

“心灵瑜伽” 情绪管理工作坊



生命科学学院



情绪万花筒

我的新书包
真漂亮！



在成长的历程中，当我们
得到他人的夸奖时，我们
会

非常高兴



情绪万花筒

明天请你家长来！

在成长的历程中，
当我们犯了错误，
会感到

害怕





情绪万花筒

你真讨厌！

在成长的历程中，当我们遇到令人气愤的事情时，会感到

愤怒





情绪万花筒

哎！我要能
长漂亮点
儿，那该
多好！



在成长的历程中，
当我们遇到不称心
的事情，会感到

遗憾



一、大学生情绪及其特点

在成长的历程中，当我们得到他人的夸奖时，会非常高兴；当学习成绩明显退步时，会感到忧愁；面临危急情况时，会惊恐；遇到令人气愤的事情时，会愤怒……

这些就是人的**情绪表现**。在我们的日常生活中，随时随地都会有情绪存在，一切活动都会打上情绪的印迹。

人们就是在这五彩缤纷的情绪世界里，体味着人生百味。

我们有丰富多样的情绪感受。

那么，什么是**情绪**呢？





情绪的含义：

情绪是由一定事物引起的。情绪是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足。

人的情绪在某种程度上，还反映了人对外界事物的态度。从这个意义上，情绪是人的内心世界的“窗口”。



想想一开始自己画的表情，是不是和下面的几种情况相关呀？





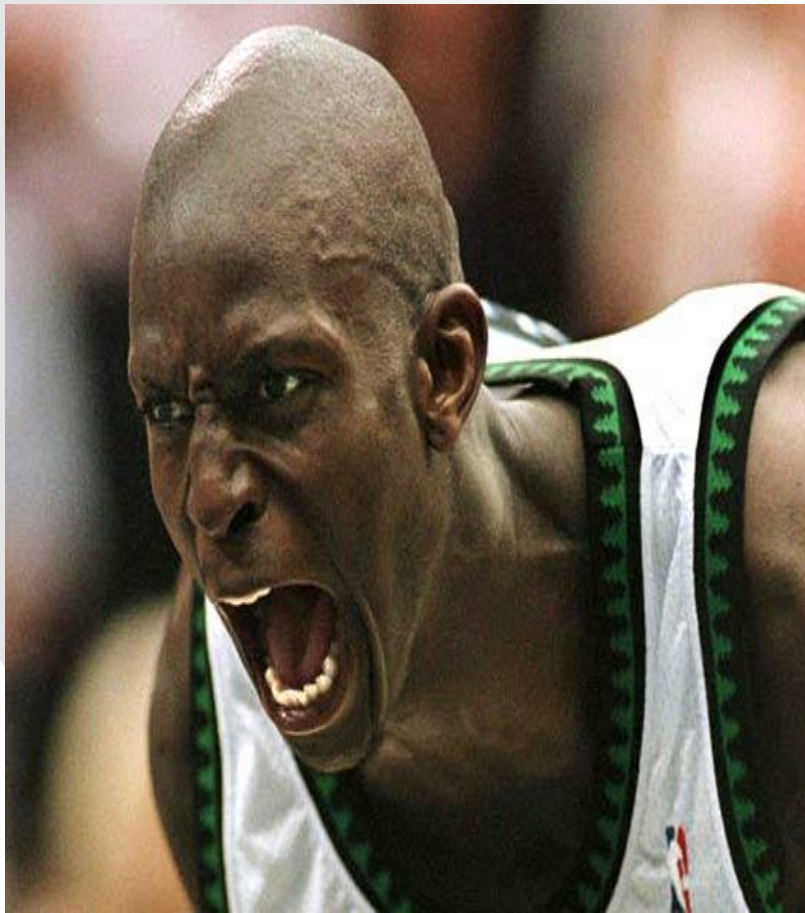
喜



欣喜 欢乐 愉悦
开心 喜悦 满意
舒心 狂喜 心旷
神怡 兴高采烈
手舞足蹈 欢欣
鼓舞 满面春风
眉开眼笑 扬眉吐
气 自在



怒



愤怒 气恼 不满
气愤 恼羞成怒
怒不可遏 暴跳如
