

心理课期末开卷资料

科目	大学生心理健康
内容	期末复习

考试题目：

- 1.快乐的生活 2.沉浸其中的生活 3.有意义的生活 任选其二论述你是如何做到的
如果你失恋了，会有什么样的感受？
大学生如何面对与处理自己的情绪，给出五种方法。
以上大学以来自己遇到的事例来谈谈如何完善自我。

江安校区心理咨询室位置：20舍1单元2楼

阳光心理热线：85401212

1.快乐的生活

身体舒适

所谓身体的舒适应当包括**马斯洛需求五层次中最低的两层：生存需求和安全需求这两种需求的满足**。我们既没生活在非洲，也没有生活在1960年的中国，所以维持生存的饮食需求容易满足；我们既不像1930年代，随时要担心孩子被土匪绑票，也不像文化革命里，因为写篇文章就可能被抓起来枪毙，所以安全的需求也容易满足。

老祖宗说：饮食男女，人之大欲存焉。现在，全中国所有的人差不多都可以有基本的温饱和安全了。至于说到性欲的满足，虽然在进城打工的青年民工中还有些困难，虽然在边远贫困山区由于女人爱往富庶地方嫁还有些困难，绝大多数人也是容易满足的，再不济还可以通过自慰解决。不像饿饭会死人，这件事说到底是死不了人的。

精神愉悦

所谓精神的愉悦应当包括**马斯洛需求五层次中较高三层的满足：归属（社交）的需求，受人尊敬的需求，以及自我实现的需求**。

不一定非要亲人环伺，儿孙绕膝，仅仅参加一个业余羽毛球队，也可以满足归属的需求。如果能够得到志趣相投亲密无间的友情，或许比亲情更加快乐；如果能够得到心心相印缠绵浓烈的爱情，就更加快乐。

受人尊重的需求虽然困难一些，但是也并非难以企及：所有挣钱养家的人都能得到起码的尊重，成就越大的人得到尊重的程度越高。前者只能得到身边几个家人的尊重，

后者（比如一个艺术家）就可以得到更多人的喜爱和尊重。但是有的时候，度量标准不是绝对的，而是相对的，**人们得到尊重的程度与成就并不总是呈正相关关系的**：一个贫病交加的母亲为孩子做出的努力和牺牲就有可能比一位大富翁所做的得到家人更多的尊重。

自我实现

自我实现是一个人更本质的快乐，是快乐的起始和极致。最典型的是那位匿名捐赠80亿美元财产的查克·费尼。他自己过着简陋淳朴的生活，把钱捐出去，甚至不用自己的名字命名基金会，不把自己的名字镌刻在捐赠的大楼上，只是在看到一位受他捐赠做了兔唇手术的女孩脸上绽开的笑容时，得到由衷的快乐。他的所作所为甚至不是为了得到人们的尊重，而仅仅为了救助他人这件事给他内心带来的快乐。当然，**自我实现并不一定要出类拔萃之辈才能获得，每个人都有一个自我，他的自我能够实现就是他最大的快乐。**大画家画出了美不胜收的一幅画是自我实现；一个平凡的家庭主妇做出了一道人人赞不绝口的菜肴也是自我实现。虽然画家的自我不同于家庭主妇的自我，它们的实现却能带来同样的快乐。

有了起码的舒适的物质生活，再加上愉悦的精神生活，人就可以生活得快乐。我觉得这东西一点也不难得到，只要你真的想要。**所有那些生活得不快乐的人，归根结底是他并不真想得到快乐。**

2.有意义的生活

一是工具、技能习得类

学习生活

二是收益与时间长短正相关类

阅读、背单词

三是主要以投入时间为代价且存在突破机会类

学习投资

四是短期消耗时间，长期却存在收益类

如果失恋：

失恋是一种刻骨铭心的失去，它的痛绝不亚于扒皮拆骨。

（1）正式自己的情绪

分手后感到悲伤和痛苦都是很正常的，这并不是一件见不得人的事。我们可以去和朋友倾诉，可以去逛街、去喝酒，去合理的发泄情绪。更多的悲伤还是需要看我们自己来消化的，与之不同的是，分手后纠缠则是将自己所有的负面情绪都发泄给前任，却

忽略了人家没有义务接受你的情绪了。情绪需要被看见，需要发泄，我不希望大家选择憋着，失恋有什么可怕的呢？

(2) 正视自己的需求

没人能逼着你不挽回，一切都需要遵循你的内心。你可以试着去感受下自己内心的真实想法，究竟是因为不甘心还是因为舍不得？是接受不了被拒绝，还是接受不了对方的离开？当你想清楚后，就知道要不要去挽回了。

