

■ 刘文献 肖建中 主编

QINGXU GUANLI YU XINLI JIANKANG 情绪管理 ▶ 心理健康



快乐健康——我的情绪我做主

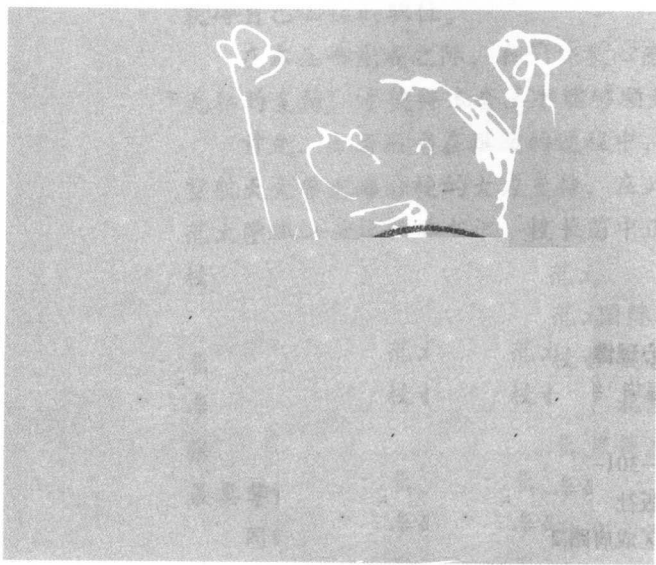
叶素贞 曾振华 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

■ 刘文献 肖建中 主编

QINGXU GUANLI YU XINLI JIANKANG 情绪管理 ▶ 心理健康



快乐健康——我的情绪我做主

叶素贞 曾振华 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理与心理健康 / 叶素贞, 曾振华 编著. —北京: 北京大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-301-11438-4

I. 情… II. ①叶…②曾… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156727 号

书 名: 情绪管理与心理健康

著作责任者: 叶素贞 曾振华 编著

责任编辑: 陈露蓉

标准书号: ISBN 978-7-301-11438-4/F·1535

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: em@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752926 出版部 62754962

印 刷 者: 世界知识印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 19.5 印张 267 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001—4000 册

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

编委会

编委会主任

苗中正：北京师范大学副校长、北京师范大学珠海分校党委书记、校长

孙伟：北京航空航天大学北海分校校长

编委会副主任

杨国昌：北京师范大学珠海分校副校长

严驳非：北京师范大学珠海分校党委副书记、副校长

傅爱兰：北京师范大学珠海分校副校长

王学思：北京师范大学珠海分校国际特许经营学院常务副院长

主编

刘文献：北京师范大学珠海分校国际特许经营学院院长、北京航空航天大学北海学校副校长兼国际商学院院长

肖建中：中国特许经营城、创业商学院创始人兼院长

编委

祝链、张信辉、侯吉健、张涛、钱家琪、曲本陆、肖朝阳、曲勃、罗天宇、李邵军、徐重九、仇一、叶素贞、韦红歌、姚军、范大良、曾军、张惠、李风、林平、邓然、刘宏波、汤艾菲、李华、张建华

快乐健康——我的情绪我做主

情绪有正面与负面之分，正面的情绪像阳光，照到哪里哪里亮；负面的情绪像月亮，初一十五不一样。你是想推开“正面情绪”之窗，让阳光洒满心房，还是推开“负面情绪”之窗，让世界灰暗绝望？

北京某著名大学心理系一名曾患抑郁症的本科男生坠楼自杀……

上海某大学新生进校两天就跳楼身亡……

广东某大学大三男生因感情、学业问题，夜投珠江……

一个又一个年轻大学生的宝贵生命就这样悄然陨落了。对个人和家庭而言，大学生的自杀，是一种悲剧；对社会而言，则是极大的损失。那么，我们不禁要问：大学生为何频频自杀——学习压力？情感挫折？精神空虚？

环顾四周，世上有多少人情绪所困扰，又有多少人在频频抱怨生活对自己的不公平？然而，喜怒哀乐乃人之常情，即便作为天之骄子的大学生，也不能例外。与其抱怨命运的不公，消极地对抗，不如推开你的情绪之窗，调整、控制自己的情绪和心理，做掌握自我命运的主人。

本书以大学生最常遇到的情绪管理、自我塑造、环境适应、学习心理、人际交往、恋爱婚姻、性心理、网络调适以及挫折和压力的处理等十大问题为主线，以积极的应对策略和心理辅导为主要内容，为广大读者朋友们打开一扇通向光明的窗户。

