



经济与管理类应用型精品课程系列教材

情商实训教程

Emotional Intelligence Training Tutorial

• 主编 熊小芬 张建明



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

01405 1566

B842. 6
232



经济与管理类应用型精品课程系列教材

情商实训教程

Emotional Intelligence Training Tutorial

• 主 编 熊小芬 张建明

• 副主编 徐玄玄 曾 荣



北航

C1745989



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商实训教程/熊小芬,张建明主编. —武汉:武汉大学出版社,2014.7
经济与管理类应用型精品课程系列教材
ISBN 978-7-307-13623-6

I. 情… II. ①熊… ②张… III. 情商—能力的培养—高等学校—教材
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 132462 号

责任编辑:赵恕容 责任校对:汪欣怡 版式设计:马 佳

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 黄石市华光彩色印务有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 10.75 字数: 249 千字 插页: 1

版次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-13623-6 定价: 20.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前言

情商也被称作情绪智力。在2010年由杨春晓老师翻译的 *Emotional Intelligence* 一书的导读中(注: *Emotional Intelligence*, 汉译《情绪智力》或《情商》, 美国哈佛大学著名心理学家丹尼尔·戈尔曼1995年著), 清华大学经济管理学院吴维库教授给出了情商的定义, 他认为情商就是管理情绪的能力。这里的管理情绪, 既包括管理自己的情绪, 也包括管理他人的情绪。目前心理学界普遍认为, 情商主要包括5个方面的能力, 即认识自身情绪的能力、控制自己情绪的能力、激励自己的能力、认识他人情绪的能力以及处理人际关系的能力。

先天性的遗传因素对情商的影响和作用并不太明显, 情商主要是通过后天的教育、培养和熏陶而逐渐形成的。情商教育是一个系统工程, 与学校、家庭、社会及学生本人都有很大的关联, 提高大学生的情商水平也可以从这四个方面展开, 尤其是高校作为受教育的主要场所, 高校教育与大学生的情商密切相关。吴维库教授通过多年教学及研究, 认为成人仍然可以通过培训极大地提升情商和改善生活质量。情商教育的目的在于让学生学会做人、学会学习、学会合作, 也是促进学生互动教育、自我历练、提高素质的最好模式。健康的、积极的非智力因素得以培养, 激发、维持、调节学生学习的积极性, 产生主动学习、自我发展的内驱力。

我们这本《情商实训教程》, 就是在这种理念下产生的。我们的大学生进校时都已成年, 但多数思想并不成熟, 由实行应试考试制度的中学进入主要靠自主学习为主的大学, 常常会迷失方向。更有甚者, 我们的学生不会思考, 如果老师不布置任务, 他们都不知道自己的大学生生活该如何度过。本实训教程既适合大学生课下的自学、阅读及练习, 也适合教师情商课程的教学。

本实训教程共6章。第一章, 情商基本理论; 第二章, 自我认识能力实训, 包括对自我认识的概述及六个相关的实训项目; 第三章, 自我控制能力实训, 包括对自我控制的概述及六个相关实训项目; 第四章, 自我激励能力实训, 包括自我激励的相关分述及五个相关实训项目; 第五章, 认识他人能力实训, 包括认识他人情绪的相关概述及六个相关实训项目; 第六章, 人际关系处理能力实训, 包括人际关系的相关概述及六个相关实训项目。本教程的附录部分列出了两个国际标准情商测试项目: 测试一, 国际标准情商测试题——测测你是情商是多少; 测试二, SCL-90 症状自评量表。通过这两个测试, 学生可以对自己当前的情商指数进行测评, 然后有针对性地采用前面的实验或游戏进行训练, 以期提高自己的情绪商数, 获得更快乐的人生。

