

策划编辑 高小红 彭 敏
责任编辑 彭 敏
封面设计  H.C. CULTURE
上架编码 Ygxl-000247

阳光心理

——大学生积极心理健康教育

阳光心理

——大学生积极心理健康教育

车兴隆 叶海江◎主编

电子科技大学出版社

阳光心理

——大学生积极心理健康教育

车兴隆 叶海江◎主编



电子科技大学出版社



江西怀恩文化



定价: 42.80元

 电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

阳光心理

——大学生积极心理健康教育

车兴隆 叶海江◎主编



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

阳光心理：大学生积极心理健康教育 / 车兴隆，叶海江主编. -- 成都：成都电子科大出版社，2026. 8.

ISBN 978-7-5770-2505-6

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026MF6042 号

阳光心理——大学生积极心理健康教育

YANGGUANG XINLI——DAXUESHENG JIJI XINLI JIANKANG JIAOYU

车兴隆 叶海江 主编

策划编辑 高小红 彭 敏

责任编辑 彭 敏

责任校对 饶定飞

责任印制 梁 硕

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 崇阳文昌印务股份有限公司

成品尺寸 185 mm×260 mm

印 张 15

字 数 358 千字

版 次 2026 年 8 月第 1 版

印 次 2026 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5770-2505-6

定 价 42.80 元

版权所有，侵权必究

目录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理活动的特点和实质	2
第二节 大学生心理发展的特点	5
第三节 大学生心理健康的标准	8
第四节 影响大学生心理健康的主要因素	10
第二章 大学生心理问题及心理咨询	19
第一节 大学生常见的心理问题	20
第二节 心理咨询的概念和功能	22
第三节 大学生心理咨询的意义和特点	25
第四节 大学生心理咨询的内容与类型	28
第三章 大学生的自我意识与培养	35
第一节 自我意识概述	36
第二节 大学生自我意识发展的特点	40
第三节 大学生自我意识偏差及其调适	43



第四节 大学生自我意识的评估	48
第五节 积极自我：积极心理学视角下的自我培育	51
第四章 大学生人格	57
第一节 人格概述	58
第二节 大学生的人格特征	63
第三节 大学生人格发展异常的表现与评估	65
第四节 大学生人格完善的途径和调适方法	68
第五节 积极人格：积极心理学视角下的人格培育	71
第五章 大学生生涯规划	78
第一节 大学生活的特点与生涯规划意识的确立	79
第二节 大学生的能力结构与发展目标	83
第三节 大学生生涯规划的制定	87
第四节 积极心理学对职业生涯规划的相关理论	91
第五节 积极心理学对生涯规划的意义	96
第六章 大学生学习心理	102
第一节 大学生的学习特点与心理机制	103
第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发策略	109
第三节 大学生常见的学习心理困扰及其调适方法	112
第四节 积极学习的相关理论	117
第五节 积极学习的相关方法	119
第六节 积极学习的意义	121
第七章 大学生情绪管理	127
第一节 情绪概述	128
第二节 大学生情绪的特点及常见情绪困扰	133

第三节	大学生不良情绪的调适方法	137
第四节	积极心理学关于情绪的理论	140
第五节	积极情绪养成的方法	142
第六节	大学生培养积极情绪的意义	145
第八章 大学生人际交往		150
第一节	人际交往概述	151
第二节	大学生人际交往的影响因素及原则	153
第三节	大学生人际交往的典型困惑及核心技巧	156
第四节	积极心理学关于人际交往的理论	160
第五节	积极人际交往的方法	162
第六节	大学生积极人际交往的意义	165
第九章 大学生性心理及恋爱心理		171
第一节	性心理的发展和大学生性心理的特点	172
第二节	大学生性心理困扰及调适方法	176
第三节	大学生恋爱心理发展的特点和常见困扰	180
第四节	培养健康的恋爱观和择偶观	186
第五节	积极心理学关于性心理和恋爱心理的相关理论	192
第六节	大学生建立积极恋爱心理的方法	193
第七节	大学生树立积极恋爱心理的意义	194
第十章 大学生压力管理与挫折应对		197
第一节	压力和挫折概述	198
第二节	大学生压力和挫折的产生与分类	200
第三节	压力和挫折对大学生心理的影响	203
第四节	大学生压力管理与挫折应对策略	206
第五节	积极心理学关于压力管理与挫折应对的理论	210

第六节	积极心理学调整压力管理与挫折应对的方法	211
第七节	大学生做好积极压力管理与挫折应对的意义	213
 第十一章 大学生生命教育与心理危机应对.....		215
第一节	大学生生命教育	216
第二节	大学生心理危机的特征及表现	217
第三节	心理危机干预的理论与大学生心理危机干预应对	222
第四节	积极心理学关于生命教育与心理危机应对的理论	225
第五节	大学生积极应对心理危机的方法	226
第六节	大学生积极关注生命教育与积极应对心理危机的意义	228
 参考文献.....		230



第六章微课

第六章

大学生学习心理

♡ 导读

学而不思则罔，思而不学则殆。

——孔子

大学生的生活围绕学习而展开。大学生要了解大学学习的特点与心理机制，培养学习能力，了解常见的学习障碍并及时进行调适，促进学习潜能的开发。

「案例引入

晓雯（化名）以优异成绩考入心仪的大学，专业也是自己喜欢的。入学之初，她信心满满。她每天早早去图书馆，晚上最后一批离开，笔记本上记得密密麻麻，用各种颜色标注重点。然而，第一次期中考试，她的成绩仅在班级中游。晓雯不服气，便更加拼命地学习，别人休息时她在背笔记，别人参加社团活动时她在刷题。可到了期末，她的成绩不但没有提升，反而险些挂科。此后，她开始害怕去教室，一翻开书就心慌、头痛。她发现自己在图书馆坐一整天，真正看进去的不过几页；听着课会突然走神。她开始陷入严重的自我怀疑，逐渐逃避与其他同学沟通，甚至萌生了转专业的念头。辅导员发现她状态异常时，她已经连续失眠两周，体重下降了八斤。

案例分析：晓雯面临的困境，主要源于其自身的学习策略与大学学习要求的适应性错



位。高中阶段的主要学习模式是以知识复现为导向的，而大学阶段则更强调自主建构与深度理解。晓雯延续了高中阶段的学习习惯，未能根据大学学习任务的特征进行相应调整，导致学习效能下降。更关键的是，当自己的努力没有带来预期成效时，晓雯将失败归因于内部稳定的能力因素，而非外部不稳定的因素。这种归因偏差既削弱了她的自我效能感，也诱发了焦虑情绪与回避行为，最终形成“挫败—自我否定—效能感持续下降”的恶性循环。这一案例提示我们：大学生在进入新的学习阶段时，应及时调整学习策略，并形成适应性的归因模式，逐步提升对于学习的自我控制能力。



第一节 大学生的学习特点与心理机制

一、学习的含义

学习是指由经验引起的行为或心理的相对持久的变化。这种变化，有的是可以从学习者行为的变化中直接观察到的，如孩子从不会走路到学会蹒跚前行；有的是内部心理结构（如知识、技能、态度等）的变化，会在之后的行为中表现出来。

二、学习的主要类型

（一）根据学习内容与学习结果分类

我国学者基于学习内容与学习结果，将学生的学习划分为知识学习、技能学习与规范学习三类。这三类学习相互关联、层层递进，共同构成大学生完整的学习体系，为其全面发展奠定基础。

1. 知识学习

知识学习是学习的基础形态，其核心在于掌握客观事物的属性、内在规律及相互关系，并在此基础上构建系统化的认知结构。对于大学生而言，知识学习并非简单的碎片化信息记忆，而是通过理解、消化、整合专业理论、跨学科常识等内容，形成具有逻辑关联的知识网络——既要明晰单一知识的核心内涵，也要把握不同知识模块间的衔接点，最终实现知识的灵活提取与迁移应用。这种系统化认知结构的构建，是大学生开展专业研究、解决实际问题的前提，也是其认知能力发展的重要标志。

2. 技能学习

技能学习是将知识转化为实践能力的关键环节，其核心是通过系统性训练形成稳定的活动方式。技能具体可分为动作技能与心智技能两类，二者相辅相成，共同支撑大学生的专业实践与认知发展。

(1) 动作技能。

动作技能是通过反复练习形成的协调、精准的肢体操作模式，其核心特征是肢体动作与任务要求的高度适配。对于大学生而言，动作技能的学习贯穿专业学习与日常生活：理工科学生的实验仪器操作、医学专业学生的临床操作、体育专业学生的运动技术，以及游泳、驾驶等，均属于动作技能的范畴。这类技能学习需经历从模仿、熟练到自动化的过程，不仅要求肢体的协调性，还需结合感官反馈不断调整动作，最终形成稳定、高效的操作能力，是大学生开展专业实践的重要基础。

(2) 心智技能。

心智技能是指向内部认知的技能，其核心是发展并运用内在的认知策略处理各类问题，是大学生抽象思维、逻辑推理与问题解决能力形成的核心。与动作技能不同，心智技能具有内隐性，主要表现为大脑对信息的加工、处理与转化。例如，理工科学生的解题思路设计、文科学生的文本分析框架构建、跨专业学生的方案策划与逻辑论证等，均属于心智技能的范畴。这类技能学习的关键是掌握认知活动的规律与方法，形成结构化的思维模式，从而提升信息处理效率与问题解决的精准度，是大学生核心素养发展的重要支撑。

3. 规范学习

规范学习是实现个体社会化的核心学习内容，其核心是将外在的社会道德准则、行为规则内化为自身的价值判断与行为习惯，最终塑造稳定的品德与文明素养。对于大学生而言，规范学习的范围既包括爱国敬业、诚信友善等社会主义核心价值观层面的道德规范，也包括校园规章制度、学术诚信准则、职场职业道德等具体行为规则。这类学习并非简单的规则记忆，而是需结合情感体验与实践反思，形成对规范的认同与敬畏，最终将其转化为自觉的行为选择，这是大学生实现“德才兼备”发展目标的关键。

美国教育心理学家加涅在《学习的条件和教学论》一书中，根据学习结果将学习划分为以下五类。

(1) 言语信息的学习，即学习关于“是什么”的知识，是指主要运用记忆学习，包括记忆物体的名称、名词、历史事实等，结果一般通过言语信息的形式表现出来。

(2) 智慧技能的学习，即学习“做什么”，是指通过学习获得使用“符号”的能力。学习者掌握了以符号形式出现的智慧技能后就能熟练地解决社会生活中碰到的各类问题。阅读、写作及运用数字是个体习得的基本智慧技能。

(3) 认知策略的学习，是指个体通过学习掌握支配自己学习、记忆和思维的技能。学习者在学习活动中习得的主要认知策略包括普通认知策略、特殊认知策略和反省认知策略，如运用逆推法证明几何问题、用不同的视角去研读同一篇文章等。个体只有掌握了这种能力，对学习过程的控制才成为可能。

