# 《大学生心理健康教育》





北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **走进心理健康** | **3** |  |
| 2 | **新生入学适应** | **3** |  |
| 3 | **大学生学习心理** | **3** |  |
| 4 | **大学生生命教育与心理危机干预** | **3** |  |
| 5 | **精神障碍的识别与预防** | **3** |  |
| 6 | **大学生的自我意识** | **3** |  |
| 7 | **大学生的人格发展** | **3** |  |
| 8 | **大学生的情绪管理** | **3** |  |
| 9 | **大学生的人际交往** | **3** |  |
| 10 | **大学生的恋爱与性心理** | **3** |  |
| 11 | **大学生的网络心理** | **3** |  |
| 12 | **大学生的职业生涯规划与择业心理** | **3** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课题** | **知识要求** | **技能要求** |
| 1 | 走进心理健康 | * 掌握心理健康的概念。 * 理解大学生心理健康的标准和主要影响因素。 | * 掌握增强大学生心理健康的方法。 * 提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。 |
| 2 | 新生入学适应 | * 理解适应的概念。 * 了解大学生活需要适应的内容。 | * 学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力。 |
| 3 | 大学生学习心理 | * 掌握大学与中学学习的差异性。 * 了解学习心理相关知识。 | * 形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。 |
| 4 | 大学生生命教育与心理危机干预 | * 理解生命的含义、特点。 * 掌握心理危机干预相关理论知识。 | * 遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。 |
| 5 | 精神障碍的识别与预防 | * 了解常见精神障碍的具体表现。 | * 学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。 |
| 6 | 大学生的自我意识 | * 了解自我意识的含义与结构、自我意识的毕生发展过程、大学生自我意识发展的特点。 | * 能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差，并能够对其进行调适。 |
| 7 | 大学生的人格发展 | * 掌握人格的概念、特征及其影响因素。 * 了解大学生常见的人格障碍类型。 | * 正确看待自己以及他人的气质和性格特点，能与不同气质类型和性格特征的人和谐共处。 |
| 8 | 大学生的情绪管理 | * 掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。 | * 学会调节负面情绪，在生活、学习、工作中管理好自己的情绪，提高自己的情商指数。 |
| 9 | 大学生的人际交往 | ●了解大学生人际交往活动中常见的问题。  ●掌握大学生人际交往的影响因素以及人际交往的原则和技巧。 | * 能够将人际交往相关知识应用于现实交往活动中，学会更好地与人交往，收获良好的人际关系。 |
| 10 | 大学生的恋爱与性心理 | ●掌握爱情的含义、爱情的理论。 | * 培养大学生表达爱、拒绝爱的能力。 |
| 11 | 大学生的网络心理 | ●了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  ●掌握网络成瘾的防治对策。 | * 科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。 |
| 12 | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | ●掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  ●了解大学生在面对择业时常见的心理状态。 | * 提升学生自我认知水平，能够科学、客观地评价自我。 |

