

## 第二节 大学生常见不良情绪及调节

### 一、大学生常见的情绪困扰

大学生的社会期望高、心理压力大、学习负担重、竞争激烈,情绪易处于紧张状态。如考试中的紧张和焦虑,失意后的悲伤等情绪是正常现象。情绪困扰是大学生群体中比较突出和普遍的心理问题。不良的情绪情感的困扰,不同程度地影响了大学生的身心健康和健康发展。大学生常见情绪困扰表现在以下几个方面。

#### (一) 自卑

自卑是人们自我情绪体验的一种表现形式,是大学生中较为普遍和常见的一种情绪困扰。它主要是由于个体自身客观存在或主观上认为的某种生理或心理缺陷及其他方面的原因所引起的。其主要表现为:过分轻视和低估自己的能力,认为自己事事不如人,过于自责和内疚,常常担心别人瞧不起自己或失去他人的尊重。

大学生的自卑感不是无缘无故产生的,它往往产生于大学生所经历的挫折和失败的经验及自我评价不当。正是由于一些大学生在各个方面所表现出来的进取心、好胜心特别强,在争强好胜的同时又容易犯“眼高手低”的错误,因而不免经常遭受挫折和失败的打击。对于自身形体条件(如容貌不佳、身材矮小等)、经济条件(如家庭贫困、衣食较差等)、智力条件(如记忆力差、学习不好等)以及个人能力(如缺乏特长、不善交往等)方面所产生的不满和失望是导致大学生自卑的主要原因。

#### (二) 焦虑

焦虑是人们对生活环境中可能引发某种挫折、危险或心理冲突的事物或情境做出反应时所产生的一种情绪情感体验。生活中,每个人都有可能产生不同程度的焦虑情绪,只要这种焦虑体验持续时间不长并能得到及时控制,就属于正常反应,一般不会有任何危害。持续的、强烈的焦虑情绪则有可能对人们的身心发展产生不良影响。焦虑情绪突出表现在焦虑性神经症中,其主要症状是,心理上经常感到莫名的紧张、忧虑和不安,心情烦躁,易受激惹,注意力难以集中,记忆能力下降,且经常伴有失眠现象。

焦虑是大学生群体中比较常见的一种情绪情感障碍,大学生中焦虑症的发生率往往是比较高的。有不少大学生因为强烈的焦虑情绪而影响了正常的学习生活,最终不得不

选择休学甚至退学。引起大学生焦虑的因素有很多,其中较为突出的是考试成绩不佳和适应不良。有关的心理学研究表明,那些自认为能力比别人差,或者迫切希望取得好成绩的学生容易产生强烈的考试焦虑。此外,适应不良是引发大学生焦虑情绪的另一个重要原因。适应问题尤其在大学新生当中表现得更为明显,其中主要包括对新的学习环境、新的学习方式、新的生活方式以及新的人际关系等方面的适应不良所引起的焦虑反应。

## 拓展阅读

### 关于猴子的心理学实验

#### 1. 预备试验

把一只猴子放在铜条里,双脚绑在铜条上,然后给铜条通电。猴子挣扎乱抓,旁边有一弹簧拉手,是电源开关,一拉就不痛苦了,这样猴子一被电就拉开关,建立了一级反射。然后每次在通电前,猴子前方的一个红灯就亮起来,多次以后,猴子知道了,红灯一亮,它就要受苦了,所以每次还不等来电,只要红灯一亮,它就先拉开关了。这就建立了一个二级条件反射。预备试验完成。