本实训教程的框架结构、提纲与内容体系由武汉理工大学华夏学院熊小芬老师、张建明老师确定, 张建明老师负责审稿。本教程熊小芬、张建明任主编, 徐玄玄、曾荣任副主

编。全书共六章，编写分工为：第一、二章(熊小芬、张建明)，第三章(徐玄玄、熊小芬)，第四章(徐玄玄、熊小芬)，第五章(曾荣、熊小芬)，第六章(曾荣、熊小芬)。附录(熊小芬)。

本书在编写过程中得到了武汉理工大学程艳霞、胡华夏教授的指导，参阅了大量同行专家的有关著作、教材及案例等文献，主要参考文献已列在书后。在此，一并表示衷心感谢！

目 录

第一章	情商基本理论	1
	第一节 情绪与情绪管理	2
	一、情绪的概念	2
	二、情绪的状态	4
	三、情绪管理	5
	第二节 情绪理论	7
	一、情绪效应理论	7
	二、情绪 ABC 理论	9
	第三节 情商的概念及其能力结构	12
	一、情商的概念	12
	二、情商的作用	12
	三、情商的能力结构	14
	四、积极地开发情商	16
第二章	自我认识能力实训	21
	第一节 自我认识概况	22
	一、自我认识的含义	22
	二、如何正确认识自我	23
	第二节 自我认识实训项目	32
	自我认识实训一	32
	自我认识实训二	35
	自我认识实训三	38
	自我认识实训四	42
	自我认识实训五	45
	自我认识实训六	47
第三章	自我控制能力实训	52
	第一节 自我控制概况	53
	一、自我控制的概念	53

	二、自我控制的方法	55
	第二节 自我控制实训项目	59
	自我控制实训一	60
	自我控制实训二	62
	自我控制实训三	65
	自我控制实训四	67
	自我控制实训五	68
	自我控制实训六	70
第四章	自我激励能力实训	76
	第一节 自我激励概况	77
	一、自我激励的含义	77
	二、自我激励的方法	77
	三、自我激励的境界	80
	四、自我激励的作用	81
	第二节 自我激励实训项目	83
	自我激励实训一	83
	自我激励实训二	85
	自我激励实训三	87
	自我激励实训四	89
	自我激励实训五	89
第五章	认识他人情绪能力实训	95
	第一节 认识他人情绪概况	96
	一、认识他人情绪的目的	96
	二、如何认识他人情绪	96
	三、改善他人情绪的前提	99
	四、巧妙地控制他人的情绪	100
	第二节 认识他人情绪实训项目	104

	认识他人情绪实训一	104
	认识他人情绪实训二	107
	认识他人情绪实训三	109
	认识他人情绪实训四	111
	认识他人情绪实训五	115
	认识他人情绪实训六	117
第六章	人际关系处理能力实训	120
	第一节 人际关系处理概况	121
	一、人际关系的含义及动机	121
	二、人际关系的重要性及交往原则	122
	三、做一个在社交场合中受欢迎的人	123
	第二节 人际关系处理能力实训项目	127
	人际关系处理能力实训一	127
	人际关系处理能力实训二	131
	人际关系处理能力实训三	133
	人际关系处理能力实训四	134
	人际关系处理能力实训五	141
	人际关系处理能力实训六	142
附 录	情商测试	147
	情商测试一：国际标准情商测试题——测测你的情商是多少？	147
	情商测试二：SCL-90 症状自评量表	155
参考文献		163

第一章

情商基本理论

案例导入

聪明之人并非都是成功者

桑尼从小就不是一个聪明的孩子。他一直希望自己能考上大学，满足父母对自己的期望。因为桑尼的智商太低，尽管他十分用功，但他的各门功课还是不及格。所有认识他的人都明白，桑尼肯定考不上大学。

桑尼不得不辍学，为一个富商打理他的私人花园。桑尼一直都生活在忧郁之中，他心里很愧疚，他没有上大学，肯定让父母非常失望。但不久以后，桑尼便明白了一个道理：是啊，我确实不那么聪明，但也不是痴呆儿。我虽然不能改变智商，但总可以改变一点什么。