**第8课 大学生的情绪管理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生的情绪管理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。  2．懂得情绪对自己的影响，掌握不良情绪的调节方法。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生的情绪管理，引入理论学习，培育学生理性、平和的健康心态，对所处环境进行正面的解释及认知，提升大学生的主观幸福感。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  情绪概述  **教学难点：**  大学生的情绪特点 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：激趣导入（15min）--传授新知（30min）  第2节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：观影活动（40min）--互动聊心（5min） | |
| 教学过程 | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **激趣导入**  （15min） | 【**教师**】**讲解案例**  小梁（化名），女，19 岁，大学一年级学生，父母是公务员，从小在爷爷身边长大，是爷爷眼中的好孙女，是邻居眼中的好孩子。一个月前，由于爷爷突然发病，送往她学校所在城市的专科医院救治，经过两天两夜的抢救，仍没挽回爷爷的生命。因要陪同父母办理爷爷后事，跟辅导员请假一周，真实的请假事由没告知舍友。  有一天，舍友对她说：“为什么你请假辅导员很爽快就批了，我请假两天，辅导员还要通知家长。”于是她不得不将请假事由跟舍友细说。然而舍友却说：“你说你回家办理爷爷的后事，回来时，为何没见你有一丝丝伤心的表现，日常总听你说，你爷爷最疼你，你这没良心的。”当时小梁很生气，问舍友什么意思，舍友说没啥意思，随便说说而已。但是，她把舍友说的话记在心里，非常介怀，心里特别难受。时不时回想舍友的话是什么意思，怎样都想不明白。舍友为什么要那样说她，爷爷抢救时，她没敢离开半步，舍友的话让她觉得在舍友眼里自己是个白眼狼，不会感恩，不懂得孝顺长辈。近两周来，小梁的状态很不好，有时因想这个问题，无法入睡，第二天上课注意力无法集中，社团工作效率下滑，在宿舍里也不想与他人多说话，跟舍友关系紧张。  心理点评：小梁因她爷爷的离世感到悲痛，同时因舍友的不理解感到愤怒，因人际关系紧张感到忧虑。  想一想：你能体会小梁的心情吗？如果在生活中不被他人理解，可以怎么做呢？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看案例，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生的情绪管理**  **一、情绪概述**  情绪是人心理状态的晴雨表，时刻与我们相伴，对我们的生活和学习产生重要影响，那么，什么是情绪呢？情绪具有哪些功能？  **（一）情绪的含义**  情绪是人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验。如果需要得到满足，就会引起积极的情绪；如果需要得不到满足，则表现出不满、愤怒、伤心等消极情绪。跨文化研究显示，不论文化差异是否明显，全世界的人们都会以相同的方式表达情绪，高兴时喜笑颜开，生气时暴跳如雷，悲伤时掩面而泣，可以根据人们的面部表情来推断其情绪状态。情绪具有心理和生理反应的特征，可以从以下三个方面来理解情绪。  1. 主观体验  情绪的主观体验是人的一种自我觉察，人们对不同事物的态度会产生不同的感受。如当面临着极度危险的事物时，会产生极度的恐惧；当自己的某些需要得到充分的满足时，会感到幸福愉快；在失去所爱的人和物时，会感到悲伤。生活中面对同一件事情，不同的人会有不同的理解和感受。哪怕是同样的事件，发生在不同的时间点，自己的心情状态也会不同，反应也有所不同。例如，抢微信红包时，同样抢到一分钱，有的人会开心地认为一分也是爱，有的人会感觉浪费了自己的流量。  2. 生理唤醒  在不同的情绪状态下，人的心律、血压、呼吸乃至人的内分泌、消化系统等，都会发生相应的生理唤醒。例如，人在焦虑状态下，会感到呼吸急促、心跳加快；激动时血压升高；害怕时浑身发抖；而在愤怒状态下，则会面红耳赤。血压升高、肌肉紧张等是一种内部的生理反应，常伴随不同情绪而产生。  3. 外部表现  情绪有其独特的外部表现形式，直接反映在人的表情、语态和行为动作中。情绪的外在表现形式分为面部表情、声音表情、动作表情。  （1）面部表情。  面部表情是由面部肌肉的变化活动所组成的。