

■ 大学公共课系列教材

心理健康教育系列教材

李江雪 总主编

大学生情绪管理与辅导

D AXUESHENG
QINGXU GUANLI YU FUDAO

李江雪◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

■ 大学公共课系列教材

心理健康教育系列教材

李江雪 总主编

大学生情绪管理与辅导

D
DAXUESHENG
QINGXU GUANLI YU FUDAO

主 编◎李江雪

编 委（以拼音为序）

李江雪 李北容

李海哲 任增辉

田凌飞 席敏娜

项锦晶 阎 震

苑 冀 赵艳平



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生情绪管理与辅导 / 李江雪主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.9

大学公共课系列教材

ISBN 978-7-303-11417-7

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—情绪—自我控制—高等学校—教材 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162096 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 19

字数: 342 千字

版次: 2010 年 9 月第 1 版

印次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

定价: 27.00 元

策划编辑: 戴 轶 责任编辑: 戴 轶 孙燕燕

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

近些年，随着社会经济的高速发展，社会各阶层的压力都骤然增大，人们的心理和精神健康问题日益突出，精神疾病、心理障碍、情绪和压力管理、自杀等逐渐成为社会热点话题之一，大学校园这个昔日的象牙塔也同样不能幸免。有关文献报道，大学生心理障碍发生率在20%~40%之间，倾向较严重者约占10%，这个数字背后是一个不容忽视的、庞大的、急需关注的群体。因此，在大学校园里广泛开展心理问题辅导和心理健康自助工作是非常必要和重要的，而情绪的管理与辅导又是其中非常关键的一环。在多年的临床实践中我们发现，由于年龄和阅历的关系，大学生方方面面的问题都会引起情绪或情感上的巨大波动和困扰，反过来，情绪情感上的问题如果处理不好，又会不可避免地影响到大学生各方面的发展。目前的教育工作者们也都意识到了这一问题：一个学生要真正成才，光有高智商是远远不够的，更需要具有良好的情绪调节和管理能力，即高情商。这本《大学生情绪管理与辅导》正是基于这样的理念和目的编写的，希望能帮助大学生们更好地认识自己的情绪、更好地管理自己的情绪，同时给高校作学生工作的管理者、辅导员和心理老师们提供一些帮助学生处理自己情绪的具体实用的方法和案例。

《大学生情绪管理与辅导》一书共分十三章，其中第一章到第三章是大学生情绪问题的概述，涉及情绪情感的概念、分类、实用理论和测量评估，大学生的情绪特点和常见问题，情绪管理总的原则和策略等内容；第四章到第十一章是专门针对大学生常见的一些具体情绪的管理与辅导而编写的，除了国内文献中经常提到的愤怒、抑郁、焦虑和恐惧等内容，

还参考了国外最新的研究成果和我们的临床工作实践，特意增加了幸福与快乐、哀伤与痛苦、嫉妒与羡慕、羞耻与内疚等国内研究较少的内容；第十二章则提到跟情绪管理有关的压力的应对与辅导的内容；此外，本书还特意邀请中医学博士后撰写了非常实用、非常具有特色的第十三章：情绪健康的中医学认识与调养方法。

本书的特色是既强调理论阐述的科学性和前沿性，同时也关注技术的实用性和可操作性，编写时还照顾到不同读者的兴趣和需要，每章除了概念、分类、评估、理论等一般知识的介绍，还附有量表、案例和一些最新的研究成果，并分别提供了实用的自我管理策略(自助方法)和有效的心理辅导方法(他助方法)。

本书的参与者全部具有心理学或医学硕士以上的学位，同时兼具大量的临床经验，其中初稿的第一章和第十二章由李江雪、李北容执笔，第二章由任增辉执笔，第三章由苑冀执笔，第四章由李海哲执笔，第五章由阎震执笔，第六章和第七章由田凌飞执笔，第八章和第九章由席敏娜执笔，第十章和第十一章由项锦晶执笔，第十三章由赵艳平执笔，最后由李江雪统一审稿、修改并确定终稿，李北容协助校稿和排版。在这里感谢各位参与者的辛勤工作，大家在百忙之中同心协力，使得这部书稿可以在有限的时间内顺利完成。当然，难免有不当或纰漏之处，还请广大读者和同行不吝赐教。

