

激发正能量，健康乐成长

情绪管理,从心理学的角度定义说,是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制,充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力,从而确保个体和群体保持良好的情绪状态,并由此产生良好的管理效果。如今,我们正处在青年时期,对人事、社会现象十分敏感、关注,对友谊、爱情等的追求十分执着,爱思考、辩论,喜怒哀乐常形于表面,在外界刺激下容易冲动、凭感情用事,过后又懊悔不已;情绪起伏波动较大,呈两极趋势,有时兴奋激动如火山爆发,有时沉闷忧郁,甚至失去活下去的勇气。

情绪作为个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受,是我们心理和生理反应的特征,是心理健康的晴雨表。积极的心态能让心灵拥有更广阔的晴空,有助于人们克服困难,看到希望,保持旺盛的斗志,而消极的心态会使人沮丧失望,对生活充满抱怨,甚至限制和扼杀自身的潜力。因此,正确做好情绪管理对于我们来说是十分重要的。下面,我将在文中介绍如何做好自我情绪管理的三大步骤。

首先,我们要学会正确认知自己的情绪。认知自己的情绪是我们进行情绪管理的第一步。我们要积极主动地调适自己的情绪,分析判断情绪的影响,使行为反应适时、适度。平时困扰自我情绪的,往往是自己内心的想法。情绪管理并不是一味地去消除或压制情绪,而是去察觉情绪背后的需要和认知,并合理地表达、释放情绪。当自己的消极情绪出来时,不要去压抑它,而是要合理地宣泄并改变自己不合理的认知。其实在有的时候,一些负面的情绪——如考试前带来的心理焦虑、紧张等,可以让我们提前做好更加充分的准备。因而我们的每个情绪都有自己存在的意义,和情绪做朋友比赶走它更有益。

其次,我们要学会做出适当的自我改变。优化个性,完善自我,改变不良偏差,培养积极乐观的生活态度;正确评价自己,培养独立人格,多与人沟通,及时倾诉无助和不安,获得心理支持,增强自信心。我们要学会主动地寻找消极情绪产生的原因,通过纵向自我比较、自我分析,进而更清晰地认识自我。

最后,我们要学会及时地转移注意力。当我们生活境况不佳时,可能我们会处于低落的情绪,有时感到焦虑、抑郁、恐惧等。这时要把注意力转移到使自己感兴趣的事情上,做一些自己喜欢的事情来淡化不良情绪的干扰,例如唱歌、骑行、看书等等,这样不仅可以缓和自己的情绪,还可以停止刺激源对自己的刺激,在新的事物当中找寻可以带来积极向上的情绪。

岁月轻浅,心系美好。愿我们每一个人都能够保持健康向上的心理状态,控制自己的情绪,做情绪的主人,以更加积极乐观的态度去对接接下来美好的大学生活!

(本报记者 吴泓磊)



善待情绪，与情绪和解

在飞速发展的21世纪,人们每天的生活节奏不断加快,社会的竞争越来越激烈,人际关系也越来越复杂,人们为了各种各样的理由不断奔波。而我们大学生处于社会和学校之间,承载着家庭、社会、国家等各方面的期望,常常会陷入情绪管理的问题中,无法脱身。近年来,大学生因无法正确对待情绪,无法及时疏导情绪,无法正确发泄情绪,由于一时冲动导致自杀的现象频繁发生。依吾之愚见,我们应善待情绪,做情绪的主人。

与情绪和解,需要我们辨别自己的坏情绪,去认识、觉察和感受情绪。一个懂得辨别自己情绪,对情绪有觉察的人,往往能适时地对自己的情绪做出正确的判断与反应,进而给情绪一个转化的出口。当你无法辨别情绪的种类时,你可以问问自己:我为什么这么做?我现在有什么感觉?我的下一步可能做什么?以回答的方式间接辨别出自己的情绪,为下一个阶段做准备。这是情绪管理的第一步,也是情绪管理的关键一步。

与情绪和解,需要我们以合理的方式表现出情绪,让周边的人感知。巴普洛夫大曾言:“忧愁悲伤能损坏身体,从而为各种疾病打开方便之门”,可是愉快能使你肉体上和精神上的每一现象敏感活跃,能使你的体质增强。药物中最好的就是愉快和欢笑。”诚然,情绪是必然的,每个人都会有不同的情绪,而不同的情绪带给人们的影响大相径庭。但压抑自己的情绪反而会带来更坏的结果。

由此可见,我们需要学会适当表现情绪,不过度压抑自己的情绪。当你察觉到你即将要发怒时,用自己的表情和眼神让对方了解,努力让自己不要因一时的冲动说出一些伤人伤己的话,造成无法挽回的遗憾;当你开心时,用你的笑容去感染他人,一起有福同享;当你感到悲伤时,可适当流泪发泄,去排解你心中的不快……情绪具有极强的感染力,让人自觉感知自己的情绪并做出相应举动,是一门“只可意会,不可言传”的学问。而适当地表达情绪是一门艺术,也是情绪管理的一个转折点。