喜悦时会笑、额眉舒展、面颊上提、嘴角上翘；愤怒时皱眉、眼睛变狭窄、咬紧牙关；悲伤时会哭、眼眉拱起、额眉紧锁、嘴角下拉、有泪、有韵律的啜泣；恐惧时脸色苍白、出汗发抖、毛发竖起。人际交往中，通过面部表情来区分出自己或他人不同的情绪，适时调整情绪状态，可以使人际沟通更顺畅。  （2）声音表情。  声音表情是指情绪发生时在语言的音调、节奏和速度方面的变化。喜悦时语调高昂，语速变快；愤怒时语调高八度，语速飞快，甚至语无伦次；悲伤时语调低沉，语速缓慢；恐惧时语调升高，语速飞快。此外，烦闷、鄙视等均有一定的音调、语速变化。  （3）动作表情。  动作表情也称肢体语言，是指通过头、眼、颈、手、肘、臂、足等人体部位的协调活动来传达人物的思想，形象地借以表达情意的一种沟通方式。诸如鼓掌表示兴奋，顿足代表生气，搓手表示焦虑，垂头代表沮丧，摊手表示无奈，捶胸代表痛苦。人以肢体活动表达情绪，通过辨识人的动作表情来感知其想表达的心境。  **（二）情绪的种类**  在我国，自古以来就有七情六欲之说，所谓七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，不同的情绪表现体现出人对事情的态度不一。悲观主义者遇事会自我哀怨，乐观主义者会积极面对，笑迎生活。用何种方式来面对人生是每个人的自由，自己的情绪由自己调控，做自己情绪的主人，才能愉悦地生活。  **（三）情绪的状态**  心理学家根据情绪发生的强度与持续时间的长短把情绪划分为心境、激情与应激三种状态。  1. 心境  每个人均有自己的情绪底色，也称为心境，是指比较微弱、持久地影响人整个精神活动的情绪状态。心境具有弥散性的特点。比如，当一个人心情舒畅时，他看什么都会觉得充满乐趣，而当一个人郁郁寡欢时，则对许多事都会感到没有兴趣。心境持续时间较长，可以是数周、数月，甚至一年以上。一种心境持续时间的长短依赖于引起心境的客观刺激的性质，如一个人取得了重大的成就，在很长一段时期内会使人处于愉快的心境中；一个人遭受严重的打击，会在很长一段时间内处于消极的心境中。人格特征的不同也会影响心境的持续时间，如性格开朗的人往往容易忘却某些不良刺激事件，而性格内向的人则容易耿耿于怀。  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、愤怒等都属于这种情绪状态。在激情状态下，人的理解力、自制力等都有可能降低。激情也有积极和消极之分，积极的激情能增强人的敢为性和魄力，激励人们克服艰险，攻克难关；消极的激情则会导致理智的暂时丧失，情绪和行为的失控。  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，如地震、火灾等。在应激状态下，情绪会使人的心律、血压、呼吸和肌肉紧张度等发生显著的变化，从而增加身体的应变能力。在应激状态下，人们往往能做出平时难以做到的事，使人尽快地转危为安。但是人在紧急情境中的应激状态下，也会导致知觉狭窄，行动刻板，注意力被局限。过于强烈的应激情绪，会导致人的临时性休克甚至死亡，还会导致心理创伤。一个人长期或频繁地处于应激状态中，可能导致身心疾病和心理障碍。  **（四）情绪的功能**  个体的各种精神机能，只有在完全自在、不受干扰的前提下，才能充分发挥其功能。因此，在人类生活中，情绪具有重要的功能，分别是自我保护功能、人际沟通功能、信息传递功能和健康功能。  1. 自我保护功能  每一种情绪都是有其功能的，即使像生气、痛苦等负性的情绪也有其重要作用。比如，当人处于危险的境地，恐惧的情绪反应，能促使人在行为上更快地脱离险境；当人在工作或学习中承担的负荷超出了自身的承受能力时，疲惫的情绪状态，会使人不得不放弃一些工作，而获得休息；在面对侵害时，愤怒的情绪会促使人奋起反抗，自我保护。  2. 人际沟通功能  情绪在人际沟通中，起着非常重要的调节作用，微笑、喜悦、宽容和善意的情绪表达，会促进人际的沟通和理解；而冷漠、猜疑、排斥、嫉妒、轻视的情绪反应，则会构成人际交往中的障碍。  3. 信息传递功能  情绪还能起到信息传递的功能。例如，人们常说的心有灵犀，情人、知己之间从一个眼神、动作、表情，秒懂对方想传达的信息；监考教师的威严目光，可以使那些想投机取巧的考生望而却步。情绪还可以相互影响和传播。当一个人兴高采烈时，他这种情绪就会感染周围的人；而当一个人沮丧、愤怒时，也会使这种情绪在周围传播开来，并且还会将这些负面情绪迁移到他人身上。  4. 健康功能  中医认为，喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。医学研究表明，人类不同的情绪分别对五脏六腑不同的器官造成伤害。生活中人的喜怒哀伤如果过度了，对身体的伤害是十分严重。医学临床诊断治疗中发现许多心因性疾病与人的情绪失调有关，如偏头痛、高血压、哮喘等。