李江雪
2010年6月

目 录

第一章 情绪情感概述 /1

- 第一节 情绪情感的含义、类型及理论 1
- 第二节 情绪情感的功能和大学生情绪情感的特点 5
- 第三节 大学生常见的情绪情感问题 9
- 第四节 情绪对大学生健康的影响 13
- 第五节 情绪的评估和测量 17

第二章 实用情绪理论 /24

- 第一节 早期的理论 24
- 第二节 认知取向的情绪理论 28
- 第三节 动机取向的情绪理论 32
- 第四节 临床取向的情绪理论 35
- 第五节 哲学取向的情绪理论 41

第三章 情绪管理策略 /46

- 第一节 情绪管理的含义和理论 46
- 第二节 情绪管理的基本原则及具体操作 ... 53
- 第三节 具体的情绪管理策略 58

第四章 幸福和快乐的管理与辅导 /68

- 第一节 幸福和快乐的含义与评估 68

第二节	幸福和快乐的理论与研究	77
第三节	幸福和快乐的管理策略	81
第四节	辅导方法与案例分析	88
第五章 愤怒的管理与辅导 /94		
第一节	愤怒的含义、种类与评估	95
第二节	愤怒的理论与研究	97
第三节	愤怒的管理策略	102
第四节	辅导方法与案例分析	106
第六章 抑郁的管理与辅导 /113		
第一节	抑郁的含义与评估	113
第二节	抑郁的理论与研究	117
第三节	抑郁的管理策略	122
第四节	辅导方法与案例分析	128
第七章 焦虑的管理与辅导 /134		
第一节	焦虑的含义、种类与评估	134
第二节	焦虑的理论与研究	141
第三节	焦虑的管理策略	146
第四节	辅导方法与案例分析	151
第八章 恐惧的管理与辅导 /157		
第一节	恐惧的含义、种类与评估	158
第二节	恐惧的理论与研究	163
第三节	恐惧的管理策略	167
第四节	辅导方法与案例分析	171
第九章 哀伤的管理与辅导 /178		
第一节	哀伤的含义、种类与评估	178
第二节	哀伤的理论与研究	186

第三节	哀伤的管理策略	189
第四节	辅导方法与案例分析	192
第十章 嫉妒和羡慕的管理与辅导 /199		
第一节	嫉妒和羡慕的含义与评估	200
第二节	嫉妒和羡慕的理论与研究	205
第三节	嫉妒和羡慕的管理策略	210
第四节	辅导方法与案例分析	215
第十一章 羞耻和内疚的管理与辅导 /220		
第一节	羞耻和内疚的含义与评估	221
第二节	羞耻和内疚的理论与研究	224
第三节	羞耻和内疚的管理策略	230
第四节	辅导方法与案例分析	233
第十二章 大学生压力的应对与辅导 /239		
第一节	压力的含义、种类与评估	239
第二节	大学生压力源及压力的影响因素	247
第三节	压力应对	253
第四节	心理压力的日常调适与临床辅导	257
第十三章 情绪健康的中医学认识与调养方法 /263		
第一节	中医学对情绪健康的认识	264
第二节	中医学辨证施养在情绪健康管理中的应用	267
第三节	中医学情绪健康调养方法概述	270
第四节	调节情绪的中药使用及中医养生方法	278
参考文献 /288		

第一章 情绪情感概述

内容提要：

1. 情绪情感的含义及类型
2. 大学生情绪情感的特点
3. 大学生常见的情绪问题
4. 情绪情感对大学生身心的影响
5. 对情绪情感的评估与测量
6. 情绪的自助调试和临床咨询

在享受着现代文明带来的舒适与便捷的同时，人们开始感受到快节奏生活带来的紧张和压力，因而情绪情感的困扰成了影响人们身心健康的潜在危机。有资料表明，当前引起各种疾病的原因中有70%以上与心理因素特别是情绪因素有关，身心疾病患者已占到总人口的10%左右。根据世界卫生组织推算，我国精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的四分之一。这些数字都在提醒我们，情绪情感与身心健康息息相关，关爱自己的健康就要关心自己的情绪情感的状态。

第一节 情绪情感的含义、类型及理论

一、情绪情感的含义

(一)情绪情感的含义

情绪情感是人的心理活动的重要组成部分，可以渗透到人的各种活动之中。情绪情感是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验，当符合人的需要时，就会引起积极的情绪情感，否则便会引起消极的情绪情感。情绪情感主