改变什么呢？桑尼心想：我不能自卑，要勇敢。还有，既然我天生愚钝，我为什么还要承担忧郁这种不幸呢？是的，我至少可以活得快乐点。

桑尼真的变了一个样子，做任何事情，他总能看到好的一面。

有一天，桑尼进城去办事。在市政厅后面，他看到一位市政参议员正在跟人讲话，在他面前不远处，是一片满是污泥浊水的垃圾场。这不应该是一块无用的地方，它应该是开满鲜花的花园，桑尼想。

于是他勇敢地走上前去，向参议员问道：“先生，你不反对我把这个垃圾场改成花园吧？”

参议员说：“你的建议当然很好，但是，你知道，市政厅可拿不出这笔钱让你做这件事情。”

“我不要钱，”桑尼说，“你只要答应由我办就可以了。”

参议员大为惊奇，他还从来没有碰到过这种事情，哪有办事不花钱的？但他还是认真听取了桑尼的想法，并答应了他的请求。

第二天，桑尼拿了几样工具，带上种子、肥料来到这块烂泥地。一位热心人给他送来了一批树苗，一位富商允许他到自己的花园剪玫瑰并插枝，一家规模很大的家具厂闻讯后，立即表示要免费承包制作公园里的长椅，但恳请桑尼让他们在椅子上发布广告。

桑尼努力地工作。不久，这块泥泞的污秽场地竟变成了一个美丽的公园。这里有绿茵茵的草坪、曲折的小径，在长椅上坐下来，人们还能听到清脆的鸟鸣。

所有的人都在说，这个年轻人办了一件了不起的大事，晚报上也刊登出桑尼站在公园草坪上的照片。这个小小的公园，像一个生动的展览橱窗，人们从中看到了桑尼在园艺方面的天赋和才干。

25年后，桑尼已经是全国知名的风景园艺家了。他虽然没有学好功课考上大学，但是，他从一件不起眼的事情中发现了自己的特长，同时获得了事业上的成功。一直到现在，桑尼渐已年迈的双亲一提起自己的儿子，仍会感到无比的骄傲。

情商感悟：一个人，只有发现自己的不足，让自己的性格和情绪得以改善，才能在事业中不断前进，并实现自己的梦想。聪明的人并非都能成功，但成功的人必定都会有不俗的情商。

人民图书

第一节 情绪与情绪管理

一、情绪的概念

在现实生活中，人们有时会感到高兴和喜悦，有时会感到悲伤和忧虑，有时会感到气愤和憎恶，有时会感到爱慕和钦佩，有时会感到孤独和恐惧等，这些都是人的情绪。情绪是极其复杂的心理现象，它有着独特的心理过程。

请大家说一说，下面这些表情各代表哪种情绪。



心理学对情绪的定义是：个体对本身需要和客观事物之间关系的短暂而强烈的反应，是一种主观感受、生理反应、认知的互动，并表达出特定的行为。

(1) 情绪是本身对外界的一种自然反应。

情绪没有好坏对错，只是本身需要对客观事物的反应，而且人人都有喜怒哀乐等情绪，因此要主动接纳自己正在发生的情绪，不去批判和怀疑它。

(2) 情绪是感受与认知的一种内在互动。

正面或负面情绪的出现，是自身对需求得到满足或者没有得到满足时的一种生理反应。因此任何一种情绪的背后，都对应着自身感受与主观认知的一种互动。

(3) 情绪会转化为一种特定的行为。

情绪是由外而内的感受、互动，然后又由内而外的表现、行动。即，外界环境影响并产生情绪，而情绪又会通过特定的表情、语言以及动作表现出来。

情绪的产生是一种自然的反应，本身没有好坏，我们不需要谈“情绪”变色，但是不同的情绪所引发的行为则会带来不同的后果。不良的情绪会消磨人的自信，影响人的生

活，尤其是长期形成的惯性思维和固定的对待事物的情绪，会影响人的一生。

作家三毛在上初中二年级的时候，数学成绩不太好，数学老师不喜欢她。每到上数学课她就紧张，总是头昏脑涨，数学成绩更是每况愈下。由于数学成绩不好，经常遭到数学老师的羞辱，所以她特别怕数学老师的眼光。后来发展到出现了心理障碍，一想到上数学课就紧张，再到后来，每天早上起床后，一想到今天有数学课，就立刻昏倒了。

