

通识课教育系列教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 自助与成长

## ——大学生心理健康教育

主编 钱淑红 于 洋 姜英杰



中国出版集团 | 全国百佳图书  
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目 ( CIP ) 数据

自助与成长 : 大学生心理健康教育 / 钱淑红, 于洋, 姜英杰主编. —  
北京 : 中国民主法制出版社, 2025. 10. — ISBN 978-7-5162-3723-6

I . G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20242YQ983 号

图书出品人：刘海涛

出版统筹：石松

责任编辑：姜华

文字编辑：何雨格

---

书名 / 自助与成长——大学生心理健康教育  
作者 / 钱淑红 于洋 姜英杰 主编

---

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / (010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)

传真 / (010) 63055259

<http://www.npcpub.com>

E-mail: [mz fz@npcpub.com](mailto:mz fz@npcpub.com)

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 17.5 字数 / 341 千字

版本 / 2026 年 1 月第 1 版 2026 年 1 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

---

书号 / ISBN 978-7-5162-3723-6

定价 / 49.00 元

出版声明 / 版权所有，侵权必究。

---

(如有缺页或倒装，本社负责退换)

# 前言

作为健康的重要组成部分，心理健康是人生成就和幸福的重要基石。党的二十大报告提出“推进健康中国建设”这一重大任务，并强调要“重视心理健康和精神卫生”。本教材以《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称《行动计划》）为纲进行编写，致力于提升大学生的主观幸福感，帮助大学生建立积极的自我意识。

本教材分为十个专题，从不同角度阐述了大学生需要应对的各类心理问题，主要内容包括“心灵奇旅启程——大学生心理健康导论”“做更好的自己——大学生积极自我的塑造”“修炼内在秩序——大学生健康人格的培养”“从优秀迈向卓越——大学生学习心理的优化”“做情绪的主人——大学生情绪的调节与管理”“磨砺生命的韧性——大学生逆商的提升”“建立亲密关系——大学生人际交往的诀窍”“从校园到职场——大学生的职业规划与就业心理”“驾驭智能网络——大学生数字工具的合理运用”“珍爱宝贵生命——大学生心理危机应对与生命教育”。本教材可作为大学生心理健康教育课程的教材，也可作为教育工作者、心理学从业者和自学心理学的社会人士等的参考读物。

具体来说，本教材主要具有以下特色：

## 1. 立德树人，五育并举

本教材根据《行动计划》的指导，将心理健康教育与德、智、体、美、劳相结合，以促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。

具体而言，在融合德育方面，本教材坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实立德树人根本任务，致力于帮助大学生正确认识义与利、群与己、成与败、得与失之间的关系，培育大学生积极向上、自尊自信、理性平和的心态；在融合智育方面，本教材注重用科学的心理学理论知识帮助大学生提升解决实际问题的能力，促进其人格的健全与发展；在融合体育方面，本教材注重发挥体育调节情绪、体育疏解压力的作用，在主体知识、实践活动等方面均加入了相关内容；在融合美育方面，本教材在板块设计、图表绘制、遣词造句等方面注重营造美感，强调发挥美育丰富精神、温润心灵的作用；在融合劳动教育方面，本教材旨在通过实践活动与心理技能培育之间的交互促进，全面提升大学生的综合素质。

## 2. 架构合理，贴近实际

为了更好地将复杂且抽象的心理学理论与大学生的生活实践相结合，并契合心理健康教

育的内在要求，本教材对相关理论的研究内容与架构进行了重新梳理，融入了最新的研究成果与前沿理论，对必要的理论知识进行了深入细致的阐释。同时，本教材针对大学生在学习和成长中经常遇到的问题和存在的心理困惑，进行了全面的分析和解读，以帮助他们切实理解各类心理问题的成因并掌握有效的应对方法。

### 3. 简单易懂，深入浅出

本教材注重对深奥的心理学原理做出通俗易懂、简洁流畅的解释。为此，在行文安排上，本教材做到了层次清晰、逻辑通顺、段落分明；在语言表达上，本教材做到了用词准确、简明规范；在讲解方式上，本教材使用大量图表、实例来辅助学生理解知识内容。

### 4. 注重应用，创新体例

本教材坚持“每个人是自己心理健康的 第一责任人”的观念，注重知识的应用性与学生学习的主动性。为此，我们创新设计了教材体例，主要内容如下：

（1）心灵工坊。通过小型实践活动引出学习主题，旨在让学生体会到心理健康的重要性并激发学习兴趣。

（2）知识拓展。对相对艰深或较为前沿的心理健康内容进行深入拓展，以开阔学生眼界，提高他们的学习兴趣，吸引他们进行深入阅读与探究思考。

（3）案例分享。选取与心理健康内容相关的案例，并在末尾附上简短的解读，以帮助学生理解抽象知识，引导其展开讨论。

（4）心理实训。分为两个部分：一是与专题主题相关的“心理测试”，帮助学生了解自己的身心健康状况；二是简单且易于操作的“自我训练”，指导学生运用所学知识自主调节心理状态。

（5）心德共育。分为两个部分：一是“榜样人物”，介绍当代中国优秀人物故事，让学生学习积极的心理品质；二是“话题讨论”，结合时政热点、社会现象、历史故事等，旨在拓宽视野、引发思考。

本教材在编写过程中参考、借鉴了一些公开出版、发表的文献和网络资料，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于时间和水平有限，本教材可能存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者

# 目录

## 专题一 心灵奇旅启程——大学生心理健康导论 ..... 1

<u>心灵工坊</u> ——心理大富翁 .....	2
第一讲 心理健康 .....	3
第二讲 大学生的心理健康 .....	8

## 专题二 做更好的自己——大学生积极自我的塑造 ..... 23

<u>心灵工坊</u> ——我的他面镜 .....	24
第一讲 自我意识概述 .....	25
第二讲 大学生的自我意识 .....	31
第三讲 大学生自我意识的纠偏与完善 .....	34

## 专题三 修炼内在秩序——大学生健康人格的培养 ..... 49

<u>心灵工坊</u> ——绘画故事接龙 .....	50
第一讲 人格概述 .....	51
第二讲 大学生人格偏差及其调适 .....	59
第三讲 大学生的健康人格塑造 .....	62

## 专题四 从优秀迈向卓越——大学生学习心理的优化 ..... 73

<u>心灵工坊</u> ——制作“时间馅饼” .....	74
第一讲 大学阶段的学习 .....	75
第二讲 大学生常见学习心理问题及其调适 .....	79
第三讲 大学生学习能力提升 .....	91

## 专题五 做情绪的主人——大学生情绪的调节与管理 ..... 109

<u>心灵工坊</u> ——情绪温度计 .....	110
第一讲 情绪概述 .....	111
第二讲 大学生的情绪 .....	116
第三讲 情绪管理 .....	120

**专题六 磨砺生命的韧性——大学生逆商的提升.....133**

<b>心灵工坊</b> ——棉花糖塔挑战.....	134
<b>第一讲</b> 大学生的意志培养.....	135
<b>第二讲</b> 大学生的压力管理.....	141
<b>第三讲</b> 大学生的挫折应对.....	146

**专题七 建立亲密关系——大学生人际交往的诀窍.....161**

<b>心灵工坊</b> ——看看我的社交圈.....	162
<b>第一讲</b> 大学生人际交往概述.....	163
<b>第二讲</b> 家庭关系.....	168
<b>第三讲</b> 师生关系.....	173
<b>第四讲</b> 同学关系.....	179
<b>第五讲</b> 恋爱关系.....	186

**专题八 从校园到职场——大学生的职业规划与就业心理.....199**

<b>心灵工坊</b> ——职业价值观拍卖会.....	200
<b>第一讲</b> 大学生职业生涯规划心理.....	201
<b>第二讲</b> 大学生就业心理.....	207

**专题九 驾驭智能网络——大学生数字工具的合理运用.....219**

<b>心灵工坊</b> ——“网”事印记.....	220
<b>第一讲</b> 大学生合理运用网络.....	221
<b>第二讲</b> 大学生合理使用人工智能工具.....	231

**专题十 珍爱宝贵生命——大学生心理危机应对与生命教育.....245**

<b>心灵工坊</b> ——生命进化论.....	246
<b>第一讲</b> 心理危机应对与自杀干预.....	247
<b>第二讲</b> 大学生生命教育.....	257

**参考文献 .....** 272



## 专题五

# 做情绪的主人 ——大学生情绪的调节与管理



### 专题简介

情绪是反映个体状态的“晴雨表”，是人的大脑的高级功能，也是人类生存、适应的第一心理。个体进行情绪调节和管理能够有效维持心理健康。大学生面临人格完善、学业竞争、职业规划等多重挑战，其情绪状态与过往任何时期相比都更加容易出现波动，存在特殊性。通过系统学习本专题知识，大学生能够有效应对挑战，化解负面情绪，培养积极情绪。



