，对人类的思维及言行有莫大的影响。当代高职学生的成长，离不开父母的殷切栽培，离不开老师的循循教导，离不开同学朋友的热情相助，离不开党和国家的深深关怀……常怀感恩，我们会体会到感激、满足、愉悦，这些情绪都能促进脑部加速释放出包括多巴胺在内的让人“愉悦”的化学物质，让人快乐，缓解焦虑、紧张、沮丧等心理压力。懂得感恩，有助于当代高职学生在生活中感受到美好，达到心灵的平静。学会感恩，这不仅是一种高贵的品质，也是帮助当代高职学生舒缓情绪，培养积极情感的力量之源。

3. 树立积极的人生态度，巧面挫折

高尔基曾说：“生活的美妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就不断充实它。”积极的人生态度，是面对挫折时的那份淡定从容。在漫长的人生道路上，我们是不可能一路顺风的，相反的，更多时候我们都是面对困难，跨越荆棘，翻山越岭。家喻户晓的大音乐家贝多芬在失聪后没有陷入无尽的悲伤，而是以乐观的态度去直面命运的不公，勇敢的“扼住命运的咽喉”。他的世界的宁静铸就了他的性情，也正是这种不被打扰的宁静带给他如同井喷的灵感。凭着他的坚韧意志和积极乐观的心态，最终他创作出一曲震撼人心的《命运交响曲》。当今社会竞争十分激烈，高职学生若想在压力下保持乐观，常感快乐，就要树立积极的人生态度，巧面挫折，这样才能面对困难而不沮丧，面对失意而不落寞。



两个秀才遇见一口棺材

有两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍，看到那一口黑乎乎的棺材，其中一个秀才心里立即咯噔一下，凉了半截，心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，名落孙山。

另一个秀才也同时看到了这个棺材，一开始心里也咯噔了一下，但转念一想：棺材，棺材，噢，那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天要红运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。

可见，有时候影响我们情绪的并不是事情本身，而是我们看待事情的角度和想法。人在社会中，难免会碰到不如意的事情，那么我们就要学会改变自己对事情的想法和认知，排解不良情绪。

三、观点启示

（一）观点

我们要认识并了解自己的情绪情感。

高职学生有其情绪情感特点。正确地了解自己情绪情感发展的特点，对于增进高职学生的心理健康很有意义。情绪不仅与高职学生的身心健康有关，而且对高职学生的学习、人际关系和行为效果等都有重要的影响。

了解高职学生常见的不良情绪并学会如何调节。通过正确的方式，情绪是可以调节的，我们要做情绪的主人，并且要善于培养积极的社会情感。

（二）启示

心结：老师，学习了这个专题，我了解了自己情绪、情感的特点，并学会了如何保持良好的情绪，培养自己的积极情感，真受启发！但是，我仍有一个疑问，我们有不良情绪，是不是要压抑自己，不能发泄？

心理老师：不完全是，我们有不良情绪，可以发泄，但是要适当的方式发泄出来，所采用的行为和方法不会给自己、他人和社会造成损害，是一种理性的、积极的宣泄方法。高职学生在成长的过程中，不断地进取、创造，但同时也充满着困惑和迷茫。所以，高职学生认识情绪、管理和调节情绪，对维护高职学生的身心健康，促进高职学生的自我发展和人格成熟具有重要的意义。同时，我们要认识到高级情感的

作用，学习优秀传统文化，贯彻社会主义核心价值观，学会感恩，这样可以帮助高职学生明确人生价值，获得幸福感。

四、学习拓展

（一）素质拓展

1. 书籍《持续的幸福》（如图 6-5 所示）

内容简介：塞利格曼不再关注传统心理学注重的“如何减轻人们的痛苦”，而是专注于如何建立人们的幸福感，并让幸福感持续下去。《持续的幸福》这本书中的幸福理念是在《真实的幸福》一书的基础上扩充而来的，在书中，塞利格曼具体阐释了构建幸福的具体方法。他提出，实现幸福人生应具有5个元素，即要有积极的情绪、要投入、要有良好的人际关系、做的事要有意义和目的、要有成就感。这5个元素不仅能帮助人们笑得更多，感到更满意、满足，还能带来更好的生产力、更多的健康，以及一个和平的世界。

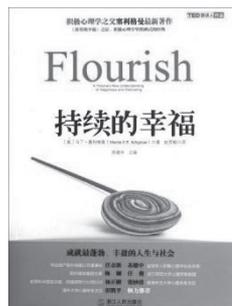


图 6-5 《持续的幸福》

2. 电影《地球上的星星》（如图 6-6 所示）

内容简介：对于8岁的男孩伊夏来说，世界是充满了惊奇和快乐的万花筒，他正在用一切他能够想到的方式和这个陌生的世界进行着交流。可是，这样的伊夏却是成年人眼中的问题儿童，在又一次闯下大祸后，忍无可忍的父母将他送往了寄宿学校。虽然伊夏的新生活并没有什么改变，但在内心里，和父母分离的生活让他感到闷闷不乐，这时，一位名叫尼克的美术老师走进了他的生活。和以往所见到的固守成规的老师不同，尼克主张让学生保留自己的个性和思想，自由地发展。在和尼克相处的日子里，伊夏和尼克都慢慢地成熟了起来。