(4) 动作技能的学习，即学习者学习促使身体灵活运动的能力，如穿针、溜冰、游泳、扔铅球、作图、绘画等。

(5) 态度学习，即学习者学习行为趋向的内部状态，能使学习者的行为具有某种特定的倾向性。

(二) 根据学习方式与理解程度分类

在大学生的学习过程中，学习方式对其知识的掌握、思维能力的发展及心理健康状态均会产生显著影响。下面以表格形式（表 6-1、表 6-2）对两种核心学习方式的定义、核心特征、适用场景、实践启示进行系统梳理，为大学生优化学习策略、提升学习效能提供理论指导。

1. 接受学习与发现学习

表 6-1 接受学习与发现学习的对比

对比维度	接受学习	发现学习
定义	以教师为核心传递主体，教师通过讲解、演示等方式直接呈现结构化知识，学生主动接纳的学习模式	以学生为探索主体，在教师引导下，学生通过自主观察、实验、推理等过程发现知识规律的学习模式
核心特征	1. 知识传递方向：教师→学生； 2. 侧重知识获取效率，可快速构建知识框架； 3. 学生需主动理解以实现有意义的学习	1. 知识获取方式：学生自主探索； 2. 侧重培养创新思维与探究能力； 3. 能让学生获得成就感，增强学习自信
适用场景	学习基础类、理论类知识，如心理学基础概念、经济学核心原理等	学习探究类、实践类内容，如课程实验、社会调研、学术课题研究等
实践启示	需主动将教师传授的新知识与自身已有认知建立联系，避免机械接纳，提升知识理解深度	需在教师引导下把握知识间的关联关系，明确探索方向，充分发挥主动性与好奇心，提升解决问题的能力

2. 机械学习与意义学习

表 6-2 机械学习与意义学习的对比

对比维度	机械学习	意义学习
定义	不理解学习材料的内涵与逻辑关联，仅通过重复记忆、死记硬背等识记知识的学习模式	通过理解学习材料的意义，将新知识与自身认知结构中已有的观念建立实质性、非人为联系的学习模式
核心特征	1. 知识存储：孤立符号形式存储； 2. 知识提取：被动提取，遗忘速度快； 3. 侧重知识表面识记，无法灵活运用	1. 知识存储：深度融入认知体系，关联存储； 2. 知识提取：主动提取，持久记忆； 3. 侧重对知识的深度理解，可灵活运用
适用场景	特定场景下的短期识记，如记忆电话号码、历史年代、陌生专业术语拼写等无逻辑关联或暂时无法理解的内容	绝大多数专业知识学习，尤其需要深度理解的内容，如“心理健康的核心标准”“人格发展理论”等
实践启示	专业学习中需尽量减少对机械学习的依赖，避免因知识掌握不扎实影响后续学习，仅在必要时短期使用	主动梳理知识逻辑、挖掘知识内涵，结合专业基础、生活经验、实践案例等建立知识关联，提升学习效率，减少学习焦虑

三、大学生学习活动的特点

（一）自主性

自主性是指在学习过程中，大学生主观能动性的增强，从被动学习向主动学习的逐步转化。当然，要在教师的正确指导下才能顺利地完成这一过程。无论在学习内容、学习时间还是学习方式上，都应强调个体在学习活动中承担的角色。中小学时期的学习，以教师组织教学为主，但大学生的学习应带有一定的创造性，即学生不仅要懂得举一反三，还要能提出自己的独到见解、灵活应用所学知识。

（二）多元性

大学生学习的途径很多，除课堂教学外，还可以通过多种渠道开展多方面的学习。例如，参加专题讨论、社会调查、参观考察、查阅文献资料等，丰富多彩的教学和教辅活动为拓宽大学生的知识面提供了良好的条件。

（三）专业性

大学是专业教育阶段，学生按其所选专业开展学习。所以，大学生的学习是在确定基本的专业方向以后进行的，因此，其学习的职业定向比较明确，即大学生的学习是为将来走上工作岗位、适应社会需要所进行的学习活动。专业性是大学生学习与中学生学习的重要区别。

大学各专业之间在教学安排、课程设置、教学内容及培养目标上存在较大差异。大学生一旦选定了专业，确定了主攻方向，就必须对该专业知识进行深入的了解和掌握，以满足学校培养专门人才的需要。当然，专业性不等于单一性，学科之间是有联系的是相互渗透的。因此，大学生必须在侧重学习本专业知识的同时，广泛涉猎各学科领域，这样才能扩大自己的知识面，实现“一专多能”，更好地满足社会对人才的需求。

（四）探索性

相较于中学阶段的学习，大学学习更具探索性。学习目标不再拘泥于标准答案，而重在深究知识本质；学习方式由被动听讲转为自主研读拓展；学习内容深入专业前沿，涉猎多元观点与交叉领域。大学学习注重实验调研、课题实践，培养批判性思维，鼓励独立思考和质疑求证。大学生可自主选择学习方向，参与科研实践，主动探寻知识边界，实现个性化求知探索。

（五）实践性

大学的学习具有鲜明的实践性。大学的课堂教学已从单一的理论传授，日益融入项目式教学、案例分析、仿真模拟与实验操作等环节。大学生的学习重点逐步从理解和记忆抽象原理，向在具体情境中应用理论、解决真实问题转变，其中，大学高年级学生通过毕业设计、专业实习与综合项目所进行的实践探索尤为深入和关键。知识的转化运用与专业能

力的实际构建变得至关重要。

（六）互动性

互动性是大学生学习的重要特征。互动性贯穿大学生活的各个层面：在师生互动中，教师从知识的传授者逐渐转变为学习的协作者，通过平等对话帮助学生深化专业认知、缓解成长困惑；在生生互动中，学习不再是个人竞争，而是通过小组合作、学术讨论等形式互学共进，增强归属感与自信心。此外，学生还需与各类学习资源互动——如图书馆、在线平台、实践基地等，主动在多元场景中建构知识。这种持续的互动不仅能促进大学生对知识的掌握与运用，更能提升大学生的沟通协作能力、解决实际问题的能力，并使大学生在良性的人际与资源互动中，获得情感支持与心理成长，为积极健康的大学学习和生活奠定基础。

四、学习的心理机制

（一）神经机制

学习的神经机制，其核心在于大脑的神经可塑性。当学习发生时，大脑并非静态记录信息，而是进行一场微观层面的物理重塑：神经元之间的连接会根据经验的刺激而增强或削弱，关键脑区如海马体、前额叶皮层等通过复杂的化学信号协同工作，形成一个动态的功能网络。这一过程将短暂的经验转化为长期稳固的记忆与能力。从本质上来看，学习就是通过特定模式的心理活动，持续优化和重塑我们大脑神经网络结构的过程。

（二）行为机制

学习的行为机制为可观察、可塑造的外显行动模式与反馈循环系统。其核心在于，个体通过特定的行为序列与环境持续互动，将内在认知与动机转化为稳定的能力表现。这一过程遵循“行动—反馈—优化”的基本逻辑：个体在目标引导下采取尝试性行动，环境对此给予结果反馈，大脑据此进行效能评估并调整后续行为策略——这本质上是操作性条件作用和试错学习的高级形式。有效的学习行为通常具备刻意练习的特征，即有明确目标、高度专注、即时反馈，并不断突破舒适区。此外，自我调节学习与行为习惯化也是行为机制成熟的关键标志。因此，学习的行为机制不仅是内在心理过程的外在输出，其本身也通过持续的行动与反馈，反向塑造并巩固着神经联结与认知图式。

（三）认知机制

学习的认知机制体现为一个信息主动建构与意义生成的系统。其核心运作依赖于工作记忆与长时记忆的持续互动：外部信息经过选择性注意被捕获，进入容量有限的工作记忆后被深度加工，最终被系统化地储存于长时记忆中，形成可被灵活提取和应用的认知图式。这一过程并非被动的信息接收，而是由元认知——即对自身认知过程的监控、反思与调控——进行高层级的管理与优化。有效的学习认知机制表现为对深度加工策略的运用、知识的结构化组织以及批判性思维与迁移能力的发展。因此，认知机制是学习发生的核心

“信息处理器”，它将原始经验转化为结构化、可迁移的智能，是理解、创新与问题解决能力的直接心理基础。

（四）动机机制

学习的动机机制是驱动个体投入认知资源、维持学习行为并指向特定目标的内在动力系统。它并非单一的“想要学习”的愿望，而是一个由内在动机与外在动机共同作用、动态平衡的复杂过程。自我决定理论指出，当环境满足个体的自主感、胜任感与归属感时，外在动机能逐步内化，转化为更持久的主动探索；而目标设定理论则强调，明确且具有挑战性的目标能定向引导个体努力的方向，并通过反馈调节行为。动机不仅决定了学习的“启动”，更通过影响注意力分配、信息加工深度与面对挫折的韧性，从根本上塑造学习效率与长期效果——真正有效的学习，始于动机的唤醒与维持，成于动机与认知、情感系统的协同整合。

知识链接

艾宾浩斯遗忘曲线

德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象做了系统的研究，他用无意义的音节作为记忆的材料，把实验数据绘制成一条曲线，即艾宾浩斯遗忘曲线，如图 6-1 所示。该曲线表明了遗忘发展的一条规律：遗忘的进程不是均衡的，在记忆的最初阶段遗忘的速度快，后面就逐渐减慢了，到了相当长的时间后，几乎就不再遗忘了。这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”。

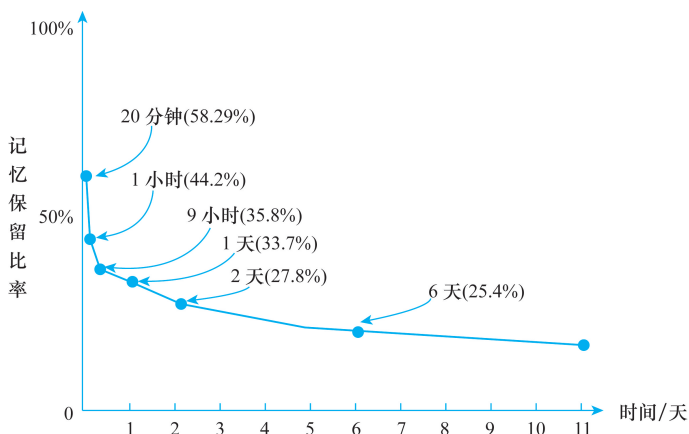


图 6-1 艾宾浩斯遗忘曲线

PQ4R 学习法

由美国学者托马斯和罗宾逊提出的 PQ4R 是一种能有效帮助学生理解和记忆的学习方法。“P”代表预览 (preview)，“Q”代表设问 (question)，“4R”代表阅读 (read)、反思 (reflect)、背诵 (recite) 和回顾 (review)。PQ4R 学习法可使学生集中注意力，有效