与情绪和解,需要我们正确处理与发泄情绪。安东尼·罗宾斯曾说:“成功的秘诀在于怎样控制情绪这股力量,而不被这股力量所控制。如果做到这点就能掌握自己的人生,反之,你的人生就无法被自己掌握。”诚然,正确处理与发泄情绪的前提是建立在在不伤害他人和自己的情况下,诚如斯言,正确处理与发泄情绪也是情绪管理中关键的一步,它时常会影响人们的日常生活。研究表明:当负面情绪未能及时排解时,会损害我们的身心健康,影响正常的生活和学习。当愉悦的情绪持续存在时,有益于我们的身心健康和周围同伴的心情。

依吾之愚见,在面对负面情绪时,我们可以采用转移法去转移注意力,例如:听音乐、运动、写日记、做自己感兴趣的事。我们也可以采用直接发泄法去发泄情绪,例如:适当地哭泣、向好友倾诉寻求他们的帮助。在日常生活饮食中,我们可以经常食用一些令人快乐的食物,例如:巧克力、樱桃、香蕉、菠菜、南瓜等这类能刺激人脑中快乐中枢的食品。在日常心理上,我们要学会放松,经常练习舒展肌肉、放松心情训练,在日常生活中做到遇事不慌内心平和,不被负面情绪所控制……总之,在面对负面情绪时,我们要正确对待,做到不破罐子破摔,以正确的方式去处理和发泄情绪,去舒缓内心深处的情感。

心理学研究显示,情绪成熟的人,在人生的各个领域都占优势,对生活的满意度也较高,而这正符合我们大学生的情绪管理要求。反观自我,我们大学生,是祖国的未来,是中华民族优秀传统文化的继承者,是中国梦的实现者。中国梦要靠我们去实现,新时代要靠我们去引领,我们应正确管理情绪,善待情绪,理性与情绪和解,与情绪相处,做情绪的主人,过上更加健康的生活,努力为中华民族的伟大复兴事业贡献一份自己的力量!

同学们,让我们一起与情绪和解,过健康的生活吧!(工程学院20级工程造价2班 苏媛)



揭开情绪的面纱

富的情绪体验。所以我们要正确认识情绪带来的影响,走出情绪的误区。

想要走出情绪的误区就需要我们认识到情绪管理的必要性。而情绪管理的必要性主要体现在两个方面。一是自我方面,因为一个人的情绪会影响到自身正常水平的发挥。相信大家应该知道奥运会历史上最为悲情的射手——埃蒙斯。他在2004年雅典奥运会上,决赛一路领先,最后一枪,打到别人的靶上,脱靶;在2008年的北京奥运会上,决赛还是一路领先,最后一枪,4.4环,让出金牌;在2012年的伦敦奥运会上,最后一枪只有7.6环,完全失常,他再度在绝杀时刻掉链子,从银牌变铜牌。到底是什么原因使得这位奥运老将总是发挥失常呢?心理学家分析认为:是因为他太想成功而造成的过度紧张,导致埃蒙斯技术变形。从这个事件中我们认识到了管理情绪的必要性。当我们在同一个地方跌倒两次时,我们要多给自己正面的自我暗示,尽量脱离失败画面,减少负面的心理压力,将过去翻篇,关注于当下,憧憬未来,确保自身能够发挥出正常水平。

情绪管理的必要性还体现在人际关系上,因为它具有相互传染性。一个父亲在公司无缘无故受到了老板的批评,回到家和妻子吵了一架,愤怒的妻子又把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿,孩子心里窝火,便一脚将身边的猫踢出窗外,正好卡车开过来,把猫撞了,因为人的糟糕心情和不满情绪一般会随着社会关系链条依次传递,那些无处发泄的弱小群体,便成为最终的牺牲品,这就是所谓的“踢猫效应”。它是一种典型的情绪传染。如果我们没有意识到情绪管理的必要性,而是把压力积累到一定程度,然后如火山爆发喷涌而出,可能会造成不可挽回的伤害或者做出令自己后悔的决定。所以当心情不好的时候,切忌无缘无故把别人当作出气筒,因为情绪的传递性会伤害到无辜的人,会拉远人与人之间的距离。

不仅如此,情绪管理也会影响到我们的身心健康、学习效率、个人发展。“人逢喜事精神爽”,“笑一笑十年少,愁一愁白了头”,描述的就是情绪对人的生理和心理的影响;积极的情绪有助于开阔思路,集中注意力,提高学习的积极性。