### 学习目标

#### 知识目标

1. 了解情绪的组成、类型、功能等方面的内容，知晓大学生情绪健康的标准。
2. 认识大学生情绪的特点及常见的情绪困扰类型。
3. 理解情绪管理的内涵。

#### 能力目标

1. 能够勇敢面对并解决情绪困扰，积极进行自我调适。
2. 能够通过有效的情绪管理方法实现情绪平衡。

#### 素养目标

1. 自觉培养积极情绪，做情绪稳定、乐观向上的大学生。
2. 传递正向情绪，促进大学校园和谐包容的良好氛围的发展。

## 心灵工坊 ——情绪温度计

大学生只有不断提升情绪觉察和调节的能力、积极探索情绪管理的有效方法，才能增强心理韧性，促进心灵成长。本次活动用具象化的温度来喻指情绪状态，将各种情绪归纳为高温、常温、低温三种状态，引导大学生在日常生活中识别自己和他人的情绪，探索情绪的成因及应对策略，进而提高情绪管理能力。

### 活动流程

1. 高温情绪指愤怒、焦急、烦躁等情绪，常温情绪指平静、愉悦等相对平稳的情绪，低温情绪指悲伤、失落等消极的情绪。我们可以回顾近期自己身上产生的高温、常温、低温情绪与引发该情绪的事件，填写“情绪温度表”（见表 5-1）。

表 5-1 “情绪温度表”

温度	具体情绪	情绪事件
高温		
常温		
低温		

2. 四人一组，就小组成员的高温、常温、低温情绪事件进行讨论，讨论内容包括“这些情绪事件可能的成因是什么”“如果我遇到这样的情况，会如何调节情绪”等。之后，每组推选一位记录员，记录讨论中提到的关键观点和调节方法。

3. 每组派一名代表分享本组的讨论结果，发言重点为从不同温度区的情绪事件中获得的启发及总结出的调节情绪的有效方法。

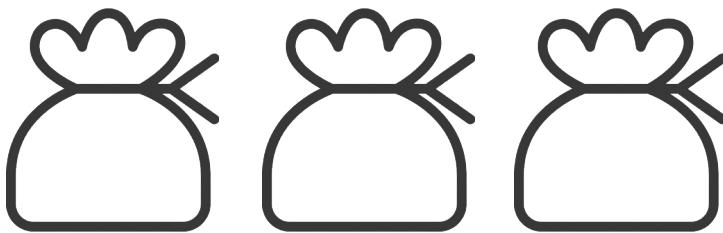
### 活动总结

活动结束后，全班同学分享活动感受，相互推荐时间管理方法。请将自己从他人的分享与推荐中学到的内容记录在下方的横线上。

1. 将活动感受写在下方横线上，如“大家分享的情绪事件哪件使我产生共鸣”“对情绪识别与管理的新认知”“针对某种负面情绪的调节方法”等。

---

2. 根据自身经历和活动体验，在下方的“锦囊”里写出调节、管理情绪的三个方法，并自觉地应用于生活中。



## 第一讲 情绪概述

情绪是人的主观体验，反映客观事物与人的需要之间的关系。客观事物多种多样，如果能够满足人的需要，个体就会对其持有肯定态度，产生满足、愉悦等积极情绪；反之，如果不能满足人的需要，个体就会对其持有否定态度，产生烦闷、愤怒等消极情绪。

### 一、情绪的组成部分

情绪由主观体验、外在表现和生理唤醒三部分组成，这三者同时活动、共同作用，构成了一个完整的情绪体验过程。

#### (一) 主观体验

主观体验是个体对不同情绪状态的自我感受和表达，较为复杂多变。个体产生不同主观体验受多种因素影响，主要包括以下三种，如表 5-2 所示。

表 5-2 个体产生不同主观体验的因素

因素	举例
个体面对不同事物产生不同情绪	在大学校园因遇到了高中好友而感到喜悦；因没有回答上老师的课堂提问而感到窘迫
不同个体对同一事物产生不同情绪	在实习工作中遇到困难时，有人会认为这是挑战自我的机会，从而积极进取、斗志昂扬；有人会认为任务超出能力范围，因此感到烦闷、沮丧
个体面对同一事物，但因为所涉及对象不同而产生“双重标准”的情绪	同样是参加学校组织的竞赛，如果自己参赛会觉得这是挑战自我的绝佳机会，即使结果不理想，也能收获经验，因而满怀期待；看到朋友准备参赛时，则会更关注朋友的压力，害怕朋友因竞赛失利而失落，情绪中会多几分担忧

#### (二) 外在表现

情绪的外在表现通常被称为表情，包括面部表情、姿态表情和言语表情。

### 1. 面部表情

面部表情是所有面部肌肉变化组成的模式，个体用不同的面部表情表达相应的情绪。例如，愤怒时眉头紧锁、瞳孔放大、鼻翼扩张，快乐时眼睛呈月牙形、嘴角上翘、苹果肌隆起，惊讶时眼睛瞪大、嘴巴圆张，等等。面部表情是传递情绪的鲜明标记，是人类社交活动中的一种重要的非言语交往手段。研究表明，面部表情具有跨文化的一致性，任何文化背景下的人们都可以识别出愤怒、厌恶、恐惧、快乐、悲伤、惊讶、轻视七种全球通用的面部表情（见图 5-1）。



图 5-1 七种全球通用的面部表情

### 2. 姿态表情

姿态表情指除面部以外人体其他部分的表情动作，主要包括身体表情和手势表情（见图 5-2）。

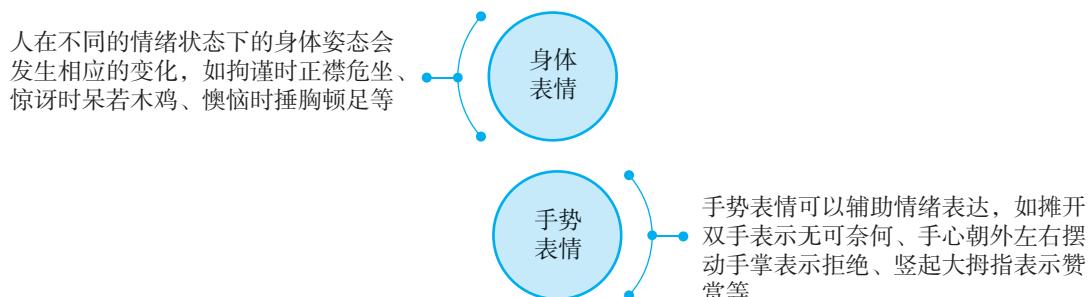


图 5-2 身体表情与手势表情

此外，需要注意的是，手势表情一般通过后天学习形成。因此，受文化差异影响，同一只手在不同国家表达的情绪可能会有不同。例如，用拇指和食指组成一个环、同时张开其余三个手指的动作在中国表示没问题等积极情绪，在法国表示不赞成或认为对方一文不值，在日本代表金钱。

### 3. 言语表情

言语表情一般通过说话时的语调、音量、节奏等方面的变化来表达，如激动时声音较高、音量较大，高兴时语调上扬、语速较快，害怕时声音较小、语无伦次，等等。言语表情具有极强的感染力，能够快速传递情绪，因此人们在演讲、朗诵、主持等场合中会特别重视言语表情的应用。

面部表情、姿态表情和言语表情通常是协同生效的，其中人们通常以面部表情为主，姿

态、言语表情为辅。个体通过运用这三种表情能够有效促进人际交往的情绪传递、交流互动和信息理解。

### (三) 生理唤醒

生理唤醒指发生情绪体验时人体在丘脑、下丘脑、网状结构、边缘系统、大脑皮质等组织结构的共同作用下产生的生理反应。生理反应发生时，人体的呼吸、循环、消化系统、分泌腺、表皮、肌肉组织等通常会出现一些变化。例如，在激动、紧张的情绪状态中，人体会产生呼吸加速、心跳加快、血管舒张、血压升高、血液含氧量增加等生理反应，一般表现为面红耳赤、满头大汗的状态。

## 二、情绪的类型

情绪类型多种多样。在心理学研究中，一般按照表现形式和状态对情绪进行分类。

### (一) 按情绪的表现形式分类

人类具有丰富的情绪。心理学家大卫·克雷奇从情绪的表现形式角度出发，认为快乐、悲哀、愤怒、恐惧是人的四种基本情绪（见表 5-3）。

表 5-3 人的四种基本情绪

情绪	说明	强度由弱到强
快乐	指所盼望目的达到、紧张解除后随之而来的情绪体验。其程度取决于愿望满足的意外程度	适意、愉快、欢乐、大喜、狂喜
悲哀	表达了因愿望破灭、理想不能实现或失去心爱的人、事、物而引起的情绪体验	伤感、难过、悲伤、哀痛、悲绝
愤怒	表达了需要不能被满足、愿望不能实现或目标行动受阻时内心所产生的不愉快的情绪体验，是一种较为强烈的情绪	不满、生气、愠怒、激愤、大怒
恐惧	在企图摆脱、逃避某种可怕的情境时所产生的体验，比其他情绪更具感染性	不安、害怕、惧怕、惊恐、惊骇

