

## 第六章 认识情绪 管理情绪

### 【生活万象】

国外有人做过这样一个实验：让几个大学生个别地进入实验室，该室有 4 个门，其中三个门是锁住的，只有一个门可以打开，实际上只要按顺序将各门试一下，便能很快找到出路。但当实验者用冷水、电击、强光、大声等强烈刺激同时作用于受试者，使之趋于紧张状态时，好几个被试者呈现慌乱现象，不知道按顺序找出路，四面乱跑，已经试过是被锁住的门，会重复地去尝试，显然是给弄糊涂了。像这一类因情绪激动而失去理智的现象，在日常生活中是屡见不鲜的。如许多学生平时成绩不错，到了考试时，由于过分紧张，成绩反而下降。有些运动员在重大比赛中，也常常因心情紧张而出现临场发挥失常的现象。

我们的生活充满情绪，有时欣喜若狂，有时焦虑不安，有时孤独恐惧，有时满腔怒火，有时悲痛欲绝，有时舒适愉快等。这一切使我们的生活时而阳光灿烂，时而乌云密布，时而晦涩呆板，形成了一个五彩缤纷的心理世界。情绪最能表达人的内心世界，可以说它是人的心理状态的及时雨。大学生正处于情绪、情感波动较大，且其情绪、情感发展不完善的时期，如果不能驾驭自己的情绪，将会影响到大学生的身心健康，甚至产生情绪障碍。因此，了解自己的情绪特点，培养良好积极的情绪、情感，对大学生的身心发展具有深远和现实意义。

### 第一节 情绪概述

情绪是个体心理活动的重要组成部分，是个体对客观事物是否符合自身需要而产生的一种态度体验，是一个生理、心理、社会诸因素相互作用的动态过程。现在让我们走进情绪，了解情绪。

#### 一、情绪与情感的定义

情绪是一种多维度、多形态和多功能的复合体，是一个十分复杂的心理过程。对情绪的理解从三方面进行：主观体验、生理唤醒和外在行为。

1) 主观体验：情绪是由刺激引起的。刺激满足了我们的需要，我们就会有快乐或舒畅的体验；反之，就会有悲伤、愤怒的体验。每个人在生活中都会有这样的体验，如愤怒、悲哀、恐惧、爱、喜悦等。情绪总是与需要联系在一起的，需要是情绪产生的重要基础。当人的需要得到满足，如考试取得好成绩，与久别的朋友相聚等，就会产生喜悦、兴奋、快乐等感受，而当发生的一些事情不符合个体的需要，如丧失亲人、失恋等就会产生悲哀、失落、苦闷等感受。

2) 生理唤醒：当我们产生某种情绪时，身体内部也会发生相应的变化，这是情绪的第二基本特征：生理唤醒。任何一种情绪都伴随着一定程度的生理唤醒。例如，当我们恐惧时，心跳加快，呼吸急促，血压升高，肌肉紧张等。这种生理上的反应当事人是很难控制的。运用这个原理，心理学家发明了测谎仪，通过记录被测人在回答特定问题时，呼吸变化、心跳变化、皮肤电流变化等，来判断被测人是否说谎。人们在说谎时总是又要说谎，又怕谎言被揭穿，心

理异常复杂，紧张、恐惧、慌乱等情绪交织在一起，必然会在生理和心理上产生异常反应，包括呼吸变化、心跳加快、血压升高、皮肤出汗等。由于这些反应都受植物神经系统的控制，一般不受人的意志控制，仪器将忠实地记录下被测人的血压、脉搏、呼吸、皮肤电阻等生理参量的变化，成为判断被测人是否说谎及是否是犯罪嫌疑人的重要科学依据。

同时，也正因为情绪的变化总伴随有相应的生理反应，所以，很早人类便认识到情绪会影响生理健康。所谓“怒伤感”、“恐伤胃”、“思伤脾”、“忧伤肺”等说的就是这个道理。

#### 【相关链接】

### 学者观察

有学者观察到，在恐怖、失望等的情绪下，胃的蠕动和分泌可能完全停止。在抑郁情绪的作用下，肠蠕动和分泌可能完全停止。研究还提示内源性疼痛调节系统与抑郁、焦虑存在内在联系。也有学者发现：精神刺激可引起肠功能紊乱等，事实证明这些研究与临床表现完全结合。

近20年来，对功能性胃肠疾病的研究有了更新的进展，人们认识到其症状的产生与许多心理生理、病理生理改变有关，尤其是神经胃肠病学概念的提出，进一步揭示了这类疾病的发病机制。这种源于社会压力、突然事件、各种应激事件等社会复杂因素与精神心理因素间相互作用所产生的心身疾病，在临床已引起广泛重视。

预测今后人类疾病谱变化的趋势，在胃肠病领域中，功能性胃肠病将会更加引人注目。因此，过去对疾病认识的单一生物基础的简单生物模式，必须向现代化生物—心理—社会模型转变。随着这一认识的变化，对患者的医疗也从单纯治疗躯体疾病转为同时要兼顾治疗其心理疾病的策略。也就是说，治疗目标不仅是改变病人的临床症状，更要保持病人心理健康。

在漫漫人生的道路上，不仅要心理健康，更要有科学的生活方式，合理膳食，坚持锻炼，造就一个健康体魄，还要在生活实践、社会实践中磨练和升华我们的性格品质，在造就和谐社会的同时，使我们成为一个真正意义上的健康人。

3) 外在行为：情绪总是伴随着相应的面部表情和身体姿势，当我们快乐时，便会双目舒展，眉开眼笑，甚至手舞足蹈；当我们愤怒时可能会满脸通红，紧握双拳，甚至怒发冲冠。通过这种外显行为，可以帮助我们认识和判断他人的情绪状态，这种判断能力在人际交往中很有用。

主观体验、生理唤醒和外在行为作为情绪的三个组成部分，在评定情绪时缺一不可。只有三者同时活动、同时存在，才能构成完整的情绪过程。只有其中一种成分或两种成分时，不会产生真正的情绪过程。例如，当一个人佯装愤怒时，他只有愤怒的外在行为，却没有真正的主观体验和生理唤醒，因而也就称不上真正的情绪过程。因此，情绪必须有上述三方面同时存在，并且有一一对应的关系，一旦出现不对应，便无法确定真正的情绪是什么。

除了情绪之外，我们在生活中还经常使用情感这一概念。情感是情的感受方面，即情绪过程的主观体验。情绪和情感都是以需要为基础的，是个体的一种主观体验。但是，情绪是人类和动物都有的心理现象，而情感是人类所独有的体验和反应。因为动物只有生理性需要，而人不仅有生理需要还有社会性需要。情绪是短暂的、冲动的、不稳定的心理体验，而情感是比较持久、深刻的心理体验。

## 二、情绪、情感的种类及两极性

### (一) 情绪的种类

#### 1. 心境

心境是一种比较微弱、持久且具有渲染性的情绪状态。心境不具有特定的对象性，即不针对任何特定的事物，它是一种带渲染性的情绪状态。俗语说“人逢喜事精神爽”，就是心境的表现。一个人遇到一件喜事时会产生愉悦的心情，这种愉悦的心情会持续一段时间。并且在这段时间里，这种愉悦的心情仍影响着人的各方面的行为。个人生活中的重大事件如工作的顺逆、事业的成败、健康状况、自然环境的影响都可以成为引起心境的原因。心境有积极和消极之分，不同的心境将对人的工作、学习、生活、健康产生不同的影响。积极的心境使人振奋乐观，朝气蓬勃。消极的心境使人悲观失望，枯燥乏味。

#### 2. 激情

激情是一种强烈的、爆发式的、激动而持续时间较短的情绪状态。在激情状态下，人的理解力、自制力降低，甚至失去自我控制能力。激情具有明显的生理反应和外部行为表现，如愤怒时全身发抖，紧握拳头；狂喜时手舞足蹈，欢呼雀跃等。激情往往是由强烈的欲望和明显的刺激引起的。激情有积极和消极之分。积极的激情通常与理智和坚强的意志相联系，激励人们克服难关。消极的激情对机体是有害的，使人的自制力下降。

#### 3. 应激

应激是在出乎意料的紧张情况下所引起的高度紧张的情绪状态。在人们遇到突如其来的紧急事故时就会出现应激状态。在应激状态下，人会产生一系列的生理反应、情绪体验和心理反应。如心跳加快，伴随焦虑、恐惧、好激动等情绪体验，同时有思维中断、注意力不集中等行为。应激也可以分为负应激和正应激。负应激的心理状态的核心是消极的、痛苦的，有时是要避免的。正应激则可以加深意识，增加心理警觉，并导致高级的认知和行为表现。

### (二) 情感

情操是对具有一定文化价值的东西所怀有的复杂情感，包括道德感、理智感和美感等。

#### 1. 道德感

道德感是一种比较复杂的高级情感，是按照一定的道德标准和社会价值评价人的思想、观念、行为、意图时所产生的主观体验，是由那些能满足人的社会道德行为准则的需要而产生的情绪体验。包括政治道德感，如爱国主义情感等；对他人行为及其人际关系道德感，如虐待妇女、儿童的残暴行为的义愤，对嫉妒心的愤恨等；个人行为的道德感，如个人作为同学、朋友等社会角色在活动中所怀有的情感等。

#### 2. 理智感

理智感是人在获取知识的活动过程中所产生的情感体验。它是和人的求知欲、认识兴趣的需要等的满足与否相联系的情感体验。如在发明、创造的过程中所产生的怀疑、惊讶及喜悦等都属于理智感。

#### 3. 美感

美感是人在欣赏自然景物和文学艺术时所体验到的崇高、优美的情感体验。美感是一种愉悦的、倾向性的体验。美感和道德感一样，是受到社会生活条件的制约的。不同的社会历史阶段、不同的社会制度和不同的风俗习惯，人对客观事物的审美标准是不同的，因而对各种事

物的美的感受也不同。

### （三）情绪的两极性

1) 肯定的和否定的对立性质。如满意和不满、愉快和悲伤、爱和憎恨等。在每一对相反的情绪中间存在着许多程度上的差别，表现为情绪的多样化形式。构成肯定或否定这种两极的情绪，并不绝对互相排斥，有时可以在同一事件中同时或相继出现。例如为崇高事业而壮烈牺牲的烈士的亲人，既体验着对烈士为国捐躯的崇高爱国主义的荣誉感，又深深感受着失去亲人的悲伤。

2) 积极的或增力的，消极的或减力的。积极的、增力的情绪可以提高人的活动能力，如愉快的情绪驱使人积极地行动；消极的、减力的情绪则会降低人的活动能力，如悲伤引起的郁闷会削弱人的活动能力。不同的情况或不同的人，对一些情绪可能既具有积极的性质又具有消极的性质。例如恐惧易引起行动的抑制，减弱人的精力，但也可可能驱使人动员他的精力同危险情景进行斗争。

3) 紧张和轻松。这种两极性常常在人的活动的紧要关头，或人所处情景的最关键时刻表现出来。例如考试或比赛前的紧张情绪，和处于关键时刻的活动过去以后出现的紧张的解除。紧张既决定于环境情景的影响，也决定于人的心理状态。一般来说，紧张与活动的积极状态相联系，它能引起人的应激活动，但过度的紧张也可能引起抑制，引起行动的瓦解和精神的疲惫。

4) 激动和平静。激动的情绪表现为强烈的、短暂的然而爆发式的体验，如激愤、狂喜、绝望。激动的产生往往与在人的生活中占重要地位、起重要作用的事件的出现有关，同时又出乎原来的意料，违反原来的愿望和意向，并且超出了意志的控制之外。与短暂而强烈的激动相对立的是平静的情绪，人在多数情景中是处于安静的情绪状态之下的，在这样的场合，人能从事持续的智力活动。

5) 从弱到强的两极状态。多种情绪都可以有强、弱的等级变化，如从轻微的不安到强烈的激动，从愉快到狂喜，从担心到恐惧等。情绪的强度越大，整个自我被情绪卷入的趋向越大。情绪的强度取决于引起情绪的事件对人的意义，以及个人的既定目的和动机是否能够实现和顺利达到。

## 三、情绪智力

情绪智力是指个体对情绪的认识、评价、调控、适应和表现等多方面的能力。与情绪智力相关的情商是情绪智力高低的指标。情绪智力理论认为，在社会性交往或非学术领域里一个人的成功与否不完全取决于智商的高低，如服务、教育、销售或管理职业类的成功更取决于情绪智力的高低；在预测人的成功时，了解情绪智力比通过智商测试以及其他标准化成就测试测量出的认知性智力更有价值。心理学家的研究表明，一个人的成功，20%依赖于智力因素，即智商水平的高低，而80%依赖于非智力因素，其中最关键的是情绪智力，即情商水平的高低。

情绪智力参与的一系列相关的心理活动过程可以概括为三个方面：首先，情绪智力表现为对自己和他人情绪的认识、评价和表达。也就是能及时地识别自己的情绪，不仅知道自己情绪产生的原因，还能通过言语和非言语（如面部表情或手势）的手段将自己的情绪准确地表达出来。而且人们还能觉察他人的情绪，理解他人的态度，对他人的情绪做出准确的识别和评价。其次，人们在准确识别自我情绪的基础上，能够通过一些认知和行为策略来有效地调整自己的情绪，使自己摆脱焦虑、忧郁、烦躁等不良情绪。同时，人们也能在觉察和理解别人情绪的基础

础上通过一些认知活动或行为策略有效地调节和改变他人的情绪反应。例如，人们在求职时通过自己的衣着、行为和语言表达，使招聘单位对其产生良好印象和情感（如满意、惊喜等）。再者，人们可以利用情绪来解决问题。研究表明，情绪能影响认知操作的效果。情绪的波动可以帮助人们思考未来，考虑各种可能的结果；它可帮助人们打破定势，或受到某种原型的启发；它可以使人们创造性地解决问题。同时，情绪是一个基本的动机系统，它具有动力的作用，能激发动机来解决复杂的智力问题。

在分数日益受到人们的怀疑和挑战之时，尤其是在推行素质教育的今天，情绪智力的培养对大学生来说至关重要。从归因的角度来说，情绪属于可控性因素，每个人都有可能提高自己的情绪智力水平。情绪智力水平的提高有助于个体对自己和他人的情绪做出积极的调控，从而维持自己良好的身心状态，与他人保持和谐的人际关系，使自己具有较强的社会适应能力，在学习、工作和生活中取得更大的成功，成为全面发展的高素质合格人才。

#### 四、大学生的情绪特点

大学生处于青年中期，是人的心理成熟和社会成熟的重要时期，也是情绪丰富多变的时期。他们的情绪具有以下鲜明的特点。

##### 1. 情绪发展的丰富性

大学生自我意识的发展，使得他们的自我体验比较深刻。强烈的独立感、自尊心，往往会导致一些情绪上的困扰，如自卑、易怒、焦虑和抑郁等。如上大学后，大学生的人际交往圈逐渐扩大。尤其在和异性交往中，有些同学开始体验恋爱的情感，这种特殊的情感体验会使他们的情感变得复杂、细腻。大学生通过各种实践活动，在了解社会、学习社会道德规范的过程中，对自己的社会角色即人生价值有了深入的思考，使他们逐步确立了道德感、理智感和美感。因此，大学生的情绪出现了丰富多彩的特点。