#### 2. 正式试验

在这只猴子的旁边,再放一只猴子,与第一只猴子串联在铜条上,隔一段时间就亮红灯,通电,每天持续6小时。第一只猴子注意力高度集中,一看到红灯就赶紧拉开关,第二只猴子不明白红灯什么意思,无所事事,无所用心,过了二十几天,第一只猴子就死了。第一只猴子是因为什么死的呢?科学家发现,它死于严重的消化道溃疡,胃烂掉了,实验之前体检它没有任何胃病,没有溃疡,可见这是二十几天内新得的病。第一只猴子要工作,他的责任重,压力大,精神紧张,焦虑不安,老担惊受怕,它的消化液和各种内分泌系统紊乱了,所以就会得溃疡。由此说明,不良的情绪会产生过高的应激值,将严重损害身体的健康。根据中医情绪养生理论,情绪活动剧烈、过度,超越人体能够承受的限度,并持久不得平静,那就必然影响脏腑气血功能,导致全身气血紊乱。

## 测一测

### 焦虑自评量表(SAS)

#### 一、情景描述

下面有20条测试(括号中为症状名称),请仔细阅读每一条,把意思弄明白,每一条测试后有四级评分,“1”“2”“3”“4”分别表示没有或偶尔、有时、经常、总是如此。然后根



据你最近一星期的实际情况,在适当的分数下画“√”。

- |                              |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 我觉得比平时容易紧张和着急。(焦虑)        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我无缘无故地感到害怕。(害怕)           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐。(惊恐)         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我觉得我可能将要发疯。(发疯感)          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我觉得一切都很好,也不会发生什么不幸。(不幸预感) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我手脚发抖打战。(手足颤抖)            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼。(躯体疼痛)     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我感觉容易衰弱和疲乏。(乏力)           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我觉得心平气和,并且容易安静坐着。(静坐不能)   | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 我觉得心跳得快。(心悸)             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我因为一阵阵头晕而苦恼。(头昏)         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我有晕倒发作,或觉得要晕倒似的。(晕厥感)    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 我呼气、吸气都感到很不容易。(呼吸困难)     | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 我手脚麻木和刺痛。(手足刺痛)          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 我因胃痛和消化不良而苦恼。(胃痛或消化不良)   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 我常常要小便。(尿意频数)            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 我的手常常是干燥温暖的。(多汗)         | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. 我脸红发热。(面部潮红)             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 我容易入睡并且一夜睡得很好。(睡眠障碍)     | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. 我做噩梦。(噩梦)                | 1 | 2 | 3 | 4 |

## 二、评估标准与说明

SAS 的主要统计指标为总分。在由自评者评定结束后,将 20 个项目的各个得分相加即得,再乘以 1.25 以后取得整数部分,就得到标准分。

结果分析:

分数越高,表示这方面的症状越严重。一般来说,焦虑总分低于 50 分者为正常;50—60 分者为轻度,61—70 分者是中度,70 分以上者是重度焦虑。

## (三) 抑郁

抑郁是人们出于无力应付外部压力而产生的一种过度忧愁和伤感的情绪反应。主要表现为情绪低落、心情压抑、闷闷不乐、自卑心理较强,对一切都感到悲观和失望,对任何事物都缺乏兴趣,在人际交往方面消极被动等。

抑郁情绪在大学生中是比较多见的。大学生的抑郁情绪反应一般都有其明显的诱发因素,例如失恋、学习落后以及日常生活和交往中遇到的挫折等均可引发大学生的抑郁情绪反应。



### 案例思考

大学第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的小林未能如愿。她的情绪从此一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的人际关系,还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查,结果诊断她是患了抑郁症。

在大学生中存在抑郁现象的主要原因,是由于大学生自我价值没有得到很好地体现,对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定,不爱搭理人,做事情没有兴致,时间长了,容易造成心理情绪积聚,对学习、生活肯定会造成影响,严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄,可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面,比如网络。这就需要周围的人群关注他们,给他们温暖,生活中有这种情绪的大学生也要多和身边的朋友谈心、交流,释放出自己的压力,以缓解这些症状,从而恢复到正常状态。