地组织信息，使用有效的策略，诸如设疑、精细加工、间歇性复习等。PQ4R 学习法的具体内容如下。

1. 预览

快速浏览材料，对材料的基本主题和副主题有一个初步的了解。注意标题和小标题，从中找出你要读的和要学习的信息。

2. 设问

阅读时自己问自己一些问题，用“谁”“什么”“为什么”“哪儿”“怎样”等疑问词提问。

3. 阅读

阅读材料，试图回答自己提出的问题。

4. 反思

通过以下途径，尽量理解信息并使信息有意义：①把信息和你已知的事物联系起来；②把材料的副标题和主要概念及原理联系起来；③尽量用这些材料去解释联想到的类似的问题。

5. 背诵

通过大声陈述和一问一答，反复练习并记住这些信息。你可以使用画了线的词和针对要点所做的笔记来提问。

6. 回顾

积极地复习材料，主要通过自问自答的形式进行，当你无法回答时，再重新阅读材料。



第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发策略

大学的学习，不仅是知识的积累，更是对大学生学习能力的锻造与潜能的深度唤醒。本节旨在帮助大学生理解高效学习的心理机制，掌握科学的学习策略，突破限制性信念，从而释放内在的学习潜力，实现从被动学习到主动学习、终身学习的根本性转变。

一、大学生学习能力的培养

（一）树立积极学习心态

积极的学习心态是学习能力的“内核”，它决定了大学生对学习的心态、投入程度及抗挫折能力。结合积极心理学的自我决定理论，大学生的积极学习心态源于“自主需求、胜任需求、归属需求”的满足，具体可通过以下方式构建。

1. 强化自主学习动机

自主学习动机源于对学习本身的兴趣与价值认同，而非外部压力。大学生可通过“价



值重构”激活自主学习动机：结合专业方向与职业规划，梳理所学知识的实用价值；主动设计学习目标，将“完成课程任务”转化为“掌握一项技能”，让学习成为实现自我价值的主动选择。积极心理学研究表明，基于自主动机的学习不仅能显著提升专注力与学习效率，且能带来更持久的成就感。

2. 培育成长型思维

成长型思维由心理学家卡罗尔·德韦克提出，其核心观点是“能力可通过努力提升”，这与积极心理学强调的“个体可塑性”高度契合。大学生要摒弃“我天生不擅长某门学科”的固定型思维，将学习中的困难视为“能力提升的契机”，而非“自身局限的证明”。当遭遇学业挫折时，用“我还没掌握方法”替代“我不行”，主动反思问题所在，并制定针对性的改进计划。这种思维模式能让大学生在学习中保持积极的情绪体验，减少焦虑与自我否定。

3. 建立积极的自我效能感

自我效能感是个体对自身能否完成某一任务的信心判断，是积极学习心态的重要组成部分。大学生可通过“小目标拆解”积累成功体验：将复杂的学习任务分解为具体的小任务，每完成一个小任务，及时给予自我肯定；同时，主动向老师、同学请教，借鉴他人的学习经验，当获得正面反馈时，将其转化为自我信心的支撑，逐步形成“我能学好”的积极认知。

（二）打磨核心学习能力

核心学习能力的培养并非“盲目刷题”或“机械记忆”，而是结合积极心理学中的专注力、好奇心、批判性思维等积极品质，进行针对性训练，让学习能力成为积极品质的外在体现。

一是提升专注力：在“心流”体验中深化学习。专注力是学习的“核心引擎”，而积极心理学中的心流状态（即个体全神贯注投入某项活动，忘记时间与外界干扰的状态）是专注力的最佳体现。大学生可通过环境优化、任务匹配等方式营造心流体验。例如：选择安静、无干扰的学习环境，关闭电子设备中的无关通知；根据自身能力设定略具挑战性的学习任务，并设定固定的学习时长，期间专注于任务本身，完成后适当休息。长期坚持，不仅能提升专注力，还能在心流体验中获得强烈的愉悦感与成就感，进一步强化学习动力。

二是激发好奇心：以探究欲驱动主动学习。好奇心是积极心理学强调的核心积极品质之一，它能让大学生从被动听课转变为主动提问、主动探究。大学生可在学习中主动培养问题意识。例如：课前结合课程大纲，梳理自己的疑问；课堂上积极与老师、同学互动，大胆提出自己的想法；课后围绕疑问拓展阅读，通过学术期刊、行业报告等渠道寻找答案，甚至可尝试结合专业知识设计小型探究项目。好奇心驱动的学习能让知识的吸收更深入、更牢固，也能培养自主探究能力。

三是锤炼批判性思维：提升学习的深度与质量。批判性思维是大学生区别于中学生的



重要学习能力，它要求个体不盲从权威、不迷信书本，能理性分析知识的合理性与适用范围。结合积极心理学的理性思考品质，大学生可通过多维思考、逻辑验证来锤炼批判性思维的能力。例如：面对权威学者或老师的观点，主动思考“这个观点的依据是什么”“是否存在其他可能性”；在小组讨论或学术交流中，尊重他人的不同意见，同时清晰表达自己的观点及理由；撰写论文或报告时，注重论据的真实性与逻辑的严谨性，避免主观臆断。批判性思维的提升，能让大学生在学习中形成自己的知识体系，而非简单的知识堆砌。

四是强化协作学习能力：在互动中实现共同成长。积极心理学强调“关系的重要性”，协作学习不仅能提升学习效率，还能提升大学生的归属感，增强学习的积极体验。大学生可主动参与学习小组、学术社团等组织，围绕共同的学习目标开展协作，明确分工，定期开展交流讨论，分享学习心得与方法；在协作中，学会倾听他人的意见、包容差异，同时发挥自身的优势，为团队贡献力量。通过协作学习，大学生既能提升沟通能力与团队协作能力，还能在互助中感受到温暖与支持，减少学习的孤独感。

二、大学生学习潜能的开发策略

积极心理学认为，每个人都拥有未被充分开发的潜能，这些潜能往往与个体的优势品质（如创造力、坚韧、责任感等）紧密相关。大学生的潜能开发，核心是“发现优势、搭建平台、强化体验”，让潜在在积极的心理状态与实践中被激活。

（一）发现自身优势

潜能的开发始于对自身优势的认知。很多大学生之所以觉得自己没什么特长，是因为缺乏对自身优势的系统梳理。结合积极心理学的优势理论，大学生可通过以下方式发现自身优势。

一是优势盘点练习：回顾自己的学习与生活经历，梳理那些让自己“充满热情、乐此不疲”且能取得较好效果的事情。例如，“我擅长组织班级活动，每次组织班级活动都能得到大家的认可”“我喜欢写作，写的文章曾被学校公众号转载”，这些事情背后往往隐藏着你的优势品质。

二是借助外部反馈：主动向老师、同学、家人请教，了解他们眼中你的闪光点。例如，“老师说你逻辑思维很强，解题思路很清晰”“同学说你很有耐心，每次帮他们讲题都很细致”，外部反馈能帮助你更全面地认知自己的优势。

三是尝试多元体验：积极参与校园内的各类活动。例如，参与学术竞赛、文艺晚会、志愿服务、社会实践等，在不同的场景中感受自己的兴趣点与擅长的领域。参与学术竞赛可能会发现自己的科研潜能，参与志愿服务可能会发现自己的公益热情与沟通潜能。

（二）搭建实践平台

潜能的激活离不开实践的滋养，只有将优势品质投入具体的任务中，才能让潜能转化为实际能力。大学生可结合自身优势与兴趣，搭建更具挑战性的实践平台。积极心理学研究表明，当任务难度与个体能力相匹配时，个体的潜能最易被激发。

如果发现自己具备科研优势，可主动联系专业课老师，加入他们的科研项目团队，参与文献调研、数据收集与分析等工作，在科研实践中提升科研能力；如果擅长文字表达，可加入学校的校报编辑部、新媒体中心，负责文章撰写、内容编辑等工作，在实践中锤炼文字功底与创意能力；如果具备组织管理优势，可竞选班级干部、社团负责人，负责组织各类校园活动，在统筹协调中提升组织能力与领导能力。

同时，大学生要敢于走出舒适区，尝试一些自己感兴趣但此前未接触过的领域。例如，性格内向的同学可尝试参与演讲比赛，锻炼表达能力；擅长理论学习的同学可尝试参与社会实践，提升将理论转化为实践的能力。在挑战中，可能会遇到困难与挫折，但这正是激活潜能的关键——每一次克服困难，都是对自身潜能的一次挖掘与强化。

（三）强化积极反馈

积极反馈是潜能开发的催化剂，它能让大学生感受到自己的进步与价值，从而保持开发潜能的热情。大学生可通过自我反馈、外部反馈的方式，强化积极体验。

一方面，建立成长记录册，定期记录自己在潜能开发过程中的进步。例如：今天在科研小组会议上，我主动提出了一个新的调研思路，得到了老师的认可；这次组织社团活动，参与人数比上次多了 20%，说明我的组织能力在提升。

另一方面，主动寻求外部反馈，定期向老师、学长学姐或合作伙伴请教，了解自己在实践中的优点与不足。对于正面反馈，要将其转化为持续努力的动力；对于建设性反馈，要理性看待，将其视为提升自身能力的方向。例如，学长学姐建议你组织活动时要更注重细节，你可以将其作为下一次组织活动的改进重点，在完善细节的过程中进一步提升组织能力。

第三节 大学生常见的学习心理困扰 及其调适方法

大学生在学习过程中面临的心理困扰，本质上是学习需求与心理状态、行为模式之间的失衡。结合积极心理学中聚焦优势、激活潜能、主动调适的核心理念，以下针对核心学习心理困扰展开分析，并提供可操作的调适方法。

一、学习动力匮乏与拖延心理

（一）核心表现

部分学生缺乏学习的主动性，上课注意力涣散，将作业拖延至最后一刻甚至逃避学习任务；部分学生看似忙碌却效率低下，陷入假性努力的自我消耗；面对长期目标容易滋生懈怠感，难以持续投入。

（二）心理成因

内在动机缺失，未能建立学习与自我价值的关联；自我决定理论中的自主性、胜任



感、归属感未得到满足；存在完美主义型拖延，因害怕做得不好而迟迟不行动；缺乏对学习意义的清晰认知，将学习视为外部压力而非自我成长需求。

（三）调适方法

1. 构建价值联结，激活内在动机

结合专业特点与个人理想，梳理学习的长远意义。例如，医学专业学生可将解剖学学习与精准诊疗、拯救生命的职业追求绑定，汉语言文学专业学生可将经典研读与提升人文素养、传播文化价值关联，让学习成为实现自我目标的阶梯。

2. 通过微目标、正向强化打破拖延

将复杂学习任务拆解为 10 分钟可完成的微目标。例如：10 分钟整理 1 个知识点笔记；10 分钟完成 1 道习题，每完成一个微目标，及时给予自我肯定或小奖励，通过持续的正向反馈积累成就感。

3. 践行 5 分钟启动法突破完美主义

针对害怕做不好而不敢开始的问题，设定仅做 5 分钟的规则——无论任务多么复杂，先强制自己投入 5 分钟。多数情况下，一旦开始行动，就会自然进入状态，完美主义带来的阻碍会逐渐弱化。