##### 2. 情绪发展的强烈性

心理学家霍尔认为，青年期是“蒙昧时代”向“文明时代”演化的过渡期，这个时期大学生的情绪出现了动摇的、起伏的和对立冲突的特点。他把这一时期称为“狂风暴雨”时期。这时期大学生的情绪体验特别强烈，富于激情。他们常常出现猛烈的迅速爆发而短暂的兴奋体验。由于意志力发展不够完善，情绪一旦爆发就很难控制，往往做出一些过激的事情。

##### 3. 热情高涨

大学生的热情是一种强烈和富有感染力的情绪状态。大学阶段是人生热情最高涨的阶段，他们的热情和人生目标是紧密相连的，如他们对目标的选择，对实现目标的信念，为实现目标克服困难的意志都是在热情的推动下完成的。大学生的热情十分广泛，他们对政治有热情，对学习有热情，对生活有热情。但他们每一种热情都有两重性，即积极的热情和消极的热情，要引导大学生保持积极的热情，消除消极的热情。

##### 4. 情绪发展的不稳定性

大学生的情绪在时间上比儿童有更长的持续性，这就决定了大学生的情绪比儿童稳定。大学生不论对客观事物还是对人际交往，都已经有了不少自己的稳定的见解，对自己的价值有了一些独立的看法，个性也在成熟中，对自己情绪有很好的控制能力，一般能用理智约束冲动，对不良情绪进行自我调适。但是，大学生的情绪发展也有冲动性的一面，如常常对某些事情表现出强烈的激动、兴奋，或泄气、消沉，容易从一个极端走向另一个极端。他们常常会因为不

能控制自己的情绪，而产生冲动和鲁莽的行为，远不如成人遇事冷静，处事稳妥。大学生情绪的冲动性与他们的内分泌和神经活动的特点有很大关系。

当然，我们应该对大学生的冲动性有一个全面而客观的评价。合理的、积极的情绪反应会给大学生以巨大的动力，特别是在改革开放的今天，大学生常常表现出的热血沸腾、激情高昂的情绪，正是社会所需的积极因素。因此，我们应正确对待大学生的冲动，因势利导，使其朝着有利于自身和社会的方向发展。

#### 5. 情绪发展的情境性

大学生的情绪很容易受情境的影响。特定的情境会引起他们强烈的情绪反映，如出现满足自己需要的刺激，他们会十分高兴，出现不能满足自己需要的刺激，他们则会变得十分沮丧和愤怒。

#### 6. 独立性与依赖性关系

随着大学生离开家庭进入大学以及其自我意识的增强，大学生的成人感迅速增强，他们已经获得了一种独立于父母的自主感，自信心和自尊心也有很大提高。所以，一方面他们在情绪上有着强烈的独立反应，渴望独立生活，希望社会承认他们具有同其他成人一样的成年形象和地位，并相信他们有独立生活的能力；另一方面，由于他们的社会经验、认识习惯、意志、情感和个性等还没有达到十分成熟的状态，还无法完全依靠自己的力量来处理学习与生活中的一系列复杂问题，对家庭、学校和社会又有着明显的依赖性。这种依赖性与迅速发展的独立性并存的特点，常使大学生产生强烈的情绪冲突。

#### 7. 个人理想与社会理想的融合度低

大学生正处于身心发展趋于成熟的时期。作为青年群体中有较高知识层次的大学生，他们精力充沛，朝气蓬勃，生活视野不断扩大，想象力更丰富，创造力更强烈。社会的发展是一个渐进的过程，任何社会的发展过程都有积极和消极两个方面。当大学生用理想社会的模式来衡量社会现实中的所有问题时，社会中的某些消极现象引发的不理想感就成为他们情绪冲突的因素之一。由于他们对社会要求的意识较强，对个人理想与社会理想的融合度较低，不善于在社会理想中找到实现个人理想的途径，因此，如何在社会现实中实现他们的个人理想，成为当代大学生找到情绪平衡点的重要因素。

总之，大学生的情绪正处于成熟与不成熟的过渡期。因此，我们应该根据大学生的情绪特点，因势利导，使大学生的情绪朝着健康的方向发展。作为大学生自身则应根据自身的发展状况，虚心听取别人的意见，借鉴别人的经验和教训，为自己情绪的成熟和完善找到最佳的途径。

### 五、情绪对大学生的影响

#### 1. 情绪对大学生行为的影响

情绪是人的基本心理活动过程之一。情绪会参与认识的加工过程，影响人们的行为。积极的情绪对大学生可以产生意想不到的推动力；情绪调节机制的巨大潜能的代偿机能，能够提高大学生对环境的适应能力。而强烈的消极情绪会使大学生思维紊乱、举止失态、恣意放纵，甚至做出越轨行为。由于人的情绪虽然主要受皮层下中枢支配，但是当这一部分活动过强时，大脑皮层的高级心智活动，如推理、辨别等将受到抑制，使认识范围缩小，不能正确评价自己行动的意义及后果，自制力降低；引起正常行为的瓦解，并使工作和学习效率降低。

心理学家埃普斯顿在对大学生的情绪与行为变化之间关系的研究结果表明：当大学生体验到积极的情绪，如高兴、安全、平静、亲切，他们的行为目标也往往是积极的、生动的，对新经验的接受和开放，对周围人的尊重和理解，对价值和长远目标的献身精神等都有明显的增强；当大学生体验到痛苦、愤怒、紧张或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，对新经验持谨慎，甚至闭锁的态度；另一部分大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。可见，积极的情绪体验与积极的行为变化存在一致的关系。

### 2. 情绪对大学生认知能力的影响

心理学的研究表明，大学生的情绪与其智力活动呈正相关。愉快而平稳的情绪，能使人 的大脑处于最佳活动状态，保证体内各器官系统的活动协调一致，使得食欲旺盛，睡眠安稳，精力充沛，充分发挥有机体的潜能，提高脑力和体力劳动的效率和耐久力。另外，适当的焦虑、忧愁、恐惧、愤怒等不愉快的情绪对于大学生来说也是正常和有益的。个体在适度的焦虑情绪之下，大脑和神经系统的张力增加，思考能力亢进，反应速度加快，因而能提高工作效率和学习效果。一般情况下，精神愉快、情绪乐观的人，智力发挥会处于最佳状态；而情绪低沉，心情忧郁，会对思维加工过程产生破坏作用，使知觉范围狭窄，思维活动呆板，影响正常水平的发挥。

### 3. 情绪对大学生人际关系的影响

情绪作为与他人沟通的一种形式，可与他人交流有关的情感、需要和信息。情绪健康，心胸开阔，个性得到全面和谐的发展，是维系正常人际关系的纽带。社会交往是人们的基本需要，在人际交往中，带有情绪色彩的语言是传递信息的主要工具，而情绪的外部表现又是语言交际的重要补充，也是人际交往的重要手段。情绪的人际交往功能是通过人的面部表情、体态表情和语言表情来实现的，通过积极的情绪表情，传递着友好的交往信息，能使人互相接近，互相了解，由此加深友谊和情感，建立起和谐的人际关系。一个微笑、一次握手、一个诚挚的眼神、一个友好的动作、一句温暖的言语，会起到沟通心灵，增进友谊的效果，而冷漠、自卑、暴躁等不良情绪会影响人际交往，妨碍团结和友谊。美国心理学家杰·列文认为“会不会笑，是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度。”此种说法虽不免有些夸张，但真诚的笑，确能感染别人，消除隔阂。情绪还可以调节社会距离，消除由冲突带来的隔阂。

### 4. 情绪对大学生身心健康的影响

情绪是健康的晴雨表，具有良好的情绪状态是心理健康的标准之一。情绪是一种心理活动，也是一种生理活动。情绪的变化会引起生理上的变化，研究表明，愉快的情绪能使整个机体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗力。据说英国著名化学家法拉第，在年轻时由于工作紧张，神经失调，身体虚弱，久治无效。后来，一位名医给他做了详细检查，没有开药方，只留下一句话“一个小丑进城，胜过一打医生。”法拉第仔细琢磨，觉得有道理。从此以后，他经常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧等，并在紧张的研究工作之后，到野外和海边度假，调剂生活情趣，以使心境经常保持愉快，结果活了 76 岁，为科学事业做出了很大贡献。有人调查发现，几乎所有长寿老人平时都非常愉快，并且长期生活在一个家庭关系亲密，感情融洽，精神上没有压力的环境中。

情绪处于高度的唤起状态，特别是不良情绪的持久性反应，如愤怒、恐惧、悲伤、忧郁，对大学生的健康成长十分有害，有时甚至会诱发各种疾病包括精神病。过度的精神紧张还可能引起超限抑制，一个人吓得呆住或气得说不出话来就是这种表现。在盛怒之下引起心脏病

猝发而突然死亡的事例，在临床上也时有所见。即使高兴的情绪也需要适度，“乐极生悲”并不是耸人听闻。《儒林外史》中屡试不第的穷书生范进，在突然听到自己中了举人的消息后，喜极发疯，患了癫狂病。心肌梗塞患者大笑容易发生意外，重症高血压病人过度兴奋可能诱发脑溢血。

有学者曾对五百多人进行调查分析的结果表明，人们在经历一系列紧张事件后，各种疾病都有所增加。据美国耶鲁大学医学院报告，在所有门诊病人中，属于情绪紧张而患病的占76%。这些病人因为长期陷于某种情绪状态，对那种紧张心情已经习以为常，所以往往把注意集中到身体的症状上，而不觉得它和情绪有关了。

## 第二节 管理情绪 优化性格

我们知道主观体验、生理唤醒和外在行为作为情绪的三个组成部分，只有三者同时活动、同时存在，才能构成完整的情绪过程，也就是说情绪有它的客观性。但我们并非对情绪是无能为力的，下面我们谈谈如何管理情绪，优化性格。

### 一、学会管理自己的情绪

如何管理自己的情绪呢？有的人放任自流，随心所欲，给人以喜怒无常的印象，很难想象像这样的人能有一番成就。也有的人过分雅致，不敢越雷池一步，心里会觉得很累，这样活着岂不是太苦了自己。这两种态度都是不可取的。情绪既不是变幻莫测的，也不是听凭摆布的，只能在真正认识情绪的基础上，采取科学的态度和方法加以管理，管理自己的情绪就如同管理企业一样需要智慧和能力。

#### （一）情绪的体验、认识与表达

高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、害怕、忧郁……人类的情绪多姿多彩，每个人在一生中都会体验到不同的情绪。

##### 1. 选择快乐、体验快乐、珍视快乐

一些人总以为快乐是别人给的。事实并非如此。你的快乐是因为你选择了快乐，你快乐是因为你能够体验到快乐，你快乐是因为你珍视快乐。

快乐不必无穷大，快乐不需要附加条件，快乐是人生的选择，快乐存在于创造之中。生命的品质在于，先成为快乐的人，带着快乐的感觉去创造快乐的结果。

#### 【相关链接】

### 为快乐的事情保留一个最高位置

有一个心理学实验，请受试者观察自己的心情六周，每个人身上都带着呼叫器，记录他们当时的感觉和评定当时有多快乐。人们究竟认为快乐重要，还是觉得快乐有多少次重要？

结果很清楚：快乐是来自多次觉得很好，而不是短暂的大乐。很简单的乐趣，晴天去外面散步一小时，带小狗去户外遛遛或做手工艺，这些加起来的快乐胜过短暂的强烈感觉。心智是个奇怪的东西，会记得不寻常的事，例如去注意飞机失事，却不注意每天全世界4000多次飞机安全起降。我们只记得生命中的大事，而这些大事通常是极端正面或负面的，所以当我们回顾一生，会误认为快乐是建立在哪些重大事件上，而忽略了每天发生在我们生活中的小事。

所以，不要把你的一生压在大事上，比如渴盼福利彩特奖、晋升总经理或赚大钱。其实每天都有快乐的小事让你高兴，你用心去发现花香鸟语、美味的食物、深厚的友谊和有意义的工作。经常想现在的快乐是很重要的，因为它可以作为缓冲，保护你不受悲伤的冲击，也可以直接影响你的健康。

不要一直沉溺于你的缺点中，记住快乐可以缩短你的期待和自我评价之间的距离。你可以改变你的预期，或者更容易欣赏自己的长处。

生活中常常会有些意外发生，不幸的事情在我们身边的时候，假如你能够在心中放置一个快乐的“计分器”，并不断强化它的价值，你就会比较容易处理令人恐惧的事。请你在心中为愉快的事情保留一个最高的位置，那么，你就会是一个被快乐包围的人。

## 2. 拨开迷雾看抑郁

处于抑郁情绪中的人常常情绪显著低落，非常悲伤、忧虑，感到自己没有价值，怨天尤人，自责自罪，不愿与人交往，丧失愉快感，还常常失眠。因此，忧郁极大地影响人的身心健康。一般而言，每个人在自己的一生中，都有过抑郁的体验，比如失去亲人、天灾人祸、高考落第时，人们会感到郁闷、压抑、忧愁等。当一个人的生活失去目标时也容易出现忧郁。

### 【相关链接】

## 消极思维——抑郁的帮凶

你是否经常担心一些事情，这种担心使你无法拥有好心情？你是否看不起自己？在你的生活中，你是否倾向于把心思集中在一些负面的事情上？你是否非常悲观？

乐观看待抑郁思维，难道抑郁思维也有好处吗？心理学家对抑郁情绪（不是抑郁症）的人群进行分析发现，他们虽然并不乐观，但却拥有相当冷静、明智的态度。在一个团队中，如果有一个这样情绪的人（当然不能太多），可能是有益的。因为摆脱了个人责任的团队往往会做出极度冒险的决策，而团队中的这个成员有可能凭着他的心理感受，会提醒大家：不要过于乐观，到处都有漏洞。

如果在某种情况下，有一些轻度的抑郁情绪，当事人是不需要过于焦虑的。因为暂时性的情绪不振，也许代表了我们的心灵疲惫了，需要以这种方式暂短地休息一下。

## 3. 焦虑是一把双刃剑

焦虑是个体主观上预料将会有某种不良后果发生而产生的极度不安的情绪体验。心理学上一般把焦虑分为两种，一种是客观环境对个体的自尊心造成威胁引起的焦虑，成为情境性焦虑，如面临考试、择业、竞争等情况下的焦虑。这是人处于应激状态下的正常反应。另一种焦虑是由于长期的失败感和挫折感产生的焦虑。被这种焦虑感困扰的大学生内心时刻感到紧张、惶恐、害怕、心烦意乱，注意力难以集中，思维迟钝，记忆力减弱，同时常常伴有头痛、心律不齐、失眠、食欲不振及肠胃不适等身体反应。神经性焦虑会影响大学生的学习和生活，对身心健康造成不利影响。

## 4. 感受愤怒的心

大学生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，精力充沛、血气方刚，与同龄人相比，显得更为自尊、敏感和好强、好胜，因而容易在外界的刺激下激起愤