三毛真的没有所谓的“数学细胞”吗？恐怕不见得。大家可能都听说过爱迪生小时候的故事：大发明家爱迪生还在上小学的时候，一次手工课上，老师要求学生们把家庭作业拿出来展示。每个孩子都拿出了像模像样的作品，只有爱迪生拿出了一把歪歪扭扭的木头小板凳。老师看了非常失望，对爱迪生说：“只要你能找出比这更烂的板凳，我就不给你得零分。”

爱迪生从桌子拿出了两个更加歪歪扭扭的木头小板凳，说：“这是我开始做的两个，我想以后我能做得更好些。”

正是这个手工课差点得零分的爱迪生，用自己的一双巧手和智慧的大脑发明了无数神奇的工具，改变了人们的生活。是什么让爱迪生有如此大的进步呢？是自信心。虽然第三把小板凳仍然是废品，但是爱迪生从中看到了自己的进步，从而坚信自己将来可以做得更好。

以乐观的心态寻找身边的欢乐是学业或事业成功的助推器。美国堪萨斯州大学心理学家史耐德主持的一项实验研究能够充分说明这一问题。假定你本学期设定目标是80分，一周前第一次考试成绩（占总成绩30%）发下来，你得了60分。你会怎么做？

每个被测试的学生的做法因心态而异。最乐观的学生决定要更加用功，并想到各种补救的方法；次乐观的学生也想到一些方法，但没有实践毅力；最悲观的学生则索性宣布放弃，一蹶不振。他最后研究发现，学生的学业成绩好坏与其心态是否乐观有密切的关系，甚至比传统认为最具预测效果的入学测验更准确（入学测验与IQ很有关系）。也就是说，拿智能相当的学生做比较，情感因素的影响更明显。他的解释是，乐观的学生会制定较强的目标，并知道如何去努力达成。从EQ的角度来看，乐观的人面对挑战或挫折时不会满腹焦虑、意志消沉，这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题，总是满怀希望地面对现实，因此，在人生道路上容易成功。

美国著名游泳选手麦特·毕昂迪1988年代表美国参加奥运会，被认为极有希望继1972年马克·史必兹之后再次夺得七项金牌。毕昂迪在第一项200米自由式游泳中竟屈居第三，第二项100米蝶式游泳原本领先，到最后一米硬是被第二名超了过去。各报都认为两度失金将影响毕昂迪后续的发挥，没想到他在后五项竟连连夺冠。只有宾州大学心理学家马丁·沙里曼对这种转变不感意外，因为他在同一年较早的时候曾为毕昂迪做过乐观影响的实验。实验方式是在一次测试后，故意请教练告诉毕昂迪他的表现不佳（事实上很不错），接着请毕昂迪稍作休息再试一次，结果更加出色。参与同一实验的其他队友测试成绩则都不如之前。

欢乐或乐观其实都是建立在心理学家提出的自我效能感上，亦即相信自己是人生的主宰。这种心态能使你最大限度地发挥既有能力，努力培养欠缺的能力。班杜拉对自我效能感颇有研究，他认为，一个人的能力深受自信的影响，能发挥到何种程度有极大的弹性。

自我效能感强的人跌倒了能很快爬起来,遇事总是着眼于如何处理而不是一味担忧。

二、情绪的状态

情绪是多种多样的,依据其发生的强度、持续性、紧张度可分为三种状态:心境、激情和应激,它们在人的生活中都有重要意义。

1. 心境

心境是指比较微弱、持久地影响人整个精神活动的情绪状态。心境不是关于某种事物的特定体验,而是具有弥散性的特点,如高兴时看什么都高兴,俗话说,“人逢喜事精神爽”,似有“万事称心如意”之状态。烦闷不高兴时,看什么都不顺眼,如林黛玉看见落花也伤心,看见月缺也流泪。正如中国古语曰:“忧者见之而忧,喜者见之而喜”,这就是心境的表现。