在四种先天的、“不学而能”的基本情绪的基础上，人体可以派生出许多不同的复合情绪。有些复合情绪可以被命名，如由悲伤和愠怒复合而成的情绪被命名为嫉妒，由悲哀与恐惧复合而成的情绪为绝望，等等；有些复合情绪难以命名，只能通过具体情境来表达，如欢乐与难过交织而成的“悲喜交加”等。人类细腻、独特的情感体验正是从多样的复合情绪中体现出来的。

### (二) 按情绪的状态分类

情绪是一种混合的心理状态。根据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续时间等方面的表现，情绪可以被分为心境、激情和应激三种状态。

## 1. 心境

心境指由人际关系、家庭境遇、事业成败、生活状况等原因引起的一种微弱而持久的心理状态。心境不是针对一个特定事物的特殊体验，而是一种使个体的整个精神世界都染上某种情绪色彩，影响一切体验与活动的情绪形式。例如，顺利进入心仪企业实习的小王感受到阳光明媚、天朗气清、同学友好、老师和善，万事称心如意，这便是一种心境。“人逢喜事精神爽”“感时花溅泪，恨别鸟惊心”等都是对心境的典型描述，对于同一刺激，由于心境不同，人们往往会“忧者见之则忧，喜者见之则喜”。

有的心境会持续几天，有的心境会持续几周甚至几个月，其持续时间多受到刺激物性质的影响。如果引起情绪的刺激物对个体影响重大，如经历亲人去世等重大打击，个体会在很长一段时间内都沉浸在悲伤的心境中；如果引起情绪的刺激物对个体而言无足轻重，如只是输掉了一场游戏，个体的这种苦闷的心境则可能只会维持一小段时间。

心境有积极和消极之分。积极的心境使人乐观向上、催人奋进，提高人的主观能动性，有利于个体身心健康的发展；消极的心境使人意志消沉、自怨自艾，降低人的认知活动效率，长期发展则会对心理健康产生不利影响。因此，大学生须尽量克服消极心境产生的影响，通过自我省察发现并以正确的心态对待引起消极心境的原因。

## 2. 激情

激情是一种强烈而短暂的心理状态，它的发生过程十分迅猛。在激情状态下，大量的心理能量会在极短时间内倾泻而出，个体因此会表现出暴怒、狂喜等情绪，并伴有剧烈的外显行为。激情通常由对个体具有重大意义的事件引起，如巨大成功下的欣喜若狂、亲人离世带来的悲痛万分等。

激情也有积极和消极之分。积极的激情能够使人的情绪完全沉浸在当前活动中，起到强有力的作用，激励个体进步，如适度兴奋的激情状态有利于运动员在比赛时的发挥。而当个体处于消极激情状态时，则容易出现“意志狭窄”现象，即认识活动的范围缩小、分析能力受到抑制、自我控制能力减弱，进而使个体做出冲动性甚至破坏性行为。大学生要努力控制消极激情，通过转移注意力、做与激情不相关的其他动作等方式，以顽强的意志制止消极激情的爆发。

## 3. 应激

应激指个体面对突如其来的事件或意想不到的危险（如车祸、火灾、地震等）时出现的急速而高度紧张的情绪状态。在应激状态下，人们通常有两种表现：一种是完全陷入混乱，目瞪口呆、手足无措；一种是以清醒理智的态度面对突发情况，急中生智、当机立断。不管是怎样的表现，应激都会引起人体肌肉、血压、心率、呼吸频率等生理方面的变化，带来身心能量的消耗。因此，如果长期处于应激状态，人体的生物保护机制就会遭到破坏，使免疫系统的工作效率下降、防御能力衰退，从而导致各种适应性疾病的发生。

### 三、情绪的功能

情绪是个体心理活动的核心组成部分，在个体适应环境、人际交往、沟通交流等活动中发挥关键作用，具有以下五种功能：

#### (一) 适应功能

情绪是个体适应社会生存与发展的重要因素，其适应功能主要体现为以下两点：一是个体能够针对不同的刺激事件产生自如的适应性反应，以此调节个体与环境之间的关系，如人们常常在感到害怕时尝试逃跑或躲避，在感到愤怒时产生回击的想法或付诸行动等；二是个体能够通过情绪表达促进社会适应，如用微笑表示友好、用点头表示赞同等。

#### (二) 动机功能

情绪可以激励人的活动、提高人的效率。适度的情绪兴奋可以增强动机，使个体的身心处于最佳状态，有利于目标任务的完成。相关研究表明适当的紧张和焦虑能够促使个体积极地思考和解决问题。此外，动机功能还体现在情绪能够放大个体的生理内驱力方面。例如，发生火灾时，因火焰与浓烟产生的恐慌和焦急情绪能够增强个体迫切想要前往安全区域的生理内驱力，这种内驱力会化为驱使人行动的巨大动力，促使个体以最快的速度逃离危险。

#### (三) 组织功能

情绪的组织功能指情绪对其他心理过程的影响。积极情绪能够协调认知活动，消极情绪则会对认知活动产生负面影响，起到阻碍作用。情绪的组织功能还表现在对个体行为的影响上：当个体处于乐观的情绪状态时，其通常会注意到事物美好的一面，对周围环境抱有友好态度，易于接受新鲜刺激，勇于尝试并会积极展开行动；当个体处于消极、悲观的情绪状态时，其容易感到痛苦、失望，表现为丧失行动力，甚至会放弃理想或产生攻击性行为。

#### (四) 沟通功能

情绪是个体意识的自然流露，能够传递信息、交流思想。个体通过呈现外显的行为特征能够实现与周围人的沟通。例如：刚出生的婴儿通过哭泣表明诉求，实现与成人的交流；大学生以积极的情绪进行交往，拉近与同学之间的距离；等等。

#### (五) 生理功能

健康向上的情绪体验是保持心理平衡与身体健康的重要条件。长期的负面情绪容易引发各类问题，如焦虑症、抑郁症等心理疾病，高血压、冠心病等心脑血管疾病，慢性胃炎、结肠炎等消化系统疾病，以及免疫力下降、内分泌失调等问题。

### 四、情绪健康的标准

大学生的日常生活、学习、工作都离不开良好的情绪，健康的情绪有助于大学生实现更完善的身心发展。情绪健康的标准可以概括为以下六个方面，如表 5-4 所示。

表 5-4 情绪健康的标准

标准	说明
情出有因	情绪的产生与发展由一定的原因引起,如因一场精彩的演出感到满足、因连续的阴雨天感到郁闷、因物品失而复得感到惊喜等。莫名其妙地出现喜、怒、哀、乐等情绪就不是情绪健康的表现
表现对应	一定的刺激会引起相应的情绪反应,二者应该是相互吻合的,如因成功而喜悦、因失败而痛苦等。如果情绪与刺激不对应,如在取得成就时难过、遭遇挫折时高兴、受到礼遇时愤怒等,则是情绪不健康的表现
反应适度	在反应时间上,情绪反应既不宜过长,也不宜过于短暂;就反应强度而言,情绪强度与刺激强度相符,正常表现为刺激强度越大,情绪反应越强烈,刺激强度越小,情绪反应越弱
情绪稳定	从整体上看,情绪处于偶尔波动、相对稳定的状态。一般来说,情绪反应开始时比较强烈,随着时间的推移,情绪反应会逐渐减弱
心情愉快	健康情绪意味着个体在生活中以愉快情绪为主,拥有较多的积极情绪体验。如果一个人经常无缘无故地感到情绪低落、心情郁闷,说明他的情绪存在一定问题
自我控制	健康的情绪一定是受自我调节和控制的情绪。情绪健康的人既能合理宣泄情绪又能有效控制情绪,更能够将消极情绪转化为积极情绪

## 第二讲 大学生的情绪

大学阶段的个体处于从青春期向成年早期的过渡时期,包括情绪在内的各方面心理机能都急速发展并趋于成熟。大学生了解情绪特点、探寻常见的情绪困扰、掌握有效的调节方法都有助于其身心健康发展,实现进一步的自我完善。

### 一、大学生情绪的特点

大学生群体有想法、爱思考,对人、事、物都有自己的认识,十分关注社会现象,对真、善、美有执着追求,具有深刻而强烈的情绪体验,因此大学生的情绪也呈现出独特的特点。

#### (一) 丰富性与复杂性

大学生在大学生活中收获丰富多彩的情感体验的同时,也常常会遇到各种矛盾与挑战,因而大学生的情绪具有丰富性与复杂性。

在多彩的大学校园中,许多大学生会积极参与丰富的社团活动、体验新鲜事物、结交各种朋友,并在这些过程中更深刻地认识和评价自己的能力特长、性格特征、道德水平等。这些情绪活动对象的扩展使这些大学生能够获得更加丰富、细腻的情绪体验,因此各种表现不同、强度不一的情绪都会在大学生身上展现出来。