怒的情绪。

### 【相关链接】

## 解读愤怒

**认识愤怒。**似乎人人都知道，愤怒是一种坏情绪。然而我们并不真正了解愤怒，反而经常把它和气急败坏、没有教养混为一谈。愤怒如此声名狼藉，以至于我们都希望离它越远越好。其实，愤怒对每个人来说都是一种健康而必要的情绪，它有助于我们保持个性的完整。我们应当学会表达愤怒。

美国心理学家雅克·希拉尔说：“愤怒是一种内心不快的反应，它是由感到不公平和无法接受的挫折引起的。”无论是一触即发，还是一味隐忍，愤怒都是坏情绪的红色警报。“愤怒告诉我们，别人对我们使了坏，或者我们内心的愿望无法满足。”我们必须倾听愤怒。

很多的时候，我们不但拒绝承受别人的愤怒，也不想表达自己的愤怒。其实，只要方法恰当，愤怒也可以表达出来。一味的隐忍可能会让愤怒更加激烈地爆发，关键是找到一个平衡点。毫无疑问，认清自己的需要，学会表达愤怒，就是和他人建立更健康的关系。

**愤怒的风险。**容易愤怒与不友善的男性容易患心脏病，但这个结果并不适应于女性。美国密苏里大学首席研究员认为：愤怒的人更容易受到伤害，愤怒的男人面临的风险要比女人高。另外，研究发现，一些女人之所以易怒和情绪化，可能和她体内一种变异的“愤怒基因”有关。女性大脑内有一种基因，它能产生复合胺。在易怒的女性体内，这种基因发生了变异，它使复合胺不能正常发挥作用，越易怒的女性，这种基因的变异就越明显。

发怒时身体会怎样。情绪就像冲锋号，会令身体进入一种“战斗”状态：肾上腺分泌出皮质醇、肾上腺素等，心跳加快，血压上升，呼吸短促而浅，肌肉紧张，大脑处于高度紧张状态。同时，心脏输入四肢的血流量也开始增多，而消化和免疫系统却几乎完全关闭。

**愤怒，男女有别。**人们认为愤怒是一种雄性情绪，认为男性表达愤怒多于女性，这种看法是不准确的。一般来说，男性更多地以攻击性的方式表达，而女性常以口头方式表达。在亲密关系中，女性往往在争吵方面的态度更为激烈，甚至比男性更倾向于暴力。

男性表达愤怒的原因常常因为由于权利受到威胁，比如想做某事却被禁止；而女性则是因为别人的行为不符合自己的意愿，尤其感到被拒绝、被忽视和嫉妒时。女性常常希望某人某事有所改变，但自己却无能为力，又看不到出路，于是发怒。女性更多地是在家里发脾气，它可能在工作上忍受上司的无理一面而一言不发；在家里，孩子不听话却能起的大怒，暴跳如雷。

社会规范也左右着人们对男女愤怒的接纳程度。某种程度上，小男孩的攻击性是得到认可的。男人提高嗓门，或者想动手捍卫自己，往往被认为是男子气概；相反，女人直接表达自己的愤怒就有可能被看成泼妇，形象大损。

**压抑还是爆发。**有一个误区，常常有人告诉我们不要让怒火酿成苦果，害人害己，然而压抑愤怒会引起一系列机能障碍：不满情绪会化成一种内心的狂躁，让神经饱受考验，甚至变得更为易怒；怒火很可能找一个替罪羊，发泄在无辜者的身上。最关键的是，压抑愤怒并不能真正保护自己的权益，反而增加自己无能的痛苦。最后身体会用不易觉察的方式来消化这种情绪。那些压抑的愤怒回头来对自身进行攻击。长期以往，我们的身体就遭殃了，比如背部疼痛、溃疡等。

一项给予面部表情的观察的心理学研究发现：只要不过于激动，愤怒对人的身心健康是

有好处的。当出现紧张情绪时，那些以短暂的愤怒做出反应的人，会有一种控制和乐观的感觉。当然，长期的暴发性的愤怒或者对外部世界持有一种敌对情绪则对健康有害。

**理清思绪。**注意到了吗？有时候只是一些无足轻重的小事，就能让你变得气急败坏，怒不可遏。到底是什么点燃了你心中的怒火？试试问自己这些问题：是你感到受伤害吗？他/她是有意还是无心的？“别人肯定是有意的”，你肯定自己没有弄错吗？是不是你太敏感的原因？情况真的严重到你暴跳如雷吗？有没有不发怒却能解决问题的方式？你大吼大叫到底是想达到什么目的？让对方望而生畏，还是希望和他沟通……。天哪，如果是在盛怒之下，你根本不可能回答这些问题。但是，你应当试图回答这些问题。只有这样，你才知道接下来做什么。

**表达不满。**一旦觉得控制了情绪，你就可以表达自己的感受了，但请注意既要真诚，也不要降低自己的原则。说出自己的想法，但是不能站在别人的立场。和对方说那些行为让你感觉不满：“当你……”；说出自己的感受：“我觉得……”；和对方分享：“我希望能这样，因为……”；表达你现在的需要并说明原因：“我请你……是因为……”等等。

不要忘记你的目的是重新找到关系中的平衡。不要滔滔不绝，不要不容对方说话，也不要在他面前让步。只有找到修整你们关系的方法，才能真正达到目的，让每个人都能保持自己的完整性。“表达愤怒的好处远远不止出了口恶气，最大的好处是重建自己与别人的关系。”所以，好好地发一次怒，会让我们找回和谐。

**发怒三部曲。**心理学家奥斯特认为：“怒火背后总是隐藏着痛苦，但不分青红皂白地乱发脾气也是愚蠢的。”必须学会把失望这种能量向外发泄。当愤怒来临时，试试“愤怒三部曲”：

**分散注意力：**当突如其来的愤怒袭上心头，言辞冲撞只能让局面变得更糟。此时最关键的是保持冷静。这不太容易，但你可以试试：默念从1到10；去一个无人的地方大声喊叫；摔打枕头，撕纸片等转移注意力；或者跟好友打电话倾诉一番……好了，只有克制对刺激物的瞬间情绪反应，才能进入下面更理性的环节。

## （二）情绪的调节

大学生的情绪是通过认知的折射而产生的。正确的认知产生积极的情绪；错误的认知产生消极的情绪。如果大学生产生了消极的情绪，要认真地查找一下认知上的原因，把错误的认知变成正确的认知，消极的情绪也会随之变成积极的情绪。

### 1. 正确认识原型效应

在大学生们的认知结构里，有一种原型心理机制，就是根据自己的行为特征抽出一个样板形象，存入记忆中，以后遇到类似的事会不知不觉地采取与以前行为特征类似的行动，叫原型效应。

当原型效应符合实际时，会给大学生带来积极的影响，使他们能把事情办好，产生积极的情绪。否则，当原型效应不符合实际时，就会事与愿违，给大学生带来消极的影响，使他们把事情办坏，从而产生消极情绪。因此，大学生要正确认识原型效应，设法消除原型心理机制造成的消极影响，保持积极的情绪。

### 2. 建立正确认知

一个大学生对于同一件事情，由于不同的认知会导致不同的情绪状态，产生不同的行为。如果能克服不正确的认知，建立正确的认知，就能变不愉快的情绪为愉快的情绪。如一位大学生在路上，不小心将笔记本掉在地上了，他还没来得及拾起，就被迎面而来的一位戴墨镜的行

人踩脏了，当时他很生气。但是，如果同路的同学告诉他那位行人是盲人时，他可能就不再生气了。对同一件事情，由于有不同的认知，就会产生不同的情绪。可见，大学生建立正确认知，是克服消极情绪的前提。为了保持愉快的情绪，要做到以下两点：遇事要想想自己的想法对不对。在现实生活中，大学生每天要经历许许多多的事情，这些事情称为生活事件。有的生活事件对自己有积极的影响，即正生活事件。有的生活事件对自己有消极的影响，称为负生活事件。负生活事件往往会引起消极的情绪。不是负生活事件本身引起消极情绪，而是对负生活事件的不正确认知产生消极情绪。

大学生要寻找对自己有利的因素。无论在学习中还是在生活中，大学生常常会遇到一些困难。在困难面前，大学生要多想想对自己有利的因素，往往就会增强克服困难的信心，就会使自己找到一线曙光，从而争取早日摆脱困难，打开新的局面。

大学生的行为目标对自身的情绪有一定的影响，如果他们的期望值过高，也就是行为目标定的过高，心理压力就会增加，一旦目标实现不了，就会情绪低落，进而又会影响学习，因此，大学生在制定学习目标时，一定要留有余地。适当地降低目标，并不等于放弃努力，要“增压”，通过努力去达到或超过既定的目标。这样，就不会带来情绪的困扰，又会信心百倍地完成学习任务。

### 3. 正确评价当前的行为目标

大学生入学后，一般在心中对学习或其他活动都有个目标。如果这种目标合适，确实能起到激发成就动机或指导行为的作用。大学生总希望自己的未来是美好。由于受能力和经验等多种因素的影响，他们在制定行为目标时，往往容易脱离实际，目标偏高的比较多，如果经过努力达不到目标就会产生消极的情绪。所以，定好目标后，在实施前要检查一下，看制定的目标是否合适。如果不合适，特别是目标过高时，要根据自己的实际情况降低行为目标的水平，使目标真正成为自己的行动指南。

### 4. 根据不同的情况采取不同的降标策略

大学生的降标是围绕着学习和其他活动进行的。一般来说，降标有三种策略：一是近期降标。近期降标是指短时间内要达到的目标。为减轻压力，适当地降低目标的标准，留有余地。但是，在行动中要充满信心达到或超过这一目标。二是中期降标。中期目标是指一段时间内要达到的目标，是为以后更好地发展而暂时后退所制定的目标。本来有些大学生是很有潜力的，但由于制定的目标没留有余地，给自己的心理造成了压力，这反而影响目标的实现。如果适当地降低目标，内心感到很轻松，经过努力是完全可以达到的。目标实现了，信心增加了，在原有的基础上再提高目标的标准，就会很好地发展。三是远期目标，远期目标是指一个比较长的时间内要达到的目标。如果这个目标是高不可攀的，就要把它降为现实的，经过努力可以达到的目标。这个目标虽然是比较远的，但它对目前的行为是有激励作用的。

### 5. 要把握增压的心理机制

降标的目的是为给自己的学习或参加的活动留有余地，以免造成由于不必要的心理压力，而带来消极情绪。降标不等于放弃要求，相反，还要采用“增压”机制，要全力以赴地为达到或超过目标而努力奋斗。

### 6. 情绪的音乐治疗

大学生比较喜欢音乐，也逐渐了解到音乐在调节心理、放松身心和排除不良情绪中的作用。每首音乐的节奏、速度和音调不尽相同，不同的音乐可以起到不同的作用。大学生要根据

自己的实际情况，有目的、有选择地欣赏不同的音乐，调节不同的消极情绪。

**【相关链接】**

### 音乐妙用

当情绪低落、颓废不振时，可以听一些热情饱满的音乐。如第五交响曲《命运》第一乐章（贝多芬）、《D小调托卡塔与赋格》（巴赫）、《歌剧费加罗的婚礼》序曲（莫扎特）、歌剧《命运之力》序曲（威尔第）、《哈利路亚》（亨德尔）、《欢乐颂》、第九交响曲《合唱》第四乐章（贝多芬）。这些音乐会把大学生带到一个多彩的情感世界。

当身心疲劳时，可以听一些浪漫、优雅和情感细腻的音乐。如《小夜曲》（舒伯特）、《夜曲》（肖邦）、歌剧《睡美人》、《圆舞曲》（柴可夫斯基）、《小夜曲》（托塞利）、歌剧《胡桃夹子》、《花之圆舞曲》（柴可夫斯基）、《第二钢琴协奏曲》第二乐章（拉赫玛尼诺夫）、《G大调弦乐小夜曲》（莫扎特）、E大调练习曲《离别》（肖邦）。这些音乐能使大学生轻缓舒心，身心彻底放松，清除疲劳。

当紧张、焦虑时，可听一些清雅宁静的音乐。如古曲《春江花月夜》（彭修文改编）、古曲《汉宫秋月》、广东音乐《平湖秋月》（吕文成）、《二泉映月》（华彦钧）、《月夜》（刘天华）、古曲《秋江夜泊》（红维良改编）、广东音乐《月圆曲》（黄锦培）、《夏夜》（杨善乐）、古曲《渔舟晚唱》、《月之故乡》（刘庄、延生）、《闲居吟》（莫扎特）、《良宵》（莫扎特）。这些音乐可以使人浮躁的情绪得到释放，变得安宁平静。

当缺乏信心时，可听些节奏明快、轻松流畅的音乐。如《G弦上的咏叹调》（巴赫）、《人类渴求的欢乐》（巴赫）、《圣母颂》（舒伯特）、《蓝色多瑙河》（约翰·施特劳斯）、《维也纳森林的故事》（约翰·施特劳斯）、《晨景》（格里格）、《如歌的行板》（柴可夫斯基）、《月光奏鸣曲》第一乐章（贝多芬）、《月光》（德彪西）、《摇篮曲》（勃拉姆斯）。这些音乐可使人心旷神怡，充满希望，悠然自得，乐在其中。

### 二、培养性格，优化情绪

不同性格的人，会有不同的情绪表现。如好强、固执的人考虑问题，好钻牛角尖，于是常常感到不如意，融产生焦虑和抑郁情绪。性格外向的人，比较开朗，遇到不顺心的事时能想得开，不容易受情绪困扰。因此，大学生只有完善自己的性格，才能优化情绪和情感。

#### 1. 培养对现实态度的优良性格

对现实态度的优良性格表现在多个方面：对人方面的忠诚、坦率、亲切、同情、急公好义、有礼貌等。有对己方面的自尊、自律、谦虚和谨慎等；有对事方面的创造性、坚持性、精确性、勤劳、公正等；对物方面的公私分明、廉洁、节俭和爱整洁等。大学生对现实的性格特征中，有两方面最容易引起情绪困扰，即对待他人态度的特征和对自己方面态度的特征，怎样优化这两方面的性格特征呢？

1) 优化对待他人态度的特征，实际上就是应该如何友善地和他人相处，简单地说，就是对待他人的正确态度。大学生应从4个方面做起：

第一，学会发现和承认他人的价值。每个人身上都存在值得承认的东西。和同伴相处要注意在对方身上发掘值得承认的东西。当一个人以不引人注目的优点受到赞成时，他就会感到格外高兴。大学生应当尽量发掘同伴身上不那么为人所注意的优点，要承认人家的价值，这样

才能得到同学的青睐。

第二，要学会接纳他人的观点。在日常生活中，大学生会了解到，专门找别人的岔儿，动辄就教训别人的人，一般都不会有亲密的朋友。要求别人投自己所好，同学就会对他敬而远之，只要求别人一味地接受自己的观点的人，谁见了都会退避三舍。最爱欢迎的同学，是能接纳别人的观点的同学。所以，大学生和同伴相处时，要学会耐心倾听别人的意见，能够容纳不同的观点，这样才能做到同伴的真正理解。