引起心境的原因是多种多样的。客观方面,社会生活条件的变化是影响心境的根本原因。如时令季节和气候的变化会影响心境,正如“秋风秋雨愁煞人”之体验。曾有人对气候与心境的关系做了研究,方法是让被试人在1个月内,对自己的心境(包括专心、焦虑、起劲、困倦、疑虑、自制、乐观)按一些量表进行评定,然后求出评定的分数,再与7项气候指标(包括日照、时间、降雨量、气温、风向风速、湿度、当日气压及当日气压与前一日的压差)相对照。结果发现:某种气候指标与一定的心境有密切关系,如焦虑、疑虑与日照时间呈负相关,即日照越短,这种心境的发生率越多;乐观与日照成正相关,即日照时间越长,乐观的发生率越多。困倦心境与气温或湿度呈正相关,即气温较高或湿度较大,容易引起困倦。主观原因,如事业的成败、工作顺利与否、人际关系、健康状况、对自然环境的适应等,都是引起某种心境的原因。

心境有积极和消极之分,积极的心境使人精神振奋,有助于积极性的发挥和工作效率的提高;消极的心境可使人颓丧、悲观、烦倦、消沉,不利于学习和工作的顺利进行。因此,人们必须学会把握自己的心境,使自己经常处于积极良好的心境中。

2. 激情

激情是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态,如狂喜、愤怒、惊恐、绝望等都属于这种情绪状态。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。激情的生理特征是由于大脑皮质活动的剧烈变化、强烈兴奋或普遍抑制和调节,在皮质下活动占了优势,此时人们很难遮掩内心强烈的情绪体验,总是伴有机体状态的改变和明显的表情动作,如愤怒时全身发抖,紧握拳头;恐惧时毛骨悚然,面如土色;狂喜时手舞足蹈,欢呼跳跃等。

激情也有积极和消极之分。积极的激情与理智、坚强的意志相联系,它能激励人们攻克难关。如一个运动员参加国际比赛时,为祖国争光的激情,是他力量的源泉。消极的激情对机体的活动具有抑制作用,使人的自制力下降。如绝望时常目瞪口呆、丧失勇气,或许会引起冲动行为,做出一些不该做的事,一旦事过境迁、情绪平定后,又后悔莫及。

3. 应激

应激是在出乎意料的紧迫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。如遇地震、火灾、车祸或亲人意外死亡等重大事件后都会发生两种可能的应激状态：一是目瞪口呆，手忙脚乱，陷于困境；二是急中生智，行动果断，摆脱困境。

人若长期处于应激状态，对健康是不利的。加拿大生理学家谢塞里(H. Selye)指出：应激状态的延续能击溃一个人的生物化学保护机制，使人的抵抗力降低以致被疾病所侵袭。他把应激分为以下三个动态过程：

警戒期：此时肾上腺分泌增加，心率加快，体温和肌肉弹性降低，血糖水平和胃酸度暂时性增加，严重时可导致休克。

抵抗期：此时警戒期的形态和生物化学变化多已消失，全身代谢水平提高，肝脏大量释放血糖。如此期过长或过强，而机体的“适应能力”有限，最后就会进入衰竭期。

衰竭期：此时出现肾上腺类脂质丧失、胸腺淋巴组织萎缩、胃肠溃疡病等，机体处于危急状态，严重时可导致重病或死亡。

由此可见应激对人的身心健康的影响。在生活中应尽量减少和避免不必要的应激状态，学会科学地对待应激。

三、情绪管理

情绪管理，就是用正确的方式，去探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。

情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。情绪管理就是善于掌握自我，善于调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