有些癌症患者得病与长期情绪压抑有关。愉快的情绪能使个体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗力。有些人患病之后，通过增强积极情绪，避免产生愤怒、抱怨等不良情绪，勇敢与病魔作斗争，取得了良好的效果。  **二、大学生的情绪特点**  大学时期是实现从青年期向成年期转变的关键时期，需要面对各种人生课题。大学生对人、事、社会现象非常关注，在友谊、感情、正义等方面的追求上非常执着，爱思考，喜欢辩论，常以实际行动来维护心中的真善美。他们自控力不足，情感体验易受外界事物影响，感情易外露，在强烈的应激下，容易感情用事，事后常懊悔不已。作为新时代的大学生，在情绪上具有鲜明的特点。  **（一）多样性**  大学校园是一个缩小版的社会，成员来自不同的家庭，有着不同的成长教育背景，有不同的人生观和价值观，面对同样的事件，他们会表现出不同的情绪反应。比如，当遇到难以解决的事情时，有的同学会产生不耐烦的情绪，有的同学会越挫越勇。不耐烦的学生可能会将问题弄得更复杂；越挫越勇的学生，通过自我激励或通过理智分析，将自信满满地解决问题。不同年级的大学生由于面临的任务不同，也具有不同的情绪体验。  **（二）冲动性**  正值青年时期的大学生，思想单纯、理想丰满，视角敏感，有较强的自尊心。在面对许多事情时感性多于理性，尤其遇到自己难以接受或需紧急处理的事件时较为明显，容易莽撞行事。男性大学生情绪更具有冲动性，如有个别学生认为发怒可以威慑他人，使得他人迫于无奈尊重自己，达到维护自己利益的目的，因而在与同学发生小矛盾时怒气冲冲，甚至采取武力解决的方式。  **（三）矛盾性**  大学生在日常学习、生活中，常因阅历尚浅，缺乏抗挫能力，在处理问题时产生矛盾与冲突。主要表现在理性与感性的矛盾、社会责任与自私的矛盾、被动与主动的矛盾。在这些矛盾中，他们内心在不断挣扎冲突，有时产生积极情绪，激发他们勇往直前；有时产生消极情绪，不得释放，令他们长期处于压抑状态，影响身心健康。  **三、大学生常见的情绪问题**  **（一）抑郁**  抑郁是一种愁闷的心境，表现为情绪反应强度的不足。抑郁在大学生群体中表现较为普遍。例如，有些学生因为无法面对学业中的竞争和学习的压力，或是对于所学的专业不满意，或是因为人际关系问题，而陷入抑郁的情绪状态。大学生抑郁表现为对生活、学习失去兴趣，无法体验到快乐，行为活动水平下降，回避与人交往。严重者，还伴有心境恶劣、失眠等现象。特别需要提出的是，抑郁情绪与抑郁症相互之间既有联系，又有区别。抑郁情绪属于一种不良的情绪困扰，需要的是心理上的调整；而抑郁症属于精神障碍，需要及时就医。  **（二）焦虑**  焦虑是一种复杂的情绪。焦虑情绪本身并非是一种情绪困扰，适度焦虑有益于个人学习、工作效率的提高和潜能的开发。如果一个人没有焦虑或是焦虑不足，就会导致注意力涣散，工作、学习效率下降。所以，无论是听课还是上自习，都需要保持一定的焦虑。过度焦虑，是指自身的焦虑程度已经构成了对学习和生活的不良影响或干扰，往往会使人因过度紧张而产生注意分散和工作、学习效率的降低。  焦虑不只表现为内心活动，如烦躁、压抑、愁苦，还常外显为行为方式，表现为不能集中精力，坐立不安，失眠或经常在梦中惊醒等。大学生如果长期陷入焦虑情绪不能自拔，内心便常常充满不安、恐惧、烦恼等负面体验，行为上会出现退缩、冷漠等情况。焦虑情绪的发生原因是多方面的，有考试引起的焦虑、对身体过分关注引起的焦虑、选择引起的焦虑等。克服焦虑的方法有多种，主要有放松训练方法、改变认知方法等。  **（三）愤怒**  愤怒是人的基本情绪反应之一，从程度上可分为不满、气恼、愤怒、暴怒、狂怒等。愤怒是由于客观事物与人的主观愿望相违背或因愿望无法实现时，人们内心产生的一种激烈的情绪反应。人在愤怒时，会出现皱眉、眼睛变狭窄、咬紧牙关等表情；同时可能导致心率加速、血压升高，引发心律失常、高血压等躯体性疾病，频繁愤怒的人更可能会患有冠状动脉疾病和心脏病。大学生正处于精力充沛、血气方刚的青年期，情绪波动大，存在易敏感、易激动、易怒的特点。如果遇事无法控制自己的情绪，难以冷静，缺乏思考和分析，逞一时之勇，动辄发怒，就会对他人和自己造成伤害。因此，大学生要学会调控愤怒，缓解自己情绪。  **（四）自卑**  自卑是个体在社会比较过程中由于认知歪曲所形成的对自我价值的消极评价，并由此产生自我否定的态度及与之相应的轻视自己的消极情绪体验。常常觉得自己不如他人，一无是处，看不到自己的价值，经常拿自己的不足与他人的优点进行对比，容易产生自卑感。  长期的自卑，不仅会造成心理上的不健康，还会出现生理上的亚健康状态。长期自卑会使人心理上处于情绪低沉，郁郁寡欢的状态。自卑的人经常性地认为他人看不起自己，与人疏远，不愿社交，因此缺乏朋友，顾影自怜，甚至自我封闭。