第三，要学会重视、赞扬和感谢他人。当大学生直言不讳地指出别人无能时，对方会觉得相当痛苦。一个大学生不会对鄙视他的同学抱有好感，而是会对重视自己的同学抱有好感。有人说：“赞扬能使弱的躯体变得强壮，能使恐惧的内心变得平静和信赖，能让受伤的心灵得到宽慰，能给身处逆境的人以务求成功的决心。”大学生都希望得到表扬，因为赞扬意味着肯定，会给人一点鼓舞的力量，所以大学生应学会赞扬同学。除了赞扬人，还有一点也很重要，那就是感谢别人，这与赞扬别人有同样的心理效应。感谢用亲切的口吻，向帮助过自己的同学表达自己的感激之情。大学生要学会对同伴表示感激，大家即使帮你做了一件微不足道的事情，也不要忘记发自内心对同伴表示感激，这样才能加深同学间的情谊。

第四，学会在同学中广交朋友。有人说：“一个人如果缺乏友情，他就会遇到很大的困难，也会给别人造成危害。”在同学中如果谁获得了友情，谁就有了前进的动力。大学生应当学会主动地去寻找友情，在同伴中广交朋友。要和所熟悉的同学亲切地打招呼；要善于团结和自己意见不同的同伴，更要善于团结过去曾经反对过自己并且被实践证明是反对错了的同伴。朋友多了，消极情绪将会烟消云散，心中的烦恼也将会冰消雪融，自己就会感到人生犹如一幅色彩斑斓的画卷。

2) 优化对自己态度方面的性格特征，就是学会正确的评价自己，不断地发扬自己的长处，克服自己的缺点。要把主要的着眼点放到增强性格的魅力方面。大学生应从以下三方面做起：

第一，发展广泛的兴趣。大学生的兴趣是积极探索某些事物的认识倾向，这种认识倾向使人对某些事物给予优先的注意，并具有向往的心情。大学生的兴趣在诸多的人格特征中，具有重要的地位和作用。他们应积极地发展自己的兴趣，培养稳定的兴趣。

第二，培养机警的品质。机警是指使大脑保持适度的紧张感并具有积极的思维习惯。机警的人对外界事物有较强的洞察力。大学生要在生活中加强对自己思维的监督，培养观察和思考的习惯，在实践中学会观察事物，培养自己机警的品质。

第三，培养责任心。大学生的责任心是指他们对所属群体的共同活动、行为规范以及他们所承担的任务的自觉态度，它包括三方面的内容：一是对所承担责任的认知，如是否应当完成所承担的任务；要不要维护群体的行为规范；应不对共同活动的过程和结果负责等。二是责任感，即对一切促进达到共同活动的预测效果或符合群体规范的行为产生积极的情感，否则便产生消极情感。三是责任行为，如监督自己与他人遵守群体规范，促进共同活动顺利进行。大学生的责任心是群体共同活动的过程中通过社会的价值观和行为规范的內化而形成的。大学生应自觉地在班集体等活动中努力培养自己的责任心。

## 2. 培养优良性格的意志特征

大学生性格的意志特征，是指他们在自觉调节自己行为的方式和水平上表现出来的心理特征。主要包括：对行为目的的明确程度，对行为自觉控制的水平；在紧张和困难情况下表现出来的特征；在贯彻执行决定时表现出来的特征。

大学生应从以下两个方面来培养自己性格的意志特征：①提高评价自我行为的能力。大学生的意志主要表现在他们主动地和有效地变革客观过程以实现某种目的的实际行动中的心理过程中。大学生要想培养坚强的意志，一定要提高评价自我行为的能力。②加强意志品质的自我锻炼。首先，大学生要认识自己的意志品质的弱点，不断克服这些意志品质的弱点。其次，要有意识地通过各种实践活动，自觉地克服困难，进行意志的自我锻炼，逐渐提高自己的意志力。

### 三、大学生良好情感的培养

#### (一) 保持积极乐观的态度

##### 1. 树立科学进步的人生观、价值观、道德观

科学进步的人生观、价值观、道德观是良好情绪和情感的基础。在人的一生中，它们处于核心地位，它对于人的发展起着定向作用。凡是具有科学进步的人生观、价值观和道德观的人，必然胸怀宽广、目标远大、不计较个人得失，在任何艰难困苦的条件下，都有巨大的热情和忘我的献身精神，一时受阻也会迂回超越；相反，必然谋求私利，目光短浅，一旦受挫就会牢骚满腹，心情沉闷，一蹶不振。

##### 2. 正确对待不幸和挫折

人生之事，不如意者十分之八九。巴尔扎克说过：“世上的事永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于人才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”大学生在受挫或处境尴尬时，可以用幽默的方式化解困境；在失败时，把英雄、楷模作为榜样去激励自己。

#### 【相关链接】

### 史蒂芬·霍金

爱因斯坦之后最杰出的理论物理学家——史蒂芬·霍金，生于1942年1月8日，正是伽利略逝世300周年。他早年就读于牛津大学、剑桥大学，任剑桥大学卢卡斯数学教授（原来这个职务由牛顿担任）。1962年，他突患“卢加雷病”（运动神经性疾病），医生说最多还能活两年，可是这位科学巨匠一再突破生命极限，至今已生活了40多年，他在20世纪70年代以后的两大发现是：“大爆炸”产生“黑洞”；“黑洞”发射粒子和辐射。他的主要著作有《时间简史》、《果壳中的宇宙》等。他具有钢一般的意志、超凡的智慧、卓越的学识、多舛的命运、高尚的情趣，以病残之躯激扬文字，具有指点宇宙的非凡经历。他于1985年、2002年两次访华。先后在中国科技大学、北京师范大学、浙江大学演讲。他酷爱生活，喜欢音乐，摇着轮椅跳舞，熟悉帕伦克的《格罗里亚》、勃朗姆斯的小提琴协奏曲、贝多芬的弦乐四重奏、披头士的《请你让我快乐》、中国的《图兰朵》等。他说“我宁愿死在长城，而不愿死在剑桥！”史蒂芬·霍全是当代青年学习的楷模。

##### 3. 充分投入生活

生活是丰富多彩的，宇宙间有各种美好的事物。例如山光水影、鸟语花香、优秀图书、尖端科技、艺术作品、同学互助、亲人关怀、健康身体……热爱生活的人，都能感受到这一切。要激发兴趣，倾注热情，投身各项活动。

## （二）走出错误观念的误区

对于同一件事情，不同的人有不同的情绪体验。譬如，同样是竞选班干部落选，有的人痛苦、失望、烦躁、易怒，有的人心态平静；同样是考试得了60分，有的学生十分满意、高兴，有的则伤心不已。片面的认知方式和错误的观念，是大学生产生焦虑、抑郁、自卑、恐惧、痛苦等不良情绪的根本原因。

例如，有的大学生绝对化，凡事以自己的意愿为出发点，认为一定会……一定不会……所以，有时会听到“我必须……”，“他应该……”的观点；还有概括化，这是以偏概全、以点概面的片面认知方式；再有夸大化，认为某事一旦发生，就“全完了”，“糟糕极了”等。

## （三）在实践中培养高尚情感

多参加社会实践，譬如参观、调查、游览等；多参加学习和科技活动，这些活动能够产生学习兴趣和求知欲；多参加审美活动。这是发现美、欣赏美和创造美的活动。例如书法、摄影、绘画，参加学生社团，开展书评、影评、书画展、文艺表演等活动；还有其他实践，例如在体育比赛中可以培养大学生团结、协作、奋进、拼搏的精神，在帮困活动中可以培养助人为乐的情感和集体友谊感等。生活实践变了，人的情感和情绪也随之发生变化。大学生应有意识地通过实践活动培养自己的情感，即理智感、道德感和美感。

### 1. 通过实践活动主动地培养自己的理智感

大学生的理智感是指他们对认识活动成就进行评价时产生的态度体验。它同人的认识活动，成就的获得，需要兴趣的满足，对真理的探索追求及思维任务的解决相联系。大学生的认识活动越深刻，求知愿望越强烈，追求真理的情绪越浓厚，他们理智感就越深厚。

理智感在认识活动中的表现形式有：对某些事物的新奇感和好奇心；对认识活动初步成就的欣慰体验；对矛盾事物的怀疑与惊讶感；对于判断证据不足时的不安感；对问题解答坚信不疑的体验；对科学的热爱，对真理的追求；对偏见、迷信等谬误的憎恶；对错失良机的惋惜；对取得巨大成绩的欢喜与自豪等。

求知欲的扩展与加深是理智感发展的重要标志。大学生的理智感比较稳定和深刻，他们喜欢探索问题，好争辩、质问以及追求原因。对科学知识等抽象的内容能自觉钻研、独立思考，不轻信、不依赖。

大学生的理智感，是他们在实践活动中，在认识活动中发展起来的；在实践活动中，在认识活动中发展起来的理智感又反过来推动大学生去再实践、再认识，成为继续实践，继续认识的一种巨大动力。大学生应主动寻求机会参加有关的实践活动，如社会调查、社会实践等活动，使自己的理智感不断得到发展。

### 2. 通过实践活动自觉地培养自己的道德感

大学生的道德感是指他们运用一定的道德标准评价自身或他人行为时产生的一种态度体验。他们的行为符合道德标准便产生满意、肯定的态度体验，如敬佩、赞赏和欣慰等；他们的行为若不符合道德标准便产生不满意的态度体验，如羞愧、厌恶和憎恶等。从不同的角度划分，可把大学生的道德感分成不同的种类。按其表现形式可分为：有对某种情况的感知突然引起的知觉和道德感体验；有通过自己的想象作用的具体道德形象的情感体验；有和道德认识相联系的道德理论情感体验。按其道德内容可分为：自尊感、荣誉感、义务感、责任感、同情感、友谊感、人道主义情感、爱国主义情感和社会主义情感等。道德感是一种自我监督的力量，它对大学生的道德行为有一定的推动、控制和调节作用。

大学生的各种道德感有比较深刻和巩固的倾向性，不但能评价别人的道德行为，还能评价自己的道德行为；不但能评价个别的道德行为，而且能评价整个的道德品行。大学生的道德感是在实践活动中逐渐发展起来的。他们应根据自己道德感的欠缺方面，有针对地去从事一些相应的实践活动，使自己的道德感更加完善起来。

### 3. 通过实际活动认真地培养自己的美感

大学生的美感是指他们对客观事物或对象美的特征的态度体验。他们的美感有两个鲜明的特点：一是对审美对象特点的感知，如线条、形状、颜色和音韵等方面的感知，它是产生美感的基础。二是对美感的对象的感知与欣赏引起情感共鸣并获得鼓舞的力量。

大学生不仅形成了与评价艺术作品内容有关的情感体验，而且产生了与评价艺术的表现手段有关的情感体验。一般来说，他们的美感主要是基于道德标准或其他社会文化标准，所以变得更加复杂和深刻。

## 第三节 大学生的情绪问题与情绪调节

正常的情绪反应，不论是积极的（愉快的）还是消极的（不愉快的），都有助于个体的行为适应。正常的情绪反应应符合三个条件：一是由适当的原因引起，该原因为当事者本人所觉知；二是情绪反应的强度和引起它的情境相称；三是当引起情绪的因素消失之后，反应会视情况而逐渐平复。而异常的情绪或情绪障碍是指那些陷于某些不良情绪体验中不能自拔，或者体验的强度和持续的时间都超过一般人，严重妨碍了学习和生活的情绪反应。这些情绪反应既可有一般的表现，也可在各种以情绪障碍为主要症状的神经症如抑郁症、焦虑症中有突出的表现。

### 一、自卑情绪

自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因所产生的对自己认识的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态。

#### 1. 自卑情绪的表现

1) 自我评价过低。这实际上是自卑的实质，表现在自己对先天带来的遗传因素以及后天的家庭环境和自身的学习、交往等方面的评价上，认为自己无论哪方面都明显不如别人，常拿自己的不足与他人的长处相比，导致自卑心理产生。

2) 敏感性和掩饰性。具有自卑心理的大学生往往对自己的不足和别人对自己的评价很敏感，常把别人与自己无关的言行看成是对自己的轻视。甚至担心自己的缺陷被别人知道，因而常加以掩饰或否认，有时还会表现出强烈的虚荣心。

3) 概括化和泛化性。即由于某一方面的原因造成的自卑情绪极易泛化到其他方面，即使原来并不认为自己在这方面比别人差。如有的大学生由于学习成绩下降而引起自卑后，便觉得自己在其他方面也不如别人。

4) 禁锢性和自闭性。因为自身的缺陷较多，虚荣心又较强，因此，有的大学生采用回避与别人交往的方法来避免别人看出自己的不足，常常把自己禁锢起来，不与别人交往，甚至都不与他人讲话，将自己封闭起来，从而产生孤独的情绪体验，形成闭锁的性格特征。

## 2. 自卑情绪的成因

### (1) 外部原因

因各方面的适应困难而造成的学习上的失败，以及由理想和现实的冲突所带来的优势感的丧失是常见的诱发大学生自卑的原因。另外，交友失败、恋爱受挫及对自己所在的班级、居住的条件、学校等外部条件的不满等也是促发自卑产生的因素。

### (2) 内部原因

①自我意识的发展。由于自我意识的发展，大学生对美有一种特别的追求，特别注重自身形象的美化，但相貌、身体素质等方面的缺陷，常常使一些大学生觉得见不得人，低人一等，容易产生严重的自卑感。自我意识的发展也促使大学生的自我概念分化成理想自我和现实自我两个部分，使他们面临着自我同一性的建立，即通过修正理想自我或改变现实自我来使两者协调统一。然而在大学生中，理想与现实的差异往往很大，同中学生和成年人相比，他们的理想自我与现实自我的一致性程度较低。这就是说，大学生对现实中自我的评价往往不能满足所期望的理想自我的标准。因此当两者发生矛盾时，就容易产生消极的自我意识和与丧失达到理想自我的信心相联系的情绪体验即自卑。

②自我评价不当。自卑的产生也是不合理的自我评价的结果。随着自我意识的发展，大学生比儿童更关注别人对自己的评价，以及别人对自己的认同程度。他们认为“我必须是完美无缺的，在每件事上我都必须干得出色，否则我是一个毫无价值的人”，“所有的人都应该喜欢我”等。当现实与理想发生矛盾时，大学生便会产生某些以偏概全的、消极的、不合理的自我评价，或把问题看得过于严重，而导致自卑的产生。自卑的人之所以瞧不起自己，是因为主观评价标准太高而现实又太低的缘故。

③不良的性格特征。性格的好坏对个体生活的影响如同体质的优劣一样。具有良好性格的人，常常能有效地抵御生活中大大小小的事件的侵袭；而不良性格的人，则容易被挫折所击倒，从而引发各种心理和身体的疾病。研究表明，自卑的人情感脆弱、多愁善感，嫉妒、羞怯、孤僻，经不起打击；自尊心非常强，常常以防御的方式来维护自己的自尊。当自尊心受不到应有的尊重时，斗志水平降低，事事退缩，精神苦闷；动摇生活与学习的信念，对前途悲观失望，甚至容易轻生；导致严重的自卑心理。