因身份角色的转变、复杂的人际关系、理想与现实的冲突等问题，大学生身上会产生复杂的情绪体验。例如，大一新生小王在之前的学习生活中从未住过校，第一次体验宿舍集体生活的她感到十分兴奋，但又因不知道与舍友如何相处而感到忐忑不安，她既为自己能够独立生活而感到激动，又因为没有父母的陪伴而感到孤独。

## (二) 反刍性与想象性

就像大型食草动物对食物的反刍一样，很多大学生会无意识地对消极情绪或事件进行反复思考，聚焦于不尽如人意的结果及由此带来的痛苦。情绪反刍会增加心理负担，进而可能导致焦虑和抑郁等不良情绪，长此以往还会发展为焦虑症或抑郁症等心理疾病。

由于年龄较小、心理发育不成熟，大学生不仅容易“反刍”负面回忆，还会对很多情绪进行夸大的、不合理的想象。想象能够影响由外界刺激引发的情绪反应，在情绪反应的强度、持续时间等方面都起着催化作用。大学生想象力丰富，容易长久地陷入某种想象的情绪状态之中，难以被其他情绪取代。例如，小李毕业答辩失误后，不断设想同学的议论、导师的失望、父母的责备等未发生的事情，在想象中不断放大失败感，从而使短暂的沮丧变为长期的自我怀疑。

## (三) 稳定性与波动性

大学生的学识水平和各方面能力都比中学阶段有了显著的提高，可以主动寻找引起情绪波动的原因。因此，大学生能够通过自我反思来不断调节情绪状态，用理智约束自身，避免因陷入负面情绪中而做出不可挽回的行为。

然而，大学生在独自面对复杂的社会时也会产生困惑和迷茫，会因价值的判断、前途的选择、个人生活事件等引起情绪的起伏，表现为时而平静、时而激动，时而积极、时而消极，等等。与更为年长的人群相比，大学生的情绪具有明显的波动性。

## (四) 外显性与内隐性

根据与交往对象的亲疏关系，大学生在情绪表达上呈现出不同特点。

大学生面对亲近的人（如家人、朋友、教师等）时，通常能够自如地表达内心感受，其情绪状态清晰直白，外在行为表现与内部情绪体验高度一致，具有明显的外显性。例如：大学生在家人面前可以因高兴而放肆大笑、因苦闷而痛哭流涕；可与朋友分享喜悦时欢呼雀跃、倾诉烦恼时抱头痛哭；等等。

与外显性直接相反的是内隐性。随着年龄增长、思维独立性提高、自尊心发展和自制力增强，大学生的情绪也会发展出复杂的内隐性特征。在陌生人、普通同学等关系不太密切的人群面前，大学生的情绪表达往往会更加内敛、含蓄，其外在表现有时并不能反映出真正的情绪体验。例如，大学生小易因竞赛获奖而十分高兴，但没有在不太熟悉的同学面前显露出来。

此外，在社会化基本完成和心理逐渐成熟的共同作用下，大学生在特定的情境下能够依据一定的时间、地点、场合、对象等因素，有选择、有分寸地隐藏或表达情绪。例如，大学

生小丽在获得奖学金后内心欣喜不已，但回到宿舍发现舍友因分手而伤心时，她主动抑制了自己的兴奋情绪，转而安慰、开导舍友，表示对舍友的关心。

## 二、大学生常见的情绪困扰及其调节

由于阅历不足，许多大学生在面对学业、情感、就业、人际等来自家庭和社会的压力时容易产生心理冲突，引发各种情绪问题。大学生应当了解常见的情绪困扰及其调节方法。

### (一) 焦虑及其调节

焦虑指个体对即将发生的某件事或某种情况感到忧虑，但又无法采取有效的措施加以预防和解决，由此产生的一种不安、担忧、烦躁等情绪混合而成的心理状态。焦虑是一种普遍的、正常的情绪反应，适度的焦虑可以提高注意力，使个体处于警觉状态，激发个体潜能，使个体高效地解决问题；而过度焦虑会使个体长期处于高度紧张状态，总是害怕有坏事将要发生，导致失眠多梦、思维迟钝、注意力减退等症状出现，严重时还会使个体出现呼吸困难、心跳加速、肌肉硬化、昏厥等生理反应。

灾难化思维通常是个体产生焦虑的原因。灾难化思维指个体在面对压力、困难或挑战时，倾向于将可能出现的问题无限放大，将事情朝最糟糕的方向去想，并认为这些最糟糕的结果是不可避免的。这种对未来的过度担忧和夸大解读导致个体不自觉地将事情的结果想象得比实际情况更差、更具毁灭性，忽视其他更积极的结果，从而使个体出现压力和无助感倍增的情况。灾难化思维归根结底是一种认知扭曲，因此，大学生缓解焦虑最有效的方法就是调整认知，对可能出现的后果做出更客观的评价，具体可参照以下三个步骤（见图 5-3）：

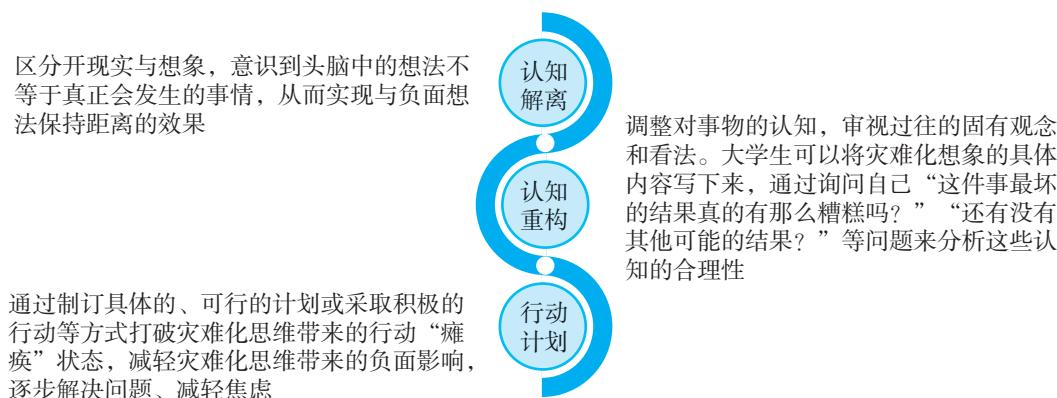


图 5-3 调整认知的步骤

### (二) 抑郁及其调节

抑郁是个体感到无力应对外界压力而产生的一种低落、消沉的情绪体验。处于抑郁状态的大学生会感到心情低落、缺乏愉悦感、兴趣下降等。抑郁情绪的产生可能有多种原因，如性格敏感多疑、学习压力大、人际关系紧张、遭遇重大变故等。

大学生调节抑郁情绪可以运用以下三种方式：一是通过积极参与各种活动督促自己动起来，在与他人的交往中获得愉悦体验；二是改变思考方式，将注意力转移到真正能使自己快乐的事情上；三是树立积极的信念，坚信自己能够战胜抑郁情绪并重新振作起来。总之，善待自己、享受生活是摆脱抑郁情绪的关键。

## 知识拓展

### 区别抑郁情绪和抑郁症

抑郁情绪是一种正常的情绪反应，一般是由生活中的具体事件或困扰引起的，如工作压力、人际关系问题、生活变故等。而抑郁症则是一种严重的情绪障碍，它以显著而持久的心境低落为主要特征，并会伴随一系列的身体和心理症状。

抑郁情绪通常表现为心情压抑、紧张、焦虑、烦躁等，这些情绪多数时候会在短时间内得到缓解。而抑郁症的症状则更加复杂和严重，包括但不限于情绪低落、兴趣丧失、自责自罪、意志活动减退、思维迟缓、睡眠障碍等。此外，抑郁症患者还可能出现自杀倾向，严重影响其生活和社交功能。

抑郁情绪的持续时间一般较短，通常不会超过两周，且很少频繁出现。抑郁症的持续时间则一般较长，可以持续数周、数月甚至数年，且容易反复发作。

抑郁情绪一般可以通过自我调节、运动、听音乐等方式缓解，也可以通过心理治疗改善。而抑郁症的诊断需要由专业医生进行，其治疗方法分为心理治疗和药物治疗两种。需要注意的是，抑郁症的治疗是一个长期的过程，需要患者和医生共同努力，这意味着患者只有积极配合治疗才能取得良好的效果。

