# 大学生的情绪及管理

古曰：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合,此事古难全。”可见人的感情一直是人们亘古不变的话题。

大学生是人生的黄金时代，即是学习创造的高峰，也是心理成长驶向大海蔚蓝深处的年岁。我们不可避免的面临千姿百态的情绪在日常的日子里起舞，有时我们也哼着歌踮着脚律动，有时我们只是漠然的看着。情绪有时是一条河，有时是一条溪水，江流汇聚时，千帆过尽后，我们回首，情绪永远是一位让我们流着泪微笑的人。

大学生的情绪最凸显的莫过于源于对生活中春花秋月的期待和对未来理想追求的道阻且长。正如我们国家的主要矛盾一样——人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。

有人说我们的生活中负面情绪只是很小的一部分，但是起的作用却占了很大一部分。按经济学原理来说，人们总是在意失去，忘记得到，一百元钱的喜悦远没有十元钱的无故失去的难受强烈。

大学生的情绪外在表现上主要是焦虑和孤独。

焦虑其实是对自己的有追求。这是很好的，但其实严重焦虑的人并不多，不是说没有追求，而是他们了解自己在做什么，要做什么，有目的的追求，焦虑往往是没有目的，或者清楚实际目的造成的，（以下的焦虑都是指较严重的），我偶然在看到过关于大学生内卷的讨论，内卷无疑是焦虑的代名词。

一部分人在描绘内卷的样子，比如一边作业只要一千字，但是同学们争相比字数，以多为贵，三千字的都有，大家只能彼此往上涨，后果就是大家都浪费了时间，也没达到文章精炼的程度。（当然，大神的述论除外，毕竟有的话题有的人是极为兴趣的）。最后老师的做法是固定字数不能超过一千字。

一部分人是讲述应对方法，我觉得一个学长从马克思哲学实践理论上讲的很朴素：“行动上内卷，精神上躺平。”

我们可以发现焦虑是一个圈子的问题。七点起床开心的吃早餐，有人已经晨跑完还吃过了早餐，说不定还对你微笑“早上好~”，你也微笑，觉得自己有些晚了，第二天六点半起床，七点到图书馆坐下，一个同学坐着向你微笑，她说刚刚到，你也挥手。你觉得走到那里都是别人在前，客观来说，这是事情，但是从马克思哲学就事论事，讲究主体来说有所偏驳，第一个同学选择了晨跑，说不定她晚上记单词，第二个同学喜欢晚上跑步呢？道理已经在这里面了。

如果没有说清楚，那么就说说我昨天晚上听网易云的事情吧，我正写着这篇作业，我喜欢听每日歌曲推荐，而且听到好听的就点一个喜欢的小红心，没错，我遇到了一首，我心情好好，因为这篇作业要写完了，我就随意翻了一眼评论，看到：“为啥你老是听纯音乐，连歌词都没有，‘嗯？’‘有呀’‘哪有啊’‘在心里’”。而不巧的是我的确如此，可能是巧合吧，可是我现在很开心呀，让我后面一直顺着想下去了，想到了一些心事。他的话并没有错，但是我现在在写作业，圈子不同。

孤独。

黑塞说：“每个人都很孤独，孤独是人类的宿命。”鲁迅先生说“人的感情并不相通”虽然不是指孤独，但是我的理解是我们都生活同一片蓝天下，一阵风吹过，喝一杯水，每个人的冷暖都自知，也独知，我们不能完全感同身受，孤独是一个的修行，孤独是没有反义词的。

我说孤独是心中热爱生活，光芒万丈，即非孤独，所以孤独。

孤独是一条生活的暗线，要说什么吧，我总觉得他好。读书旅行，孤独是和心灵最近的情绪。

计算机208

何茂林