雷 七窍生烟 怒
发冲冠 怒目而
视 咬牙切齿 拍
案而起 愤愤不平
生气



哀

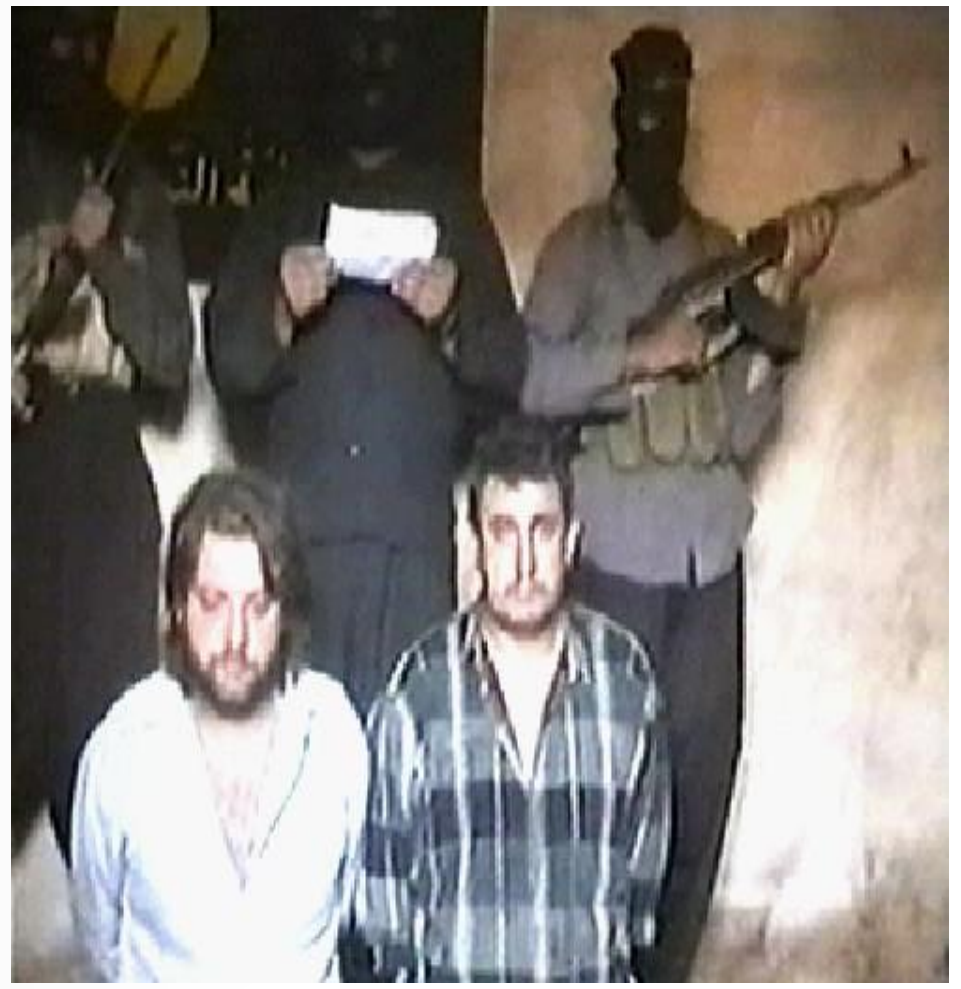


失望 哀痛 难
过 遗憾 悲伤
忧郁 凄凉 悲
哀 伤感 悲哀 心
痛 悲痛欲绝
泪流满面 伤心
不已



惧

害怕 紧张 心
悸 仓惶 退避
大惊失色 手足
无措 草木皆兵
惴惴不安 不寒
而栗 面无人色
提心吊胆 慌张
不安





大学生的情绪特点

丰富性和复杂性

阶段性和层次性

波动性和两极性

内因性和外显性





丰富性和复杂性

- ❖ 从人的生理发展分段来看，大学生正处于青年期（14-25岁），这一时期是人生面临多种选择时期，学习、交友、恋爱等人生大事基本在这一阶段完成。大学生作为特殊群体，生理基本成熟而心理尚未完全成熟，处于心理断乳期，易受到外界的干扰。对人、事、社会等各种现象特别关注，对友谊与爱情执着追求，对新鲜事物十分好奇，对学业和未来充满信心，朝气蓬勃、积极进取，拥有许多积极情绪（增力情绪）。但大学并不是伊甸园，也有竞争与压力。考试不及格、朋友误解、恋爱失败甚至天气变化等都可以导致消极情绪（减力情绪）的产生。可以说大学生情绪极其丰富又极其复杂。



阶段性和层次性

❖ 由于知识水平和认知能力的提高，大学生对自己的情绪能够有所控制，但大学生群体兴趣广泛，对外界事物较为敏感，加之年青气盛和从众心理，因而在许多情况下，其情绪易被激发，犹如急风暴雨不计后果，带有很大的激情性和冲动性。如果这种激发结果是积极的，有利于大学生成才，如见义勇为，或是听英模报告会等，都会奏响正义的凯歌；如果激发是消极的，甚至是反面的，如为了哥们义气或小团体利益不惜违反校规校纪甚至犯罪，就会成为愚蠢的举动。



内隐性和外显性