### (三) 愤怒及其调节

愤怒在生理反应上表现为血压升高、心率加快、肾上腺素分泌增加等。人们在愤怒时往往会有自控力下降的情况，会做出一些激烈的、失去理智的行为。

愤怒情绪在大学期间时有发生，这是由于大学生正处于激情澎湃的青年时期，且其自控能力还有继续提升的空间。有时大学生只是因为一件不顺心的事就暴跳如雷，甚至会出手伤人，造成难以挽回的后果。此外，还有些大学生错误地认为发怒可以威慑他人、推卸责任、挽回面子等，也会由此产生愤怒情绪。

大学生可以通过“STOP法”控制愤怒情绪，“STOP法”是一种调节负面情绪的有效方法，实施时一般按照暂停技术（stop）、呼吸技术（take a breath）、觉察技术（observe）、继续技术（proceed）四个步骤进行（见图 5-4）。

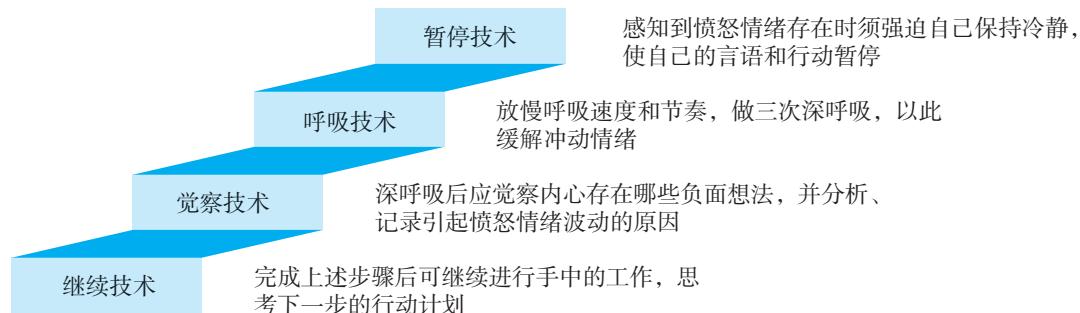


图 5-4 “STOP 法”的实施步骤

#### (四) 嫉妒及其调节

嫉妒是指个体感到他人在才能、地位、境遇等方面胜过自己从而引发的羡慕、羞耻、焦虑、怨恨等复杂的情绪体验。嫉妒产生于竞争与对比，本质上是对自我价值的不确信。如果个体总在与他人的比较中衡量自我价值，那么当看到他人价值增加时，个体很可能会认为自己的价值下降，从而出现嫉妒心理。一般来说，自尊心过强、虚荣心过剩、自控能力弱的大学生更容易产生嫉妒心理。过度的嫉妒会影响大学生的人际交往，并常会使自己处于烦躁、痛苦等负面情绪之中。

大学生可以通过以下三个方法调节嫉妒情绪：

(1) 正确认识嫉妒。大学生应意识到与他人之间存在差距而偶尔产生嫉妒是人之常情，通过积极的自我调适将嫉妒转化为前进的动力。

(2) 调整自我价值的确认方式。大学生应做到不将超过他人看作实现自我价值的唯一标准，承认“人外有人，天外有天”的客观规律，不盲目比较，也不要用自己的劣势与别人的优势相比，同时确立“以我为主”的内在价值标准，这样便能够有效减少嫉妒情绪的出现。

(3) 提高能力、增强自信。大学生需以积极进取的态度不断学习，以日益增强的综合能力持续培养自信心。当大学生处于有充分自信的状态时，便不易产生嫉妒心理。

### 第三讲 情绪管理

随着身心的不断成熟，很多大学生会自觉以成年人的标准要求自己，追求“喜怒不形于色”的情绪状态，维持情绪稳定，认为自己轻易产生情绪波动是不成熟的表现。事实上，情绪稳定并不等于情绪健康。大学生应通过情绪管理接纳自己所有的心理状态（包括积极的和消极的），并且做到合理应对生活中发生的每一件事情，在与情绪和谐共处的过程中实现自我成长，真正意义上做一个情绪成熟的人。

## 一、情绪管理的内涵

情绪管理是对影响情绪的内部和外部因素进行动态调整的过程。有效的情绪管理能够通过调节大学生的认知功能来实现对情绪的恰当表达，促进大学生心理健康发展。

### (一) 情绪管理的理论

情绪管理以心理学家阿尔伯特·埃利斯提出的情绪ABC理论为基础。在该理论中，A指诱发性事件；B指遇到诱发性事件后产生的信念，即个体对这件事的看法、解释、评价等；C指事件发生后个体的情绪与行为结果。通常来讲，人们会认为诱发性事件会直接导致情绪的出现，而埃利斯的观点则强调事件只起到间接作用，信念才是引起情绪与行为反应的直接原因。合理的信念可以引导人们对事物产生适当反应，反之会导致不适当的情绪出现。如果个体长期抱有不合理的信念、被不良情绪笼罩，就会导致情绪障碍的产生。

阿尔伯特·埃利斯经过临床观察与系统研究，总结出三种常见的不合理信念（见表5-5）。

表5-5 三种常见的不合理信念

常见的不合理信念	说明	典型想法
绝对化的要求	个体完全从自己的意愿出发，认为某事一定会发生或不会发生，日常中常用“必须”“肯定”等词语；一旦事件结果与预想不同，个体就会感到十分沮丧	“他人必须对我好”“做错事必须付出代价”
过分概括的评价	个体抱有以偏概全的思维方式，仅凭一件或几件事就给出评价。这种信念会导致个体在面对某件事不好的结果时转而怀疑自我价值，认为自己一无是处，进而引发负面情绪	“这次考试又没考好，说明我根本就不适合学习”“小明爱比成绩，他是一人品很差的人”
糟糕至极的结果	个体认为如果发生了一件不好的事情，那这件事的结果一定是非常可怕的、灾难性的。这种信念会使个体忧心忡忡，内心经常充满焦虑	“我没当上学生会干部，不会有前途了”“我没能到大公司实习，完蛋了”

### 案例分享

#### 陶梓明的转变：以情绪ABC理论为基础实现认知重构

陶梓明是一名大学生。他坦言，每次接到陌生电话时他都会心跳加速，莫名紧张，总是担心自己在对话时表达得不够流畅，从而给对方留下不好的印象。他平时跟教师交谈也会紧张和害怕，担心自己专业水平不够，被对方批评，或是自己讲的东西没有意思，让对方感到乏味；在公共场合发言时，他也会因为紧张而脸红心跳，担心因为说错话而当众出丑。陶梓明感到他身上对于人际交往的焦虑已经严重影响了自己的日常学习和生活。为了改变这种状况，某一次暑假，他决定参加某大学心理学系举办的“社交焦

虑夏令营”。该夏令营的重点环节是引导学员识别自己的惯性思维和思维陷阱，通过认知重构和行为实验等干预技术来矫正不合理信念，纠正认知偏差。

在认知重构练习中，陶梓明意识到他的表达能力并没有问题，甚至在别人印象中还很不错。他身上对人际交往感到焦虑这一点只是由于总担心自己在社交情景下表现不好、引人耻笑导致的。于是在开展行为实验时，他选择在校园内的广场中间当众做俯卧撑。

通过实验，陶梓明发现，在做俯卧撑的时候，自己的注意力都集中在如何完成俯卧撑这件事情上，原有的焦虑水平降低了。而另一个重要的发现是，当他做完俯卧撑站起来后，周围并没有人在关注他，更没有人对他评头论足。陶梓明表示：“经过这次行为实验我意识到，有的时候，即使做了些自以为尴尬的事情，或是犯了一点小错误、出了点丑，别人其实也不会太在意。”

对于陶梓明而言，社交夏令营不仅改变了他以前不合理的想法，使他找到了自己的优点，还使他收获了很多志同道合的好朋友。夏令营结束后，陶梓明将在夏令营中学到的干预技巧运用到了日常生活中，在感到有社交焦虑的时候，他就会填写“应对卡”：在卡片正面写出自己的“思维陷阱”，在反面写出“现实思维”，通过将二者进行比较来进行认知重构，调整认知偏差。他感慨，经过练习，自己的思维模式已经发生了很大改变。

(资料来源：《中国青年报》，2024-08-17，有删改)

## 解读

案例中的陶梓明一开始存在典型的社交焦虑症状，因为存在“担心说错话，给交流对象留下不好印象”的不合理信念，而出现害怕接电话、当众发言等心态，对社交情境产生了强烈的焦虑情绪。在夏令营中，陶梓明通过认知重构、行为实验的方式改变了固有思维方式，从而实现了对负面情绪的有效管理。该案例提示：当发现不合理信念存在时，大学生应及时进行调整，通过改变认知来促进积极情绪的产生与发展。