要指的是人的一种内在的主观感受,同时也常伴随着一定的生理反应,而且还有在行为或表情上的外在表现。不同的事物对于一个人有不同的意义,而不同的人看待同一个事物又可以有不同的感受,所以情绪情感多种多样。但一般可以简单地分为积极的情绪情感和消极的情绪情感,前者比如爱、感恩、热情、信心、快乐、幸福、兴奋、崇拜、尊敬、热爱等,后者像焦虑、愤怒、恐惧、痛苦、悲伤、沮丧、嫉妒、痛恨、自卑等。

(二)情绪、情感的区别与联系

1. 区别

(1)情绪是指那些与某种机体需要是否满足相联系的体验,人类和动物都有情绪;情感则是与人类的高级社会需要相联系的体验,是人类特有的。

(2)情绪的情境性很强,一般不稳定,表现迅速、短暂;情感也具有一定的情境性,但其稳定性很强,甚至维持一生不变。

(3)情绪的强度比情感强烈而外显,而且常伴随着明显的生理反应;情感则一般没有明显的生理表现。情感更多的是内心的体验,深沉而久远,不轻易流露出来。

2. 联系

情绪是情感的基础,情感离不开情绪。因为情感是在情绪不断稳定化的过程中发展形成的,又是通过情绪表达出来的。同样,情绪也离不开情感。情绪是情感的具体体现。情感的深度决定着情绪表现的强弱,情感的性质决定了情绪在一定情境下表现。在情绪的发生过程中,往往深含着情感因素。情感在情绪的基础上产生,进而发展成为情绪的深层核心,通过情绪得以实现;情绪包含着情感,受情感的制约,是情感的外在表现。

二、情绪情感的类型

(一)情绪的存在形式

1. 心境

心境是一种平静、微弱、弥散而持久的情绪状态,通常被称为心情。心境具有很强的弥散性,使人的整个精神活动都渲染上某种背景,个体对所有事物都怀有同样的态度体验。心境持续的时间可长至数日、数月或数年,短到仅仅几分钟,这取决于客观事物的性质和人的性格特征。心境不是关于某一事件的特定体验,而是以同样的态度对待所有的事件,让所遇到的事件都产生和当时的心境同样的情绪基调。它成为了人们内心世界的背景,使其他事件都渲染上它的色调,所谓“情哀则景哀,情乐则景乐”“忧者见之则忧,喜者见之则喜”,指的就是心境。

虽然人们往往不一定能意识到导致某种心境的具体原因,但心境对人的活动会有很多影响,比如消极悲观的心境既会降低工作效率,又有害于身心健康;而积极乐观的心境则会使人提高工作效率,增强活力和信心。

2. 激情

激情来得快去得也快,是强烈、短暂的爆发式情绪状态,具有明显的生理表现和外显表现。激情通常由重大事件、突如其来的事件或激烈的意向冲突引起。激情可以是负性的,比如暴怒、惊恐、悲痛、绝望等激烈状态都是激情的表现;也可以是正性的,如竞赛胜利、重大发现、意外惊喜等。正性的激情可以成为激励人们积极行动的巨大动力,比如见义勇为、拔刀相助的行为等都是与激情状态有关,这时激情成为了人们奋勇向前的一种动力。

不过,在激情状态下,人会“意识狭窄”,自控能力减弱,理智分析能力受到限制,不能正确地评价自己行动的意义和后果,因而往往出现不顾一切的不良行为。但研究发现,这时人仍然可以控制自己的行为,因此激情不能作为错误行为的借口和托辞。

3. 应激

应激是由出乎意料的紧急情况所引起的高度紧张的情绪状态,人对某种意外的环境刺激做出适应性反应。应激状态的产生与人对应激情境和自己能力的认知判断有关,如果个体判断自己的能力不能应付情景,则就会体验到压力。

人在应激状态下会引起一系列生物反应。如呼吸、心率、肌肉紧张度的变化,生理学家 Selye 称这种变化为“一般性适应综合征”(The General Adaptation Syndrome),它包括三个阶段:

(1)警觉。这是一个短暂的生理唤醒过程,为了应对外界刺激而唤起预备防御;

(2)抵抗。当持续地暴露于刺激之下,身体会进入持续抵抗状态,维持一种相对适度而稳定的唤醒状态;

(3)衰竭。刺激的作用强度和时间长度等超过了承受度,人将进入衰竭状态。

应激比激情的激动水平更高、更强烈。应激状态可通过机体生理技能的变化和调节进行适应性的防御,以应付外界突如其来的刺激和高度紧张的环境。如果应激状态长期持续,那么机体的适应能力将会受到损害,最终导致疾病的产生。