那么我们应该如何做一个合格的情绪管理者呢?从某种意义上说,认知可以决定人的情绪,同样是半瓶水,一个乐观的人,会因为还有半瓶水可以饮用而感到欣慰和满足;而一个悲观者,则会因为只有半瓶水而感到焦虑和不满。所以,我们要学会掌控情绪,而不是被情绪所操控。

日出日落,月圆月缺,世界上所有的事物都在不断地变化,我们的情绪也是如此,它是变化多端,让人捉摸不透,所以我们才更需要揭开情绪的面纱,做自己情绪的主人。(经济贸易学院20级电子商务2班 郑清香)



的人生与斜射森林的朝阳共舞,与夜幕初垂的皎月齐晖,与涨落的潮汐击节而歌。(海峡财经学院18级会计学班 吴泓磊)

走出情绪怪圈，做情绪的主人



情绪是日常生活中的一部分,深刻影响着人们的心理、行为和身心健康。良好的情绪利于人们更客观、冷静地看待和分析事物,也有助于人们保持身心健康;而不良情绪常常使人们无法集中注意投入工作和学习,严重者甚至危及健康,诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病。据调查,有85%以上的大学生曾有过或大或小的情绪问题,而极少有人采取科学、主动的方法去解决这些问题,这极易使得情绪问题朝心理问题方向演化。由此可见,掌握科学的情绪管理的方法是至关重要的。

掌握科学的情绪管理方法,首先要体验和觉察情绪,并在体验和觉察情绪的过程中发现情绪的“规律”。在上一新生的心理健康课堂上,老师要求同学们用合理情绪理论分析负面事件(即分析自己的一次负面情绪的产生原因和结果,并判断自己当时想法的正误,最后对自己当时的想法进行分析,思考如果再来一次你会怎么做)。外国语学院20级法语一班蔡婧婧同学表示:“我曾因为一件小事和朋友闹矛盾,一度处于心情低落期,抱着试一试的心理用合理情绪理论分析这件事,在分析的过程中发现了自己的错误,并及时和朋友沟通,最后化解了矛盾。”由此可见,用合理情绪理论分析负面事件这一方法,有利于更好地体验和觉察情绪,发现情绪的规律,从而更好地管理情绪。

其次,理解和接纳情绪是掌握科学的情绪管理方法的基础。情绪是必然存在的,喜怒哀乐人皆有之,不必过度恐惧,要学会接纳情绪。当我们允许自己去体验负面情绪的时候,其实已经释放了一部分情绪,而这能更好地减轻我们的心理负担,让我们以更快的速度走出负面情绪,投入积极的新生活。很多同学只认识到正面情绪对自己的心理健康及行动的积极作用,但对于负面情绪的积极作用一概不知。其实,负面情绪虽然对我们的身心产生了不良的影响,却能发挥一定的警示和避害作用,正所谓“吃一堑,长一智”。因此,不论正面或负面情绪,我们都要学会理解和接纳它,并使这些情绪转变为对我们有价值的东西。

合理宣泄,适当表达是掌握科学的情绪管理方法的关键。合理宣泄,适当表达是建立在既不伤害到自己,也不伤害到别人的基础上的。当我们遇到挫折时,我们可能会处于焦虑和痛苦中,此时若能向好友或家人敞开心扉,寻求他们的支持和帮助,能够有效地缓解心理压力和降低情绪反应。当然,宣泄和表达情绪的方法多种多样,例如:听音乐、唱歌、写日记、做感兴趣的事等。

此外,合理运用心理防御机制也是掌握科学的情绪管理方法的途径之一。心理防御机制是指人们在遇到挫折时,有意无意地想要摆脱由挫折产生的心理压力、减轻精神痛苦、恢复正常生活和心理平衡而采用的自我调节和自我保护的方式。心理防御机制为我们自身筑起一道心理防御墙与缓冲带。但心理防御机制有其两面性,积极的心理防御机制在缓冲心理挫折时,表现出自信、进取的倾向,有助于战胜挫折;而消极的心理防御机制大多则表现出压抑、否认、逃避的倾向,短暂的逃避虽能暂时缓解内心冲突,但从长远来看,会阻碍个体面对现实,从而更不利于问题的解决。

同样的,学会放松也有利于解决情绪问题。人生不如意之事十有八九,如果每日都汲汲于令人心烦的大小琐事,那情绪将会持续低落,但若学会放松、合理逃避,将能够以更好的心态去面对挫折和解决问题。

最后,情绪的管理是我们人生中必修的课题,掌握科学的情绪管理方法也并非难事,只要大家以正确的心态面对情绪,不要过度排斥、恐惧,而是学会理解和接纳,相信情绪问题定会迎刃而解。