### (四) 嫉妒

嫉妒是一种因他人在某些方面优于自己而产生的带有忧虑、愤怒和怨恨体验的复合情绪。其表现是不能容忍别人的进步与优点,通过诋毁对方达到心理上的暂时平衡。当对方某一点超过自己时,感到争强好胜的自尊心受挫,从而产生一种不满、痛苦、自责、愤怒的情绪体验,并往往把这种情绪指向对方,或者谈论对方的缺点,或者公开对方的个人秘密,或者背后造谣中伤,或者寻衅闹事等。嫉妒心容易阻碍个人的发展。

嫉妒情绪不仅使自身痛苦,还有害于他人,影响正常的人际关系,破坏安定团结。大学生的嫉妒情绪一般是轻微的,常常是心里承认不如别人,但又不轻易服输,不愿虚心向别人学习,是一种虚荣心在作怪。只要能正视自己的不足,在心理上进行自我调节和自我升华,就能向积极方向转化。

### (五) 愤怒

愤怒是当他人或外界事物不能满足自己内心需要,或主观愿望无法实现时所产生的消极情绪反应,根据程度的不同可分为不满、气恼、愤怒、暴怒、狂怒等几种。心理学研究表明,当愤怒发生时,可导致人体心跳加快、心律失常、高血压等躯体性疾病,同时还会使人的自制力减弱甚至丧失,思维受阻、行为冲动,从而做出一些后悔的事或造成不可挽回的损失。



愤怒是大学生常见的一种消极情绪。处于精力充沛、血气方刚的青年时期的大学生，在情绪情感发展上存在易激动、易动怒的特点，遇事缺乏冷静的分析与思考。如有的大学生因一句刺耳的话或一件不顺心的小事而暴跳如雷，有的因人际协调受阻而怒不可遏、恶语伤人；有的因别人的观点或意见与自己相左而恼羞成怒。这种以自我为中心、对他人缺少宽容、不加控制的愤怒情绪，不但伤害了与他人的关系，也破坏了自己的心情，对自己的身心健康是极为不利的。



### 情景演练

今天一天，你都隐约地感觉到不舒服、不愉快，至于那个“不舒服”是什么，却说不上来。请你尝试按照下面的问题，挖掘自己的真正情绪。

1. 今天发生的主要事情：

2. 让我感觉到不舒服的事情是：

3. 这种不舒服是愤怒、悲伤、挫折、害怕、羞耻、罪恶感还是其他？

4. 我对这些事情的解释是：

5. 我的真实感觉应该是：

## 二、大学生不良情绪的自我调节

### （一）宣泄

宣泄是将内心不良的情绪体验通过某种方式表达出来，以减轻情绪反应的强度和缩短情绪体验的时间，从而使情绪得以较快地恢复。心理学家威费雷认为，眼泪能把机体在应激的反应过程中产生的某些毒素排泄出来。从这个角度来说，遇到该哭的事强忍住不哭就意味着慢性中毒。每个人都有自己的社会支持系统，当一个人高兴时，总希望自己的亲朋好友来分享。当一个人痛苦和烦恼时，如果有一个值得自己信任的人在身边倾听自己的诉说，即使他没有提供很有价值的建议，当你把应该说的说了之后也会感到一吐为快。这就是宣泄的作用。

## (二) 认知疗法

人的情绪变化是由认知评价引起的。当一个人对周围的事物或自己的行为、思想做出消极的评价时,会给自己以不良的暗示,导致各种消极的情绪。心理学家认为,片面、错误的认知方式和不合理的信念往往是个体产生自卑、抑郁、焦虑等负性情绪的根源。



### 案例思考

有一位女生,因为同寝室同学说自己单眼皮不漂亮,会影响将来进入社会寻找工作。当她自己也意识到这个问题时,就越来越觉得自己很难看,怕被别人讽刺讥笑,从此整个人变得自卑、退缩,不愿意与人交往,情绪极糟,严重影响了她的学习和生活。从表象上看,“单眼皮不漂亮”是她产生负面情绪的原因。但实际上这件事一开始就反映这位同学的一种信念:女孩子应该漂亮,要不然,就会被别人看不起,就很难赢得别人的喜欢,因而在社会中办事就不容易顺心。明眼人不难看出,这个信念是不合理的。而正是这一不合理的信念,最终导致她陷入这种困境。然而,认知疗法就是基于认知评价直接影响人的情绪这一点,来对情绪问题进行治疗的。针对这位女生头脑中的不合理观念,我们就可以用认知疗法来进行矫正。