## 3. 自卑情绪的调适

### (1) 建立正确的态度

大学生要建立正确对待自卑的态度，分析产生自卑的原因和内在心理过程，从而能够对产生自卑的原因有一个正确的认识，采取相应的措施以改变现状，继而通过建立合理、积极的自我评价来消除和克服自卑。

### (2) 正确地评价自我

改变对自我的认识是战胜自卑的首要条件。通过自我评价，改变自我意向。自我意向就是“我属于哪种人”的自我观念，即给自己恰当的定位。它是建立在对自我认识和评价的基础上的。有自卑感的大学生，应多想一想自己的优点，及时肯定自己的能力与价值，充分认识自卑情绪的不良影响与危害，坚定战胜它的信念，正视自我，面对现实，扬长避短。经常问问自己“我是谁？我在这儿做什么？我要上哪去？”等，这样会有助于自己树立一个新的形象。

### (3) 积极的自我暗示和自我激励

积极的心理暗示是永远的动力，积极的自我激励是无形的财富。在工作、学习和与他人

的交往中，要给自己一些积极的心理暗示，相信自己一定能够做好。经常使用“我能行”，“别人能做的事情我也能做”，“坚持就是胜利”等暗示，就会使自己增强战胜困难、改变现状的信心与勇气，使潜能得到发挥。

#### (4) 克服不良的性格特征，积极与他人进行交往

多数自卑者的行为比较孤僻，喜欢自己一个人独处。如果能主动地多与其他人，尤其是同龄人进行交往，多参加活动，既能增长知识，又能开阔视野，使心情变得轻松、愉快，使性格变得开朗大方。久而久之自卑情绪就会渐渐冲淡甚至消除。

## 二、紧张情绪

紧张是指某种内外刺激所引起的较强的心理压力和不安的情绪体验。适度的紧张使人处于适度的应激状态，有利于充分调动人的内部生理、心理能量。还可以使注意力高度集中，记忆、思维力提高，反应灵敏、情绪亢奋。

### 1. 紧张情绪的表现

研究表明，适度的紧张比松弛状态更能调动人的智慧，加速智能活动的运转，提高思维的效率，适度的紧张能使体内引起一系列生理变化，释放更多的能量来对付眼前的问题。它会使生命个体的潜能得到充分发挥，产生意想不到的勇气和力量。国外某报纸报道了这样一则新闻：一位少妇购物回家，她三岁的小孩在五楼阳台上见妈妈回来了，高兴地爬上阳台的栏杆，一不小心摔下楼来，在这千钧一发之际，母亲快速向小孩掉落的方向冲去，在孩子落地前接住了她。这则新闻刊出以后，许多运动专家都认为是不可能的。因为从理论上计算，即使最著名的世界短跑运动员，也不可能在此如此短的时间内，从少妇所在的位置跑过来接住小孩。但是，过度的紧张会使身体失去平衡而处于不正常的状态，使人的记忆、思维、动作的准确性降低，导致一系列的行为紊乱。同时，由于自身控制与调节作用减弱，个体就会体验到心慌、激动、烦躁、不安，从而会导致一系列的动作失调。如果这种过度的紧张情绪持续时间过长，对人体是特别有害的。

### 2. 紧张情绪的成因

- 1) 外界压力超过正常心理、生理承受力。
- 2) 个体活动能力差，在某类活动中屡遭失败。
- 3) 对自我期望过高，但又不能胜任。
- 4) 不良的自我暗示，周围群体紧张表现的渲染。
- 5) 过度注重自我在别人心目中的形象。

### 3. 紧张情绪的调适

#### (1) 有意识地训练，提高“心理抗压性”

情绪紧张主要是由精神上的压力造成的。一件事到底能给人造成多少精神压力，实际上是由各自不同的心理抗压力决定的。同样的压力，同样的挫折，同样的困境，由于每个人的抗压能力不同，就会出现不同的抗压结果。①要做好经常性的抗压准备。在做任何事之前，要充分考虑可能出现的困难与问题，及时做好应对的准备，制定出解决问题的方案。这样一旦遇到困难，就不会有太大的心理压力，也不会过度的紧张。②要培养良好的意志品质。树立正确的理想，培养不怕困难、不怕挫折、坚强不屈、勇往直前的精神。鲁迅先生曾说过：“伟大的胸怀，应该表现出这样的气概——用笑脸迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切不幸。”当

厄运和不幸降临时，我们不要害怕。生活不是梦，而是由我们自己托起的一片晴空，如果我们跌倒就从跌倒的地方爬起来！

#### (2) 建立适度的期望水平

研究表明，如果一个人的期望水平过高，总是想达到自己实际上难以达到的水平，就会导致心理压力过大，情绪就会过度紧张。这种情况经常出现在考试、比赛、竞选及经常参加的实践活动中。越是想把事情做得更好，对自己提出的要求就越高，结果却适得其反，难以达到自己想要的成功，导致心理压力不断增强。如果经常处在这种高度的紧张状态下，对一个人的身心健康是非常不利的。

#### (3) 不要过分注意自我形象

研究表明，过分注意自己在别人心目中的形象，也是造成情绪过度紧张的一个重要原因。如有的同学总是过分注意自己在言谈举止方面会给别人心中留下一个什么样的印象，这样就会使自己经常处于紧张状态之中。

#### (4) 学会意念放松

人的一切成就都始于一个意念。当自己感到心理压力过大、过重，导致情绪高度紧张时，可以进行各种意念的放松调节，如闭上眼睛深呼吸；想象自己正在做一件有意义的事。这样就有一种清凉的感觉弥漫全身，紧张的情绪就容易消除或者缓解。

### 三、恐惧情绪

恐惧是由于缺乏必要的心理准备，不能处理、驾驭、摆脱某种奇异、可怕、危险的情景时所表现出的一种情绪体验。这里所说的恐惧是指具有病理性特点的恐惧，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，这就是所谓的恐怖性神经功能症，也称恐怖症。它是对某一类特定的物体、活动或情境产生持续紧张的、难以克服的恐惧情绪，并伴随着各种焦虑反应，如担忧、紧张和不安，以及逃避行为和植物性神经系统的变化，如出冷汗、心慌和颤抖等。恐怖症常带有明显的强迫性的特点，即自知这种恐惧是过分的、不必要的，但却难以抑制和克服。

#### 1. 恐惧情绪的表现

常见的大学生恐怖症主要表现为社交恐怖。这是一种在大学生人际交往，特别是与异性交往过程中产生的极度紧张、畏惧的情绪反应，主要症状可表现为：

- 1) 赤面恐怖，即在别人（尤其是异性）面前感觉害怕、脸红。
- 2) 面部表情异样恐怖，即害怕自己的表情不自然、两眼发呆或有其他令人厌恶的表情。
- 3) 视线恐怖，即不敢与别人的视线对视，害怕别人会从自己的视线中看出其内心的一些认为是不健康、不道德的想法或自己的“毛病”。
- 4) 明显的焦虑和回避行为。当他们意识到将要接触到其所恐怖的交往情境时，会产生紧张不安、心慌、胸闷等焦虑症状。
- 5) 表现出如胆小、孤僻、敏感、退缩和依赖性强等性格特点。

#### 2. 恐惧情绪的成因

- 1) 大学生在青春时期萌发了对异性的好感，继而出现了异性交往的羞耻感，而正是这种羞耻感的不正常发展造成了他们在以后与异性交往时的恐惧心理。
- 2) 与以前生活中的不良经历有关，或者是通过条件反射作用而建立的一种不适应的行为。

### 3. 恐惧情绪的调适

1) 系统脱敏法。这种方法主要包括 3 个步骤：首先就是要学会使全身肌肉完全放松，这可以通过自我暗示或放轻音乐来使肌肉放松，也可以在别人的帮助下来进行。第二步是将恐怖的刺激和情境按照引起恐怖体验强度的大小，排列成一个等级，等级最低的一端是引起恐怖情绪最弱的刺激，等级最高的一端是引起恐怖情绪最强的刺激。第三步的做法是想象等级中最低一级的恐怖刺激，当出现恐怖反应时，便结合前面学会的松弛训练，使之与恐怖情绪相对抗，直到恐怖感消失。然后接着想象下一个等级的刺激，逐级脱敏，直到呈现引起恐怖体验最强的那一个刺激，而不出现恐怖反应为止。

2) 暴露疗法。患有恐怖症的大学生可将引起恐怖的刺激暴露于自己面前，或强迫自己暴露于引起恐怖的情境中，充分体验所产生的恐怖情绪，由此对恐怖情绪产生适应而降低恐怖反应。

3) 认识领悟的方法。这种方法的关键就在于恐怖症患者能否对过去经历中已经被遗忘的精神创伤和体验进行回忆和分析，并且在意识或理智中对它们加以领悟，以成人的态度来重新认识这些体验。

4) 学会各种社交技巧，提高实际交往的能力。由于在社交恐怖症中，患者经常表现出明显的交往技巧的缺乏，因此在克服社交恐怖时，应广泛参与社交活动，结识更多的朋友，阅读一些有关社交的书籍，了解社交技巧，提高实际社交能力。

## 四、嫉妒

嫉妒是指对别人的优越状态所持的一种带有憎恨色彩的强烈不满的情绪体验。嫉妒是自尊心的一种异常表现，是一种带有很大程度憎恨、攻击性的消极情感，在大学生中普遍存在。嫉妒心强的大学生容易得身心疾病，影响大学生的自我发展，破坏人际关系的和谐，不易结交到知心朋友。

### 1. 嫉妒心的表现

1) 当看到他人学识能力、品行荣誉甚至穿着打扮超过自己时，内心会产生不平、痛苦、愤怒等感觉。

2) 当别人身陷不幸或处于困境时幸灾乐祸，甚至落井下石，在人后恶语中伤、诽谤。

### 2. 嫉妒的成因

1) 各方面条件与自己相似或不如自己者居于优越地位。

2) 自己所厌恶或轻视的人居于优越地位。

3) 与自己同性别的人居于优越地位。

4) 比自己更高明的又时常给自己带来竞争压力的同事或同学。

5) 地位原来与自己差不多的人现在比自己优越。

### 3. 嫉妒的调适

1) 要开阔视野，开阔心胸，懂得“天外有天，人外有人”、“强中自有强中手”的客观规律。真正做到豁达开朗并非易事，如果正处在愤怒、兴奋或消极的情态下，能较平静、客观地面对现实，是能达到克服嫉妒的目标的。

2) 充实自己的生活。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，是没有功夫去嫉妒别人的。”因此，大学生要积极参与各种有益

身心的活动，使大学生生活真正充实起来，嫉妒的毒素就不会孳生、蔓延。为了缓解自己因失败带来的心理上的不平衡感，可以找一些理由，使自己不再嫉妒别人。要培养广泛兴趣，使生活充满欢乐，在学习和生活中不断丰富知识、发展能力、完善个性、陶冶情操，就一定能告别嫉妒心理，与同学一起携手并进、共谋发展。

3) 学习并欣赏别人的长处，化嫉妒为动力。一个人在嫉妒别人时，总是关注别人的优点，忽视自己的优点。一般而言，嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此，只有采取正确的比较方法，将人之长比己之短，而不是以己之长比人之短，有意识地想一想自己比对方强的地方，这样就会使自己失衡的心理天平重新恢复到平衡的状态。

4) 建立正确的自我意识，提高自我意识水平，正确地评价自己和别人。嫉妒是一种突出自我的表现。在这种心理支配下，待人处事常常以我为中心，无论什么事，首先考虑到的是自身的得失，因而引起一系列的不良后果。若出现嫉妒苗头时，应及时自我约束，摆正自身位置，努力驱除嫉妒心，尽量达到“心底无私天地宽”的境界。

## 五、焦虑

焦虑是一种紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的综合性的负性情绪，是人们在社会生活环境中对于可能造成心理冲突或挫折的某种事物或情境进行反应时的一种不愉快的情绪体验。焦虑是人处于应激状态时的正常反应，适度的焦虑可以唤起人的警觉，集中注意力，激发斗志，是有利的。如考试对大学生而言，是一种紧张刺激，因为引起焦虑反应是正常的。教育心理学的研究表明：中等程度的焦虑最有利于考生水平和能力的发挥，而过高的焦虑或无焦虑则不利于考生能力的正常发挥。所以说，只有不适当的高焦虑才会影响大学生的学习和生活，对身心健康造成不利影响。

大学生常见的焦虑有自我形象焦虑、学习焦虑、情感焦虑和道德焦虑。自我形象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、雀斑等影响自我形象而引起的焦虑。与学习有关的焦虑如学习焦虑、考试焦虑，担心学习不好或成绩不如别人而陷入焦虑，这在大学生情绪反映中最为强烈。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，因而过度担心引起焦虑。道德焦虑，即担心违背社会道德要求。

肖凌燕等人的研究结果表明，大学生的特质焦虑包括学习焦虑、就业焦虑、人际焦虑、健康焦虑、惧怕否定评价焦虑。不同年级、性别、城乡大学生在学习焦虑、就业焦虑上有显著差异。在学习焦虑上，年级越高，焦虑水平越低；在就业焦虑上，农村学生的焦虑水平高于城市学生，女生高于男生。

### 1. 焦虑情绪的表现

#### (1) 惊恐

往往表现出极度的情绪不安，有一种说不出的恐惧与难受，有“濒死感”。

#### (2) 紧张

持续性或发作性出现莫名其妙的恐惧、害怕、紧张、不安，有时情绪激动，失去平衡，经常无故地发怒，与他人争吵，对什么事情都看不惯、不满意。

#### (3) 忧虑

整天忧心忡忡，唉声叹气，总担心有不好的事发生，不幸的事情落到自己头上，有一种“杞人忧天”的感觉。对周围环境不能清晰地感知和认识，思维因受阻而变得简单和模糊。整天专注于自己的健康状态，担心疾病再度发作，身体不舒服，失眠；对遗精和手淫行为缺乏正确的认识，担心其伤害身体，耗散元气。

(4) 不安

有的大学生因过分担心择业与就业问题而感到焦虑不安，有时也会莫名其妙地感到惶惶不可终日，常无意义地出现如搓手顿足、坐立不安、心神不定、踱来走去、小动作增多、难以安静、注意力无法集中的现象，自己也不清楚为什么如此惶恐不安。

(5) 躯体不适症状（已有焦虑症者）

心悸、胸闷、气短，心跳和呼吸次数加快，全身有疲乏感，生活和工作能力下降，睡眠有障碍，而且颇为严重和顽固。

**【相关链接】**

**焦虑自评量表（SAS）**

填表注意事项：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适当的方格里画“√”，每一条文字后有 4 个方格格，分别表示：A 没有或很少有时间；B 小部分时间；C 相当多时间；D 绝大部分或全部时间。