这个描述说明,当刺激的作用时间和强度积累到一定程度时,会对人构成严重的伤害。

(二) 情绪的种类

我国古代名著《礼记》记载有“七情”的分法,即喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。

现代心理学将情绪分类集中于基本的情绪,一般认为快乐、愤怒、恐惧和悲哀是最基本的、最原始的四种情绪。这些情绪与基本需要相联系:①快乐是人们在努力追求某一目标时,随着目标的实现、紧张状态的消除而出现的。②愤怒是人们在追求某一目标时屡遭挫折,因而紧张状态不断积累造成的。③恐惧是人们企图回避某一不利事物但又无能为力时的感受。④悲哀是人们在

失去了所追求的目标或有价值的事物时所产生的。基本情绪是人和动物共有的原始情绪，每一种基本情绪都有独立的神经生理机制、内部体验、外部表现和不同的适应功能。

(三)情感的存在形式

1. 道德感

道德感是人们运用一定的社会文化道德标准评价自身和他人的行为举止、思想意图时所产生的—种情感体验，比如敬佩、欣赏、爱戴、憎恨等。人们在一定的社会文化中通过教育和观察学习等途径，掌握了一定的道德准则和形成了内在的道德情感，这些都为评价行为提供了依据。道德感的内容可包括对民族、祖国的自豪感和尊严感，对敌人的仇恨感，对社会劳动和公共事务的义务感、责任感，对社会集体的集体主义感、荣誉感，对人的友谊感、同情感以及人道主义情感和国际主义情感等。如果个体的言行符合道德标准，个体就会产生积极的道德情感体验，并受到别人的积极评价。

2. 美感

美感是人们根据自己的审美标准对客观事物、人的行为以及艺术作品予以评价而产生的情感体验，包括愉悦、满意、欣赏、爱慕的情感。美感体验有两个鲜明的特点：①对审美对象感性面貌的认识，比如线条、色彩、形状、音色等。②对审美对象的感知和欣赏能引起情感共鸣，给人以力量的鼓舞。美感与道德感—样，也具有一定的社会文化制约性。不同文化、不同时代对美的标准不一致，对美的评价也不同。但是，也有很多人类共同的东西，就是所有人对美—致的评价，比如善良、真诚和自然美景等深层的美。优美的自然环境可以陶冶人的情操，善良、淳朴的人格特征，公正无私、舍己救人的高贵品质可给人以美的感受。

3. 理智感

理智感是与人的求知欲望、认识兴趣、解决问题的需要、对真理的追求相联系的情感体验。如求知欲，对事物的好奇心和探索欲望，解决问题后的喜悦、兴奋之感，为真理献身的自豪感，对偏见、谬误和迷信的憎恶，对错失良机的惋惜等。这类情感和人的认识活动、认识兴趣、世界观、人生观、价值观等有密切联系。

理智感不仅产生于智力活动，而且对推动人学习科学知识、探索科学奥秘有积极的作用。列宁曾说过：“没有人的感情，就从来没有也不可能有人对真理的追求。”缺乏情感就难以使认识深入。只有当人们的思想被深厚的情感渗透时，才能力量倍增。

三、情绪理论

(一)生理反应理论

情绪的生理反应理论是 James 和 Lange 提出的，也称为詹姆士—兰格情绪

理论。此理论认为情绪与机体变化有直接关系，当遇到情绪型刺激情境时，是先有生理上的反应再产生情绪体验的，强调了外周生理活动在情绪产生中的作用。

(二)情绪丘脑理论

美国心理学家 Cannon 提出，情绪并不是外周变化的必然结果，情绪产生的机制不在外周神经系统，而在中枢神经系统的丘脑。

(三)情绪进化理论

情绪是独立的心理过程，情绪有它本身的机制，并在人的心理活动中起着独特的作用。这一派别形成了以 Tomkins 和 Izard 为代表的动机—分化理论，由于他们引入了适应和进化的观点，故又称为进化理论。认为情绪具有重要的动机性和适应性功能，具有生物进化生存的意义，并强调了面部表情的重要性。

(四)情绪的评估—兴奋理论

美国女心理学家 Arnold 提出，情绪的来源是对情境的评估，而评估是发生在大脑皮层的。其发生模式是：情绪刺激→评价→情绪。评价过程是对直觉过程的补充，情绪是经过了认知评价之后的产物。