4. 正确归因，寻找适合的学习方法

分析学习结果时，将原因归结于内部的、可控的因素，避免归咎于外部环境。例如，进步时可归因于足够努力，激励持续行动；暂时失利时可归因于努力尚待加强，推动自我调整。在此基础上，结合个人特点探索高效学习方法，通过提升学习效能增强自信与动力。

二、学业焦虑与考试恐惧

（一）核心表现

过度担忧考试成绩、论文质量，学习时频繁陷入考不好怎么办、毕不了业怎么办的负面联想；考前出现失眠、食欲不振、注意力不集中等生理与心理反应；考后若成绩不理想，容易陷入自我否定、情绪崩溃。

（二）心理成因

对学业结果的过度关注，将成绩等同于自我价值；存在消极思维，把暂时的学业挫折放大为人生的失败；心理韧性不足，缺乏应对压力与挫折的积极策略；过往学业失败经历留下的负面心理暗示。

（三）调适方法

1. 重构认知

采用积极心理学的认知重构法，将“我必须考高分，否则就是失败”转化为学习的核

心是“提升能力，成绩是能力的反馈而非全部”；将“这次考不好就完了”重构为“这次没考好，能帮我发现薄弱点，是下次进步的机会”，用理性思维替代灾难化思维。

2. 建立焦虑管理清单

当焦虑情绪出现时，记录下让你担忧的事情、事情发生的概率、可采取的应对措施等。通过梳理可以发现，多数让你担忧的事情发生的概率极低，即使发生也有解决办法，从而降低焦虑感。

3. 强化自我关怀与优势聚焦

面对学业挫折时，避免过度自责，用“这次确实有难度，我已经尽力了，下次调整方法就好”等话语安慰自己；同时，回顾自己过往的学业优势与成功经历，用积极的自我暗示强化心理韧性。

4. 合理设定目标，匹配能力与期望

依据自身实际能力确定阶段性的、可实现的学习目标，避免好高骛远或盲目攀比。例如，结合当前的学习基础与时间安排，将“期末考入前十”调整为“本月扎实掌握第三章内容”，让目标更具体、可操作，逐步积累成就感。

5. 专注学习过程，弱化结果预判

将注意力集中于知识理解、方法掌握等学习活动本身，而非过度设想学习成败的后果。例如，完成习题时注重思考过程与收获，而非一味担心分数高低，从而减少因结果的不确定性带来的焦虑与分心。

6. 拓展兴趣领域，促进全面发展

积极参与各类文体活动与社会实践，培养多方面的健康兴趣。例如，加入运动社团、学习艺术技能或参与志愿服务，在丰富校园生活的同时提升综合素质，增强心理调节能力与学习动力。

三、注意力涣散

（一）核心表现

学习时频繁被手机、社交媒体、外界噪音等干扰，难以长时间聚焦任务；看似坐在书桌前，实则思绪漂移，效率极低；陷入越分心越焦虑，越焦虑越分心的恶性循环。

（二）心理成因

专注力，这一积极心理品质未得到系统训练；学习环境中的干扰源过多，缺乏专注力；多任务并行的学习习惯，导致注意力资源被过度消耗；对学习任务缺乏兴趣，难以产生沉浸感。

（三）调适方法

1. 打造专注场域

选择固定的学习场所，学习前清理桌面无关物品，将手机调至飞行模式或放在视线之



外；可搭配固定的仪式，如泡一杯咖啡、打开学习笔记等，通过环境与行为的暗示，快速进入专注状态。

2. 运用番茄工作法、心流触发技巧

采用 25 分钟专注、5 分钟休息的番茄工作法，每个专注周期内只聚焦一项任务；同时，将学习任务难度调整至略高于当前能力的水平——难度过低易滋生懈怠，难度过高易产生挫败感，适度难度最易触发心流体验。

3. 开展注意力训练小游戏

利用碎片化时间进行简单的注意力训练，如舒尔特方格、数字接龙等；日常学习中，可通过主动回忆知识点、边学习边做标记等方式，强化对学习内容的关注度，减少思绪漂移。

4. 正念冥想训练，强化元认知觉察

通过非评判性地观察当下体验（如呼吸、身体感觉等），增强对注意的觉察与控制，减少思维游离。例如：每日进行 10 分钟专注呼吸训练，思绪飘移时温和地将注意力带回呼吸，持续提升专注力；每周开展 3~5 次冥想，觉察身体各部位的感觉，将注意力锚定于当下，中断心猿意马的状态。

5. 神经认知专项训练，针对性提升注意维度

针对选择性注意、注意转移等不同维度进行游戏化训练，可强化相关神经通路。例如，每日完成 5 组舒尔特方格训练（5×5），快速按序点读数字，锻炼视觉搜索与注意转移能力。在安全时段进行双任务协调练习，如边听音频边记录关键词，锻炼注意力分配与切换能力。

6. 优化物理与人文环境，降低干扰和消耗

打造低干扰的专属学习空间，并建立清晰的人际边界，以减少意志力消耗。例如：在物理环境方面，优先选择固定学习区域，桌面仅放置必要物品，并搭配降噪耳机以隔绝噪声；在人际边界方面，与周围人协商专注时段，并通过佩戴耳机、放置“请勿打扰”标识等非语言信号，共同维护学习空间。

7. 进行生理调节，保障大脑高效运转

通过稳定睡眠、优质营养和能量管理，可以为注意力提供生理支持。例如，建立固定睡眠周期，睡前 90 分钟避免蓝光刺激，可通过阅读纸质读物或听轻音乐来放松。注重早餐营养，摄入富含磷脂酰胆碱的食物；需长时间专注前可饮用抹茶，利用 L-茶氨酸促进放松而清醒的 α 脑波，维持平稳专注的状态。

四、习得性无助

（一）核心表现

长期经历学业失败后，产生“无论我怎么努力都没用”的绝望感；主动放弃学习，对学业问题漠不关心；将失败归因于“自己太笨”“没有学习天赋”等不可控因素，自我效能感极低。

（二）心理成因

陷入积极心理学所批判的固定型思维，认为学习能力是天生的，无法通过后天努力改变；强化过往失败经历的负面影响，形成“努力=失败”的错误认知；缺乏对小进步的捕捉与肯定，难以积累学习自信。

（三）调适方法

1. 植入成长型思维

反复强化能力可提升的认知，将“我太笨了，学不会”替换为“我现在还没学会，是因为方法不对或努力不够，调整后一定能进步”；主动收集“通过努力提升能力”的案例，强化“努力决定成长”的信念。

2. 聚焦过程性进步而非结果性成功

建立学习成长日记，每天记录自己的努力过程与微小进步，如“今天比昨天多掌握了1个公式”“今天主动向老师请教了问题”等。无论最终结果如何，都要肯定自己的努力与进步，逐步重建学习自信。

3. 采用小步子策略积累成功体验

从最简单、最易完成的学习任务入手，如每天背诵5个单词、看懂1个简单的知识点等，通过持续的小成功打破习得性无助的循环，让“努力就能有收获”的认知逐渐固化，进而主动投入更具挑战性的学习任务。

五、对 AI 工具的过度依赖

（一）核心表现

学习过程中高度依赖 AI 辅助工具（如智能问答、自动解题、文本生成等），主要表现为：遇到问题时不经独立思考直接求助 AI 解答；将 AI 生成的内容直接作为作业或论文提交，缺乏原创性加工与批判性审视；过度使用 AI 导致自身信息检索、逻辑思辨与深度写作能力出现退化；在 AI 无法提供帮助的情境下（如闭卷考试、现场汇报等）感到焦虑与能力恐慌。

（二）心理成因

内在学习驱动力不足，将 AI 视为快速完成任务的“捷径”；对学习困难存在回避心理，利用 AI 降低认知负荷与短期压力；对 AI 能力存在认知偏差，误将其信息整合等同于知识内化与创新；在“效率至上”的校园文化中，将对 AI 的依赖误判为高效学习的表现，未能建立以自我成长为核心的学习价值观。

（三）调适方法

1. 重构 AI 角色认知，确立辅助边界

明确 AI 是思维助手而非思考替代者。在学习前，预先划定 AI 的使用边界。例如，仅



允许其在资料搜集、概念初探或语言润色等环节提供辅助，而将问题分析、观点形成、逻辑论证等核心思考环节保留给自己完成。通过有意识地划分人机职责，维护自身在深度学习中的主体性。

2. 采用先思后问的交互原则

在向 AI 提问前，强迫自己先进行独立思考并形成初步答案或思路框架。随后，将 AI 的回复与自己的思考进行对比分析，重点关注：AI 提供了哪些新视角或信息？我的初始思考有哪些不足？如何发挥双方所长？此过程将单向索取转变为双向对话，化依赖为思辨训练。

3. 设立无 AI 专注学习时段

每日或每周规划固定的无 AI 深度学习时间，在此期间完全依靠自身能力完成阅读、笔记、解题或写作任务。初期可从短时段开始，逐步延长，以此重建对自身学习能力的信心，并体验深度思考带来的心流与成就感。

4. 发展元认知，监控学习过程

定期进行学习复盘，问自己：近期使用 AI 主要解决了哪类问题？是否因此忽略了某个基础能力的训练？我的独立思考时间是在增加还是在减少？通过元认知监控，及时觉察到对 AI 的依赖是否削弱了自身能力的发展，并主动调整学习策略，确保技术工具服务于长效成长目标。

5. 学习积极心理学视角下的学习心理

学习是大学生活的核心任务，也是许多大学生心理困扰的源头。传统学习心理教育往往聚焦于“如何克服学习困难”——如何治疗拖延症、如何缓解考试焦虑、如何提升记忆力。这些固然重要，但可能陷入一种“问题修补”的思维模式：学生被塑造成“有学习问题需要解决”的对象，学习被简化为“消除障碍”的过程。

积极心理学为学习心理教育提供了新的视角：学习不仅是“完成任务”，更是“成长的机会”；学习中的困难不仅是“需要克服的障碍”，也是“培养韧性的契机”。积极学习，正是将积极心理学的理念融入学习过程，帮助大学生从“被动应付学习”转向“主动建构意义”，从“害怕失败”转向“拥抱挑战”，从“孤军奋战”转向“合作共创”。

第四节 积极学习的相关理论

积极学习并非单一理论，而是整合了积极心理学多个核心理论的学习观。以下四个理论为积极学习提供了重要的理论支撑。

（一）心流理论：学习中的最佳体验

心流理论由米哈里·契克森米哈伊提出，是理解积极学习体验最核心的理论框架之一。



(1) 核心观点：心流是指个体完全沉浸于某项活动时的一种心理状态，包括全神贯注、行动与意识融合、失去时间感、获得即时反馈、对活动有控制感等。当个体处于心流状态时，会体验到深层的愉悦感和满足感。