	A	B	C	D
1. 我觉得比平常容易紧张或着急。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我无缘无故感到害怕。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我觉得我可能将要发疯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我手脚发抖、打颤。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我感觉容易衰弱和疲乏。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我觉得心跳很快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我吸气、呼气都感到很容易。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我的手脚麻木和刺痛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我常常要小便。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我的手脚常常是干燥温暖的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我脸红发热。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我容易入睡并且一夜睡得很好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我做恶梦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

记分办法：A、B、C、D 分别记 1、2、3、4 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：以 50~55 分为界，超过 55 分为异常，说明你的情绪处于焦虑状态。

## 2. 焦虑情绪的成因

家庭、学校、社会及遗传素质、身体健康状况及个体自身的因素，对大学生的焦虑影响是毋庸置疑的。

### (1) 社会方面的影响

由于传统文化与外来文化的碰撞，商品经济大潮的冲击，生活节奏的加快，传播媒体的负面影响，信息量的急剧膨胀等，尤其是今天社会的主体与环境、与他人、与自我的冲突和矛盾尤其突出，激烈的竞争和生存的压力使大学生的挫折感在不断增加。对于大学生自身而言，他们实际上处于一种双重的年龄状态，既是生物学意义上的成人，又是社会学意义上的婴儿，即心理和社会适应上的极不成熟。作为生物学意义上的成人，有强烈的成熟感和主宰命运的渴望，如果他是一个成熟的社会学意义上的人，他完全可以靠自己在社会上的奋斗来满足心理的这种需要。但事实上，他的心理的满足并没有完全由自己来把握，或严格意义上讲，他的心理的需求满足受到了种种强烈的阻挠和压制，于是焦虑成了他们的一种突出的心理状态。此外，社会上的不正之风也对大学生产生了一定的消极影响，一些大学生担心“毕业即失业”，对前途感到迷茫而导致焦虑。

### (2) 学校方面的影响

教育体制的改革使“60 分万岁”成为历史，现在的考试成绩往往与大学生的就业、考研等紧紧联系在一起。面对激烈的竞争、繁重的学习任务、门类众多的考试，许多大学生感到紧张、担忧。一些大学生还因害怕考试失败影响自尊或前途，担心准备不足、对成绩过分看重等原因，形成考试焦虑。在考试前忧虑、紧张，在考试中怯场，甚至平时也陷入焦虑中无法自拔。另外，师生之间的关系尤其是教师的粗暴教育方式和人际交往，也是大学校园中一些学生产生焦虑的重要原因。

### (3) 个体原因

研究表明，具有谨小慎微、优柔寡断、依赖性强、自卑、多疑、对困难过分估计、常自怨自责等个性特征的大学生更易产生焦虑感。由于生活环境和学习方式的转变，使得习惯于高中那种被动学习方式以及依赖性强、生活不能自理的大学生因适应困难而产生焦虑。另外，焦虑与家庭状况，大学生的恋爱、学业、择业、就业也有一定关系。来自农村的大学生较来自城市的大学生表现出更多的焦虑。

## 3. 焦虑情绪的调适

针对目前大学生焦虑心理的现状、产生的主要原因，解决焦虑心理的原则和对策可以是：以预防为主，防治结合，并从社会、学校、家庭、个人方面入手进行调节与控制。

### (1) 自我放松法

具体做法是：保持坐姿，身体向后靠，松开束腰的皮带或衣物，将双掌轻轻放在肚脐上，要求五指并拢，掌心向下，先用鼻子吸足一口气，保持胀满状态两秒钟，再用鼻子慢慢轻轻地呼气，观察你的手，手向靠近身体的方向移动。反复多做几次，以使你掌握现在使用的腹式呼吸，并能达到腹式呼吸的深度要求。接下来控制呼吸的速度，你可以在呼吸时数数“1、2、3、4……”你要自己慢慢地数数，用四个节拍吸气，再用四个节拍呼气，如此循环。下次连续做上

4至5分钟甚至更长，经常这样做深呼吸，对放松身心、缓解焦虑大有好处。

当你能在坐姿下熟练地运用深呼吸技术之后，你可以进一步增加操作难度，尝试在不同的姿势下运用。如果你在各种复杂的场合都能运用自如，那么，在感到焦虑、紧张时，运用起来就能更加得心应手，更具效用了。

### (2) 纵情想象放松法

想象放松是通过对于一些安宁、舒缓、愉悦的情景的想象，以达到身心放松的目的。要尽量运用各种感官，观其形、听其声、嗅其味、触其柔，恰如亲临其境。比如，可以想象在校园的林荫道上散步。晚饭后，夕阳西下，缕缕金黄色的阳光透过树丛，洒在林荫道上，你独自一人宁静的林荫道上散步，一天的劳累与一天的收获让你感到心理很惬意，你慢步往前走，心理没有任何负担，阳光不冷不热，空气中似乎能嗅到太阳光的香味，你舒展全身，慢慢地做深呼吸，感到无比的轻松舒坦（每天可用5~6分钟进行练习。做想象性放松之前，要求放松地坐好，闭上双眼，然后开始，先由指导教师给予言语性指导，进而由来访者自己想象。指导者在出示指导语时要注意语气、语调的运用，节奏要逐渐变慢，配合对方的呼吸）。

想象自己在公园的草坪上，静静地仰卧在校园的草坪上，周围没有其他的人，感受阳光温暖的照射，手触摸到身旁柔软的小草，全身感到无比的舒适，身上的每一块肌肉都完全放松下来。微风带来缕缕小草的清香，林中的小鸟有节奏地唱着。静静地、静静地谛听着这春天的歌声。

还可以想象一些情景：在乡村宁静的湖里游泳；在一望无际的大草原骑马徜徉；想象你变成了一只小鸟在天空自由翱翔；想象在一次考试成功后，老师、同学们钦佩的目光、祝贺的话语；也可以多读一些优美的古典文学名著和古诗词想象其意境。

### (3) 肌肉放松法

放松的方法很多，常用的肌肉放松方法如下：

①以舒服的姿势坐下来。闭上眼睛，让自己尽量放松。仔细听你能听到的声音，在心里把这些声音列出一份清单。你会感到惊讶，原来，周围有这么多种声音。确保所有的声音都已列入了你的清单。现在，握紧右手，其他部位仍旧放松。把右手握得越来越紧，注意体会右手和前臂的紧张感。然后放松，把右手手指松开，注意体验放松的感觉。最后全身放松，深深地吸气，深深地呼气。

②左手重复上述过程。体会手和前臂放松时紧张逐渐消失的感觉。随着紧张的消除，你会觉得手臂变得越来越沉重，越来越舒服。最后全身放松，深深地吸气，深深地呼气。

③前额皱紧，然后放松。放松前额，让头皮越来越平和。接下来，紧紧地皱眉，让额头也皱起来，体会紧张的感觉……再放松，消除紧张，让前额更松弛。随着紧张的消失，前额越来越放松。

④拉紧腹肌，使腹肌保持紧张，然后放松，让腹部完全松弛，紧张感逐渐离开你的身体，松弛的感觉扩展到胸部、肩部、前臂。最后，你的全身非常放松，紧张感逐渐消失，继续放松，体会更深的放松。

⑤躺下，自然、平静地呼吸，继续放松身体的各部分：手臂、胸部、肩部、大腿、小腿。让全身的肌肉都放松，放松再放松。深深地吸气，慢慢地呼气，放松。在这种深度放松的状态中，你觉得一点儿都不想动，不想移动你身体的任何骨肉。接着，设想自己要举起右臂。这么想的时候，你是否感觉到肩部和手臂隐隐地有些紧张？然后你决定不抬手臂了，继续放松，前

臂的紧张逐渐消失……你会觉得很舒服，浑身越来越放松。最后安静地躺在那儿，自然地呼吸，让惬意、温暖、舒适的感觉从全身散发出来，你会觉得很快乐。保持这种状态，继续放松……最后，从 10 倒数到 1，然后起来。你会感到清醒、镇静、精神振奋。

应当强调的是，焦虑是一种比较普遍的情绪表现，并非所有的焦虑都是病理性的，有些比较轻微的焦虑往往会事过境迁，随时间的延长而自动消失。因此，大学生不必为此忧心忡忡、患得患失，把自己的一些正常的行为表现与焦虑症状联系起来，对号入座，这种行为是不可取的。但是，对于那些自己感到无法自控的比较严重和持久的焦虑表现或患有焦虑性神经症的大学生则应及时寻求心理咨询者的帮助和治疗。

## 六、抑郁

抑郁是一种过度忧愁和伤感的消极情绪体验。它是大学生群体中常见的情绪困扰。对大多数人来说，抑郁只是偶尔的、暂时的，但也有少数人长期处于抑郁状态，导致抑郁症。长期处于抑郁情绪状态，会使大学生的学习、生活和未来就业受到很大影响。持久而严重的抑郁情绪可能导致多种身心疾病。此外，性格内向、敏感多疑、依赖性强、容易悲观的大学生比其他同学更易陷入抑郁情绪。

### 1. 抑郁情绪的表现

1) 在行为方面，表现出强烈而持久的悲伤，觉得心情压抑和苦闷，提不起精神，丧失学习兴趣，反应迟钝，无精打采，活动水平下降，不愿意参加集体活动尤其是娱乐活动，对家人、朋友也感到厌烦，严重者生活充满了痛苦，没有欢乐可言。

2) 在心理方面，表现出负性的自我评价，对自己及整个世界均持有消极的看法，感到自己没有价值，生活没有意义，对未来绝望，对别人和世事冷漠，依赖性增强。抑郁会使一个人的思维迟钝，性格内向、孤僻，怀疑心加重，自尊心过强，常有一种无望和无助交织在一起的情绪体验和莫名的负罪感。戴尔·卡耐基曾言：“忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力，一旦忧虑产生，我们的思想就会处于混乱状态，从而丧失作出决定的能力。”大学生处于抑郁、忧虑的状态时就会无法集中精神去完成一些要求长时间集中注意力的任务，而大学生恰恰需要较强的注意力和记忆力完成学业、完善自我，但抑郁的限制会给他们带来更多的烦恼。

3) 在生理方面，有抑郁症状的大学生的食欲减退，体重下降，睡眠时间或多或少，以致影响正常的生活和学习。另外，还有一些同学可能会很容易入睡，但睡得很早，而且醒后再也难以入睡。随着饮食和睡眠问题的出现会感到疲惫不堪，面容忧虑，伴有叹息、呻吟或哭泣的表情，全身疼痛，甚至有身体要垮掉的感觉。

### 【相关链接】

## 抑郁自评量表 (SDS)

填表注意事项：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适当的方格里画“√”，每一条文字后有 4 个方格，分别表示：A 没有或很少有时间；B 小部分时间；C 相当多时间；D 绝大部分或全部时间。

	A	B	C	D
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我觉得一天之中早晨最好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |                        |                          |                          |                          |                          |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我晚上睡眠不好。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我吃得和平常一样多。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我发觉我的体重在下降。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我有便秘的苦恼。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我心跳比平时快。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我无缘无故地感到疲乏。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我的头脑跟平常一样清醒。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我觉得经常做的事情并没有困难。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我觉得不安而平静不下来。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我对将来抱有希望。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我比平时容易生气、激动。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我觉得作出决定是容易的。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我的生活过得很有意思。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我认为如果我死了，别人会生活得好些。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我平常感兴趣的事仍然照样感兴趣。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

记分办法：A、B、C、D 分别记 1、2、3、4 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：以 50~55 分为界，超过 55 分为异常，说明你的情绪处于抑郁状态。

## 2. 抑郁情绪的成因

大学生处在一种心理变化激烈，从幼稚走向成熟的过渡期，竞争的时代对大学生的心理素质要求很高，这样就产生了社会需求与大学生现有能力水平之间的矛盾，以致使许多大学生情绪不稳定，出现种种迷惘、忧郁不安等。另外，大学生刚经过激烈的高考冲刺阶段，满怀希望地进入大学生活，幻想着大学生活的一片蓝天。当高中时期的理想实现了，而新的人生目标还未树立时，却要面临着新环境的适应问题，使大学生无法应对。面对复杂的生活，大学生要做出太多的选择而又没有时间去考虑自己的能力和价值观。于是采取回避的态度去面对，以此来减少与人的接触，生活在完全自我的“个体圈”里，导致个人能力无法提高，当遇到学习成绩落后、恋爱受挫、家庭出现意外事件等消极因素，心理上无力承受，就会陷入孤独与忧虑中，从而导致抑郁情绪的产生。

## 3. 抑郁情绪的调适

### (1) 经常放声大笑

伟大作家高尔基说：“只有爱笑的人，生活才能过得更美好。”笑对健康的作用已为越来越多的人所认识。笑的疗法已风靡世界，笑的行业也应运而生，笑会向大脑传递感到快乐的信号，可促进血液循环。笑是健康的兴奋剂，是一种良好的健身运动，是一种最有效的消化剂，能提高机体的抗病能力。大仲马曾说：“人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”

### (2) 睡个好觉

睡眠和休息有助于保持良好情绪，睡眠时间太短，时断时续或被打扰，那么，醒来时就会感觉烦躁、疲惫、昏昏欲睡，使心灵失去冷静的解决问题的机会，因此，大学生休息时不要多想白天的事情，更不要闲聊太久，安心睡觉，以保证第二天能精神饱满地去学习和生活。

### (3) 转移注意力

情绪不佳时，要尽量转移自己的注意力。装作自己很快乐，是一种控制情绪的好办法。如果遇到烦闷、苦恼的事情时，不妨去听听音乐、看看电影、闻闻花香；初次上台演讲，如果心情紧张就把注意力集中到讲话的内容上；如果怒气上升要发作时，尽快离开引起将要发怒的情境，进行“冷处理”。总之，多想一些令人高兴和愉快的事情，每天都对自己说一些“正面的提示”，说出自己所希望的样子，表现出自己希望变成的样子。有了快乐思想和行为，你就能时刻感到快乐，每一天都是一个新的开始。

### (4) 多运动

在自己极度抑郁或愤怒时，体育锻炼是最好的发泄方式。体育锻炼一方面可使注意力集中到活动中去，转变和减轻原来的精神压力和消极情绪，释放由激动情绪带来的能量。另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到缓解。大学生每天保持坐姿的时间比较多，大部分时间都是在从事脑力劳动，肢体活动的机会较少，因此，应该加强体育锻炼。最新的研究结果表明，缺乏自然日光将导致忧郁沮丧，而运动可以舒缓压力，并释放出一种能够让人快乐的化学物质。健身运动可以有效地消除轻微的抑郁症和恐惧症，运动可减少敌视及嫉妒心理，减轻心理压力，能振奋精神。多参加运动还可增加与别人交往的机会，增强交往的主动性，改变孤僻、退缩的行为方式，使郁闷的情绪有所缓解。

### (5) 少生气

有分析表明：人生气十分钟会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次 3000 米的赛跑；而且生气时的反应也十分剧烈，分泌物比其他任何情绪状态下的分泌物都复杂，且更具毒性。因此，动辄生气的人很难健康、长寿。心理研究表明：如果愤怒不止，长期性的高血压和心脏病就会随之而来。为了自身的健康，千万不要生气。学会用积极的思想替代消极的思想，学会克制、宽容等消气艺术。