(五)情绪三因素理论

由 Schachter 和 Singer 提出，认为认知的参与以及认知对环境和生理唤醒的评价过程是情绪产生的机制。Schachter 和 Singer 精心设计了证明环境、生理状态和认知过程在情绪产生过程中的作用的实验，指出情绪受环境因素、生理唤醒和认知过程三因素制约，其中认知因素对情绪的产生起关键作用。

(六)综合性的理论

关于情绪的研究逐渐发展，也诞生了一些综合性的理论，其中尤为突出的是 Izard 提出的理论。他认为，情绪是一个动机系统，一个人格过程。这个人格过程赋予了人存在的意义。情绪动机系统是人格中共计六个系统中的一个，另外五个分别是：内稳态系统、驱力系统、直觉系统、认知系统和运动行为系统。而动机系统中有十种基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、愤怒、厌恶、憎恨、恐惧、羞耻和羞怯，它们之间相互作用。一般的情绪系统倾向于以整合的方式与认知系统和动机系统共同发挥作用，而人格依赖于这三者之间的平衡。

第二节 情绪情感的功能和大学生情绪情感的特点

.....

情绪情感对人具有一定的功能，表现在人生活中的方方面面。而大学生的情绪情感又具有符合他们这个年龄阶段和群体性的特点，那么，情绪情感的各个功能在他们身上就有一定的表现。

一、情绪情感的功能

(一) 适应功能

情绪是有机体生存、发展和环境适应的重要手段之一。情绪能够使个体针对不同的刺激事件产生灵活自如的适应性反应,并调节或保持个体与环境间的关系。通过情绪的唤醒,机体的生理可以处于适宜的活动状态,以利于环境适应。也可以保持人的精神状态处于唤醒,有利于工作进行。还可以使人的情绪情感适应社会生活的需要,比如羞耻感可以加强个体与社会习俗的一致性,从而在社会道德规范下完成社会化的过程;而当个体对他人造成伤害时,内疚感可以使人对自己的所作所为进行改过。另外,像同情、友善、利他等则可以起到构建和保持人的良好社会关系的作用,而社会支持的建立却少不了这种情绪情感的交流。

(二) 动机功能

情绪作为基本的动机系统可以驱使人进行活动,提高人的活动热情和力度。情绪还可以放大人的内驱力,从而更加促使人的活动,如在缺氧环境下,想到自己心脏不好,感到害怕,于是就产生了强大的驱动力量,使自己赶紧脱离现场。情绪情感是动机的源泉之一,兴趣就是一种很有动力的情绪情感,由于兴趣的加入,使得活动更加符合人的愿望,动力十足。

(三) 组织功能

情绪的组织功能是指情绪情感对人的行动具有组织或者是瓦解的作用。Sroufe(1979)提出,情绪作为脑内的检测系统,对其他心理活动具有组织作用,既可表现为积极情绪的协调作用,比如中等强度的愉快情绪可以提高认知效率,也可表现为消极情绪的破坏作用,如恐惧、痛苦等消极情绪水平越高,认知活动成绩越差。积极情绪往往使人容易看到事物美好的一面,消极情绪则使个体感到悲观、失望,甚至攻击性增强。另外,情绪也组织起人的身体和心理进行应激反应,比如面对突发险情,惊恐的感觉会使人马上处于应激状态,作出趋利避害的反应。大量研究表明,当出现紧急情况时,消极的情绪(如愤怒和恐惧)能够唤起大脑的警觉水平;积极的情绪(如高兴),能使一个人的感觉、知觉变得敏锐,记忆获得增强,思维更加灵活,有助于一个人内在潜能的充分展示。而且,情绪对人的活动的组织作用还有一个规律是呈倒U型曲线的,当情绪唤醒度很低时,活动效率也低,因为这时身心的能量没有被有效地调动起来。当情绪很高时,也会导致活动绩效低下,这是因为情绪过高会使人的压力也随之增加,而且这也使人处于疲乏状态,难以持久保持活动的效率,因而影响了活动的有效完成。只有当情绪唤醒度适中时,才可以激发起身心的能量积极投入活动,并保持高效率完成状态。