1. 体察自己的情绪

时时提醒自己注意：我现在的情绪是什么？例如：当你因为朋友约会迟到而对他冷言冷语时，问问自己：“我为什么这么做？我现在有什么感觉？”如果你察觉你已经对朋友三番两次的迟到感到生气，你就可以对自己的生气做更好的处理。有许多人认为，“人不应该有情绪”，所以不肯承认自己有负面的情绪，要知道，人是—定会有情绪的，压抑情绪反而带来更不好的结果，学着体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

2. 适当表达自己的情绪

再以朋友约会迟到的例子来看，你之所以生气可能是因为他让你担心，在这种情况

下,你可以婉转地告诉他:“你过了约定的时间还没到,我好担心你在路上发生意外。”试着把“我好担心”的感觉传达给他,让他了解他的迟到会带给你什么感受。什么是不适当的表达呢?例如:你指责他:“每次约会都迟到,你为什么都不考虑我的感受呢?”当你指责对方时,也会引起他负面的情绪,他会变成一只刺猬,忙着防御外来的攻击,没有办法站在你的立场为你着想,他的反应可能是:“路上塞车嘛!有什么办法,你以为我不想准时吗?”如此一来,两人开始吵架,别提什么愉快的约会了。如何“适当表达”情绪,是一门艺术,需要用心去体会、揣摩,更重要的是,要确实用在生活中。

3. 以适宜的方式纾解情绪

纾解情绪的方法很多,有些人会痛哭一场,有些人会找三五好友诉苦一番,另外有些人会逛街、听音乐、散步或逼自己做其他的事情以免老想起不愉快,比较糟糕的方式是喝酒、飙车,甚至自杀。纾解情绪的目的在于给自己一个理清想法的机会,让自己好过一点,也让自己更有能量去面对未来。如果纾解情绪的方式只是为了暂时逃避痛苦,而后需承受更多的痛苦,那这种纾解就不是一个适宜的方式。有了不舒服的感觉,要勇敢地面对,仔细想想,为什么这么难过、生气?我可以怎么做,将来才不会再度重蹈覆辙?怎么可以降低我的不愉快?这么做会不会带来更大的伤害?从这几个角度去选择适合自己且能有效纾解情绪的方式,你就能够控制情绪,而不是让情绪来控制你!

当今社会,面对来自于生活、工作以及学习的种种压力,情绪低落已经成为一种很普遍的问题。其实情绪与压力是可能通过某种方式来控制的,适当的方法将能把问题的影响减至最低。下面介绍几种纾解情绪的方法:

(1)参加锻炼。体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和心理变化。较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

(2)走亲访友。找知心的、明白事理的亲友,向他们倾吐心里话,这样可减轻心理压力和痛苦。

(3)反省人生。当你为一件事痛苦得难以自拔,不妨对自己大喝一声:这样痛苦就能解决问题吗?生命太短促了,还有多少事情要做……豁然猛醒,也许能控制住低沉的情绪。

(4)奋发工作。一旦潜心事业,把精力集中到工作上,便能使人忘记忧伤和愁苦。

(5)往事淡忘。反思昨天,汲取教训,更好地把握今天是必要的,但过后就要丢掉和忘却。

(6)乐观幻想。有些人遭受了一点挫折,便好像戴上了厚厚的墨镜,凡事总往坏处想。克服的方法是,宁作乐观的幻想,不作消极的猜度。

(7)少有欲望。有的人心境平和,少有欲望,便自然少了那些无谓的忧愁和烦恼。

(8)改善营养。丰富的维生素B有助于改善情绪,富含维生素B的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

知识拓展

大学生的情绪特点

对于大学生来说,再没有比情绪状态更波动的感情了。一名大学生这样形容自己的情

绪：“当我情绪高涨时，我就像一座喷发的火山，心花怒放，充满着豪情壮志，好像有使不完的力量和精力，我愿意将我所有的情感和智慧与我认识的所有人分享；而当我情绪低落时，我又好像是一座冰山，对什么都失去了兴趣，我会感到命运乃至周围所有的人都在和我作对，我是那样的沮丧与无奈，甚至想到过死……”