(2) 心流产生的条件：心流不是偶然发生的，而是需要特定条件的。米哈里·契克森米哈伊指出，心流产生于挑战与技能的平衡——当任务的挑战性与个体的技能水平相匹配时（既不太难导致焦虑，也不容易导致无聊），心流便可能出现。此外，清晰的目标和即时的反馈也是心流产生的重要条件。

(3) 对学习的启示：传统学习往往强调“苦读”“拼搏”，将学习与痛苦联系在一起。心流理论告诉我们，学习的最佳体验不是痛苦地忍耐，而是愉悦地沉浸。当学习任务难度适中、目标清晰、反馈及时时，大学生可以在学习中获得心流体验，使学习本身成为一种享受。对大学生而言，培养心流体验的能力，意味着学会主动调整学习任务的难度、设定清晰的小目标、寻求即时反馈，从而将学习从“不得不做的事”转变为“想要做的事”。

（二）自我决定理论：学习动机的深层来源

如前所述，爱德华·德西和理查德·瑞安提出的自我决定理论是理解人类动机的核心理论。在学习领域，该理论回答了“什么样的学习环境能激发持久的学习热情”这一根本问题。

(1) 核心观点：学习动机的内化程度取决于三种基本心理需要的满足——自主需要、胜任需要和归属需要。当学习环境能够满足这三种需要时，学生会从“外部动机”（为了得到奖励或避免惩罚而学习）转向“内部动机”（因为兴趣和喜好而学习），甚至实现动机的“整合”——学习成为自我认同的一部分。

①自主需要：当学生感到自己对学习有选择权（如选择学习内容、学习方式、学习节奏等），而非被强制安排时，内在动机会被激活。

②胜任需要：当学生感到自己能够掌握学习内容、取得进步时，其自我效能感得到提升，学习动力得到增强。

③归属需要：当学生感到自己与老师、同学有积极的联结时，学习是在支持性关系中进行的，更容易维持学习热情。

(2) 对学习的启示：许多大学生学习动力不足，并非因为他们“懒惰”或“不求上进”，而是因为学习环境未能满足其基本心理需要。积极学习相关理论的核心任务之一，就是帮助大学生在现有的学习条件下，主动创造自主、胜任、归属的心理体验。例如，自主规划学习节奏，设定可达成的小目标以获得胜任感，组建学习小组以获得归属感。

（三）成长型思维理论：面对挑战与失败的心态

卡罗尔·德韦克提出的成长型思维理论，解释了为什么有些学生在面对挑战时勇往直前，而有些学生则轻易放弃。

(1) 核心观点：个体对自己能力的信念可分为两种类型——固定型思维和成长型思维。固定型思维者认为能力是固定的、不可改变的，因此他们倾向于选择自己擅长的任

务，避免挑战，害怕失败（因为失败意味着“我不行”）。成长型思维者则认为能力可以通过努力和学习来培养，因此他们愿意接受挑战，将失败视为学习和成长的机会。

（2）对学习的启示：大学学习充满挑战和不确定性——考试失利、课程困难、竞争激烈等在所难免。拥有成长型思维的学生，会将这些经历视为“成长的过程”，而非“对我的宣判”。他们更倾向于在失败后寻找改进策略，而非陷入自我否定。积极学习的重要目标之一，就是帮助学生从固定型思维转向成长型思维，将学习视为“成为更好的自己”的过程，而非“证明自己”的过程。

（四）扩展—建构理论与积极情绪在学习中的作用

芭芭拉·弗雷德里克森的扩展—建构理论为理解积极情绪对学习的促进作用提供了理论基础。

（1）核心观点：积极情绪（如兴趣、喜悦、满足等）能够扩展个体的注意范围、认知灵活性和创造性思维，并建构持久的心理资源（如知识积累、学习策略、社会支持等）。与之相对，消极情绪（如焦虑、恐惧等）则会窄化注意范围，限制认知灵活性。

（2）对学习的启示：学习中的积极情绪不是“奢侈品”，而是“生产力”。当学生对学习内容产生兴趣时，他们的注意力会更集中、理解更深入、记忆更持久。相反，过度的考试焦虑会窄化注意范围，导致“脑子一片空白”。因此，积极学习相关理论不仅关注“学什么”，也关注“以什么样的情绪状态学”。培养学习中的积极情绪——如通过发现学习的意义感、体验学习的成就感、享受学习的趣味性——本身就是提升学习效果的有效策略。

第五节 积极学习的相关方法

基于上述理论，积极学习提供了一系列可操作的方法，帮助大学生从“被动学习”转向“主动建构”，从“痛苦坚持”转向“愉悦沉浸”。

（一）心流营造法：让学习进入最佳状态

心流不是等来的，而是主动营造的。大学生可以从以下几个方面创造学习中的心流体验。

（1）任务难度匹配：当学习任务太难时，将其分解为更小的子任务；当学习任务简单时，主动提高挑战（如缩短完成时间、增加深度理解的难度）。关键在于找到“踮踮脚能够到”的难度水平。

（2）设定清晰目标：将模糊的任务（如“复习心理学”）转化为具体的、可操作的目标（如“在一小时内完成第一章的笔记整理，并能够复述三个核心概念”）。清晰的目标有助于集中注意力。

（3）寻求即时反馈：主动创造反馈渠道——如完成一道题后立即核对答案、写完一段

文字后进行自我评价、向同学或老师寻求反馈。即时反馈能帮助个体及时调整行动，以保持沉浸状态。

(4) 排除干扰：心流需要持续的注意力投入。在学习时段关闭手机通知、选择安静环境、使用番茄工作法等，有助于减少注意力碎片化。

(二) 动机内化法：从“要我学”到“我要学”

基于自我决定理论，大学生可以通过以下方式增强学习的内在动机。

(1) 创造自主感：在不可改变的学习任务中，寻找可自主选择的空间。例如，选择自己感兴趣的论文题目、自主安排学习顺序、选择适合自己的学习方式（如视觉型、听觉型或动手型等）。即使是小的选择，也能增强学生“这是我自己的学习”的体验。

(2) 积累胜任感：设定可达成的小目标，逐步积累成功体验。例如：每天完成一个小任务并给予自己肯定；记录学习上的进步（如“今天掌握了一个新概念”），而非只盯着未完成的部分。

(3) 建立归属感：加入或组建学习小组，与同学一起讨论、互相答疑、分享学习心得。社会支持不仅能缓解学习压力，也能在“我们一起学”的体验中增强学习动力。

(三) 思维重塑法：从“害怕失败”到“拥抱挑战”

基于成长型思维理论，大学生可以通过以下练习重塑对学习挑战和失败的认知。

(1) 识别固定型思维：当出现“我就是学不好这一科”“我太笨了”“算了，反正再怎么努力也没用”等想法时，意识到这是固定型思维在发声。

(2) 转换为成长型思维：用成长型思维的语言回应自己——“我只是还没掌握，再多练习一下”“失败告诉我这种方法不行，我需要换个策略”“别人能做到的，我也可以通过努力做到”。

(3) 重构失败的意义：每次考试失利或任务失败后，写下三个从这次经历中学到的东西（如“我发现了自己的知识盲区”“我意识到需要调整复习策略”），将失败转化为学习机会。

(4) 庆祝努力而非结果：关注自己在学习过程中付出的努力、使用的策略、取得的进步，而非仅仅盯着分数和排名。这有助于建立“努力是有价值的”这一信念。

(四) 积极情绪激发法：让学习更愉悦

基于扩展—建构理论，大学生可以通过以下方式培养学习中的积极情绪。

(1) 寻找学习的意义感：将学习与自己的兴趣、价值观、人生目标建立联系。例如，问自己“这门课对我意味着什么”“学到的知识可以如何帮助我成为想成为的人”。意义感是持久积极情绪的来源。

(2) 创造成功体验：主动设置一些“稳赢”的小任务（如完成一道简单的题目、记住一个概念），体验成功的喜悦。这种积极情绪会“溢出”到其他学习任务中。

(3) 品味学习中的美好时刻：当理解了一个难点、发现了一个有趣的观点、完成了一



项任务时，停下来有意识地品味这种满足感，而不是匆忙进入下一个任务。

(4) 使用性格优势：运用自己的性格优势进行学习。例如，拥有“好奇心”优势的学生，可以带着探索的心态学习新知识；拥有“毅力”优势的学生，可以将长期任务分解为每日坚持的小步骤；拥有“社交智慧”优势的学生，可以通过讨论和教授他人知识来加深理解。

第六节 积极学习的意义

积极学习的培育不仅关乎学习成绩的提升，也对大学生的整体发展具有深远的意义。

(一) 积极学习提升学习效能与学业表现

当大学生在学习中体验到心流、内在动机和积极情绪时，他们的注意力更集中、记忆更持久、思维更灵活。研究表明，积极学习状态与学业成绩呈显著正相关。更重要的是，积极学习培养的是可持续的学习能力——大学生不仅学会了知识，而且学会了“如何学习”“如何爱上学习”。这种能力使他们在大学毕业后，依然能够保持学习的热情和习惯，应对快速变化的时代。

(二) 积极学习缓解学习焦虑与学业倦怠

学习焦虑和学业倦怠是一些大学生会遇到的问题。其根源往往不是学习本身，而是学习中的消极体验——对失败的恐惧、对控制的抗拒、对意义的迷茫。积极学习通过重塑对挑战和失败的态度、增强自主感和胜任感、注入学习中的积极情绪，从根源上缓解这些消极体验。当大学生不再害怕失败，不再把学习视为被迫的任务，能在学习中找到意义和乐趣时，学习焦虑和学业倦怠的情绪自然会减轻。

(三) 积极学习培养韧性与成长心态

积极学习不仅关乎“当下的学习效果”，更关乎“面对未来挑战的心态”。通过积极学习的实践，大学生逐渐内化成长型思维——相信能力可以发展、挑战是成长的机会、失败是学习的一部分。这种心态不仅适用于学习，也适用于职业发展、人际关系、个人成长等方方面面。拥有这种心态的大学生，在未来的职场和人生道路上，更能够从容应对挫折、持续自我提升。

(四) 积极学习促进整体幸福与人生意义

学习不仅是获取知识的手段，也是大学生活的重要组成部分，还是人生意义的重要来源。当大学生能够在在学习中找到心流、体验到自主感与胜任感、感受到成长与进步时，学习便成为幸福感的重要来源，而非压力的主要来源。积极学习的最终指向，是一个既学业有成、又内心丰盈的大学生活——大学生不仅获得了优异的成绩，更养成了终身学习的习惯。

积极学习将积极心理学的理念融入学习过程，为大学生提供了一种全新的学习观：学习不只是完成任务，更是成长的机会；学习不仅是克服困难，更是体验心流的过程；学习不只是为了成绩，更是为了意义与幸福。通过心流营造、动机内化、思维重塑和积极情绪激发，大学生可以从“被动学习者”转变为“主动建构者”，从“害怕学习”走向“热爱学习”，从“学业焦虑”走向“学业蓬勃”。这正是积极学习对大学生成长与发展最宝贵的贡献。