### (6) 乐观地展望未来

所谓乐观是指面临挫折仍然坚信形势会有所好转。所谓未来就是希望。如果遇到不愉快的事情，要乐观地展望未来，相信明天会更好。泰戈尔曾说：“只管走下去，不必逗留采了花朵来保留，一路之上花儿会次第开放！”面对大学生活和学习，有的同学能轻松、从容，学得充实，玩得愉快，各方面的效率都很高，但是有的同学却整天忧心忡忡、沉默寡言，抑郁甚至痛苦，常常显得无力自拔。大学生要想摆脱抑郁的阴影，生活得愉快、潇洒，就必须对未来充满希望，对挫折进行正确的归因，对自我价值给予肯定、合理的评价。只有这样，一切才会变得更美好。

#### 【相关链接】

## 别让吵架伤感情

每个人都有自己的想法，再好的朋友也会因意见不合而吵架。有些时候，我们是为了讨论问题，只不过气氛很热烈，而大部分情况，我们是为了分出胜负。不幸的是，这种决高下式

的争吵恰恰最容易伤到感情。

原则：不是为了伤害对方，而是要说出自己的感觉；不是为了分出胜负，而是要让两个人都有收获；不是要把你和朋友分开，而是两个人一起处理问题。

避免争吵的方法：

像灰尘多了会让人打喷嚏一样，不断积累的烦恼最终会让你大发脾气。所以，平时有了不愉快就要及时发发牢骚。

在怒气发作前稍稍迟疑一会儿，给自己选择其他方式解决问题的机会。

避免单调的生活，在丰富的生活中转移怒气。

从对方话中听懂他真正的需要而不是话本身。

找出产生分歧的原因，而不是反反复复为同一件事情争吵。

当争吵没有任何结果时，说明问题的真正原因还没有找到，所以，在此之前两个人需要暂停争吵，防止事态扩大。

争吵实际上是朋友间的权力争夺战。不如换个方式，把吵架换成争论或是商量，找到问题的根源，一起去处理，感情就不会再那么容易受伤了。

### 放松法

深呼吸法：找一个安静的、无人打扰的地方，用一个舒适的姿势坐下，闭上眼睛，按以下的方式做深呼吸。

1) 呼吸必须均匀，意思是说没有高、低、快、慢，而是缓慢、绵长、一致，特别是呼吸时，执意保持均衡的速度。

2) 呼气时间应比吸气时间长，并尝试每次呼气都比上一次再长一点时间。

3) 呼吸时把注意力集中在双肩，你会觉得当你在呼气时此处的肌肉便会放松，而且每一次吸气会更放松一些。

用这个办法，在数分钟之内便能使自己的情绪平静下来。

### 抽出法

这个方法最适用于不能脱离现场但又想情绪回复平静的情况。做法是：

1) 每当你恶劣情绪上升，心中想要恢复平静时，想象自己在空中往下望现场，看到自己和现场所有人（就像从直升飞机上看现场，正在拍摄录像，有自己在内）。

2) 只有在这个景象里看到有一个自己的形象，情绪便会快速平静下来。

3) 看到自己的形象，不需要容貌清楚，只要有一个人型，而且知道这个人型是自己即可。

注意：这个方法最好先练习，需要三次左右才能掌握。

当你冷静下来时，就可以和他人进行有效沟通了。

## 第四节 情绪与犯罪

2004年2月23日，昆明爆出惊天血案：我国有名的高等学府云南大学鼎鑫学生公寓6栋317寝室的衣柜里，发现4名“多日没露面”的学生的尸体。经警方初步调查，将作案嫌疑人的目标锁定在另外一名失踪学生——马加爵身上。2004年3月1日，公安部发出A级通缉令，

通缉马加爵。追捕马加爵，几乎让全国警方和全社会的公民都进入了一种非常状态。在案发地云南，全省共动员 6 万警力，发出通缉令数十万份，在马加爵家乡广西，共出动警力 11 万人次，翻印马加爵的照片 130 多万张。在马加爵逃亡的终点站“海南”展开了 5 场地毯式的查缉行动，紧急出动警力数万人次。来自公安部的消息说，自马加爵逃亡之日起，全国共出动 170 万人次的警力围捕疑凶。海南省公安厅一位官员说：“这是共和国历史上规模罕见的一场追捕行动。”3 月 15 日，亡命天涯的马加爵在海南三亚落网。6 月 17 日上午，在审判长宣判结束后马加爵即被押赴刑场执行死刑。中国人民大学李玫瑾教授认为，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点，扭曲的人生观和“自我中心”的性格缺陷。

中国犯罪学研究会会长康树华教授曾做过一项调查，结果显示，近几年青少年犯罪占社会刑事犯罪的比例上升到了 70%至 80%，其中大学生犯罪已上升到 17%。

### 一、情绪型犯罪的心理特点与行为特征

情绪型犯罪，又称情感型犯罪，是一种带有感情色彩，呈现出强烈的情绪性因素，由不良的情绪性动机引起的犯罪行为。

#### （一）情绪型犯罪的心理特点

##### 1. 偏激的认知特点

在情绪型犯罪行为中，消极的、错误的情绪、情感是其主要决定力量，而其情绪、情感的产生与行为人自身的认知过程有着非常密切的关系。情绪、情感的产生是以认知过程中的行为人对于现象或事件的评价、判断为基础的，认知过程的品质、特点在很大程度上决定了情绪、情感的利他性、亲社会性或利己性、排他性及侵犯性等品质。而情绪型犯罪人实施的犯罪行为，从根本上说，与行为人的偏激性、片面性、狭隘性等消极品质紧密相联系。行为人往往以自我中心，不能客观实际而灵活地看待自己遇到的各种困难、挫折，对于周围事件、自我不幸经历不能进行正确地评价、判断，这就决定了他们生活之中必然消极成分占主导地位，心理必然要持续承受着较多的焦虑、抑郁或恐惧。当他们心理负担达到一定程度，无法承受心理负荷时，在某些外界事件的刺激下，相关的由失败而来的挫折感就变得非常严重，从而最终导致消极心理能量的发泄及对他人与社会的侵犯与破坏、攻击。这类情绪性动机犯罪人受到广泛而深刻的情绪、情感的影响，他们一般执迷不悟，难以矫治。

##### 2. 消极的情绪、情感品质

从情绪、情感本身的特点而言，情绪型犯罪的产生与行为人情绪、情感所具有的品质有直接的联系。这类犯罪人的情绪、情感一般具有以下消极特点：

1) 低稳定性。行为人的情绪、情感经常处于不稳定状态，很容易为外界事物、事件的变化而左右，对自己的感情较难以调节与控制，从而时常被情绪、情感所困扰或感情用事。这种不稳定性还表现在情绪、情感在短时间内的迅速变化，容易兴奋，容易被激惹，情绪的爆发性特别强烈。这种情绪、情感的不稳定性决定了行为人遇到外界强烈刺激与挫折时，难以面对生活中的各种困难，容易产生越轨、违法犯罪行为。

2) 表面性、肤浅性。情绪型犯罪人容易出现酒肉朋友的“哥们义气”，婚恋中迷恋、狂热，以及失败、挫折时暴怒等，这些情绪、情感都是在某种亚文化因素影响下表面的、肤浅的表现，而表面、肤浅的情绪、情感无节制、放纵性的发展往往会最终导致规范的破坏及越轨行为的发生。

3) 非原则性。情绪型犯罪人受自我中心倾向的影响,他们在利己主义心理的支配下,个人情绪、情感总是倾向于那些与自己个人利益密切相关的生活琐事、个人事件上,使情绪、情感的范围变得非常狭隘,从而很容易在社会人际交往中与他人发生利害冲突。相应地,他们容易因为过于顾及亲情、友情,丧失基本的原则,导致包庇、参与违法犯罪。

4) 高强度性。所有的情绪型犯罪人在情绪、情感品质方面的另一重要特点是,其消极的情绪、情感具有较高的强度,行为人常常经历着消极的、痛苦的体验;这种特点在激情型与非激情型的犯罪人身上表现为不同的方式。激情型犯罪人在经历消极而强烈的情绪、情感时,难以忍受,会迅速地做出侵犯性、攻击性反应,而非激情型犯罪人,对待消极而强烈的情绪、情感则要忍受相当长的一段时间,当其积累到一定程度时才会爆发出来。

### 3. 异常的自尊心理水平

情绪型犯罪人自尊心理常常存在偏激的情况,或是不切实际的过高的自尊心水平,或自尊心过低,内心深处非常自卑。其结果是,自尊心过高的人,常常自恃甚高,而在实际生活中并不能事事如意,有怀才不遇之感,主观愿望、能力与客观实际相脱节,愈是达不到目的,其自尊及成就需要反而愈强烈,形成恶性循环,最后走上以非法手段来满足畸形自尊心与成就感的犯罪道路。而自尊心水平过低的人,则可能以一种过于主观的态度看待问题,如在人际交往中,对他人的言行、态度过于敏感,怀疑对方是不尊重自己或故意挑衅,从而可能发生口角纠纷,以致怀恨在心、伺机报复伤害。

### 4. 较低的挫折承受力

无论是激情型或非激情型的情绪型犯罪,多数因为行为在受到失败、挫折之后,自我对失败与挫折的心理承受能力较差,不能找到以积极的方式摆脱挫折,重新奋起的途径,而最后以直接攻击、报复的方式解决问题,从而导致违法犯罪行为的发生。具体而言,激情型的情绪型犯罪表现为遇到强烈刺激后就突然爆发强烈的消极情绪、情感,迅速采取越轨行为;非激情型的情绪型犯罪表现为因某一种消极的情绪、情感得不到及时、有效的化解、解决,当其积累到一定程度时,产生不良的动机,以违法犯罪的方式进行解决。

## (二) 情绪型犯罪的行为特征

### 1. 盲目性

在情绪型犯罪中,有相当一部分人是因认知范围狭窄,缺少法律知识而犯罪,因此,在行为特征上有很大的盲目性,如包庇、窝赃及某些团伙犯罪者,总以为自己没有偷,没有抢,不过是知情不举、隐匿不报,或帮助别人寄放一些东西,仅是讲义气,够朋友,不构成犯罪。

### 2. 冲动性

许多情绪型犯罪案例表明,犯罪主体多是在激情状态下实施犯罪的。他们因人际冲突引起情绪上的极大变化,怒气冲天,难以自控,导致肆无忌惮的暴力犯罪行为。失去理智监督的冲动性行为,是暴力犯罪的重要特征。由于没有预先选择好犯罪目的与侵害目的,只是在偶然的强烈冲突过程中发生侵害行为。所以,往往伴随着行为的残忍性,除指向直接的攻击目标外,有时还会连累其他无关的人和事物。

### 3. 戏谑性

在青少年好奇动机支配下的犯罪行为,有些带有游戏性质,如买了气枪从楼上往下射击行人,以欺负、凌辱他人取乐等。这种行为特征,往往和青少年的无知,社会责任感薄弱,对他人缺少爱心与同情心有关。

#### 4. 隐蔽性

少数因成就动机和自尊动机进行侵权、诽谤、诬陷或其他欺诈行为导致犯罪的人，其行为具有预谋性、欺诈性和手法上的隐蔽性。

#### 5. 情绪性

在情绪型犯罪人实施犯罪的整个过程中，其行为带有鲜明的情绪和情感色彩。消极的情绪和情感作为犯罪行为动力性因素，不仅伴随着生理状况的变化，影响着内在意识、意志的活动，而且表现在外部的表情、言语、动作和行为方面。

#### 6. 残暴性

情绪型犯罪的后果是比较严重的。其犯罪主要是杀人、伤害、投毒、纵火、爆炸等暴力性犯罪行为，作案手段凶狠、残暴，对社会具有很大的危害性和破坏性，反映出仇视社会、无视道德和法律规范、个人至上、唯我独尊、冷酷无情、凶狠残忍、阴险狡诈等特点。

### 二、情绪型犯罪的预防

#### 1. 树立正确的人生观

人们的情绪活动是建立在一定的人生态度之上的。只有认清人生的意义，确立正确的人生态度，才不会沉湎于生活琐事，从而减少许多烦恼。只有在科学的人生观的指导下，才能恰当地处理生活中的各种矛盾，才能经受生活中可能遇到的各种挫折。

#### 2. 恰当评价自我

一个人不仅要充分了解自己，更要恰当地评价自己，并坦然接受。只有这样，才能保持平和的心态，避免剧烈的心理冲突；只有这样，才能根据社会和时代的需要，并结合自己的实际情况，确定合适的人生目标；只有这样，才能实现自己的目标，避免不必要的挫折。

#### 3. 培养积极的自我体验

培养积极的自我体验，应从以下几方面着手：一是增强自尊感、自信感、责任感、义务感、荣誉感等积极的自我体验；二是提高自我体验的水平，加强稳定的自我体验；三是努力克服孤独感、苦闷感、自卑感、惶惑感、失落感和挫折感等消极的自我体验。

#### 4. 增强自我控制能力，维持健康的情绪状态

心理学的研究和实践表明，一个人的情绪并不是不能控制的。只有努力提高自我监督、自我反省、自我强化、自我批评、自我调节等自我控制方面的能力，才能使情绪听从于理智和意志的控制，保持情绪的平静和稳定，维持健康的情绪状态。

#### 【相关链接】

### 10 分钟重建好心情

刚刚还是风和日丽，现在却是阴风苦雨。无法预料的倒霉事就像无法预测的坏天气，让你的心情变得遭透了，沮丧、郁闷、上火……有没有什么办法能迅速摆脱这一切，重新绽放笑容？

人人都能迅速安抚自己：谁都难免有突然的挫败感。有的人一连几天压抑着怒火，有的人沮丧片刻便积极应对。其实，每个人都能为自己找到一个通道，让坏情绪赶紧走开，好心情迅速回来。只要我们做个有心人，不断摸索和学习一些管理情绪的技巧，做起来就不那么困难。

1) 让身体配合你的心。比如微笑、放慢呼吸，甚至手舞足蹈，都可以用来改善心情。

2) 暂时远离刺激源, 避免冲突升级。

3) 如果必须表达, 那就说出自己此刻的感受, 而不要解释对方的动机。你可以说: “你报告准备不够用心, 我感到有些委屈”, 而不是说: “你觉得我是对工作不负责的人吗?”