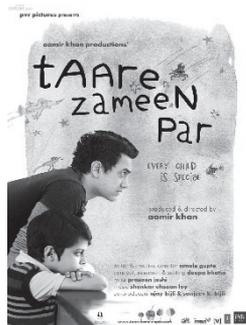


图 6-6 《地球上的星星》

（二）活动拓展

1. 活动一：测测你的情商

美国心理学家认为，在人的成功的诸多主观上的因素里面，智商（IQ）因素大约占20%，而情商（EQ）则占80%左右。情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。五是人际关系的管

在线测试



国际标准情
商测试题

理，即领导和管理能力。

说明：这是一组欧洲流行的测试题，可口可乐公司、麦当劳公司等众多世界500强企业，曾以此作为员工EQ测试的模板，帮助员工了解自己的EQ状况。本测试共33题，测试时间25分钟，最高分数为174分。请准备好纸和笔，自己平时是怎样的反应就怎样回答，不要刻意。这样的成绩才真实有效。

参考答案及结果评估

计时时请按照记分标准，先算出各部分得分，最后将几部分得分相加，得到的分值即为你的最终得分。

如果你的得分在90分以下，说明你的EQ较低，你常常不能控制自己，你极易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易被激怒、动火、发脾气，这是非常危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁，对于此，最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，使自己心情开朗，正如富兰克林所说：“任何人生气都是有理的，但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在90~129分，说明你的EQ一般，对于一件事，你不同时候的表现可能不一，这与你的意识有关，你比前者更具有EQ意识，但这种意识不是常常都有，因此需要你多加注意、时时提醒。

如果你的得分在130~149分，说明你的EQ较高，你是一个快乐的人，不易恐惧、担忧，对于工作你热情投入、敢于负责，你为人更是正义、正直，富有同情心，这是你的优点，应该努力保持。

如果你的EQ在150分以上，那你就是个EQ高手，你的情绪、智慧不但是你事业的助手，更是你事业有成的一个重要前提条件。

通过以上测试，你就能对自己的EQ有所了解。但切记这不是一个求职询问表，用不着有意识地尽量展示你的优点和掩饰你的缺点。如果你真心想对自己有一个判断，那你不应该施加任何粉饰。否则，你应重测一次。

2. 活动二：愉快情绪的唤起

(1) 内容一：镜子活动。

活动目标

让学生明白装着有某种情绪会真的产生某种情绪，掌握镜子技术。

活动准备

学生分成两人一组，相对而坐。

活动步骤

步骤一：学生两人一组，甲学生做出各种愉快的表情，乙学生作为镜子模仿甲的

各种表情。时间为 2 分钟左右。

步骤二：双方互换角色。

步骤三：学生围绕刚才的活动讨论分享。

① 看到“镜子”的表情，你有什么感受？

② 情绪可传染吗？

③ 在努力做各种愉快表情时，你的情绪有变化吗？

步骤四：学生发言。教师小结：心理学研究表明，当我们装着有某种心情，模仿着某种心情，往往能帮助我们真的获得这种心情。因此，每天早上起床后，我们对着镜子笑一笑，告诉自己“今天会有个好心情”，往往会为你带来一天的好心情。即使没有镜子的时候，也可利用镜子技巧，使自己脸上露出很开心的笑容，挺起胸膛，深吸一口气，然后唱一段歌曲或吹一小段口哨，记住自己快乐的表情。

步骤五：学生补充阅读《笑声护士》《装笑也管用》等文章，思考这些文章的启发，并尽量应用到生活中。

(2) 内容二：发现快乐。

活动目标

让学生明白只要我们善于发现，生活中到处充满快乐。

活动准备

准备三份小礼品，印发短文材料《美国年轻人眼里的开心时刻》。

活动步骤

① 请学生回想最近两周令自己开心的事件，在笔记本上列出自己的“快乐清单”，每人至少列出 10 项。

② 请部分学生读出自己的快乐清单。

③ 把短文《美国年轻人眼里的开心时刻》发给学生，请学生快速阅读，并与自己的“快乐清单”对照。

④ 小组脑力激荡法：在同学的“快乐清单”及短文的启发下，大家开动脑筋再尽可能多地寻找快乐，每个小组请一位同学做记录，完成小组的快乐清单。

⑤ 以小组为单位读出小组的快乐清单，给想得最多的 3 个小组发礼品。

⑥ 教师小结：生活中不缺少快乐，只是缺少发现。

⑦ 教师出示一份“情绪宣言”模板，让学生参考写一份符合自己实际的情绪宣言，每天早上（特别是心情不爽时）大声读出。

教师的情绪宣言模板：今天我要学会控制情绪！弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。每天醒来，当我被悲伤失败的情绪包围时，我就这样与之抗争：沮丧时，我引吭高歌；悲伤时，我开怀大笑；病痛时，我继续工作；恐惧时，我勇往直

前；不安时，我提高嗓音；力不从心时，我回想过去的成功；自轻自负时，我想想自己的目标。

(3) 内容三：快乐大本营。

活动目标

让学生互相学习使自己快乐的有效方法。

活动准备

每小组一张大纸，写上“快乐大本营”。

活动步骤

- ①学生回忆、归纳让自己快乐的秘密武器。
- ②小组内交流，小组选出一些能有效使自己快乐的秘密武器，存入“快乐大本营”内。
- ③每个小组请一名代表把本组的“快乐大本营”贴出，并介绍本组的秘密武器。
- ④最后老师分享总结。