1. 大学生的情绪表现

大学生正处于青春期向青年期的过渡时期，在生理发育接近成熟的同时，心理上也在经历着急剧的变化，尤其反映在情绪上。相对于中学生来讲，大学生的情绪的内容趋向于深刻和丰富，情绪的表达趋向于隐蔽，情绪的变化也逐渐趋向于稳定。具体来说，大学生情绪特点主要表现为：

- (1) 外向、活泼、充满激情；
- (2) 情绪延迟性及趋向于心境化；
- (3) 情感体验更加深刻、更加丰富；
- (4) 波动性与两极性；
- (5) 冲动性与爆发性；
- (6) 矛盾性与复杂性；
- (7) 内隐性与掩饰性；
- (8) 想象性。

2. 健康情绪的标准

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。具体而言，包括以下几个方面：

- (1) 愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为：乐观开朗，充满热情，富有朝气，善于自得其乐，对自己、对生活充满信心和希望。
- (2) 情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪。既能克制、约束，又能适度宣泄，不过分压抑，使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的表达。
- (3) 情绪反应是由适当的原因引起的。也就是说，一个人的喜、怒、哀、惧等情绪，是由具体的可感知的现象、事物所引起的，而非莫名其妙的无端的反应。同时，情绪反应的性质、强度和持续时间应与引起这种情绪的情境相符合。
- (4) 高级的社会性情感(如理智感、道德感、美感等)得到良好的发展。

第二节 情绪理论

一、情绪效应理论

所谓情绪效应，又称情感效应(Emotional Effect)，是指一个人的情绪状态可以影响到对某一个人今后的评价。尤其是在第一印象形成过程中，主体的情绪状态更具有十分重要的作用，第一次接触时主体的喜怒哀乐对与对方关系的建立或是对于对方的评价，可以产生不可思议的差异。与此同时，交往双方可以产生“情绪传染”的心理效果。主体情绪不正常，也可以引起对方不良态度的反映，就会影响良好人际关系的建立。看看下面的

例子:

一天早晨,有一位智者看到死神向一座城市走去,于是上前问道:“你要去做什么?”

死神回答说:“我要到前方那个城市里去带走 100 个人。”

那个智者说:“这太可怕了!”

死神说:“但这就是我的工作,我必须这么做。”

这个智者告别死神,并抢在它前面跑到那座城市里,提醒所遇到的每一个人:请大家小心,死神即将来带走 100 个人。

第二天早上,他在城外又遇到了死神,带着不满的口气问道:“昨天你告诉我你要从这儿带走 100 个人,可是为什么有 1000 个人死了?”

死神看了看智者,平静地回答说:“我从来不超量工作,而且也确实按昨天告诉你的那样做了,只带走 100 个人。可是恐惧和焦虑带走了其他那些人。”

恐惧和焦虑可以起到和死神一样的作用,这就是情绪效应。实际上,在我们的生活中,这样的效应每天都在发生,只不过我们已经习以为常。

古代阿拉伯学者阿维森纳,曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活:一只小羊羔随羊群在草地快乐地生活;而在另一只羊羔旁拴了一只狼,它总是看到自己面前那只野兽的威胁,在极度惊恐的状态下,根本吃不下东西,不久就因恐慌而死去。

后来,医学心理学家还用狗做嫉妒情绪实验:把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里,让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头,笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下,产生了神经症性的病态反应。

到了现代,美国生理学家爱尔马也做过实验,他技术性地收集采样了人们在不同情况下的“气水”,即把有悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”进行技术性处理后做对比实验。结果又一次证实,生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后,则无杂无色,清澈透明,悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色,悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色,而生气时呼出的“生气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后,大白鼠死了。由此,爱尔马分析:人生气 10 分钟会耗费大量人体精力,其程度不亚于参加一次 3000 米赛跑;生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比任何情绪的都复杂,都更具毒性。