- ❖ 大学生很多情绪是一眼就能看出的，考试第一名或赢得一场球赛，马上就能喜形于色。但大学生在成长过程中，面临学习、交友、恋爱和择业等具体问题，切痛体肤的影响，往往深藏不露，具有很大的内隐性



波动性和两极性

- ❖ 社会、家庭、学校及生活事件，都会对大学生的情绪产生影响。社会的变迁、体制的变革，社会面临新与旧的更替，正义与邪恶的较量，在社会转型过程中，大学生面对复杂的社会现象易产生困惑和迷茫，价值的判断，认知的取舍，前途的选择，心理会有许多矛盾；家庭的变故，家庭成员关系的亲疏以及学习、交友等个人生活事件都会影响大学生情绪。使大学生情绪摇摆不定、跌宕起伏，时而热情激动、时而悲观消沉，表现出极大的波动性。这种情绪的极端形式就是情绪的两极性，从一个极端跳到另一个极端。



二、大学生情绪问题

讨论

大学生可能遇到的情绪方面的问题有哪些？





何谓大学生情绪问题？

- ❖ 大学生情绪问题，一般是指大学生消极情绪（减力情绪）或称负情绪，是积于不幸事件而引起的悲伤、痛苦长时间持续不能消除的状态。

焦虑
抑郁
愤怒
自卑

嫉妒
多疑
恐惧
恋爱与失恋



- ❖ **焦虑:** 预期即将面临不良处境的一种紧张情绪。表现为持续性精神紧张（紧张、担忧、不安全感）或发作性惊恐状态（运动性不安、小动作增多、坐卧不宁）等。
- ❖ **抑郁:** 是精神受到压抑而产生的较持久、消极的情绪状态。表现为情绪低落，思维迟钝，郁郁寡欢，兴趣丧失，食欲减退，失眠。
- ❖ **愤怒:** 对不愉快刺激的自然反映，是一种反抗准备。
- ❖ **自卑:** 轻视自己，认为自己在某个方面或几个方面不如他人的情绪体验。表现在交往活动中就是缺乏自信，想象失败的经验多，自卑是影响交往的严重心理障碍