## (三) 自信心训练

自信心训练是通过增强个人对生活、工作和学习的信心,来摆脱不良的情绪困扰。仅仅靠心理医生的指导和训练是远远不够的,真正的自信心训练要贯穿于生活的每时每刻,即在做每一件事之前从从容容。

1. 要看到自己的优势与长处,这是树立自信心的第一步。
2. 在做每一件事时,要全身心地投入,尽自己的努力去做,不要有不必要的担心。
3. 面对暂时的挫折,不要后退,要想方设法去克服。几次成功的经验会使你的自信心增强,进而摆脱因缺乏自信心而带来的困扰。

## (四) 运动调节法

大学生情感丰富,情绪表达强烈,当出现不良情绪时,应利用适当的方式进行自我调节,如运动调节、音乐调节等。当然情绪调节的方法多种多样,可视每个人的情绪类型程度、原因以及个性特征而定。

运动是抑制不良情绪的良方。体育运动能使学生的不良情绪得到合理的宣泄。通过体育运动可使人的注意力发生转移、情绪得到宣泄、兴趣改变、紧张程度得到缓解、情绪趋向稳定,为各种消极情绪提供一个合理的发泄口,从而消除不良情绪,达到心理平



衡。所以,经常参加体育锻炼也是调节和控制情绪的一种良好方法。有趣的、自己喜爱的趣味性较强的运动,如羽毛球、乒乓球、跳绳等对减轻学生的焦虑情绪有很大的帮助;足球、篮球、排球、健美操和集体舞等运动对学生的抑郁情绪有很大的好处;游泳、溜冰、拳击和体操中的跳马、单双杠则对克服恐惧情绪有不错的效果。另外,气功作为源远流长的东方文化的瑰宝,蕴藏许多人生哲理,人们通过练气功可以体悟人生,解开心中的矛盾,愉快地投入生活。太极拳、瑜伽等是目前比较流行的运动,对于缓解不良情绪也有非常好的效果。

### (五) 音乐疗法

音乐作为一门艺术,是人的情绪情感的一种表现方式,曲调和节奏不同的音乐可以使人产生不同的情绪体验。在国外,音乐调节已经用到了外科手术及精神病、抑郁症、焦虑症等病症的治疗上。如忧郁烦恼时可以听《蓝色多瑙河》《卡门》《渔舟唱晚》等意境广阔、充满活力、轻松愉快的音乐。失眠时可以听莫扎特的优雅宁静的《摇篮曲》、门德尔松的《仲夏之夜》等乐曲。情绪浮躁时可以听《小夜曲》等宁静的乐曲。每个人都可以根据自己的情绪状况,选择适合的音乐来调节自己的情绪状况。



### 测一测

#### 情绪稳定性自我测试

##### 一、情景描述

情绪是心理健康的重要标志,一个人的情绪是否稳定反映了其身心健康状况。该测验共有 30 道题,每道题都有 3 个选项,请从中选择出与自己的实际情况最接近的一项,对测验题中与自己生活、身份不相符合的情况,可以不予选择。

1. 看到自己最近一次拍摄的照片,你有何想法?

A. 觉得不称心

B. 觉得很好

C. 觉得可以

2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?

A. 经常想到

B. 从来没有想过

C. 偶尔想到过

3. 你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过?

A. 这是常有的事

B. 从来没有

C. 偶尔有过

4. 你上床以后是否经常再次起来一次,看看门窗是否关好?

A. 经常如此

B. 从不如此

C. 偶尔如此

5. 你对与你关系最密切的人是否满意?