实验告诉我们:恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪,是破坏性的情感,长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。

在非洲草原上,有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠。它身体极小,却是野马的天敌。这种蝙蝠靠吸动物的血生存,它在攻击野马时,常附在马腿上,用锋利的牙齿极敏捷地刺破野马的腿,然后用尖尖的嘴吸血。野马受到这种外来的挑战和攻击后,马上开始蹦跳、狂奔,但总是无法驱逐这种蝙蝠。蝙蝠却可以从容地吸附在野马身上,落在野马头上,直到吸饱吸足,才满意地飞去。而野马常常在暴怒、狂奔、流血中无可奈何地死去。

动物学家在分析这一问题时,一致认为吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的,远不会让

野马死去，野马的死亡是它自己的狂奔所致。对于野马来说，蝙蝠吸血只是一种外界的挑战，是一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应，才是导致死亡的真正原因。

人也是一样，在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能宽容待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷，大发脾气，会严重危害自身健康。动辄生气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。于是人们把因芝麻小事而大动肝火，以致因别人的过失而伤害自己的现象，也称之为“野马结局”。

一个人大发脾气或生闷气时会对人体生理上产生一系列变化和反应，致使人体各部损伤，甚至危及生命。生气发怒时能伤心损肺，气愤必然心跳加速，心律失常，诱发心慌心痛；呼吸急促，气逆、胸闷、肺胀、咳嗽及哮喘。同时，生气时会出现气极忧虑，并伤脾脏；胃感饱胀不思饮食，久之影响胃肠消化功能，因此可谓伤脾伤胃；生气发怒可使肾气不畅，肾上腺大量分泌，出现面色苍白，全身无力，四肢发冷，尿道受阻或失禁，并使肝胆不和肝部疼痛，可谓伤肾损肝。

除此之外，生气还能伤脑失神。人在发怒时心理状态失常，使情绪高度紧张，神志恍惚。在这样恶劣的心理状态和强烈的不良情绪下，大脑中的“脑岛皮层”受到刺激，长久后就会改变大脑对心脏的控制，影响心肌功能，引起突发的心室纤维颤动，心律失常，甚至心搏停止而死亡。可见生气发怒可致使呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统和神经系统失调，并带来极大的损伤。

二、情绪 ABC 理论

从前，一个老太太整天发愁，闷闷不乐，什么原因呢？原来，她有两个女儿，大女儿以卖伞为生，小女儿以晒盐为生。如果是晴朗的天气，老太太就会为大女儿担心：“不下雨，伞怎么卖得出去呀？”下雨时，她又为小女儿担心：“下起雨来，怎么晒盐啊？”因此，她整天心情不好。有一个长者知道事情的经过后，只对老太太说了短短的几句话，老太太就化忧为乐了。你知道长者对老太太说了什么吗？长者笑着说：“老太太，你真好福气呀！天晴时，你的大女儿生意很好；天阴时，你的小女儿生意兴隆。”老太太听了，顿时豁然开朗，转忧为喜。

这其中蕴含怎样的道理呢？同样一件事，从不一样的角度去想，心情就会很不一样，人生的境界也会很不一样！

美国临床心理学家艾尔波特·埃利斯已经把中国的俗语“想得开”上升到科学理论的高度，他在 20 世纪 50 年代提出情绪 ABC 理论(ABC Theory of Emotion)，也称晴雨 ABC 理论。他以一句很有名的话作为 ABC 理论理念上的起点：“人不是为事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”情绪 ABC 理论认为激发事件 A(Activating Event)只是引发情绪和行为后果 C(Consequence)的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B(Belief)，即人的消极情绪和行为障碍结果(C)，不是由于某一激发事件(A)直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念(B)所直接引起。错误信念也称为非理性信念。

如图 1-1 中，A(Antecedent)指事情的前因，C(Consequence)指事情的后果，有前因必有后果，但是有同样的前因 A，产生了不一样的后果 C₁ 和 C₂。这是因为从前因到结果之