(四) 信号功能

情绪具有传递信息、促进交流的功能。情绪的外部表现是非言语的身体表

情、面部表情以及音调表情，而这些是人的交流中促使互相理解的重要部分。一个人不仅能凭借表情传递情感信息，而且能凭借表情传递自己的某种思想和愿望。表情是思想的信号，如微笑表示赞赏，点头表示默认，摇头表示反对。中国有“出门看天色，进门看脸色”的俗语，意思是说通过别人的情绪反馈信息，领悟到别人对自己的态度。

（五）感染功能

这是指一个人的情绪对他人的情绪情感施加的某种影响。一个人的情绪情感可以影响他人的情绪情感，可通过外显的表情，甚至是通过内在的无意识情绪的交流，而使另外的人也感受到同样的情绪体验。这是由情绪情感的感染功能所导致的。我们在做心理咨询或者是日常情感交流的时候，往往有感同身受的经验，这正是靠情绪的这种感染功能使双方能更好地理解。还有军队士气的提升、团体凝聚力的形成都离不开情绪情感的相互感染。可见，情绪情感的感染功能是我们社会生活中必不可少的，也是值得学习和锻炼的能力。

二、大学生情绪的特点

大学生处于青春期的中后期阶段，具有青年人共有的热情、好胜、冲动、活泼，也有比较理性的自制和成熟的心态。但是，由于大学生是社会一个比较特殊的群体，其心理状态、知识水平、生理和心理发展上都具有鲜明的特点，所以，其情绪情感也就具有一些与众不同的群体独特性。

（一）有稳定和有波动

大学生不同于初、高中生的青涩，处于第二断乳期的末尾，比那时要更加稳重、平和一些。中学是他们情绪情感变化最突出的时候，他们很难把握自己，什么事情都要靠自己的意志和外界的压力规范来应对。而到了大学，由于自己的价值观、人生观等在逐渐形成，对世事、对人际等方面有了较为深刻的把握，因而，情绪的稳定性就好一些。但是他们情绪仍然易冲动。大学生的年龄一般在18~24岁，身心发展正处于走向成熟但未完全成熟的状态，情绪波动比较大，遇事极端、固执，时而得意忘形，时而灰心丧气，常常因为一时的事件而导致整个人情绪状态不好。大学生情绪和态度的大起大落，往往从一个极端走向另一个极端：顺利时晴空万里，困难时乌云满天；今天对某人敬佩得五体投地，明天却又觉得不屑一顾。大学生的情绪具有多变性：情绪好时，精神振奋；情绪不好时，垂头丧气；有时因失意或其他什么不如意的事情而感到情绪压抑；有时又会因为如愿以偿而感到欣然自得。青年人对刺激情境变化的敏感是情绪不稳定的主要原因。尽管大学生的认识水平有了一定的提高，对自己的情绪已有了一定的控制能力，情绪亦趋于稳定，但同成年人相比，大学生相对敏感，情绪带有明显的波动性。一句善意的话语，一个感人的故事，一支动听的歌曲，一首情理交融的诗歌，都可以致使青年人情绪发生骤然变化。

研究发现，情绪的稳定性是衡量心理健康的一个重要方面。情绪稳定性是

指情绪波动的幅度和频率。如果个体情绪波动的幅度大、频率高,则说明个体的情绪非常不稳定。情绪稳定性在学生的学习、生活和人际交往等方面都起着非常关键的作用。

(二)有内隐和有外显

大学生对外界刺激反应敏感而迅速,喜怒常形于色,具有外显的特点。这也是他们为人比较真诚、情绪直接和直率的表现。但是,由于其自尊心的增强和独立性的发展,使得他们会运用防御机制的心理来保护自己的内心,比如他们在外显的语言上可能与内心的想法并不一致,可能语言上说自己自信和高傲,可是实际上是一种自卑的内心在作祟,或者是由于自己害怕失败才做出自我妨碍的行为以保护自尊心。在有的场合下,他们会用虚假性的表现来掩饰内心的感受,比如自己并不认可对方,但是为了维持关系而作出缓和。当然这些表现并非表明大学生的虚伪,实际上某种程度上的掩饰恰恰是适应的表现,是社会心理和行为的适应。