愿同学们都能摆脱不良情绪的桎梏,掌握科学的情绪管理方法,做情绪的主人!(外国语学院20级法语一班 洪依林)



有点负面小情绪

拿破仑曾说过:“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大”。这句话说明了控制情绪的难度之大,足够的武力可以拿下一座城池,可是控制情绪是个“技术活”,是长期或者说终生的事情。一件事情想要长期坚持做好就比较困难了,因为情绪就像一个万花筒一样,感时泣,乐时笑,哀时涕……

据世界卫生组织(WHO)统计,世界范围内近20年的抑郁症患病率为3—5%,在年满20岁的成年人口中抑郁症患者正以每年1%—3%的速度在增加。这种现象的发生是因为他们长期处于情绪低落的状态,未能及时地处理情绪带来的相关问题。因此学会认识和管理自己的情绪,对每一位大学生都有重要的影响和意义。情绪与人的生活密切相关,我们每时每刻都伴随着不同的情绪状态。正如歌手汪峰歌中所唱:“生命就像一条大河,时而宁静时而疯狂。”尤其是处于青春期的学生,有着更为丰富的

倾听内心的声音

“淡泊以明志,宁静以致远。”生长在这喧嚣的都市之中,你能否平心静气,倾听自己心灵之泉的絮絮低语?在成长过程中,我们不需要倾听自己内心的声音吗?

倾听内心的声音,就是让我们不为前途迷茫,找到自己的理想和追求。

双臂柔弱无骨,身体软如云絮,邵丽华的舞姿灵动、轻盈、曼妙、轻俏,如深山的月光,如小巷的晨曦,如荷叶的圆露。不幸的是,她2岁便失聪,无法倾听这个世界,但她倾听了自己内心的声音,坚持学习舞蹈,不畏艰辛,勇于拼搏,终获成功。由此观之,我们只有倾听内心的声音,才不会在成长的过程中迷失,才能找到理想与追求,才能实现人生价值。

我们倾听内心的声音,不仅能找到自己成长的方向,还能挖掘出自己的长处。

湛蓝的水立方见证了鱼八金的梦幻。菲尔普斯倾听内心的声音,找到了自己的长处——游泳。这让他

在成长中增添了一抹亮色。红色的舞鞋一踏、一点、一动,北川女孩李月身残志坚,终于在残奥会上起舞,赢得了世界的尊重。风吹翻了水稻的节拍,阳光与镰刀碰撞出耀眼的火花,袁隆平洗却浮华,找到自己在科研上的长处,终获成功。我们的成长中,能否辟一方心灵的净土,引一泓智慧的清泉,倾听内心的声音,找到长处,并不断努力?

然而,有多少人在成长中能坚守自己,服从内心的选择?又有多少人随波逐流,不断改变自己的理想?还有几个人能充分地与自己心灵沟通,找到自己的长处、宁静、理想和内心的判断呢?

倾听内心的声音,不是让我们在成长中固执己见,而是在人生的困境之中,在独自穿行于黑洞洞的雨夜没有星光也没有月华的时候,我们能自己给自己一盏明灯,照亮人生的旅程,照亮理想的方向,照亮自己的长处,从而在成长中获得启迪,获得感悟,成为栋梁之材。

在成长过程中,我们要倾听内心的声音,它让我们

情绪管理，金牌辅助



大的成分存在,但良好的情绪确实能让我们更好地面对生活中遇到的困难挫折。

情绪管理不当会影响我们的人际关系。大学生们都希望自己的交际圈有效且和谐,都想在里面找到归属感,良好的情绪也许就是这个良好的朋友圈的“粘合剂”。一些消极情绪容易造成我们的人际关系紧张,长此以往,曾经友谊的小船当然说翻就翻,连锁反应可能会导致学习不上心,郁闷“才下眉头,又上心头”。

像上文所提到的情绪管理不当对我们的身心健康和人际关系的影响,产生的最严重的负面效果就是影响我们的人生观和价值观。我们一直抱着不好的心态看自己,看社会,认识周围的人和物,也许你开心的时候觉得世界很好,不开心的时候就会觉得世界真糟糕。你只想往坏处想,却看不到真正的美和希望。

大学生可能没有经过社会的打磨,不太理解什么是人情世故,又或许可能都喜欢以自己为中心,在要求情绪管理的时候也不自觉地“双标”,我们应该重视我们自身情绪管理的缺失。我们不能把无止境的忍耐、被动发泄和逃避当做情绪管理的方法,直面问题、合理宣泄,主动沟通才是正确管理情绪的二法门。许多大学生这方面的知识还欠缺得太多。

每个人都有心情起伏的时候,受情绪的影响,所做的事,所说的话,都三思而后行。(会计学院20级审计学2班 姚一斌)