心理测试

学习动机自我诊断

一、测试内容

关于大学生学习动机的自我诊断量表共有 20 个问题（表 6-3），请根据自己的实际情况，逐一对每个问题做“是”或“否”的回答（通过勾选的方式作答）。

表 6-3 大学生学习动机的自我诊断量表

序号	问题	作答
1	在别人不督促的情况下，我极少主动学习	是 否
2	读书使我觉得疲劳和厌烦，只想睡觉	是 否
3	我读书时，需要很长的时间才能提起精神	是 否
4	除了老师指定的作业外，我不想再看书	是 否
5	在学习中遇到不懂的知识，我不想弄懂它	是 否
6	我不用花太多的时间，成绩也会超过别人	是 否
7	我迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高学习成绩	是 否
8	我因短时间内没能提高成绩而烦恼不已	是 否
9	为了及时完成某项作业，我宁愿废寝忘食、通宵达旦	是 否
10	为了把功课学好，我放弃了许多我感兴趣的活动的，如体育锻炼、看电影、郊游等	是 否
11	我觉得读书没意思，想去找个工作	是 否
12	我常认为课本上的基础知识没什么好学的，只有看高深的理论、读大部头作品才有用	是 否
13	我平时只在喜欢的科目上下功夫，对不喜欢的科目则放任自流	是 否
14	我花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间多很多	是 否
15	我把自己的时间平均分配在各门课程上	是 否
16	因做不到而不得不放弃自己制定的多数学习目标	是 否

续表

序号	问题	作答
17	我几乎毫不费力就实现好几个学习目标	是 否
18	我总是为同时实现好几个学习目标而忙得焦头烂额	是 否
19	为了应付每天的学习任务，我感到力不从心	是 否
20	为了实现一个大目标，我不再给自己确定循序渐进的小目标	是 否

二、结果解释

计时时，选“是”计1分，选“否”计0分。

上述20个问题可分成4组，它们分别测试学生在4个方面的困扰程度：

- 1~5 题测试学习动机是否太弱；
- 6~10 题测试学习动机是否太强烈；
- 11~15 题测试在学习兴趣方面是否存在困扰；
- 16~20 题测试在学习目标上是否存在困扰。

假如对某一组（每组5个问题）中大多数题目持认同的态度，则说明在相应的学习动机上存在一些不够正确的认识，或存在一定的困扰。请将各题得分相加，用总分来评估学习动机的总体情况。

- 总分为0~5分，说明学习动机上有少许问题，必要时可调整。
- 总分为6~13分，说明学习动机上有一定的问题和困扰，可调整。
- 总分为14~20分，说明学习动机上有严重的问题和困扰，急需调整。

你会管理自己的时间吗

说明：在下面的情境中选择适合自己的选项，通过对结果进行分析了解自己的工作效率及时间管理的能力。

一、测试内容

1. 星期一的时候，老师通知你周五下午有一次重要的考试，你会（ ）。
 - A. 取消了放学后的简单休息，马上投入复习
 - B. 整理以往的笔记，辅助新的同步练习
 - C. 从周一到周四都在考虑这件事情，周五早上开始抽空复习
 - D. 在自己情绪好的时候复习
 - E. 想复习，但总是因为各种原因被打断
2. 你的记事本里写了（ ）。
 - A. 下周的详细日程安排
 - B. 要去的地方和要做的事情

- C. 自己的涂鸦和喜欢去的地方
- D. 用醒目大字写着一些重要的事情
- E. 为每天要做的事情列出长长的单子，标出优先要做的事情
- 3. 你约的朋友又迟到了接近一个小时，你会觉得（ ）。
- A. 不高兴
- B. 没关系，你宁愿多看几本杂志也不想马上就回家
- C. 心情不好，一整天都会为此生气
- D. 很惊慌，觉得耽误了自己的学习时间
- E. 很庆幸自己出发前打了电话，知道他还没到，你也推迟了到的时间
- 4. 在你的抽屉里（ ）。
- A. 尽管放满了东西，而且放得很乱，但你用起来效率很高
- B. 从来没有装满，里面的东西经常会丢失或被用掉
- C. 堆满了没看完的复习资料
- D. 当你想找某样东西时，需要把整个抽屉翻个底朝天
- E. 堆得很满是为了证明你的作业真的很多
- 5. 你的好朋友全家去旅行，把他的小狗托付给你照顾两天，你会说（ ）。
- A. 我问问爸爸妈妈，明天再答复你
- B. 这个礼拜我也可能要出去，但我会尽量挤出时间来
- C. 交给我好了，保证完成任务
- D. 没问题（即使你有很多的事情）
- E. 可以，然后让他写清楚详细的时间安排，并请他逐一解释
- 6. 你做事延误了时间，是因为你（ ）。
- A. 担心做的事不能百分之百完美
- B. 沉浸在空想里
- C. 在进行下一步前，需要时间来把自己可能的选择一一厘清
- D. 感到不知所措
- E. 总是觉得时间充裕
- 7. 你要招待 4 个朋友，你会（ ）。
- A. 自己很快地做一些简单的饭菜以节约时间
- B. 精益求精地做一道你拿手的饭菜，但会耽误开饭时间
- C. 胡萝卜用完了，让第一个来的客人去买
- D. 忘记煮米饭了，只好出去买面食
- E. 力求面面俱到，诚意邀请，准备好饭菜，也准备鲜花、蜡烛营造气氛，但结果都不太满意
- 8. 对你而言，生活像（ ）。
- A. 变戏法
- B. 马拉松

- C. 海滩

D. 做游戏
- E. 一场战斗
9. 你要写一篇文章，可总是觉得没有一点灵感，你会（ ）。
- A. 先写别的作业

B. 希望有人能够帮助自己完成这个作业

C. 看看别人的文章

D. 觉得厌烦，昏昏欲睡

E. 把它放在一边，先玩会儿
10. 下面最令你恼火的是（ ）。
- A. 平庸

B. 不注意细节

C. 把记事本放错地方

D. 烧坏东西

E. 缓慢、沉闷、毫无新意的日子

二、计分方法

根据每题所选择的答案，计算每题的得分（表 6-4）。

表 6-4 每题对应的得分

选项	题号									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	5 分	5 分	3 分	5 分	5 分	3 分	5 分	1 分	5 分	3 分
B	3 分	1 分	2 分	3 分	1 分	2 分	3 分	5 分	3 分	2 分
C	2 分	2 分	1 分	2 分	2 分	5 分	2 分	2 分	2 分	5 分
D	4 分	4 分	4 分	4 分	4 分	1 分	4 分	4 分	4 分	1 分
E	1 分	3 分	5 分	1 分	3 分	4 分	1 分	3 分	1 分	4 分

（1）得 1 分最多的人：忙碌型——每天忙忙碌碌，把自己的时间安排得满满当当。

建议：留出更多令自己心平气和的时间——做一些运动或每天做几次冥想、外出散步或者深呼吸等活动，会令你效率倍增。

（2）得 2 分最多的人：白日梦型——你宁可迟到也不愿做时间的奴隶，经常不能有始有终地完成计划。

建议：买两本日历（一本用于学习，一本用于日常生活）并放在显眼处，给每件事情定个最后的期限，在日历上标明，每完成一件事，就在日历上划掉。

（3）得 3 分最多者：完美主义者——追求尽善尽美，没有时间观念，把大量的时间花在细枝末节上。

建议：按照每件事的重要性分配你的时间和精力。

（4）得 4 分最多者：紧张、刺激型——对事件的整体计划不足，经常需要解决突然出现的问题。

建议：做每件事情都比计划提前一点。

（5）得 5 分最多者：把握时间型——对自己和对他人要求都较高，注重时间观念，不

愿意浪费时间在无意义的事情上。

建议：工作之余尽情放松自己，不要苛求别人同自己一样高效率。

◎课程思政

终身学习与强国使命——以扎实本领报效祖国

本章探讨学习心理与学习能力的培养，引导学生超越“应试”“刷分”等功利性学习观，树立为强国建设而学的使命感。结合习近平总书记关于“青年人正处于学习的黄金期，应该把学习作为首要任务”的论述，引导学生认识到扎实的专业知识和高效的学习能力，是未来服务国家、贡献社会的根本保证；帮助学生理解在知识经济时代和科技快速迭代背景下，持续学习、主动学习不仅是个人发展的需要，更是国家竞争力提升的基础；激发学生的内在学习动力，将被动学习转变为主动学习，以过硬本领担当时代责任。



学习讨论

1. 大学生学习有哪些特点？
2. 培养大学生学习能力可以从哪些方面着手？
3. 大学生常见的学习心理障碍有哪些？
4. 如何运用积极心理学理论进行学习调适？



第七章微课

第七章

大学生情绪管理

♡ 导读

任何人都会生气。生气是一件容易的事。然而，对正确的人，以适当的程度，在正确的时间，因为正确的原因，并且用正确的方式生气，是非常不易的。

——亚里士多德

每个人都是情绪的混合体，生活因此呈现出万花筒般的面貌：既有欣喜若狂的巅峰体验，也有怡然自得的舒适愉快；既逃不开焦虑不安的困扰，也躲不过悲伤难过的侵袭。情绪的变幻酷似自然界的天气系统，阳光与阴雨交替出现，将人类心理的复杂性演绎得淋漓尽致。

这种复杂性在大学生的身上表现得尤为突出。作为兼具理想与现实、依赖与独立、激情与迷茫的特殊群体，大学生的情绪体验不仅构成其心理活动中的动力引擎，也是塑造其鲜明个性特征的关键变量。能否有效管理情绪，直接关系到个体能否从青涩走向成熟。

「案例引入

雨桐（化名）是一名大二学生，性格温和，在同学中人缘不错。但从大二下学期开始，她发现自己越来越控制不住脾气。在一次小组讨论中，因成员对她的方案提出修改意见，她便当场摔门离开；室友开玩笑说她最近胖了，她会突然大哭，两天不和室友说话。最严重的一次，在期末考试前，她因一道题做不出来，突然把书推倒在地，用笔戳伤了自己的手臂。室友被吓到，紧急通知了辅导员。雨桐事后回忆说：“我当时脑子一片空白，就觉得憋得慌，不发泄就要炸了。但发泄完又觉得自己特别失败，连情绪都管不好。”学校心理咨询师发现，雨桐的情绪爆发早有征兆，从大二开学起，她就一直处在紧绷状态：课程难度加大、社团事务缠身、室友关系紧张，但她从未处理过这些压力，只是告诉自己忍一忍就过去了。

案例分析：雨桐的行为，反映出她的情绪调节能力存在欠缺。她习惯用压抑来应对负面情绪，不去处理，也不去表达。这种方式短期看似有效，但实际上情绪并不会消失，而是会像不断充气的气球，终有撑不住的一刻。当她无力承受时，就将情绪以爆发的方式宣泄出来，而事后又陷入自责。雨桐的主要问题在于：她缺乏对情绪的及时觉察，等意识到不对劲时，往往已经到达爆发的临界点；另外，她也缺少正确调节情绪的具体方法，除了忍耐和爆发，找不到其他办法。这也提示我们，情绪管理的核心不是压抑，而是学会觉察情绪的信号、理解情绪背后的需求，并在日常生活中练习适合自己的情绪调节方式。