## (二) 情绪管理的步骤

情绪ABC理论提示：大学生进行情绪管理的关键是形成并维持合理信念。这一过程具体包括识别情绪、接纳情绪、理解情绪、表达情绪、平衡情绪五个步骤。

### 1. 识别情绪

识别情绪是进行情绪管理的前提，能够帮助个体察觉内心感受。大学生可以通过心理问卷测试法、贴标签法、自我问询法、日记法等方法来识别情绪（见图5-5）。

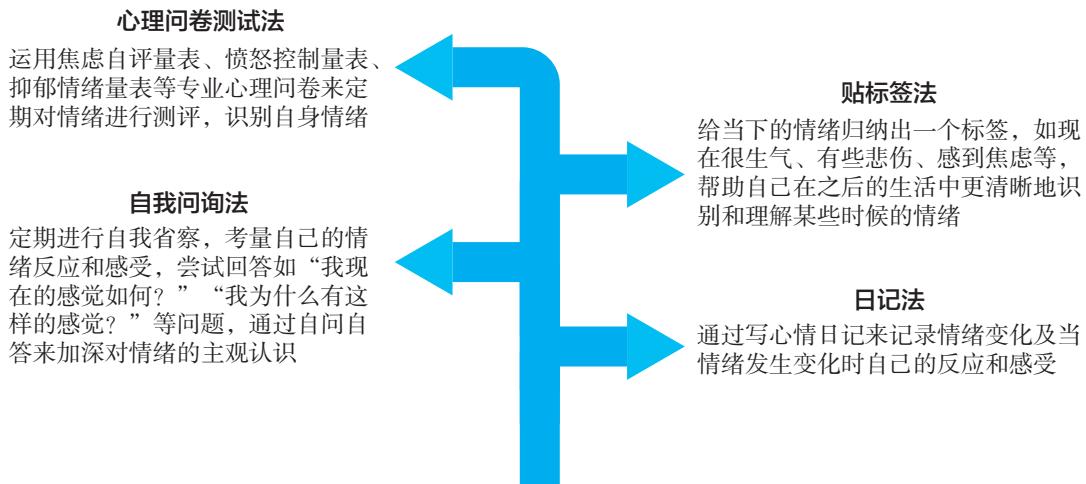


图 5-5 识别情绪的方法

## 2. 接纳情绪

情绪仅作为反映内在感受的工具存在，没有好坏之分，每种情绪都有独特的价值。大学生要在识别情绪的基础上面对真实情绪，允许并接纳自己的所有情绪，这样才能真正地理解内心感受。

## 3. 理解情绪

情绪不是无端产生的。理解情绪要求大学生深入地寻找情绪来源，分析引发情绪的具体情境或事件，从而更好地管理情绪反应。

## 4. 表达情绪

表达情绪的根本目的是避免情绪累积，实现情绪的释放。大学生在识别、接纳、理解情绪的基础上需以恰当的方式进行情绪表达。通过表达情绪，大学生能够更好地理解自己当下的情绪处境。

## 5. 平衡情绪

平衡情绪是情绪管理的最后一步，也是其最终目的。大学生通过学习和应用情绪管理的方法，能够实现有价值的情绪平衡。

# 二、情绪管理的方法

情绪管理不只强调对消极情绪的调控，也强调对积极情绪的培养。大学生能否有效管理情绪，直接影响到学习、人际交往和身心发展等方面的好坏。

## (一) 调控消极情绪

面对消极情绪，大学生应当采取恰当的方式进行管理与调适，以下对六种常用的调控消极情绪的方法进行介绍：

### 1. 合理宣泄

每个人都有不高兴、不舒服的时候。大学生难免会因为某些事产生不愉快的情绪，如果

这些情绪长期积压在心里，会对大学生的身心健康产生不利影响。因此，对于不良情绪，大学生应及时、合理地进行宣泄。宣泄情绪时要注意时间、地点、方式，畅快地大哭一场、在无人的空地大声喊叫、进行适量运动、倾诉烦恼（如写日记或向家人、朋友、辅导员等坦言心声）等都属于合理宣泄情绪的方法。同时，需注意的是，宣泄不等于放纵与胡闹。大学生应当注意不能为了宣泄而迁怒他人、他物（如借机无故骂人、摔东西等）或伤害自己（如暴饮暴食、报复性熬夜等）。

## 2. 自我放松

自我放松指当大学生感到情绪紧绷时，在相对安静的环境下通过冥想、音乐放松法、呼吸放松法、肌肉放松法等方式有意识地进行自我调控的行为，其中较为常见的自我放松方法为音乐放松法和呼吸放松法（见表 5-6）。

表 5-6 音乐放松法和呼吸放松法

方法	说明
音乐放松法	音乐是调控情绪的方法之一，大学生可以根据自己的状态选择不同的音乐。例如：情绪消沉、精神疲惫时可以听如《紫竹调》《黄莺亮翅》等欢快有力的音乐；情绪紧张、焦虑不安时可以听如《渔舟唱晚》《出水莲》等旋律轻松舒缓的音乐
呼吸放松法	以放松的姿势坐着或站着，可以闭上眼睛。抬头挺胸、双肩放平、身体放松，从下腹部丹田处往上吸气，注意腰部也要用力，尽量吸得深一些，用气将胸腔充满，稍作屏息后慢慢地把气呼出去，一直到把肺部的残留气体差不多呼尽为止。深呼吸可以增加呼吸量，使血液中的氧气含量更充足，使肺部的二氧化碳呼出得更彻底，同时扩大胸廓，减少心脏和肺受到的压力，从而使个体波动的情绪及时稳定下来。在考试之前、当众演讲之前、面试之前等都可以用呼吸放松法来调整身心状态，减轻紧张情绪

## 知识拓展

### “五音疗法”

听音乐放松情绪这一疗法的来源之一是中医的“五音疗法”。早在《黄帝内经》中就记载道：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。”五音（宫、商、角、徵、羽）分别对应五行（木、水、火、金、土）和五脏（心、肝、脾、肺、肾）。“五音疗法”通过五音的不同音调，调和对应脏腑，达到缓解不良情绪、平衡阴阳、治疗疾病的目的。

各个音调的具体内容及对情绪的作用如下：

1. 角音，属木，代表春天的声音，特点是生发、向上。角音对应肝，主疏泄，主藏血。肝负责调节气机，储藏血液，促进身体的新陈代谢。如果感到焦躁易怒，便意味着可能是肝胆等部位出现问题，可以选择角调式曲目，如《胡笳十八拍》《梅花三弄》《平沙落雁》等，以达到疏肝解郁的功效。

2. 徵音，属火，代表夏天的声音，特点是热烈、向上。徵音对应心，主血脉，主神志。心不仅推动血液在脉管中运行并濡养全身，还影响精神、意识、思维和情感等活动。出现失落抵触情绪的情况多属于心气不足，可以选择徵调式曲目，如《喜相逢》《百鸟朝凤》《花好月圆》等，以达到舒畅心气、温补心阳的功效。

3. 宫音，属土，代表长夏或夏末秋初的声音，特点是稳重、丰满。宫音对应脾，主运化，主统血。脾负责消化吸收食物和水液，使之转化为气血等营养物质，维持机体的健康。治疗思虑过度导致的倦怠乏力、少气懒言、食欲不振等症状时，可以选择宫调式曲目，如《春江花月夜》《秋湖月夜》《鸟投林》等，以达到稳定情绪、调理脾胃的功效。

4. 商音，属金，代表秋天的声音，特点是收敛、清冷。商音对应肺，主气、司呼吸，主宣发肃降。肺调节呼吸和气体交换，使水液输送至全身，滋养皮肤和毛发。人体出现对环境适应不良的症状时，可能是肺气不足，可以选择商调式曲目，如《阳春白雪》《阳关三叠》《黄河大合唱》等，以达到安抚悲哀情绪、调控肺气的功效。

5. 羽音，属水，代表冬天的声音，特点是深藏、向下。羽音对应肾，主藏精，主水液代谢。肾调节体内水液的分布和排泄，促进机体的生长发育。人如果出现自卑心理，则多与肾精不足有关，可以选择羽调式曲目，如《昭君怨》《塞上曲》《梁祝》等，以达到安神定魄、补肾填精的效果。

### 3. 自我安慰

自我安慰又称合理化，是一种积极的心理防御机制，指个体寻找各种合理的借口来解释自己的情感、行为、动机，使其可以被接受，从而调节情绪。当大学生在学习、就业、人际交往等方面遇到困难和挫折，且经过最大努力仍不能改变现状时，便可以适当地进行自我安慰，说服自己将不成功归因于客观条件，并进行积极的自我评价，相信自己能够克服接下来的其他困难。自我安慰能够有效帮助大学生摆脱烦恼、缓解内心冲突、避免情绪崩溃。

