



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

阳光 情绪管理 LET SUNSHINE BE WITH ME 伴我行

为什么我不能够控制自己的情绪？

为什么我不会拒绝？

为什么我的世界不再精彩？

解密！当代大学生心灵困惑！

主编 / 马喜亭



高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《阳光》学我行

——大学生情绪管理

主 编 马喜亭

副主编 王慧琳 张 焰



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光伴我行 —— 情绪管理/马喜亭主编. —— 北京: 高等教育出版社, 2008. 5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉, 岳晓东主编)

ISBN 978 - 7 - 04 - 024506 - 6

I. 阳… II. 马… III. 大学生 - 情绪 - 自我控制 - 案件 - 分析 - IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048136 号

策划编辑	何明星	杨利平	责任编辑	赵榛简
版式设计	范晓红		责任校对	金 辉
责任印制	毛斯璐			

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
开 本	880×1 230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	8	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	150 000	定 价	20.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24506-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝



一夕可以做得到的，而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生生活中平稳过渡，力争上游，做最好的自己，我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”（下面简称“七彩人生”），针对同学们的实际生活和成长需求，分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论，并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书，我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编，他们了解大学生，有丰富的心理咨询经验，他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来，这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外，为了增强“七彩人生”的可读性，我们要求每一个单元都以案例入手，以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块，以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里，我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家，他们分别是：桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出，这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑，他们对于本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血，令我们十分感动。

当然，我们最该感谢的是同学们，你们的接受与赏识

总 序

是对本丛书的最大肯定，你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编：樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



无论你是否在所谓的名校上学，还是在一般的高校就读；无论你的家境多么富有，还是多么困难；无论你学业多么优秀，还是被挂过多少门课；无论你多么的漂亮帅气，还是长相如何的平凡；无论你是多么的一帆风顺，还是多么的坎坷波折；无论你是爱情的幸运鸟，还是经受过多大的爱情考验等，只要你生活在大学校园（其实，即使在校园之外也一样），就都会遇到同样的问题——情绪困扰。如何让自己开心地生活，愉快地学习，恐怕是每一位学子都追求的境界。正是因为这样，我们才需要共同探讨这个核心的话题——情绪管理。

过去，人们一般多重视智商，很少关注情商。进入大学后，情商对于我们个人生活的影响日益凸显。有人曾这样说：“在成功的道路上，最大的敌人不是缺少机会，也不是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。”激发和维持良好的情绪状态，保持一种积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良的情绪，谨慎地使自己不受愤怒、抑郁的影响，你才能在很多事情上达到自己预期的目标，才会发现心顺则事顺，处处充满阳光，心情欢快得像小鸟一样。



大学生正处于人生发展的黄金时期，思维活跃，内心充满激情，在生活中经常会因为种种事由使情绪跌宕起伏。有的同学特别不想有那些负面情绪，只希望自己时时拥有积极乐观的心境，但是又很难做到。其实，情绪是一种最原始的体验，它伴随着人生而存在。我们头脑中的任何思想、观念和态度，都会通过情绪表现出来，可以说情绪是反映一个人内心世界的晴雨表。即使语言不通，我们也能通过情绪表现进行交流。所以，情绪是我们生命的重要组成部分，是生命过程中各种体验的正常表达，没有好坏之分，也从来不是问题。情绪的深层来源是我们内心的真正需要，因此情绪可以成为开启我们内心的钥匙，成为了解自我、发展自我、发掘潜能、铸就健康、走向幸福的起点。但是，缺乏对情绪的自控能力是大学生中较为普遍的现象。正因如此，我们才需要明白管理情绪的重要性，需要通过学习，练习掌控自己的情绪，让情绪的光芒给自己带来快乐、希望和幸福。亚里士多德曾说过：“任何人都可能发火，这不难。但要做到有正当的目的，以适宜的方式，对适当的对象，适时适度地发火，这可不易。”只有积极主动地调整情绪，才能真正掌握自己的命运；也只有能控制管理自己的情绪，才能达到和谐生活的境界。

管理自己的情绪，需要提高自己的意识，也需要不断地进行自我训练，使自己的生活较少地受到负面情绪的干扰，将快乐的种子播撒在自己心灵的花园中。同时，还要有意识地努力开发自己的心智，完成大学阶段应完成的发展课题，以积极、乐观、自信的心态迎接社会的挑战。要

想成为一个健康快乐的大学生，不仅要关注和调整自己的情绪，也要学会识别和尊重别人的情绪，达到彼此之间的和谐共处。

本书是由国内著名大学心理咨询中心主任以及长期从事心理咨询的专业教师联合撰写，个案中主人公的名字均为化名，如果主人公的名字恰与你的名字雷同，请不要介意，也不要对号入座。书中所描述的内容是多个个案的综合，反映了大学生所遇到的情绪困扰的典型事例或现象。这些个案只是希望能引起你的思考，提出一些帮你解决问题的办法。

本书主编马喜亭负责全书的策划、统稿、审稿和定稿工作。参与撰写的作者分别是：马喜亭（北京航空航天大学大学生心理咨询与发展辅导研究中心）承担“谁偷走了我的快乐”的撰写；宗敏（外交学院心理咨询中心）承担“我能向谁发脾气”的撰写；石薇（北京外国语大学心理咨询中心）承担“我的情绪我做主”的撰写；王慧琳（北京航空航天大学大学生心理咨询与发展辅导研究中心）承担“让生命放射出光芒”的撰写；涂翠平（北京科技大学天津学院心理咨询中心）承担“我的世界没了阳光”的撰写；许玉萍（华北电力大学〈北京〉心理咨询中心）承担“我活得好累”的撰写；刘纯姣承担（上海金融学院心理咨询中心）“我是否还有活的理由”的撰写；施钢（中国农业大学心理素质教育中心）承担“我为什么不快乐”的撰写；刘海娟（中国矿业大学〈北京〉心理健康教育与咨询中心）承担“我无法拒绝”的撰写；张焰（北京航空航天大学大