第一节 情绪概述

一、情绪的含义

情绪是人类心理活动的核心组成部分，是一种由特定内在或外在刺激所引发的、复杂的、多成分的即时性心理生理反应模式。其核心在于个体对事件或情境与自身需求、目标或生存意义之间关系的主观评估与体验。这种主观评估与体验是私密且个性化的，它构成了我们直接感受到的喜、怒、哀、乐、恐惧等丰富的内在状态，即主观感受。例如，面对威胁时的恐惧感，或达成目标后的喜悦感。

情绪绝非单纯的心理现象，它必然伴随着显著的生理变化。例如，自主神经系统被迅速激活，导致心跳加速或减缓、呼吸变快或变慢、血压升降、出汗、激素（如肾上腺素、皮质醇）分泌改变等一系列身体内部的调整，为身体应对当前情境做好能量准备。这些生理反应是情绪的“引擎”，驱动着后续的行为。

同时，情绪会通过可观察的外在行为表达出来，包括面部表情（如皱眉、微笑等）、



肢体语言（如握拳、退缩等）、语音语调（如颤抖、高昂等）以及特定的行动倾向（如逃跑、攻击、拥抱等）。这些外在行为不仅是内心状态的流露，更是重要的社会沟通信号，向他人传递我们的状态和意图，影响人际互动。

至关重要的是，情绪的产生深深植根于认知评价过程。个体并非被动地对刺激做出反应，而是会主动地解读、评估刺激的意义及其与自身福祉的相关性（是威胁还是机遇？是否公平？能否掌控？）。正是这种认知评价决定了何种情绪会被激发以及其强度。例如，同样面对失败，将其评价为“灾难性打击”可能引发强烈的悲伤和绝望，而将其评价为“学习机会”则可能将短暂的失望转变为信心。

二、情绪的双面意义

情绪其实并无好坏之分，将情绪简单地贴上“好”或“坏”的标签是一种过于粗糙的划分方式。情绪本身是人类进化出的精密信号系统，每一种情绪都有其存在的价值，关键在于我们如何理解、接纳和运用它们。“积极”与“消极”往往只反映了情绪带来的即时感受或社会偏好，而非其本质上的优劣。下面介绍情绪的双面性。

（一）快乐

积极面：提升活力、创造力，增强韧性。例如，完成目标后很喜悦，继续奋斗。

消极面：可能忽视风险、降低警惕性。例如：过度沉浸在成功的喜悦中，可能放松警惕，忽视潜在问题；狂喜状态下的冲动消费或冒险行为；持续的、脱离现实的亢奋可能是躁狂症的表现。

（二）愤怒

积极面：捍卫边界、激发正义感、推动变革。它是“边界被侵犯”的“信号灯”。例如：看到不公平现象（如霸凌）时产生的愤怒，驱动人们挺身而出维护正义；工作中被压榨时的愤怒，促使人们设定清晰界限，保护自身权益；对社会问题（如腐败、歧视等）的愤怒，往往是推动社会改革的重要动力。

消极面：容易导致冲动、攻击性，破坏人际关系。例如，因小事对家人或朋友发火。

（三）悲伤

积极面：促进反思，深度连接，寻求改变。它像心灵的“减速带”，让我们停下来处理损失、评估现状。例如：失去亲人后的悲伤，是哀悼和整合记忆的必要过程，有助于人们最终接受现实；一次失败后的悲伤，能让人更深刻地反思自身的不足，调整未来的方向。

消极面：使人痛苦、情绪低落、能量减退，影响人际交往和工作效率。

（四）恐惧

积极面：保护生命，驱动行动。它是生存本能的“警报器”。例如：对火灾的恐惧可以让人迅速逃离危险；对考试失败的恐惧（适度时）可以激发学习动力，提高学习效率；对投资风险的恐惧可以促使投资者谨慎研究，避免盲目决策。

消极面：带来紧张、不安的情绪，导致回避行为，可能限制人们对未知的探索。例如，害怕公开演讲而错失机会。

三、情绪的表现形式

我们每天都在体验种种不同的情绪。有时，我们会明显地感受到别人的喜怒哀乐，但有时却感受不到。这是因为情绪具有隐性特征，它有时并不通过人的面部表情和语言表现出来。心理学中依据情绪发生的强度、持续的时间、紧张的程度，把情绪状态分为心境、激情和应激反应。

（一）心境

心境是一种持久、弥散、相对微弱的情绪状态。它不是由某个特定事件强烈触发，而是像一层背景色或滤镜，持续较长一段时间（数小时、数天、数周甚至更长），影响着个体对事物的整体感受、看法和行为倾向。心境强度不高，但覆盖面广，不易察觉其具体起因。例如：最近一周总觉得心情低落、提不起精神，看什么都不顺眼，容易烦躁，但并没有发生什么特别糟糕的事情，此时正处于低落心境或者忧郁心境；最近一段时间感觉心情格外舒畅，看什么都顺眼，待人接物都更有耐心和热情，工作效率也提高了，此时正处于愉悦心境或积极心境；考试结束后，虽然成绩还没出来，但感觉整个人都放松了下来，有一种持续的平静和淡淡的满足感，此时正处于平和心境当中。

（二）激情

激情是一种强烈、爆发性、短暂的情绪状态。它通常由对个体有重大意义的强烈刺激或事件引发，伴有剧烈的生理变化和明显的外部行为表现。激情状态下，个体的意识范围狭窄，认知和自控能力可能暂时下降，行为带有一定的冲动性。例如：得知自己中了巨额彩票时的狂喜，表现为激动得跳起来尖叫、拥抱身边的人，感觉心脏狂跳，大脑一片空白；在激烈的争论中，因为对方恶意的侮辱而暴怒，表现为突然感到怒火中烧，控制不住地大声斥责甚至想要动手；目睹亲人突然遭遇严重事故时的极度恐惧、悲痛，表现为瞬间感到极度的恐惧和绝望，浑身发抖，无法思考。

（三）应激反应

应激反应是个体在面对超出其正常应对能力范围的威胁、挑战或要求时，所产生的一系列身心紧张反应状态。应激反应包含了认知评估（认为有威胁或难以应付）、情绪反应（如焦虑、紧张、恐惧、烦躁等）、生理反应（如交感神经系统兴奋，释放皮质醇等压力激素）和行为反应（如战斗、逃跑或僵住等）。当应激反应出现时，人们的情绪差异立刻就能显现出来。一般来说，有经验的人比没有经验的人更擅长处理突发情况。性格、态度和心理素质水平也决定了在特定情况下人们的应激反应。例如：开车时突然有行人闯到车前，紧急刹车避让，瞬间心跳加速、呼吸急促、全身肌肉紧绷、手心出汗，感到一阵后怕；临近毕业，同时面临写毕业论文、找工作、准备重要考试等多重压力，长时间感到焦



虑不安、失眠、食欲不振、注意力难以集中，容易发脾气；在重要场合，如公开演讲、见重要客户时，感到非常紧张、手心出汗，反复思考可能出错的地方，担心表现不好。

研究表明，如果长期处于应激状态，会使人体自身防御系统发生紊乱和瓦解，身体的抵抗力下降，容易患病。所以不能长期处于高度紧张的应激反应中。

四、情绪的功能

情绪为何而存在？在漫长的进化历程中，情绪之所以被保留下来，是因为它承担着不可或缺的使命。它如同我们内在的导航系统，指引着我们趋利避害，更好地生存与发展。

（一）情绪的生存密码：连接世界的桥梁

想象一个刚来到世界的婴儿，他无法用语言表达需求，却能用哭声唤来母亲的抚慰，用笑容赢得亲人的疼爱。情绪是他与这个世界沟通的第一座桥梁。通过哭与笑，他传递着饥饿、不适、满足与喜悦，确保自己获得生存所需的照料。

对于成年人而言，情绪依然是反映生存状态的晴雨表。当我们身处安全舒适的环境时，内心自然涌起愉悦与放松；当遭遇挫折与威胁时，痛苦与恐惧便拉响警报，促使我们采取行动。积极情绪如同绿洲，告诉我们可以安心休憩、建立联结、获取资源；消极情绪则如同烽火，警示危险临近，提醒我们及时应对。

在社会生活中，情绪更是人际交往的润滑剂。一个真诚的微笑，胜过千言万语；一次恰到好处的共情，能拉近心与心的距离。我们通过观察他人的表情、语气和姿态，解读对方的情绪密码，从而调整自己的言行，让人际关系更加和谐顺畅。

（二）情绪的思维调频器：影响认知的双刃剑

你是否体验过这样的时刻？心情愉悦时，思维格外活跃，难题迎刃而解；情绪低落时，大脑仿佛蒙上一层雾，简单的任务也变得困难重重。这正是情绪对认知过程的神奇影响。

当个体处于积极情绪状态时，大脑的血流量增加，神经递质分泌均衡，认知加工的效率会显著提升。此时，大脑如同调准了频道的收音机，能清晰地接收和处理信息。当消极情绪过度强烈时，就如同收音机受到干扰，思维变得混乱迟钝。

心理学研究发现，情绪唤醒水平与任务表现之间存在着微妙的关系。就像调琴弦，太松则声音无力，太紧则容易绷断。对于简单的任务，较高的情绪唤醒能激发动力；对于复杂的任务，则需要相对平静的情绪状态。这就是著名的耶克斯—多德森定律所揭示的规律——中等强度的情绪唤醒，往往能带来最佳的表现。

以考试为例，完全不紧张的学生可能漫不经心，发挥失常；过度紧张的学生则可能大脑空白，答非所问；而适度紧张的学生，则注意力高度集中、思维敏捷，往往能发挥出最佳水平。情绪的调控功能，正是在这样的平衡中显现其价值。

（三）情绪的行为驱动力：内心的方向盘

情绪如同一只看不见的手，推动着我们靠近某些事物，远离另一些事物。

当我们做一件事时体验到快乐、满足和成就感，这些积极的情绪就会成为内在的奖赏，强化我们重复这种行为的内在动力。反之，如果做一件事带来痛苦、羞耻或厌倦，我们就会自然而然地产生回避的冲动。这种趋乐避苦的本能，是情绪作为行为驱动力的生动体现。

从这个意义上说，情绪与动机具有相同的力量。它既能点燃我们追求梦想的热情，也能浇灭我们对某些事物的兴趣。了解这一点，我们就能更好地利用情绪的力量，为自己设定有情感吸引力的目标，让内在的驱动力引领我们前行。

（四）情绪的健康守护神：身心一体的见证

中国有句古语：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”朴素的语言背后，蕴含着深刻的健康智慧。情绪与身体健康，从来不是两个独立的“世界”。