好的情绪和心态是我们最重要的财产，保持快乐的情绪，等于创造了我们自己。在以后的生活中，当你遇到烦恼和挫折，请换一种积极的态度去面对问题，让我们做快乐的自己！带着快乐的心情唱《幸福拍手歌》：

如果感到幸福，你就拍拍手，

如果感到幸福，你就拍拍手，

如果感到幸福，就快快拍拍手呀，

如果感到幸福，看哪大家都一起拍拍手。

推开快乐健康的情绪之窗，让你的心和梦想一起飞扬！

肖建中

2006年9月

目录

Contents

第一章 情绪认知

情绪=EQ 吗

什么是情绪

快乐、愤怒、恐惧、悲哀——情绪的四种形式

心境、激情、应激——情绪的三种状态

情绪与 EQ 的区别与联系

情绪的四大功能

情绪是激发心理活动和行为的动机

情绪是心理活动的组织者

情绪是身心健康的调节剂

情绪是通讯交流的重要手段

影响个体情绪差异的四大因素

社会文化

家庭教养

性别角色

个人特质

情绪对大学生心理的影响

大学生情绪发展的四个特点

情绪对大学生的四大影响

1

2

3

5

7

10

12

13

14

16

18

19

20

21

23

24

26

26

29

第二章 情绪调节	33
四种常见的情绪困扰	34
焦虑	35
抑郁	38
恐惧	41
易怒	44
调节情绪困扰三步法	46
第一步：觉察自己的情绪	47
第二步：了解不良情绪的形成原因	48
第三步：缓和与转换情绪	51
情绪调节五大方法	54
音乐调节法	54
颜色调节法	57
呼吸调节法	60
表情调节法	62
综合调节法	65
如何培养健康情绪	67
健康情绪三大标准	68
正确表达自己的情绪体验	69
克服不良情绪的五大策略	71
创造并保持快乐情绪的五大妙招	73
第三章 自我塑造	75
自我意识的认知与调整	76
什么是“自我意识”	76

大学生自我意识发展三个特点	78
四大自我意识偏差及其调整	80
打造你的完美人格	84
大学生人格发展五个特点	85
健康人格的自我塑造	86
小测试：你的人格健康吗	88
合理运用自己的气质	89
什么是气质	89
气质的应用与调节	90
气质测验量表	93
 第四章 环境适应	 97
大学生角色转变三大要点	98
环境改变与适应	100
自然环境适应三大秘诀	100
学好普通话，适应语言环境	102
四个方面适应生活环境	102
适应中的问题与改善	105
不必为城乡差异而自卑	105
在新环境中寻找自己的位置	106
调整心理落差，正确认识自我	107
师哥、师姐为你指点迷津	108
大学生心理适应能力测量	110
心理适应能力自测问卷	111
大学生心理适应性测量问卷	113

第五章 学习心理	119
大学生的学习与适应	120
大学生学习五特点	120
学习适应三步骤	123
学习与心理健康的互动影响	126
四种常见的学习心理困扰及其调适	127
如何应对“动机缺乏”	128
缓解“学习疲劳”三大方法	130
怎样面对“记忆障碍”	133
调适“学习焦虑”四妙招	136
考试心理及其调适	137
不健康考试心理的八种表现	138
考试焦虑调适四大方法	140
考试焦虑测验表	141
学习能力与学习方法的培养	144
三大学习能力的培养	145
良好学习方法培养四部曲	147
创造性思维的培养与训练	149
 第六章 人际交往	 153
人际关系万花筒	154
人际关系的五大类型与四大特点	155
四大因素影响大学生的人际交往	156
人际吸引与人际冲突	158

人际吸引五个必备条件	158
认知、情感、行为——人际吸引的三个过程	159
人际冲突之三大解决策略	161
培养良好人际关系四部曲	163
把握成功交往五大原则	163
掌握人际交往四大技巧	165
三大交际能力的培养	168
养成六种良好的交往品质	170
五大常见交往障碍的克服方法	172
嫉妒	173
多疑	174
自卑	176
自负	178
害羞	179
大学生人际关系诊断量表	181
 第七章 情感与恋爱	 185
大学恋爱面面观	186
你为什么谈恋爱	187
恋爱的六种形式	190
大学生恋爱三部曲	192
恋爱四大误区及其超越方法	194
误区一：单恋	194
误区二：三角恋	197
误区三：未婚同居	199