三、提升情绪管理能力

1、合理宣泄

❖ 情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

❖ 前提： 不伤害自己和他人为前提

- ✓ 模拟攻击：枕头，沙袋
- ✓ 向朋友倾诉
- ✓ 大声喊



2、选择遗忘

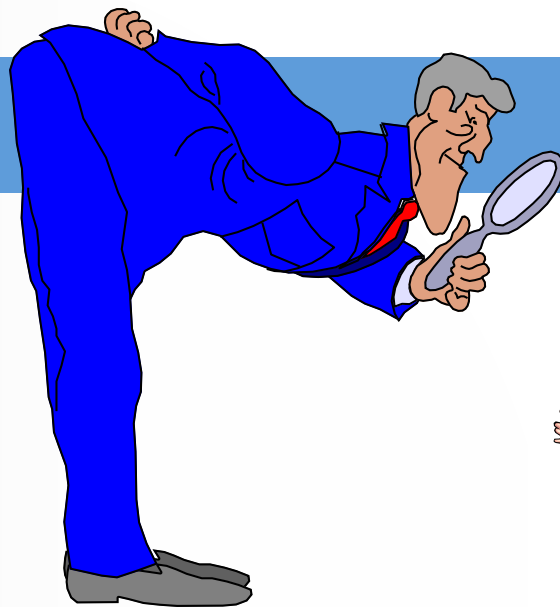
❖ 小故事：

阿拉伯作家阿里和玛莎外出旅行，经过山崖时，玛莎不小心滑倒，眼看滑下山崖，阿里眼疾手快抓住玛莎的衣服，玛莎得救了。为了铭刻阿里的救命之恩，玛莎在石头上写了几个字：某年某月某日，阿里救了我一命。某日，走到河滩，两人争论，阿里愤怒地打了玛莎一个耳光，激起了玛莎的怒火，他强忍住自己，在河滩上写了几个字：某年某月某日，阿里打了我一个耳光。