如果你想要挽回，那就正确的去挽回，不要过度纠缠、死缠烂打，除非你想要让情况更糟糕，就当我说。

如果你也不想继续这段感情了，只是不甘心，更别去纠缠了，真的没必要，干嘛把时间浪费在TA身上呢？有那时间还不如去结交新的人。

无论哪种选择，你都要正式你们已经分手的事实，清楚自己的需求再去做决定，究竟是挽回还是放下。

(3) 把分手当做是一场修行

别把分手当做是天塌一样的大事，一段关系从开始走向结束，都是很正常的，别把失恋看的太重了。

有时候我们习惯把爱情当做是自己的全世界，接受不了分手，接受不了自己往后的余生失去这个人。觉得爱情啊就一定要开花结果，没有办法接受分手的事实。

我想说的是，**爱情是你的附属品，但它不会是你的全部，你的生活不是只有爱情啊。**

如何面对处理情绪：

第一，面对和感受你的情绪。

绝大多数的「情绪问题」之所以会是个「问题」，其最根本的原因就是在于人们对于自身情绪的阻抗。

也就是说，情绪问题的关键不在于情绪，而是在于阻抗。

一个是对外界异常的提醒，一个是对内在异常的提醒。

那么情绪对你提醒的目的是什么？

情绪提醒你是为了让你能够去解决产生失衡的问题，而不是令你纠结于情绪本身。

我们不愿意面对现实，我们不愿意承担自己的责任，我们无敢面对真实的自己，于是情绪就成为了一个用来逃避真正问题的借口。

我们可以认为：情绪管理能力很差的人，基本上都是自我接纳程度很低的人。

因为阻抗导致你没有去面对真正的问题，所以问题就迟迟不能被解决。

于是你的情绪就会一直不停的提醒你，于是你的情绪就会变得越来越强烈，你的焦虑，不安，愤怒就会变得越来越难以抑制。

所以情绪管理的第一步就在于面对，理解，和接受你的情绪。

第二，分析你的情绪

我们的情绪只会按照我们自身认知系统的标准去做出反应，而我们每个人的认知系统中又有着非常多的不合理的信念。

比如恋人不回消息就是不爱你了，别人和你持不同的观点就是脑残，服务人员没对你用“您”就是看不起你等等，我们每个人都有着太多太多的类似的不合理的信念。

而不合理的信念，也自然就会导致不合理的情绪。

所以我们为什么要分析自己的情绪呢？

因为我们首先要确定从情绪系统中接收的提醒是否是正确的，然后我们才能做决定如何去处理。

最重要的一点，是调整我们的认知。

情绪是如何产生的？也许跟很多人想的不同：情绪的产生，跟引发情绪的对象之间，其实没有直接的联系。

简而言之，你看见一只老虎，本能地觉得「恐惧」，想立刻逃跑，但这种恐惧并不是由「老虎」引起的。它是由你意识中对老虎根深蒂固的印象「老虎是猛兽，会伤害人」引起的。

这种现象，心理学上称为「**情绪ABC理论**」。

A是指「激发对象」（Activating Event）。它进入我们的认知，激发了我们固有的「信念」（Belief）。这种信念继而引起我们一系列的反应和行动（Consequence）。这才是整个情绪产生的流程。

但是我们就非常容易把这些事情，都归结到「人」的身上。原因很简单，**我们对于「内在」的信息，比如性格、感受、特质、喜好等，远远多于「外在」**，所以，我们的大脑经常会高估「内在因素」的重要性，低估「外部环境」的重要性。

所以，当你产生小情绪的时候，用你的理性仔细想一下，思考得全面一点，很多时候，问题就能迎刃而解。

可以参考下面这几个方法：

1. **最简单的方法，永远告诉自己：先别动，倒数十下再说。**情绪往往是瞬间急剧攀升，并在短时间内到达一个顶点。只要捱过了这个顶点，高涨的情绪就会开始回落。所以，当你察觉到到达这个顶点的时候，告诉自己，先等一下。无论你是愤怒，还是紧张、激动、羞愧……永远不要在最冲动的时候作出任何行为，先停下

一切行动，在大脑里默数十下再说。大多数情况下，10秒后，你就可以开始进行理性的思考了，并且，你通常会对刚才的状态感到震惊，会很庆幸约束住了自己。这个方法，需要平时有意识地进行锻炼，将其内化为一种本能的条件反射。也许今天同学（或者同事）说了一句话，让你有点不快，先别回答，先在心里默默从1数到10，再说话。直至将它变成一种习惯。

2. 激活大脑的左前额叶

前面讲过，情绪主要由杏仁核的兴奋引起，而大脑左前额叶的兴奋会抑制杏仁核。激活左前额叶，可以有效地缓解突发的情绪。那么，有什么方法可以激活左前额叶呢？

1) **试着将使你不开心的事情写下来，或者跟自己对话，剖析。**简单来说，可以这样问自己：为什么我会感到生气/难过/失落？原因是什么？试着跳出来用第三者的角度来看待问题。左前额叶主要负责工作记忆、细节和语义的处理。通过把注意力聚焦在语义上，可以激活左前额叶。

2) **做繁琐的、机械化的工作，如整理邮件、文件和表格等。**同上一条。

3) **如果你感到恐惧、焦虑、紧张，最好的方法是立刻采取行动。**左前额叶具有行动的倾向。当我们采取当机立断的行动时，会刺激左前额叶，从而增强它对杏仁核的压制能力。相反，右前额叶具有被动和退缩的倾向。如果你想得太多，反而会激活右前额叶，增加消极和被动的的情绪。

3. 随身带着一个镜子，情绪激动的时候，掏出来看看自己。

通过凝视自己的影子，想象自己情绪爆发时的样子，体会别人看待自己的目光，可以非常有效地压制情绪。如果不方便带镜子，利用会议室、办公室的玻璃也可以。