在进行自我安慰的同时，大学生应勇于承认并接受现实，在困境中进行自我激励，总结经验教训，实现情绪平衡。

### 4. 注意转移

大学生处于某种情绪困境时，可以选择暂时放下不良情绪，将注意力转移到其他事情上。常见的注意转移方法包括远离引起情绪波动的现场、完成未尽的学习或工作任务、进行自己感兴趣的娱乐活动等。大学生在做这些事情的时候要保证全身心地投入，尽情享受其中的乐趣，不再去想困扰自己的问题，以最大化注意转移的效果。

### 5. 拒绝内耗

内耗原本是个物理学概念，指机器或系统在运转时，其能量没有完全用于对外做功，而

是大量地消耗在系统内部的摩擦、振动或发热上。后来，这个概念被引入社会科学领域，用来形容组织或个体因内部矛盾、低效运作而产生的无谓消耗。对大学生而言，内耗往往体现为出现错误、遭遇批评、发生争吵等负面事件后反复琢磨这些让自己不舒服的人和事，持续性地纠结于过去，结果越想越难受，情绪不断地被自我消耗。内耗会让本应承受一次的痛苦变成很多次，过度内耗的大学生容易陷入情绪的泥沼，无法专注于当下的生活。

大学生可以通过对思维和行动的改变来远离内耗：一是大学生应在思想上做出改变，即不再去想依靠自己的力量无法改变的事情，而是专注于当下和未来自己可以控制的部分，从负面情绪中抽离出来；二是找准前进方向，以明确的目标为指引，将注意力聚焦于“怎么做”上，迈出改变的第一步。

## 6. 寻求支持

合理宣泄、自我放松、自我安慰、注意转移、拒绝内耗等情绪调节的方法更倾向于自我调适，而当通过自我调适无法有效缓解情绪问题时，大学生可以积极寻求亲朋好友的支持，共同商量应对消极情绪的办法，或通过咨询心理辅导教师、心理医生等方式获得专业的帮助。

### (二) 培养积极情绪

积极情绪有利于个体保持身心健康、获得幸福感、提升生活质量，培养积极情绪是大学生实现更好发展的重要内容，图 5-6 为培养积极情绪的具体方法。

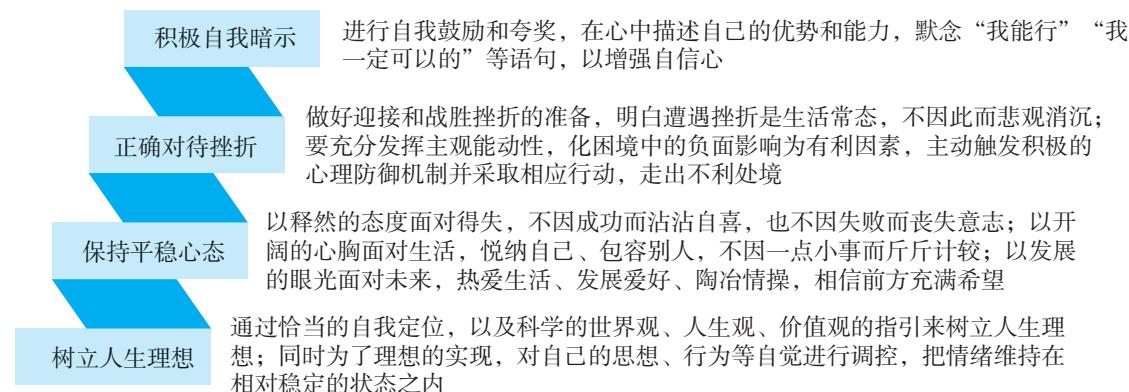


图 5-6 培养积极情绪的具体方法

## 心理实训

### 一、心理测试

在大学生群体中，焦虑和抑郁是最容易出现的两种负面情绪状态。下面提供广泛性焦虑

障碍量表和抑郁自测量表，供大学生自我检查近期的情绪状态。

### (一) 广泛性焦虑障碍量表

广泛性焦虑是一种常见的焦虑障碍，即慢性焦虑障碍，以持续显著的紧张不安为特征，是一种对日常生活实践或想法持续产生担忧和焦虑的综合征。本量表七道题目的四个选项分别代表：A. 完全没有；B. 有几天；C. 很多天；D. 几乎每天。答案无对错之分，请根据过去两周内的实际情况作答。

在过去的两周里，你有多少时间受到以下问题的困扰？

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. 感到紧张、焦虑或急切。           | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |
| 2. 不能停止或控制担忧。            | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |
| 3. 对各种各样的事情担忧过多。         | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |
| 4. 很难放松下来。               | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |
| 5. 由于不安而无法安静地坐着。         | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |
| 6. 变得容易烦恼或急躁。            | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |
| 7. 感到害怕，一直觉得似乎将有可怕的事情发生。 | A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/> C. <input type="checkbox"/> D. <input type="checkbox"/> |

以上七道题目，选 A 计 0 分、选 B 计 1 分、选 C 计 2 分、选 D 计 3 分，各题目得分相加的结果即为本量表总分。表 5-7 为广泛性焦虑障碍量表分值解读。

表 5-7 广泛性焦虑障碍量表分值解读

得分(分)	状态	建议
0~4	没有焦虑状态	保持规律作息与适度运动，通过冥想或兴趣爱好释放压力
5~9	可能存在轻度焦虑状态	用情绪日记记录焦虑触发点，识别并挑战不合理信念；通过肌肉放松、呼吸放松等方式缓解躯体紧张；建议咨询心理医生或心理健康工作者
10~14	可能存在中度焦虑状态	减少咖啡因摄入，避免熬夜；建议咨询心理医生或精神科医生，在医生的指导下进行治疗
15~21	可能存在重度焦虑状态	建议及时就医、获得专业医生的诊断和治疗；将当前状态告知家人或信任的朋友，建立 24 小时紧急联络人；若有自伤念头须立即拨打心理援助热线

### (二) 抑郁自测量表

抑郁自测量表在临幊上和自我心理评估中得到了广泛应用，可帮助人们初步了解自身的抑郁状态，为判断是否需要进一步寻求专业帮助提供依据。本量表共九道题目，每题的四个选项分别代表：A. 完全没有；B. 有几天；C. 很多天；D. 几乎每天。答案无对错之分，请根据过去两周内的实际情况作答。

在过去的两周里，你有多少时间受到以下问题的困扰？

1. 做什么事都没兴趣、没意思。 A.  B.  C.  D.
2. 感到心情低落、抑郁、没希望。 A.  B.  C.  D.
3. 入睡困难，总是醒着；或睡得太多，嗜睡。 A.  B.  C.  D.
4. 常感到很疲倦、没劲，做事情的精力不足。 A.  B.  C.  D.
5. 食欲不振，或吃得太多。 A.  B.  C.  D.
6. 自己对自己不满，觉得自己是个失败者。 A.  B.  C.  D.
7. 读报纸或看电视时也无法集中注意力，记忆力下降。 A.  B.  C.  D.
8. 行动或说话难以引起人们的注意，或相反；会烦躁易怒。 A.  B.  C.  D.
9. 有不如一死了之的念头，或想伤害自己一下。 A.  B.  C.  D.

以上九道题目，选A计0分、选B计1分、选C计2分、选D计3分，各题目得分相加的结果即为本量表总分。表5-8为抑郁自测量表分值解读。

**表5-8 抑郁自测量表分值解读**

得分(分)	状态	建议	备注
0~4	无疑似抑郁状态	通过与亲友深度交流、参与志愿活动等方式保持良好情绪状态	
5~9	可能存在轻微抑郁状态	制订“每日活动计划表”，通过愉悦性活动（如散步、听音乐）和成就感任务（如整理房间）提升行动力	如果在第1、4、9题这三道题目中，存在任何一题选择“完全没有”以外选项的，应及时进行自我关注。其中，第1、4题的选择代表抑郁的核心病理机制，答題人须警惕症状进一步发展；第9题的选择代表答題人存在一定的自伤想法，务必尽快前往精神科医院就医或联系学校心理咨询中心
10~14	可能存在中度抑郁状态	远离导致抑郁情绪的刺激源，进行中、高强度运动以改善近期状态，建议咨询心理健康工作者或心理医生	
15~19	可能存在中重度抑郁状态	建议通过心理医生或精神科医生的系统评估获得专业治疗；通过认知疗法与行为激活结合的方式，从微小行动开始逐步恢复社会功能；保持规律的作息，每天进行一些低强度运动	
20~27	可能存在重度抑郁状态	及时就医，获得专业医生的诊断和治疗；移除家中所有可能导致自伤的物品	

## 二、自我训练

4~6人一组，进行“情绪盲盒”训练，训练流程如下：

1. 准备便笺、笔、封闭盒子（如饼干盒、鞋盒等）等物品。组内每位成员在便笺上用简

洁的语言写下近期存在的一个小烦恼，注意写出具体事件和真实情绪感受。

2. 将写下烦恼的便笺折叠起来，统一投入盒子内并打乱顺序。
3. 每位成员随机抽取一张便笺，朗读其上的烦恼事件并给出具体可行的建议，其他组员可根据发言情况适时进行补充，共同交流分享。
4. 活动结束后，将所有便笺撕碎并扔进垃圾桶，这一步象征着“丢掉不良情绪”。