学生心理咨询与发展辅导研究中心) 承担“与焦虑共舞”的撰写; 刘凤娥(中央财经大学心理咨询中心) 承担“都是完善惹的祸”的撰写; 赖海雄、马丽华(武汉大学心理健康教育中心) 承担“飞不高的胖小鸟”的撰写; 田宝伟(北京交通大学心理素质教育中心) 承担“我的世界不再精彩”的撰写; 杨娇丽(对外经济贸易大学心理咨询中心) 承担“让心灵舞飞扬”的撰写。

由于是多位作者第一次合作撰写, 所以在写作风格上可能会略有不同, 但整体上是按照丛书主编樊富珉教授、岳晓东博士制定的写作要求进行的。

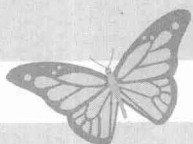
本书能得到出版, 首先要感谢丛书总主编樊富珉教授的信任、鼓励以及给予的机会, 使活跃在高校第一线从事心理健康教育的教师能将平时积累的案例整理出版, 帮助学生走出情绪的漩涡, 使更多的学生受益。其次要感谢各位作者的通力合作, 虽然大家工作繁忙, 但还是尽心尽力在规定的时间内完成书稿的写作任务。同时也感谢我的同事王慧琳和我的研究生李冉、钟婷婷协助我做了一些校对工作, 还有我的太太朋子给我营造了一个幸福温馨的家、我儿子逸伦的健康成长和阳光心态给我极大的信心与快乐, 他们母子全力支持我做好心理咨询工作。再次要感谢大学生朋友, 正是你们在生活中遇到的最现实的困扰为我们的撰写提供了鲜活的案例。最后要感谢高等教育出版社社会学习资源分社何明星副社长的支持领导, 以及策划编辑杨利平女士、文字编辑赵慷简女士付出的大量劳动和认真敬业的精神。知恩、感恩是一个人应具有的基本素质和健康

心态，就让我们全体作者以这本小书作为报恩的有形载体，感谢各位领导和专业人士，同时希望对你们——大学朋友能有所启迪。如果能达到上述目标，则是我们保持快乐和幸福的最大动因。

本册主编：马喜亭

2008年3月15日

目 录



一 谁偷走了我的快乐 / 1

案例 / 1

这样下去我就完蛋了 / 1

脑子里乱七八糟的 / 3

她的眼神清澈见底，看起来特别迷人 / 4

分析点评 / 7

知识链接 / 8

锦囊妙计 / 8

思考与反思 / 10

训练营 / 10

阅读建议 / 13

二 我能向谁发脾气 / 15

案例 / 15

我和她没法沟通 / 15

他们都有道理和苦衷 / 17

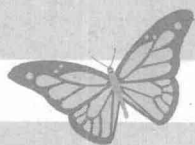
我只有一个妈妈 / 19

分析点评 / 20

知识链接 / 21



锦囊妙计 /	22
思考与反思 /	24
训练营 /	24
阅读建议 /	33
三 让生命放射出光芒 /	34
案例 /	34
其实我很自卑 /	34
渴望迈出最难走的一步 /	36
我虽然孤独自卑但我想改变 /	37
老师的笑容真像是春天的太阳 /	38
我是家里的肿瘤 /	39
分析点评 /	40
知识链接 /	42
锦囊妙计 /	43
思考与反思 /	50
训练营 /	50
阅读建议 /	53



四 我的情绪我做主 / 54

案例 / 54

我最近特别烦 / 55

泪流不止 / 56

没有因她的悲伤而悲伤 / 56

分析点评 / 57

知识链接 / 58

锦囊妙计 / 60

思考与反思 / 62

训练营 / 64

阅读建议 / 67

五 我的世界没了阳光 / 68

案例 / 68

我的天空是灰色的 / 68

处处小心翼翼 生怕得罪别人 / 70

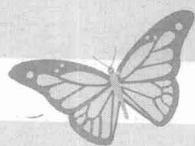
我把“保护膜”弄丢了 / 71

分析点评 / 72

知识链接 / 74



锦囊妙计 / 74	四
思考与反思 / 77	四
训练营 / 77	四
阅读建议 / 80	四
六 我活得好累 / 81	四
案例 / 81	四
都说我是一个性格开朗活泼的女生 / 81	四
不开心,活得很累 / 82	四
我总觉得自己很笨 / 83	四
我觉得自己缺少主见 / 84	四
分析点评 / 84	四
知识链接 / 87	四
锦囊妙计 / 88	四
思考与反思 / 90	四
训练营 / 91	四
阅读建议 / 95	四
七 我是否还有活的理由 / 96	四
案例 / 96	四



目标是考入上海一流大学 /	96
他觉得自己一无是处 /	97
17 岁时，他失去了处子之身 /	99
18 岁时，他失去了唯一的好朋友 /	100
分析点评 /	101
知识链接 /	105
锦囊妙计 /	106
思考与反思 /	109
训练营 /	109
阅读建议 /	113
八 我为什么不快乐 /	114
案例 /	114
一个女生的求助 /	114
一段青涩又甜蜜的爱情 /	115
暴饮暴食和自暴自弃的怪圈 /	116
开始怀疑是不是我真的很笨 /	117
爱情也平复不了我的痛苦 /	119
分析点评 /	122