自卑的人，自信不足，缺乏上进心，常出现无力感，处事优柔寡断，抓不住机遇，常怨天尤人，体会不到成功的喜悦。生理上免疫系统功能下降，抗病能力减弱，容易出现各种病症，如头痛、反应迟缓、记忆力减退、乏力等。  **（五）冷漠**  冷漠同样是一种情绪反应强度不足的表现，表现为对人、对事漠不关心的消极状态。处于冷漠情绪的大学生，在行为上常表现为对生活没有热情和兴趣；对学习漠然置之，无精打采；对周围的同学冷漠无情，甚至对他人的痛苦无动于衷；对集体活动漠不关心。冷漠是一种对环境和现实的自我逃避的退缩性心理反应，它本身虽然带有一定心理防御的性质，但是它会导致当事者的萎靡不振、退缩躲避和自我封闭，并严重影响一个人的身心健康。克服冷漠情绪，要从建立责任意识入手，逐步建立起自己生活目标，同时应开展人际交往，积极投入到生活和学习中。  **四、科学管理情绪**  情绪有积极的，也有消极的，积极情绪有利于我们的健康，消极情绪的长期存在会引起身体疾病，因此，我们需要对情绪进行科学管理，觉察自己的情绪，转化自己的情绪，让积极情绪在生活中占主导，让自己成为情绪的主人。  **（一）体察情绪**  1. 了解自身的情绪特点  情绪有其个性特点，与人格中的气质和性格特征密切相关。因此，了解自身的个性特征，对于了解自己的情绪，把控自己的情绪有着重要的作用。在日常生活中，人们的表现是不尽相同的，有的人总是笑容满面，有的人多愁善感，有的人脾气暴躁，有的人顾虑重重等，这些表现与他们的个性心理特征有直接的关联。通过观察或自省，如可通过写日记或记情绪账的方式进行积累，通过这些方式，知晓自己的个性特点，找到自己占主导的情绪表现，有意识地调控自己的情绪状态。  2. 测评情绪状态  当感觉自己的情绪波动较大，对身边发生的事情情绪反应过高或过低时，说明你的情绪状态出现了偏离，这时可以通过情绪量表进行测量，根据测量的结果，采取相应的措施进行调节。可以使用的量表有抑郁自评量表、焦虑自评量表等。  3. 分析消极情绪产生的原因  当觉察到自己处于消极情绪状态时，我们应先了解这些消极情绪的来源，是来源于学习压力、人际交往、感情问题、家庭关系、就业问题还是其他。找到消极情绪的来源之后，还要考虑是事件本身的原因，还是自己对事件不合理的认知所导致的。  **（二）消极情绪的调节**  1. 宣泄情绪  个体的消极情绪必须得到有效的宣泄才能保持心理的平衡。如果消极情绪得不到发泄的机会，随着挫折的增多，消极情绪就会不断积累，最终超出个体的心理承受能力而导致心理失衡。因此，宣泄法是一种非常重要的自我心理调适的方法。这种方法就是人为创造出一种情境，表达、发泄自己被压抑的情感，通过宣泄达到心理平衡。情绪宣泄的途径有很多，如大哭一场、向他人倾诉、拿替代品出气、书写日记、唱歌等。  2. 换位思考  当我们与他人在同一问题上产生不一样的看法或做法时，可能会引发我们的消极情绪，这种情况下，请给对方找一个理由，或者先听对方的意见，着力于站在对方的位置，去体会对方的出发点，用宽容的态度体谅对方的行为。如果仍无法认同对方的观点，请以不攻击对方的方式将自己的意见表达出来。  3. 达到自我平衡  （1）不苛求自我。  在现实生活中，不少人的挫折感来源于对自己的期望过高，苛求自己，一旦目标未能达成，便产生失望心理。因此，我们要学会以平和的心态待人处事，学会给自己留下一定的空间，把目标锁定在能力所及的范围之内，而不是好高骛远，四处出击，要求自己事事都超过他人。同时，对任何人、任何事都不必期望过高，这样，当事情没有朝着预期的方向进展时，你也不会产生强烈的挫败感。  （2）学会选择和放弃。  人的一生会有许多愿望和追求，但由于主客观条件的限制，这些愿望和追求不可能一一实现。正如鱼和熊掌不可兼得，这样，就需要我们学会选择和学会放弃。否则，我们就会被这些欲望和目标所累，从而失去了人生的洒脱和生活的乐趣。如人们为了工作，为了冲业绩，错过孩子的成长，错过陪伴亲人的最佳时间。犹如一个急性登山者，一心想登上巅峰而急于赶路，结果错过对沿途风景的欣赏。俗话说“舍得”，有舍才有得。在人生旅途中，往往面临多种的选择，我们应该适当取舍，才能轻装上阵。如果总是在计较自己的得失，会在心里产生不平衡的感觉。消极情绪会随之而来，也就没有心情、没有激情去发现生活的美，生活就变成灰色的了。  4. 改变不合理的认知  生活中，人们常用绝对化的思维方式看待事情，从自己的意愿出发，认为某事物必定发生或不会发生。常常将“希望”“想要”等绝对化为“必须”“应该”或“一定要”等。心理咨询中，常用情绪 ABC 理论来帮助来访者改变不合理的认知。  情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的，他认为在人们情绪产生的过程中有三个重要的因素，分别是激发事件 A、信念 B 和事件的结果 C。