4) 自我对话。每个人的方法不尽相同, 只要能让你进行冷静自我对话的方法, 就可以尝试。

5) 暂时恢复好心情, 并不代表解决了问题。接下来要找到解决问题的方法。

6) 迅速调整心情的能力不可能一蹴而就, 小事上的积累和自我修养的提高才真正有效。

### 5. 完善法律制度, 加强法制宣传教育

首先, 要完善调解等民间纠纷解决机制, 使矛盾尽可能地解决在初级阶段。其次, 要进一步完善民事、刑事诉讼程序, 使其操作更加简便易行。最后, 应加强法制宣传教育, 一方面要通过普法活动, 使人们对法律更加了解, 能够运用法律武器保护自己; 另一方面要利用典型案例进行宣传, 加强法制教育。

## 三、沉重的话题: 自杀与犯罪

### (一) 大学生的自杀及其干预

2003年9月10日是全球第一个“预防自杀日”。有数据表明, 自杀已成为我国人群第5位死因, 而从全球范围来看, 自杀在众多死因排序中高居第13位。自杀是一个很复杂的社会现象, 它已从个人行为演变成威胁人类发展的一大隐患, 给社会和家庭造成非常严重的危害和后果。

根据北京心理危机研究与干预中心在2003年发布的信息表明, 自杀已成为15岁至34岁人群的首位死因。2004年, 中南大学自杀预防研究所在该校623人的调查中发现: 有89人表述自己在一年内认真想过要主动结束自己的生命。华中科技大学社会学系在2005年对1010名大学生的调查中发现: 有过轻生念头的学生占10.7%, 其中女性高于男性, 三年级最高(为13%), 学习成绩差的学生高于成绩好的学生, 文科学生高于理科。

### (二) 自杀的含义与分类

自杀是人蓄意或自愿采取各种手段以结束自己生命的行为, 是有意识地对生命的自我毁灭。既可发生于正常人身上, 也可发生于精神病人。关于自杀的分类, 目前心理学界通常按自杀的原因把自杀分为以下三类。

#### 1. 患身体或精神疾病者的自杀

因患身体疾病并认为前途无望而自杀的大学生并不多见。但是因精神疾病自杀的大学生较多, 约占自杀者的10%左右。在一项对首都7所重点大学和1所普通高校进行的调查中, 在1991~1995年间, 自杀身亡的28名大学生中, 有精神疾病和心理障碍者11例(39.3%)。其中以精神分裂症和抑郁症最多。精神分裂症患者往往因幻想出一些难以理解的异常行为而自杀。而抑郁症患者往往自责自罪, 对自我估计低, 因此也容易采取自杀行为。

#### 2. 冲动型自杀

也称情绪型自杀, 通常是因突发性的激情而引起的, 是在偶然事件所引起的激愤、悔恨、内疚、羞愧等激情状态下失去控制的冲动行为。这种类型的自杀进程比较快, 发展时间短, 具有突发性。

### 3. 理智型自杀

与冲动型自杀相比，理智型自杀不是由偶然的刺激引起的，而是在经过长期的自我冲突并进行了充分的推理和判断之后，逐渐萌发的自杀意念，并且是在有目的有计划地进行自杀准备之后而采取的自杀行为。这种类型的自杀进程较慢，发展时间长，在自杀发展过程中有比较复杂的心理表现。

#### （三）自杀的心理过程和一般表现

大学生是一个特殊的群体。一方面，他们的身心处在青年期；另一方面，脑力劳动是他们的主要活动方式，用脑的频繁性和复杂性影响着他们心理的变化和发展。此外，他们的内心世界也相对较为复杂，他们的心理境界、需求、思想和价值观念等不同一般。这些特征使得大学生的自杀行为表现出与一般个体不同的规律性。因此，对待大学生的自杀问题，应当从大学生自杀的心理机制入手。大学生自杀的心理过程大致可分为三个阶段：

第一阶段是自杀动机或自杀观念的形成。个别学生在遇到挫折或打击时，为了逃避现实，将自杀作为寻求解脱的手段。例如，有的大学生因生活自理能力差，对大学生活难以适应，觉得生活毫无意义，便决定以自杀来寻求解脱。有的因做错了事而产生悔恨、惩罚，作为对自己自罪自责心理的补偿而决定自杀。如一位大学生在中学时，成绩一直在班上名列前茅，进入大学后，学习方法不正确，学习成绩一直不好，自感对不起父母和乡亲，在强烈的自罪自责心理驱使下便采取了自杀行为。此外，有的把自杀作为报复手段，从而使有关的人感到内疚、后悔和不安。

第二阶段是心理矛盾冲突阶段。自杀动机产生后，求生的本能可能使自杀者陷入一种生与死的矛盾冲突状态中，难以最终作出自杀的决定。此时，自杀者会经常谈论与自杀有关的话题，预言、暗示自杀，或以自杀来威胁别人，从而表现出直接或间接的自杀意图。实际上，我们可以看作是自杀者发出的寻求帮助或引起别人注意的信号。此时，如能及时得到他人的关注，或在他人的帮助下找到解决问题的办法，自杀者很可能会减轻或打消自杀的企图。这也是自杀行为可以预防和救助的心理基础。但周围的人往往不能对这些暗示和表现做出及时的反应，因而不关注自杀者发出的信号，最终痛失救助良机。

第三阶段是自杀者的平静阶段。在这一阶段，自杀者似乎已从困扰中解脱出来，不再谈论或暗示自杀，抑郁的情绪有所好转，显得异常平静。这样就使周围的人产生错觉，以为他的心理状态好转了，从而放松警惕。但这往往是自杀者坚定自杀信念的一种表现，当然也不完全排除是自杀者心理状态好转的表现。因为此时自杀者认为自己已找到了解决问题的办法，不再为生与死的选择而苦恼。因而他们不再谈论或暗示自杀，甚至在各方面都表现得很好，目的可能是为了摆脱旁人对其自杀行为的阻碍和干预。

另外，大学生的自杀行为虽受制于一般的自杀心理规律，但也有其特殊性，这种特殊性是由大学生的心理特点所决定的。

#### （四）大学生自杀的原因

例如，长沙某高校一名大学三年级学生李××，在中学时是班上的“尖子生”，进入大学后，他总认为自己的成绩达不到自己的期望值，便沉浸在自怨自艾之中，加上中学时过惯了衣来伸手、饭来张口的生活，独立生活能力差，以致进大学后生活难以自理，身体状况下降，患上了肝炎病而不得不住院治疗。这期间他的情绪极度低落、抑郁，甚至拒绝接受治疗。他曾对护士和前来探望的同学谈论过自杀的一些问题，并说过诸如“我没什么希望了”、“真想死了算

了”之类的话。医生、老师和同学并未对此加以足够重视，只是安慰了他一番。后来一段时间，该生的心情逐渐好起来了，甚至还和前来探望的同学开玩笑。大家都以为他的心情真的好起来了。然而一天他趁周围无人，悄悄溜出病房，在医院后山的一棵树上用一根粗麻绳结束了自己19岁的年轻生命。从这例自杀案中，我们可以明显地看到，最初促成其自杀动机的原因有三个：成绩不尽如人意，生活适应能力差以及身体患病。这三种因素同时或相继出现在该同学身上，使他对生活产生了绝望感。之后他又试图通过拒绝治疗、谈论自杀的方式以渴求得到他人的帮助，但这种尝试又遭失败，因而坚定了他自杀的决心，最终导致了悲剧的发生。

生命的权利只有一次，是什么原因导致被誉为天之骄子的大学生选择如此极端的方式对待生命呢？主要原因有以下几个方面。

#### 1. 家庭因素

家庭环境对青少年的心理健康至关重要。父母性格不良，家庭教育内容和教育方法不当，家庭气氛差，父母关系不和，父母受教育水平低等，都直接影响孩子的心理健康。大学生自杀与儿童时期的家庭环境密切相关。另外，经济条件差也可能成为大学生自杀的诱因。据社会科学院心理研究所王极盛教授的研究，中国有70%的家长的教育方式不合格，其中30%是过分保护，30%是过分监督，10%是严厉惩罚和传统的打骂式。

#### 2. 学校因素

一个自杀发生率高的大学不是一个成功的大学，学校领导应该认真反思，在贯彻党的教育方针的同时，在大学生心理健康方面做了什么？大量事实表明，不抓学生心理健康的学校和系部，最易出现学生自杀事件，学生毕业走向社会以后也最易出现自杀事件。

#### 3. 社会因素

由于现代教育与传统教育，东方文化与西方文化产生的碰撞，使年轻的大学生容易迷失方向，造成严重的价值错位。世界观、价值观的偏差往往造成大学生对社会的不适应，不能客观面对挫折和压力。加之当前社会上对大学生的评价及其待遇、地位都较以前下降，以及快速发展的市场经济所带来的竞争压力，使大学生对就业深感忧虑，并产生自卑感。如果心理承受能力较差的人不能及时调整自己，缺乏与朋友、家长和老师的沟通与交流，就可能产生自杀动机。

#### 4. 学习压力

因学习压力而轻生是大学生自杀事件中最常见的原因。南京危机干预中心的调查显示，学习压力占大学生自杀原因的29.8%。北京高教学会心理咨询研究会会长林永和教授表示，过去高校自杀的学生中以本科生居多，现在硕士和博士自杀的比例呈增加趋势，这是由于高学历学生面临的压力比过去更突出。“尤其是名牌重点大学，这类情况更为多见。”清华大学教授樊富珉说。

#### 5. 失恋

南京危机干预中心的调查显示，恋爱失败占大学生自杀原因的44.2%。“大学生恋爱多为初恋，感情过分专注的人，一旦失恋便会体验到深切的痛苦。”樊富珉教授说，“当他们感到难以忍受这种精神上的打击时，便会由怨恨引起轻生的念头。其中女同学较为多见。”

#### 6. 挫折和失败

当代大学生大都是独生子女，心理承受能力比较弱，挫折容忍力低，缺乏社会责任和对人生价值观的正确认识，遇到挫折如考试失利等很可能产生无助感和无望感。如果受挫者不积极改善本人的心理状况或进行心理咨询，久而久之就会封闭自我，采取极端行为。

## 7. 心理疾病

北京心理危机研究与干预中心的研究显示，引发自杀的第一诱因是严重的抑郁症，我国年轻人尤其是拥有大学学位的人在抑郁症患者当中占有极高的比例。由于受社会偏见的影响，许多抑郁症患者不敢就诊，以致延误病情，结果导致悲剧的发生。哈佛大学精神病研究者阿瑟·克莱因曼认为，年轻人缺乏应对困难的经验，容易患抑郁症并由此引发更严重的心理危机。樊富珉教授指出，大学生自杀的事例中，相当大的一部分人是源于抑郁症、强迫症等心理疾病。

## 8. 不良的个性特征

自杀者的性格一般比较孤僻，人际关系不融洽，不喜欢参加集体活动，比较关心自己，对周围的事物比较冷淡；感情比较脆弱，受不了委屈和痛苦，遇到挫折容易悲观、失望；虚荣心强，疑心重，容易认死理，爱钻牛角尖。自杀大学生在中学时代，甚至在小学、幼儿园，不少就表现出人格缺陷，他们有的在中学时代就有自杀企图或有自杀行为，有的在小学时代就曾写过遗书。

当然大学生自杀的原因是非常复杂的，但不管是哪种原因导致的自杀，其背后都有心理机制在推波助澜。

### （五）大学生自杀的预防

#### 1. 自杀倾向者的一般行为特征

一般而言，有自杀倾向的大学生在自杀前有以下几种行为表现：①具有明显的外部精神因素的刺激，如学习成绩下降，失恋，人际关系危机，患有严重的躯体疾病或身体有残疾等。②情绪低落，悲观抑郁，对自己产生自责自罪，有强烈的罪恶感和缺陷感。③性格孤僻内向，与周围人缺乏正常的感情交流。④有严重不良的家庭成长环境，如家庭破裂，缺乏温暖和爱抚等。⑤缺乏明确的生活目标和信心，对事物易产生悲观失望的体验。⑥谈论自杀，诉说关于准备自杀的实际想法，直接或间接地有过自杀的暗示和威胁，在亲友中发生过自杀，或者过去有过自杀的企图。

#### 2. 自杀的防治

##### （1）加强大学生心理卫生教育

大学生自杀的主要原因是心理因素，在大学生中宣传普及心理卫生知识是防止大学生自杀的有效办法。要强化和培养他们的责任意识，“一个人活着应该有家庭责任感和社会责任感，选择自杀，这种行为是自私的”。对学生干部、辅导员进行轮训，让他们了解大学生的心理特点和心理咨询等有关内容。然后帮助大学生了解和掌握人格顺应和情绪控制的基本规律，帮助他们学会合理宣泄、代偿、转移、升华等，提高他们应付挫折的能力。

##### （2）积极改善大学生的心理环境

随着我国改革开放步伐的日益加快，东西方各种文化的涌现使得对新事物、新思想极为敏感的大学生必然会受到社会各种文化的冲击。不少大学生的心理出现失衡，价值观出现混乱，心理障碍也日益增多。因此要大力加强校园精神文明建设，丰富大学生课余的娱乐生活，开展各种学术活动，组织大学生参加社会实践活动，在实践中引导他们正确地看待社会，看待人生。组织适合学生的集体活动，促进同学之间的关爱，让学生找到归属感。教育学生认识社会的复杂性，增强他们的心理耐挫力。良好的心理环境应包括：①保证大学生与正直、善良、心理健康的人接触，以利于培养其积极的情绪；②为大学生提供健康情绪的表达机会，使大学生的不良情绪得以合理宣泄，以免破坏性地爆发；③给大学生的社会行为创造成功的机会，以

免长期遭受挫折和内心冲突;④培养大学生有效的心理防御机制,帮助他们学会如何保护自己;⑤教育学生认识社会的复杂性,从而增强他们的心理耐挫力。

### (3) 寻求社会支持

社会支持是一种相互依存、可靠的人际关系,个体能够从这种关系中获得有效的帮助。家庭、邻居、朋友、同学、同事等都是社会支持的组成部分。大量研究表明,在同样的压力情境下,那些得到较多社会支持的人比很少获得类似支持的人心理承受能力更强,身心也更为健康。完善的社会支持系统包括创造温暖和睦的家庭气氛,扩大交往,处理好与同学、老师等方面的关系,建立宽松、愉快的人际环境等。当我们遇到重大挫折或心理压力时,应积极寻求这些社会支持,如找朋友聊一聊,甚至在自己的亲人面前痛哭一场等,以宣泄内心的情绪,走出死亡的阴影。

### (4) 设立心理咨询机构

通过心理咨询,可以使大学生及时发现自己存在的各种心理问题,帮助他们摆脱各种心理困扰,消除各种心理障碍,恢复心理平衡。即使出现自杀念头,如果及时进行咨询和接受适当的心理治疗,也能避免自杀念头发展到自杀行为。

### (5) 建立健全的大学生心理档案

心理档案主要包括该大学生的智能和智商、人格特征、气质类型的发展状况等。学生工作处应从大学一年级就开始对每一位大学生进行长期观察,并记录各方面的行为表现和心理问题,定期对大学生进行心理测试,以便较准确地掌握大学生心理上的变化。有关负责人要对心理测验的结果进行客观、慎重的解释,严格保密制度,及时存档。

### (6) 进行心理危机干预

心理危机干预是一种心理治疗方式,指对处于困境或遭受挫折的人予以心理关怀和短程帮助的一种方式,它能够帮助抑郁症患者正确理解和认识自己的危机。由于患者通常无法看到生活中发生的困境与自己心理障碍之间存在的关系,所以心理治疗者可以通过倾听、提问等直接有效的方法,使患者释放被压抑的情感。研究表明,自杀者在采取行动前的24小时内,小的挫折和人际关系损失的发生频率都很高,帮助他们缓解这些困扰,往往就能挽救一个人的生命。