- A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意
6. 在半夜的时候,你是否经常觉得有什么值得害怕的事?  
A. 经常有 B. 从来没有 C. 偶尔有
7. 你是否经常因梦见可怕的事而惊醒?  
A. 经常 B. 从来没有 C. 极少有
8. 你是否曾经有过多次做同一个梦的情况?  
A. 是 B. 否 C. 记不清
9. 是否有一种食物使你吃后呕吐?  
A. 是 B. 否 C. 记不清
10. 除了看见的世界,你心里是否有另外一种世界?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
11. 你心里是否时常觉得不是现在的父母所生?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你?  
A. 说不清 B. 否 C. 是
13. 你是否常常觉得家人对你不好,但你又确知他们的确对你好?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
14. 你是否觉得没有人十分了解你?  
A. 是 B. 否 C. 说不清
15. 在早晨起来的时候,你最经常的感觉是什么?  
A. 忧郁 B. 快乐 C. 讲不清楚
16. 每到秋天,你经常的感觉什么?  
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽或艳阳天 C. 不清楚
17. 在高处的时候,你是否觉得站不稳?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
18. 你平时是否觉得自己很强健?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
19. 你是否一回家就立刻把房门关上?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
20. 当你坐在房间里把门关上时,是否觉得心里不安?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔



21. 当需要你对一件事做出决定时,你是否觉得很难?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
22. 你是否常常用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏测凶吉?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
23. 你是否常常因为碰到东西而跌到?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
24. 你是否需用1个小时以上才能入睡,或醒得比你希望的早1个小时?  
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
25. 你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西?  
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
26. 你是否觉得自己有超越常人的能力?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
27. 你是否曾经常觉得因有人跟你走而心里不安?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
28. 你是否觉得有人在注意你的言行?  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
29. 当你一个人走夜路时,是否觉得前面潜藏危险?  
A. 是 B. 否 C. 偶尔
30. 你对别人自杀有什么想法?  
A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

## 二、评估标准及说明

以上各题的答案,凡选A项计2分,选B项计0分,选C项计1分。请将你的得分统计一下,算出总分,便可知你的情绪稳定水平。

- 0—20分:情绪稳定、自信心强。
- 21—40分:情绪基本稳定,但较为深沉、冷静。
- 41分以上:情绪极不稳定,日常烦恼太多。



## 课堂活动

### 【活动目的】

通过角色扮演,能辨认各种情绪并了解其发生的原因,知道各种情绪反应对身心行

为的影响,并学习控制情绪、发泄情绪的正确方法。

### 【活动准备】

准备好角色扮演用的题目、个案和誓词;桌椅安排成几个小组讨论的形式。

### 【活动步骤】

#### 1. 设情景:

- (1) 有人弄坏了你的自行车。
- (2) 有个同学告诉你,放学后他要找几个人一起来揍你一顿。
- (3) 当你正在看你喜欢的电视节目时,有人把它调到了别的节目。
- (4) 你把妈妈省吃俭用给你买书的 100 元钱弄丢了。
- (5) 你在公共汽车上被人踩了一脚。
- (6) 同学们喊你的绰号。
- (7) 在某次竞赛或考试中你获得了第一。

2. 讨论:在碰到以上各情景时,你会有何种情绪产生?你如果有不适当的情绪反应,会有什么结果?(每组讨论一种情绪)

3. 能就自己在日常生活中因不适当的情绪反应造成不良后果的情形举例吗?

4. 根据各组讨论的情景进行角色扮演表演。

5. 大家逐个观看并进行评论。

6. 指导者结束语:

同学们,当你碰到困难时,可能会一时情绪低落,但我相信大家一定能尽快适应并调整好。请大家和我一起满怀激情地朗读一段誓词:

我有明确的奋斗目标,决不放弃!

我将百折不挠,主动迎战困难!

我必须勤奋学习,提高效率,珍惜时间!

我要积极行动,勇敢实践!

我乐观、自信、自强!

我将不断超越自我,走向辉煌!

(指导者领读一遍,团体成员读两遍,达到暗示作用。)