经研究发现，激发事件 A 只是引发情绪和行为结果 C 的间接原因，而引起结果 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，即人的消极情绪和行为结果 C，不是由某一激发事件 A 直接引发的，而是由经受这一事件的个体对它不合理的认知和评价所产生的错误信念 B 所引起的。  生活中我们经常面对妈妈的唠叨，这时你会做出什么样的反应？运用以上的情绪ABC 理论，我们学习改变不合理的认知。妈妈责备自己不好好吃饭（A 前因），我们有“真烦人”的想法（B1），因此跟妈妈吵架（C1）；我们也会产生“有妈妈在身边唠叨真好”的想法（B2），因此会过去拥抱妈妈（C2）；或者还有其他的想法（B……），进而出现其他的结果（C……）。  由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。不合理的信念常常有如下的特征。  （1）绝对化的要求。它是指人们从自己的意愿出发，对某一事物持有必定怎样的不合理想法，常常带有“必须”和“应该”的特点，提出难以实现的目标，过于追求完美和苛求自己。但是，人们不会总是一帆风顺或者成为最优秀的，也不可能得到所有人的赞赏，所以，持有这种不合理信念的人很容易产生失败感和挫折感。  （2）过分概括化。它是指个体根据一件或很少几件事情就得出关于个人能力或价值的普遍性结论，并将其应用到其他情境之中。比如，当自己遭遇失败便认为自己“没用”，当他人稍有过失或不合自己的意愿时，就愤怒地认为其“一无是处”，从而导致一味地指责对方。  （3）糟糕至极。这种不合理信念认为一件不如意的事情发生了，必定会非常可怕、非常糟糕，从而消极地预测未来而不考虑其他可能的结果。例如，有同学认为“如果自己考试失败了，就一切都完了”等。这种糟糕至极或灾难化的想法是对自己消极暗示，更会加重自己焦虑。  5. 放松训练  放松训练是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松有两层意思，即肌肉松弛和消除紧张。放松训练是一种通过肌体的主动放松来增强人的自我情绪控制能力的有效方法。它的基本原理是通过训练使肌肉放松产生躯体反应，使整个机体活动水平降低，达到心理上的松弛，从而使机体保持内环境的平衡与稳定。  （1）深呼吸放松法：闭上双眼，双肩自然下垂，用鼻子呼吸，在呼吸的同时腹部也要跟着伸缩。当吸气足够多时，憋气几秒钟，心里默念“冷静”；然后用嘴巴缓缓地呼气，呼气时，心里同时默念“冷静放松”。反复几次（至少三次），便能达到放松的效果。  （2）由紧到松的放松法：由紧到松的放松法是从头部到腿部依次放松的方法。在放松的过程中要遵循先紧，然后慢慢松的原则。  （3）想象放松法：想象放松法主要通过唤起宁静、轻松、舒适情景的想象和体验，来减少紧张、焦虑，控制唤醒水平，引发注意力集中的状态，增强内心的愉悦感和自信心。找一个舒适的地方仰卧，两手平放在身体的两侧，两脚分开，想象自己躺在温暖阳光照射下的沙滩上，迎面吹来阵阵微风，海浪有节奏地拍打着岸边；或想象自己正在幽静的公园漫步，静静地谛听着小溪流水，感受着鸟语花香，嗅着清新空气。  **（三）培养积极情绪**  1. 正确评价自我  大学生的许多消极情绪是由于对自己的不合理认知造成的，有些同学对自己的评价过高，当面对周围同学的较低评价或者自己做事失败时，容易产生内心的不平衡感，导致出现愤怒、抑郁、焦虑等消极情绪。有些同学对自己的评价过低，会产出自卑感，不敢主动与人交往，不敢争取自己想要的东西，内心经常产生郁闷情绪。只有正确评价自我，接纳自己的不足，才能保持稳定、平和的心境。  2. 加强自我训练  大学生应该主动学习情绪调节方法，面对消极情绪时，运用所学的方法主动训练，逐渐让积极情绪占主导地位。比如，学习如何改变不合理的认知方式，使自己不再歪曲对事物的看法；练习放松技巧，让自己在紧张、焦虑时能够通过放松技巧调整自己的情绪；学会转移注意力，一旦发现自己沉浸在某种消极情绪之中，试着从这种状态中抽离出来，转换成现实世界的某项活动。时间长了，你会形成一套适合自己的缓解消极情绪的策略，逐渐形成个人习惯。  3. 设立人生目标  许多同学情绪状态不佳，整天感到“空虚”，体验不到人生的快乐，其实是生活不够充实导致的。人生没有目标，将生活在“盲”和“茫”之中，相反，有了规划目标，将活得充实而快乐。相信大家都有这样的体会，当你通过自己的努力完成一项活动，实现自己的目的，内心的快乐感是非常强烈的。大学生应当设立合适的目标，有自己的人生追求，并积极地为之奋斗，就会体验到一种发自内心的满足感。  4. 