当别人问起玛莎为什么前后两次选择写字的位置不一样，玛莎说我想永远记住他对我的恩情，而就让那些不愉快的事情随着沙子的流动尽快消失。



3、转移





3、转移



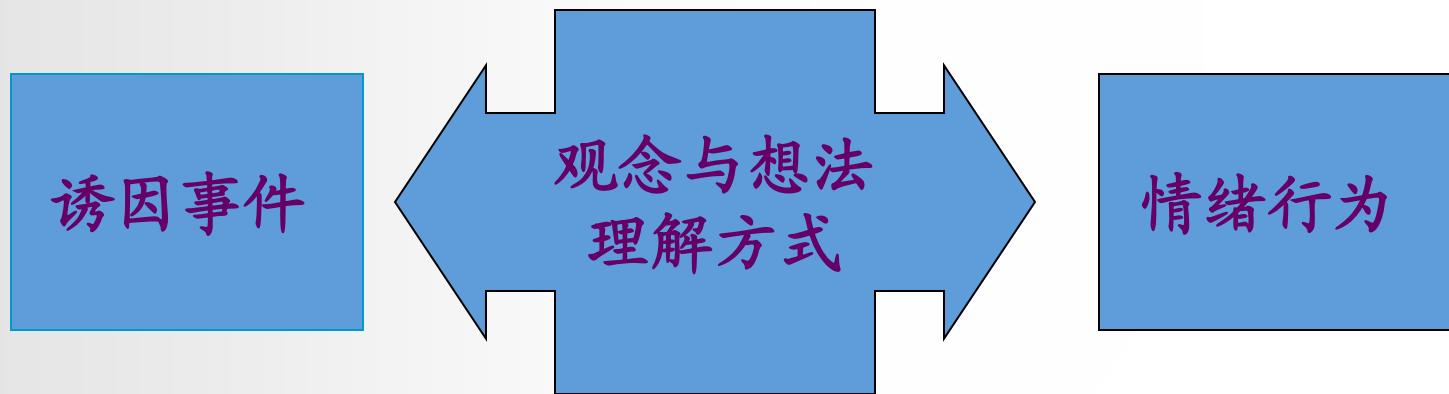


4、分析



情绪ABC理论

A → B → C





发生在我们身边的事：

(朋友) 一个该打却没打的电话

事件

A

(朋友)
没打电话

理解

B

他一定出事了
他去参加其他活动了
他不重视我了

情绪

C

焦虑
愤怒
伤心



日记分析

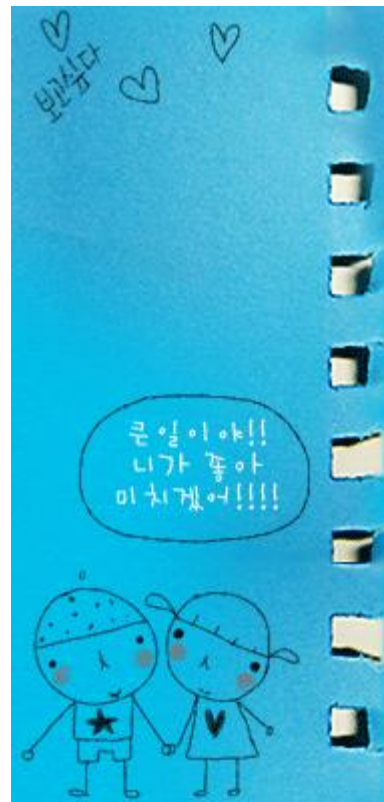
事情经过

情绪程度

情绪原因

情绪的潜在原因

疏导情绪的方法





分析不合理信念

不合理信念

第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

如：
“我必须获得成功！”
“别人必须很好地对待我！”
“所有的人都必须喜欢我！”等



不合理信念

第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。



不合理信念

第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验（如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁），陷入恶性循环难以自拔。



5、调理

英国作家萨克雷说：



生活就像一面镜子，
你对他笑，他就对你笑；
你对他哭，他就对你哭。





6、幽默与笑容





圖 13-3 笑的涵義不須翻譯
(採自 Lindzey, et al., 1988)



四、案例分析

张××，上海某重点大学经济系大三学生，来自山西某县农村，家境贫寒。曾经是县状元的他到了大学以后成绩平庸，心理落差很大；原以为到了上海可以通过打工来补贴自己，摆脱贫穷，但实际上很难，一直没有找到合适的机会。而且觉得自己穿着土气，日常生活跟不上“潮流”，很没面子；又没有才艺，什么都不行。

尤其最近一次考试很不理想，觉得真没出息，能力不行；现在将近毕业，就业形势如此严峻，可能找不到工作，无力摆脱贫穷，走不出社会底层，没有好的前途，不能为父母光宗耀祖了。



不合理信念

县状元 → 成绩平庸

穿着土气，日常生活跟不上“潮流”，很没面子

一次考试很不理想，就感到没出息

就业形势严峻，可能找不到工作

成绩平庸，没有才艺，什么都不行

无力摆脱贫穷，走不出社会底层，没有好的前途，不可能为父母光宗耀祖了



不合理信念

学习的标准，参照体系的变化，心理的调适

家庭的情况，生活的标准

偶然=必然？ 学习=全部？

实际调查，自身定位

每人都要自己的风采，五个手指不一样长

终极价值观：学习的目的，生活的目标？



成长絮语

当你被悲伤、自怜、失败的情绪包围时，你可以——

沮丧时，你引亢高歌

悲伤时，你开怀大笑

病痛时，你加倍努力

恐惧时，你勇往直前

自卑时，你换上新装

不安时，你提高嗓音

穷困潦倒时，你想象未来的财富

力不从心时，你回想过去的成功

自轻自贱时，你注视自己的目标





成长絮语

当你被骄傲，自满，兴奋的情绪包围时，你可以做的是——

自高自大时，你要追寻失败的记忆

纵情享受时，你要记住困苦的日子

沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时候

自以为是时，看看自己能否把风挡住

腰缠万贯时，想想那些食不果腹的人

骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候

不可一世时，你就抬头看看天上的星星





Thank You !