误区四：第三者	200
失恋及其心理调适	201
失恋之原因剖析	202
六大妙招帮你走出失恋阴影	204
学会在爱情中成长	206
树立健康的恋爱观	207
养成健康恋爱的行为	209
培养爱的五种能力	210
 第八章 性心理引导	 215
青春期的性心理认知	216
大学生性心理发展四大特征	216
性心理发展三个过程	218
四大性心理困扰及其调适	220
性焦虑	220
性冲动	221
性自慰	223
婚前性行为	225
异常性行为的识别与调适	227
恋物癖	227
窥阴癖	229
易性癖	230
露阴癖	231
保持健康的性心理	232
性心理健康的五个标准	232

维护性健康的三大途径	234
大方得体地与异性交往	236
国外性健康教育的特色与启示	237
第九章 网络心理与调适	241
大学生网络心理的现状	242
大学生的网络情结	242
网络掩盖下的六大消极心理	244
做一个健康的大学生网民	246
网络心理的三问题及其应对策略	247
问题一：只有上网，我才有精神	247
问题二：总怕错过最新消息	248
问题三：网上我是“白马王子”	249
网络成瘾与网络依赖	250
网络心理障碍的表现及原因	251
网络依赖的六大根源	253
心理测试：你和网络有多亲密	254
克服网络依赖小策略	255
网恋心理的认知与调适	256
网恋心理的五大类型	256
理智面对“网络恋情”	259
奇文共赏：何谓网恋	260
第十章 挫折应对与压力处理	263
直面挫折，笑对人生	264

困扰大学生的五种挫折心理	264
积极应对挫折的三点建议	267
六大方法调控挫折心理	269
压力应对及松弛训练	272
认识你的压力	272
有效应对压力两大方法	275
压力缓解三大处方	276
意志力的培养与锻造	279
意志的四大品质	279
四种不良意志力的调节方法	282
意志力培养八步法	287
自杀心理的解析与调适	288
自杀心理的三个阶段	289
大学生自杀的心理分析	292
大学生自杀行为三大预防对策	294
参考文献	296
后记	297

第一章

情绪认知

Chapter One





案例

最近这段日子，大学二年级学生阳光的心情糟透了。

先是父母突然失业，让阳光感到一种无形的压力，既害怕因经济困难中断学业，又担心继续上学给父母带来负担；接着是期末考试失利，一向成绩优秀的阳光，居然有两门课没及格；如今，阳光和相处了三年的男友之间关系也日趋紧张，看来分手的日子也快到了……

家庭、学业、爱情，种种压力让阳光不再阳光，但阳光也明白，考试失利也罢，和朋友分手也好，都源于自己烦躁不安的情绪。再这样下去，阳光不知道自己会变成什么样子。

情绪是影响身心健康的重要因素。处于青春期后期的大学生，有着丰富的情感体验，情绪波动大，其心理健康在很大程度上依赖于情绪的健康与否。消极、不良的情绪状态会降低大学生的学习和工作效率，严重的情绪困扰甚至影响到大学生的身心健康。

因此，认识什么是情绪，了解情绪的发生原理，明白情绪对大学生心理的影响，学会控制和调节自己的情绪，对提高大学生的心理素质、促进大学生的健康成长具有非常重要的意义和作用。

情绪=EQ吗

情绪在我们的生活中扮演着重要的角色，日常生活的行为表现、身心健康、人际关系与学习、工作表现等，都跟情绪有着密切联系。那么，情绪到底是什么？它有哪些基本形式和状态呢？



什么是情绪

我们的生活充满着情绪，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，有时开心愉快……这一切使我们的生活时而阳光灿烂，时而阴云密布，形成了一个五彩缤纷的心理世界。



知识点

什么是情绪？

情绪：是指人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验，是最基本的感情现象，也是一种对人生成功具有显著影响的非智力因素。它有正面情绪和负面情绪之分。

正面情绪：即积极肯定的情绪，如爱与温情、感恩、好奇心、振奋、热情、毅力、信心、快乐、活力、奉献、服务等。正面情绪可以提高一个人的自信自律，促进他们创造性地学习，养成良好习惯，从而不断地健全人格。

负面情绪：即消极否定的情绪，如恨、冷酷、嫉妒、愤怒、抑郁、紧张、狂躁、怀疑、自卑、内疚等。负面情绪使人意志消沉、兴致低落，阻碍人们的健康成长和生活学习，对人生的成功起消极作用。

1. 情绪与情感的区别与联系

情绪和情感都是非常复杂的心理现象，它们既是在有机体的生理基础上产生的，又是人类社会历史发展的产物，因此西方心理学著作常常把无限纷繁的情绪和情感统称为感情。



温馨提示

与情绪这一最基本的感情现象相比，情感是一种较高级的感情现象，着重体现在情感具有比较稳定、持久、内隐、含蓄的特点。它与人的基本社会性需