(三)有阶段和有层次

各个年级面临的问题不同,大学生的情绪特点也就呈现出阶段性和层次性的特点。大学新生所面临的是新的环境、新的学习任务、新的交往对象、新的奋斗目标等问题。他们先是有许多兴奋感,热情高涨,积极投入,有自豪感,但是自卑感也随之而来。因为在这样的新环境里,一切要重新开始,这是对自己的挑战和考验,而自己的能力有限则使人感到自卑,而且,由于与其他同学的对比与竞争,那么在稍显弱势的时候就不由地自卑起来。所以他们一般情绪波动大。二、三年级的大学生则适应过来了,能够融于校园生活中,情绪较为稳定,他们更多的是在为未来做准备,比如是继续读书还是找工作就业,那么不同的计划就要求他们做出不同的准备,所以他们是在积极地准备未来的行动。而毕业班学生面临毕业论文(毕业设计)及择业等多方面的重大问题,因而他们的压力大,情绪波动大,消极情绪多。他们面临着很现实的问题,因为目前就业压力是众所周知的,形势紧迫。而即使是继续读书,考试的压力也令人焦虑,所以,四年级的大学生比较容易出现情绪波动。

除了阶段性以外,也显示了一定的层次性。李虹(2002)调查发现,约20%接受调查的大学生显示了高正性情感,约10%报告高负性情感,约40%报告低正性情感,约75%报告低负性情感,另外20%表现为中等程度的正性情感,约15%表现为中等程度的负性情感。可见,我国大学生正性情感的增加或减少并不一定导致负性情感的减少或增加。也就是说,它们可以同时存在。该研究还发现,中国大学生的情感表达比西方学生更趋于中间化,而西方学生则更加两极化。所以我们要引导大学生积极正性的情感,减少消极负性的情感积累。因为报告正性情感的人数高于报告负性情感的人数,所以总体上还是乐观的。

邓丽芳、郑日昌(2003)调查发现,男大学生的负向情感多于女生,情感表

达性不如女生。可见在情绪情感的某些方面还存在着性别差异，这提示我们对学生的情绪情感辅导要有针对性才能事半功倍。

(四)有丰富和有掩饰

大学生处于心理成熟的过渡阶段，世界观、人生观、价值观都在逐渐形成，他们对社会、对祖国、对他人的情感体验更加丰富和深刻。大学生具有强烈的民族自豪感和自尊心，有“天下兴亡，匹夫有责”的责任感、义务感，爱憎分明，正义感强；大学生富有同情心和责任心，积极参加社会福利工作，为需要帮助的人贡献爱心；他们有强烈的求知欲、好奇心，热爱真理、视界开阔；大学生对纯洁的友谊和爱情十分向往，还积极地在发展美、欣赏美、创造美的活动中体验到美的感受。这些高级的社会情感的发展都是其心理成熟的表现。

此外，两性情感也在发展和成熟之中。大学生的交际范围日益扩大，与同学、朋友及师长之间的交往更细腻、更复杂，有的大学生还开始体验一种更突出的情感——恋爱，而恋爱活动往往又伴随着深刻的情绪情感体验，这种特殊的体验对大学生有十分重要的影响。通过建立亲密的异性交往，使他们的心理也一步步走向成熟。

同时，在社会交往当中，在为人处事的过程当中，大学生也在历练成熟的人际技巧。为了在同学、同事和师友间获得认同和接受，他们在积极地发展人际和谐，构建社会支持网络；为了维护人际关系他们会真诚相待，诚信为本。但是，也不免有的时候要使用掩饰的方法来获得大家的支持，这些都说明，与中学时代相比，大学生们情绪情感的单纯性正在复杂化。

第三节 大学生常见的情绪情感问题

大学生的情绪问题，轻者影响一时的心境，表现为短时间内的不愉快；重者则向更加消极的方面发展，这将长时间地影响大学生的学习、生活、前途，导致严重的情绪障碍。情绪障碍是指一个人在情绪情感上的表现，与一般人的情绪体验相比，发生了较大偏离，并且由此产生了一种脱离现实的、被夸张了的态度体验。它是一种与心理异常活动过程有关的特殊情绪。大学生的情绪障碍就是其情绪表现的变态与失常，他们的行为与一般同年龄人正常发生的行为有明显的偏离。不仅如此，这些偏离行为将会严重地影响青少年学生自身发展，或者干扰生活在其周围的其他人。在大学生中常见的情绪情感问题有以下几个方面。

一、焦虑

焦虑是个体主观上意识到将要发生不幸事件时产生的恐惧、紧张、不安、烦躁、焦急等负性情绪混合交织的体验。症状表现为：反复出现惊恐或慢性持续性的焦虑状态。由于感觉到难以达到目标或者不能克服困难，使个体自尊心