培养业余爱好  业余爱好对人们的影响是很大的，健康的业余爱好不仅能增添我们的生活乐趣，同时还能消除我们的疲劳感；健康的业余爱好会使一个人生活的更有滋味，内心更快乐。在学习、工作之余，我们应该培养健康的业余爱好，如读书、运动等。生活中，很多人忙忙碌碌，但却没有一种满足感，反而觉得心累。培养自身的业余爱好，学习、工作之余为自己补充能量，能够达到放松自己、调节情绪的目的。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生的情绪管理，进一步增强学生对心理知识的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课堂活动**  **一、对推掌**  活动目的：学会正确认识压力。  活动准备：有活动空间的教室。  活动时间：10～15 分钟。  活动形式：小组活动。  活动过程：  1. 分组，2 人为一组，面对面站立。指定其中一位是 A，另一位是 B。  2. A 与 B 同学手掌对手掌并向前推，让双方都尽可能地用力推对方。  3. 告诉 A 同学在不作任何提示的情况下，把力收回。  活动分享：  1. 在 A 同学收力时，B 同学有什么感觉？  2. 当对方没有反抗，而你仍然给对方施压时有什么感觉？  3. 通过这一活动，你的收获或感受是什么？  4. 制造压力有时可能会起到相反的作用，你认同吗？  5. 教师总结。  **二、放飞烦恼**  活动目的：学会调节负面情绪。  活动准备：纸张若干、签字笔若干、小纸箱 2 个。  活动时间：20～25 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 同学们在纸张上写下最近烦恼的事情，然后折成纸飞机，将纸飞机掷进纸箱里，意将烦恼掷走。  3. 教师在众多纸飞机中抽出 5 个，读出纸飞机上的烦恼。  4. 大家针对同学的烦恼事情，提出解决办法，并进行讨论。  活动分享：  1. 发觉有人与你有同样的烦恼时，你有什么想法？  2. 有烦恼时我们应如何应对？  3. 教师总结。  **三、齐眉棍**  活动目的：通过活动，提高组员之间相互配合、相互协作的能力。  活动准备：开阔的场地，3 米长的轻棍。  活动时间：20～30 分钟。  活动形式：小组合作。  活动过程：  1. 分组，10～12 人为一组。  2. 小组成员分成两队，相向站立。  3. 小组成员共同用手指将棍子从地上举到眉间，每人只限用 1 根手指，手指离开棍子即失败。  活动分享：  1. 这是一个看似简单的项目，却为何频频失误？  2. 失误时，你在想什么？做了什么？  3. 从这个活动中，你受到哪些启发？  4. 教师总结。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课堂活动，客观直接的展示课堂活动的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课堂活动。因此明白了情绪具有重要的功能，分别是自我保护功能、人际沟通功能、信息传递功能和健康功能。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **失误时，你在想什么？做了什么？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课后训练和心理资源**  **一、收录表情**  活动目的：了解情绪的基本表现形式，认识个体表情的异同，学会通过观察表情来领悟他人的心情。  活动准备：手机。  活动时间：7 天左右。  活动形式：主动与亲人、朋友、同学沟通，多观察他们的动作表情。  活动过程：  1. 用手机收集自己、亲人、朋友、同学等人的喜悦、愤怒、悲伤、恐惧时的表情。  2. 将收集到的表情按喜悦、愤怒、悲伤、恐惧等进行分类汇总。  活动感悟：  1. 每个人的表情有什么不一样，是否有共同点？  2. 你能读懂他们的情绪和觉察他们的心情吗？  **二、行为转转转**  活动目的：通过改变想法，进而改变情绪和行为。  活动准备：纸、笔。  活动时间：10～20 分钟。  活动形式：自我训练。  活动过程：根据自身情况填写表 8-1 中。    活动感悟：  1. 在填写过程中，你有什么发现？  2. 情绪和行为的变化和我们对事件的看法有关吗？  **三、涂鸦**  活动目的：宣泄压力，平复心情。  活动准备：曼陀罗涂卡、彩色笔。  活动时间：20～30 分钟。  活动形式：自我训练。  活动过程：  1. 准备曼陀罗涂卡 2 张，按自己的意愿给曼陀罗涂卡涂色。  2. 感受自己的情绪变化。  活动感悟：  1. 在涂色的过程中，自己的心情能否得到沉淀？  2. 涂卡的过程让你收获什么？情绪如何得到平静？  **心理资源**  **一、书籍——《学会选择，懂得放弃》**  《学会选择，懂得放弃》，文德编著。人一生中需要放弃的很多，放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏……该放弃时就要放弃，不懂得放弃使人背负沉重压力，长期被痛苦困扰。选择与放弃，是一种心态、一门学问，人生就是一场不断选择的过程，其中最重要的是我们要用冷静的态度对待每一次抉择。同样，放弃也是我们必须懂得的智慧。在新时代里，做好每一个抉择，走好每一步，放下他人的看法，勇敢地活出自己的特色。只有学会选择和懂得放弃的人，才会活得更坦然更轻松。  相关书目  1. 《常想一二，不思八九》，作者林清玄，北京联合出版公司。  2. 《咸也好，淡也好》，作者裴玲，中国纺织出版社。  3. 《活出最乐观的自己》，作者马丁·塞利格曼，洪兰译，浙江教育出版社。  4. 《情绪疗愈》，作者许皓宜，北京理工大学出版社。  **二、电影——《愤怒管理》**  《愤怒管理》是一部美国的喜剧电影，由亚当·桑德勒和杰克·尼科尔森等共同主演，讲述的是一位温文尔雅、彬彬有礼的男主人公在工作中被上司欺压，即使工作能力强也不敢提升职加薪；在人际关系中充当“老好人”，即使自己不舒服也不敢表达出来；在感情中没有勇气，即使爱着也不敢向女朋友求婚。终于，一位心理医生在他女朋友的求助下出现了，他们设计了一个个“圈套”引导男主人公一步步地表达自己的情绪，释放自己的情绪，最终接纳了内心中真正的自己，他也因此敢于在众人面前向女朋友求婚，敢于向上司提升职加薪，敢于向招惹自己的人表达自己的不满。生活中的一切都在变好。  相关电影  1. 《头脑特工队》。  2. 《飞屋环游记》。  3. 《放牛班的春天》。  4. 《哪吒之魔童降世》。  **三、音乐——《裂缝中的阳光》**  裂缝中的阳光  作词：吴青峰 作曲：林俊杰 演唱：林俊杰  有多少创伤卡在咽喉 有多少眼泪滴湿枕头  有多少你觉得不能够 被懂的痛 只能沉默  有多少夜晚没有尽头 有多少的寂寞 无人诉说  有多少次的梦 还没做 已成空  等到黑夜翻面之后 会是新的白昼  等到海啸退去之后 只是潮起潮落  别到最后你才发觉 心里头的野兽  还没到最终就已经罢休  心脏没有那么脆弱 总还会有执着  人生不会只有收获 总难免有伤口  不要害怕生命中 不完美的角落  阳光在每个裂缝中散落  就算一切重来又怎样 让你的心在我心上跳动  每个逐渐暗下来的夜 一起走过  等到黑夜翻面之后 会是新的白昼  等到海啸退去之后 只是潮起潮落  别到最后你才发觉 心里头的野兽  还没到最终就已经罢休  心脏没有那么脆弱 总还会有执着  人生不会只有收获 总难免有伤口  不要害怕生命中 不完美的角落  阳光在每个裂缝中散落  不如就勇敢打破 生命中的裂缝  阳光就逐渐洒满了其中  相关音乐  1. 《男人哭吧不是罪》，由刘德华作词，刘天健作曲。  2. 《冷静》，由邓丽欣作词，伍仲衡作曲。  3. 《红日》，由李克勤作词，立川俊之作曲。  4. 《小美满》，由李聪作词，彭飞作曲。  **四、节目——《山水间的家》**  《山水间的家》是中央广播电视总台、中华人民共和国文化和旅游部联合推出的一档节目。每期由主持人、文化学者和公众人物组成“山水小分队”，从自然环境、地理风貌、历史风俗、生活方式等多角度进行探访，力图让观众看到“千村千面”焕发的勃勃生机。同时，强化人物塑造，从多维度展现扎根泥土、守护山海的新农人风采，讲述他们的奋斗故事，全景描绘大美山水与家之烟火。对于中华儿女而言，“家是最小国，国是千万家”，借助家庭这一中转站，将个人与国家紧密相连起来，爱家就是爱国，强烈的家国情怀在千年来中国大地上成为一股强大的精神力量，化作维系中国万千游子的情感纽带。  相关节目  1. 《朗读者》。  2. 《中国诗词大会》。  3. 《经典咏流传》。  4. 《向往的生活》。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课后训练和心理资源，客观直接的展示课后训练和心理资源的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课后训练和心理资源。因此了解情绪的基本表现形式，认识个体表情的异同，学会通过观察表情来领悟他人的心情。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **你的社会支持系统完善吗？当心情不好时，可以找他人倾诉吗？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 列举学生在知识掌握、技能提升、情感态度等方面实际表现，对比预设目标说明达成度。 | |