### 训练解读

在本次训练中，大学生既是情绪不佳的“病人”，又是提供建议的“心理医生”。“情绪盲盒”训练旨在为大学生搭建一个倾诉情绪的平台，使大学生在同学、朋友的建议中找到切实有效的行动方法。这一训练能够帮助大学生提高情绪管理能力，并将情绪管理的方法自觉应用到生活中。

## 心德共育

### 一、榜样人物

阅读文章，回答问题。

#### 诺日卓玛：让残卷重生

2025年7月的四川省，烈日和暖风已然到来，但四川省图书馆的研学室依旧凉爽。诺日卓玛坐在研学室的木桌旁，身后是古籍修复体验区。与文物打了18年交道，诺日卓玛身上有着文博从业者独特的内敛气质。

诺日卓玛是美术专业科班出身。9年前，她来到四川省图书馆，从零开始学习古籍修复，成了一名古籍修复师，在此之前她就职于敦煌研究院考古研究所。古籍修复的准入门槛看似不高，但大到采用何种方式修复，小到所涉及的百余种纸张，都需要深究。诺日卓玛师从省级非遗（非物质文化遗产，简称非遗）代表性传承人袁东珏，在基本功修炼结束后，她的第一项任务是参与修复清代道光年间的《武攸林氏族谱》。诺日卓玛说：“每天就是重复、重复，这让我差点崩溃，感到真的不想再修了。可是正是经过这种磨炼，我才能变得细致、耐心，静得下心来做这份工作。”她通过这个项目，真正找到了“古籍修复师”存在的意义，也真正喜欢上了这份职业。

作为四川省图书馆的古籍修复师，她在今年第二届全国文物行业职业技能大赛“纸张书画文物修复师”项目中获得二等奖。这也是她从业以来获得过的最高规格的比赛奖项。

比赛当天，诺日卓玛抽到了2号作品，是一幅破损程度非常高的清代水墨画。诺日卓玛内心惊呼“天呐，这么严重！”。随着卷轴的舒展，画心缺损、脱落、糟朽等病害的大量存在意味着她将花费更多时间来对本体进行整理和修复。根据大赛规定，纸张书画文物修复师需要根据文物病害情况来制订合理修复路线，绘制病害图，编制修复方案，并在现场完成文物保护修复，完成修复档案。

第一天考试从早晨7点半持续到下午6点半，中间1小时用餐并休息。回忆考试过程，诺日卓玛调侃地说：“当时心态都崩溃了。”由于画作病害严重、残破较多，诺日卓玛花费了大量时间绘制病害图，赛事所要求的在下午3点前完成的修复方案，她在午饭之前就交了出来，里面有完整的病害及破损图样。古画的背后贴着一层命纸，二层覆褙纸。修复时需要把这三层纸层层揭掉，再进行修补。于是，诺日卓玛从古画背面边搓、边捻、边撕，相连百年的三层纸最终被一一揭开。她用自带的工具对文物进行分析、检测，选择匹配的宣纸……当第一天比赛结束的提示声响起时，诺日卓玛的进度已推进到打胶矾水阶段。第二天的比赛从上午10点半开始，画心打胶矾水、上墙、全色、画心下墙、四周裁齐……这台针对文物的“手术”在铃声响起前已完成了九成多。诺日卓玛指着画作底部位置说：“这里其实我还应该继续全色的，但时间不够，扣分或许会有这个原因。”

这幅绘着山石和树木的水墨画经过诺日卓玛的修补，乍看之下与完好画作并无异样，偶有缺色，仿佛是留白的意境。全国文物行业职业技能大赛已落幕，捧回荣誉的诺日卓玛依旧做着9年来相同的工作。在四川省图书馆负一楼，10余张木制桌椅旁，有人在调浆糊、有人在裁剪古籍边缘多余的部分……随着纸张翻动和工具碰撞声，一页页古籍在诺日卓玛和她的同事们手中重获新生。

(资料来源：封面新闻，2025-07-25，有删改)

### 问题

- 请你结合诺日卓玛的经历，谈谈她是如何进行情绪管理，从而使工作更好地进行的。
- 请你思考情绪稳定对大学生学习、工作、生活等方面的重要性。

## 二、话题讨论

阅读以下材料，讨论问题。

### 材料一

#### 情绪消费：大学生的情绪调节新方法

花钱去做一次陶土拉坯、瑜伽或正念冥想，购买文创产品或“谷子”，看演唱会或脱口

秀，去旅行、滑雪、逛游乐园……大学生的消费范畴正在从更多地为“实用”的物品掏钱转向更多地为满足自己的情绪需求买单。2025年1月，中国青年报·中青校媒就情绪消费相关话题向全国高校大学生展开问卷调查，共计回收有效问卷7160份。调查结果显示，81.16%的受访者曾有过情绪消费经历。49.92%的受访者会进行兴趣型情绪消费，如购买潮玩、动漫周边等；43.21%的受访者有过体验型情绪消费经历，如旅行、去游乐园、玩密室逃脱等；31.56%的受访者有过文化型情绪消费经历，如购书，购买文创产品，体验陶土拉坯、手工艺制作，等等；其他的情绪型消费还包括娱乐型情绪消费（20.38%），如观看演唱会、音乐节或脱口秀等演出；运动健康型情绪消费（18.92%），如参与滑雪、游泳、攀岩等运动；虚拟型情绪消费（6.90%），如购买“爱因斯坦的脑子”“好运喷雾”等虚拟产品。

中国社会科学院社会学研究所研究员、消费与文化社会学研究室主任认为，所谓情绪消费其实是体验消费框架下更加强调意义价值的行为。大学生情绪消费的对象逐渐从大众化体验演变到个性化的产品和服务，很多小众旅游路线和兴趣导向的活动更加受到欢迎。

如今，在消费中追求丰富的精神世界、享受文化魅力这一点成为一些大学生的消费新理念。中国青年报·中青校媒调查发现，60.21%的受访者认为情绪消费可以丰富精神世界，58.59%的受访者认为情绪消费可以提升幸福感，57.53%的受访者认为情绪消费可以满足兴趣爱好。与此同时，提高生活品质（48.85%）、放松解压（44.65%）、满足社交需求（31.15%）等也是受访者认为情绪消费带来的积极影响。

（资料来源：《中国青年报》，2025-01-20，有删改）

## 材料二

### 当情绪成为商品，“情绪价值”应如何权衡？

“情绪”本是一种不可控制也很难明言的本能体验，但当我们认为它具有“价值”的时候，情绪就成了一件可以明码标价的商品。当我们用理解“商品”的方式去理解“情绪”时，很多问题就获得了全新的认知视角。在商业营销领域，情绪首先成了可以量化的隐形商品。做生意不仅要提供货真价实的优质物品，还要通过周到细致的服务来提供令人愉悦满足的情绪体验。在一些奢侈商品的销售环节中，美好的情绪体验成为商品增值的不二法门。甚至在某些程度上，情绪价值会超过商品价值，某些玩具或餐饮品牌已然用自己的崛起故事彰显了情绪体验的品牌效应。

把“情绪”隐喻为商品，一方面固然使我们能理解并开发情绪的价值属性，但另一方面也把“商品”的其他诸多特征迁移到了情绪之上。比如：商品是由设计图纸预设的，因此情绪表达也可以排练、可以演习，情不自禁就变成了没有自控力的表现；商品生产是批量且流水化的，因此情绪也变得千篇一律，情有独钟要被摒弃；商品都要追求利润，因此情绪的付出也必须有回报，真情流露就成了一种资源浪费；商品的销售需要广而告之，因此情绪表达

也要直接、大胆，情愫缱绻早就与现代做派格格不入了……总之，在“情绪价值”横扫一切的时候，情感的商品属性就会牢牢占据我们的思维核心，成为疏导情绪处置的潜在标准。这些商业化改造对情绪感受和情绪表达无疑是具有负面作用的，需要我们对其保持警惕。

人工智能时代下，大众都在讨论情感是不是人和机器的本质区别因素，但事实上人类自己的情感也在不断变化。“情绪价值”的流行在潜移默化中影响着我们的情感表达和情感理解，其是非曲直可以从长计议，但对此保持足够的警醒和反思是当务之急。

(资料来源:《文汇报》，2025-06-02，有删改)

### 讨论

1. 请你结合材料，谈谈大学生群体中“情绪消费”流行的利与弊。例如，情绪消费是对情绪的“物化”，还是促进个体的体验？
2. 当情绪价值超过商品价值时，你还会为情绪买单吗？请与同学交流你的观点。