当负面情绪长期盘踞心头时，身体的免疫系统便会受到抑制，内分泌系统会陷入紊乱，各种疾病随之而来。古人所说的“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，正是对这种身心关联的朴素认识。现代医学研究也证实，长期压抑、焦虑、抑郁的人，更容易患上溃疡、高血压、心脏病甚至癌症。

相反，积极情绪则是养生良药。当我们开怀大笑时，体内的免疫细胞活性增强，内啡肽等有益物质分泌增加，整个机体处于平衡和谐的状态。有研究者对百岁老人进行调查发现，他们虽然生活习惯各异，却有一个共同特点——心态乐观，家庭和睦，长期生活在轻松愉快的氛围中。

「知识链接

情绪的生理机制

情绪的生理密码：大脑中的双轨制。

我们的大脑在处理信息时，存在着两条并行的通道，它们共同决定了我们的情绪反应。

第一条是快速通道。当外界刺激传来时，信息首先抵达丘脑，这个中转站立即将信息传递给杏仁核——大脑的情绪中枢。这条路径传送速度极快，但信息粗糙。它帮助我们迅速做出反应：遇到危险立即逃跑，遭遇挑衅瞬间愤怒。这条通道的存在，是进化的馈赠，它帮助我们的祖先在猛兽面前赢得了宝贵的反应时间。

第二条是精细通道。信息从丘脑出发，先被送往大脑皮层进行详细分析，经过理性思考后，再传递给杏仁核。这条路径的传送速度虽然缓慢，但处理精细，能帮助我们做出更准确的判断和更恰当的反应。

这两条通道的存在，解释了为什么我们有时会“情绪先行”。当强烈的刺激传来，快速通道抢先一步激活杏仁核，我们的身体已经做出反应，而理性思考还在路上。这就是为什么人在盛怒之后常说“我当时什么都没想”——因为情绪确实跑在了理智前面。

脑科学家提出的“三重脑模型”为我们理解情绪提供了更宏观的视角。我们的颅腔



内，实际上并存着三个不同进化阶段的“大脑”。

最古老的是爬行脑，也称本能脑。它已经存在了上亿年，负责维持基本生命机能和本能反应。当我们感到危险时，它立刻启动“战或逃”模式，确保我们生存下来。它像一个警觉的哨兵，时刻守护着我们的安全。

在爬行脑之上，覆盖着情绪脑。它进化了约五千万年，是情感的中心，能产生喜怒哀乐等各种情绪。情绪脑将过去的经验与当下的情境联系起来，但它无法思考未来。当我们沉浸于某种情绪中难以自拔时，正是情绪脑释放的化学物质在发挥作用。它让我们的体验更加丰富，却也削弱了逻辑思考能力。

最晚出现的是理智脑，即大脑新皮层，其进化不过几百万年。它拥有庞大的神经网络，占据了脑容量的三分之二，是人类区别于其他生物的独特之处。理智脑负责理性思考、规划未来、做出判断。它让我们能够预见行为的后果，做出更明智的选择。

用一个形象的比喻可以帮助我们理解三者的关系：握紧拳头，手腕到掌心代表爬行脑，弯向掌心的拇指代表情绪脑，握住拇指的四指代表理智脑。当情绪稳定时，五指紧紧包裹拇指，“大脑盖子”是关闭的，理智脑掌控局面。当情绪爆发时，五指张开，“大脑盖子”打开了，情绪脑接管一切。这时的我们，智商仿佛瞬间归零——因为理智脑已经下线了。



第二节 大学生情绪的特点及常见情绪困扰

一、大学生情绪的特点

（一）丰富性与复杂性

随着自我意识的不断发展，大学生的需求不断增加，情绪日益丰富。这主要表现在大学生自我情感的多样化，如对自己认识的态度体验、对爱情的情绪体验等。从人生发展阶段来看，大学生正处于人生面临多种选择的时期，如学习、交友、恋爱等。

大学生作为特殊的群体，处于心理“断乳期”，生理基本成熟而心理尚未完全成熟，易受到外界的干扰。大学生对新鲜事物十分好奇，对人、事、社会等各种现象特别关注，对友谊与爱情执着追求，对学业和未来充满信心，朝气蓬勃、积极进取，拥有积极情绪。同时，人际困扰、恋爱挫折、就业压力甚至天气变化等都可以导致其产生消极情绪。因此，大学生的情绪既丰富又复杂。

（二）易感性与波动性

人生中感情体验最强烈的时期往往就是大学时期。大学生的情绪往往来得快，平息得也快。例如，一场精彩的演讲会让大学生热血沸腾，一场扣人心弦的球赛就可让大学生废

寝忘食。很多事情都会影响大学生的情绪，使大学生的情绪摇摆不定，时而激动、时而悲观消沉，表现出极大的易感性和波动性。

（三）激情性与冲动性

大学生兴趣广泛，对外界事物较为敏感，年轻气盛，易有从众心理，因而在许多情况下，其情绪易被激发，有很大的激情和冲动性。随着大学生认知水平的提高，他们的情绪控制能力有所增强，但在激情状态下，也常因情绪失控而造成冲动性的行为。

（四）自尊性与敏感性

由于自我意识的发展，大学生强烈需要肯定自己、发展自己，希望能得到别人的重视和尊重；并且作为青年人中的佼佼者，大学生普遍对自己的期望、要求较高。因此，大学生的自尊心普遍较强。有的大学生会故意在某些事情上做得与众不同，以引起他人的注意；有的大学生喜欢对某一件事高谈阔论，发表自己的主张，以此来提高自己在同学中的声望；有的大学生通过各种比赛来展示自己的才华，希望能博得别人的好感和青睐。由于大学生的自尊心较强，因此对涉及“我”的事物或与“我”相关联的事物都非常敏感，甚至会产生强烈的情绪反应。

（五）阶段性与层次性

各年级大学生的情绪和情感特点不同，呈现出阶段性和层次性特点。例如，初进大学时，部分新生会渴求别人的认同、关注，但也有一些大学生由于各种主、客观原因，陷入厌学境地。新生自豪感和自卑感混杂，放松感和压力感并存，新鲜感和恋旧感交替，情绪波动大。即便是同年级的学生，由于社会、家庭及自身的要求、期望不同，以及能力、心理素质有差别，也会表现出不同的情绪状态和层次。大学二、三年级学生的情感比较稳定，独立性、主动性得到发展，此时已基本适应大学生活。

二、大学生常见的情绪困扰

大学生活是一个充满机遇与挑战的新阶段。离开熟悉的家庭和中学环境，面对学业压力、人际关系的重构、自我认同的探索以及对未来的迷茫，大学生的情绪世界如同一片波涛汹涌的海域，时而风平浪静，时而巨浪滔天。以下是一些大学生常见的情绪困扰。

（一）焦虑：未来的不确定带来的紧张

焦虑是一种指向未来的情绪，它源于对可能发生的威胁或不良后果的担忧。对于大学生而言，焦虑的源头多种多样。

有的学生刚入学时，面对陌生的城市、校园和面孔，产生强烈的不适应感，担心自己无法融入新环境；有的学生发现大学的学习方式和中学截然不同，自主性强、节奏快，一时难以适应，产生学习焦虑；考试前夕，有的学生被考试焦虑困扰，寝食难安；还有的学生过度关注自己的身体状况，稍有不适就怀疑自己生病了，或者过分在意外表形象，产生自我形象焦虑；恋爱中的学生则可能因感情的波折而陷入情感焦虑。



适度的焦虑能激发动力，但过度的焦虑则会消耗精力，影响正常的学习和生活。

（二）抑郁：失去色彩的内心世界

抑郁是一种比悲伤更深重、更持久的情绪状态。它如同一层灰色的雾，笼罩着人们的内心世界，让一切都失去往日的色彩。

处于抑郁状态的大学生，常常感到情绪低落、闷闷不乐，对曾经热爱的事物失去兴趣，宁愿一个人独处，也不愿与人交往。他们的思维变得迟缓，自我评价降低，常常陷入自责或自卑的漩涡。身体上，可能伴有食欲减退、睡眠障碍等症状。长期抑郁会严重损害身心健康，使人无法有效学习、工作和生活，甚至产生轻生的念头。

需要区分的是，抑郁情绪不等于抑郁症。每个人都有情绪低落的时候，但如果这种状态持续时间过长、程度过重，就需要寻求专业帮助。

（三）愤怒：失控的火焰

愤怒是一种能量强烈的情绪，它通常在个体感到被冒犯、受挫或遭遇不公时被点燃。大学生血气方刚，对事物的感受敏锐，更容易因小事而怒火中烧。

当愤怒来袭时，大学生可能会言辞激烈、行为冲动，甚至会做出让自己后悔的决定。宿舍里的一次口角、网络上的一个差评、竞争中遭遇的不公，都可能成为愤怒的导火索。愤怒本身并非全无益处，它提醒我们自己的边界被侵犯，激发我们维护权益的勇气。问题在于，当愤怒失去控制时，它就会像野火一样蔓延，烧伤自己也灼伤他人。

（四）自卑：内心深处的怀疑

自卑是一种对自我价值的消极评价和体验。它如同一面哈哈镜，让人看不清真实的自己，总觉得自己处处不如人。

大学生的自卑可能源于多个方面：学业上的挫折、外貌上的不满意、家庭经济条件的差异、社交能力的不足等。自卑的学生往往对自己评价过低，将自己的缺点放大，将他人的优点放大，陷入“我不如人”的思维定式。他们还常常表现出敏感和多疑，对他人的评价过度在意，害怕暴露自己的“缺陷”，因此在人际交往中小心翼翼，甚至选择回避。

值得警惕的是，自卑具有泛化性的特点——一次失败可能被解读为“我什么都做不好”，一个方面的不足可能演变为“我整个人都不行”。这种以偏概全的思维方式，会让人陷入自我否定的恶性循环。

（五）恐惧：被放大的危险

恐惧是对危险的正常反应，它能帮助我们避开伤害。但这里所说的恐惧，是指病态的恐惧——对常人并不害怕的事物或情境产生过度、持久的恐惧反应。

大学生中最常见的是社交恐惧症。患有社交恐惧症的同学，在与人交往或处于公共场合时，会有强烈的恐惧感，担心自己出丑、被评价、被拒绝。这种恐惧远远超出正常的害羞或紧张，严重时会导致个体回避一切社交活动，影响正常的人际交往和社会生活。

知识链接

情绪的心理机制

大情绪的心理密码：冰山之下的渴望。

为什么有时候我们想摆脱某种情绪，却怎么也做不到？为什么负面情绪会一再出现，像老朋友一样挥之不去？这需要我们潜入内心深处，探索情绪的心理根源。

维吉尼亚·萨提亚提出的冰山理论，为我们提供了一个绝佳的视角（图 7-1）。我们能够看到的，只是冰山露出水面的一角——那是我们的行为。而水面之下，隐藏着更为庞大的心理世界。

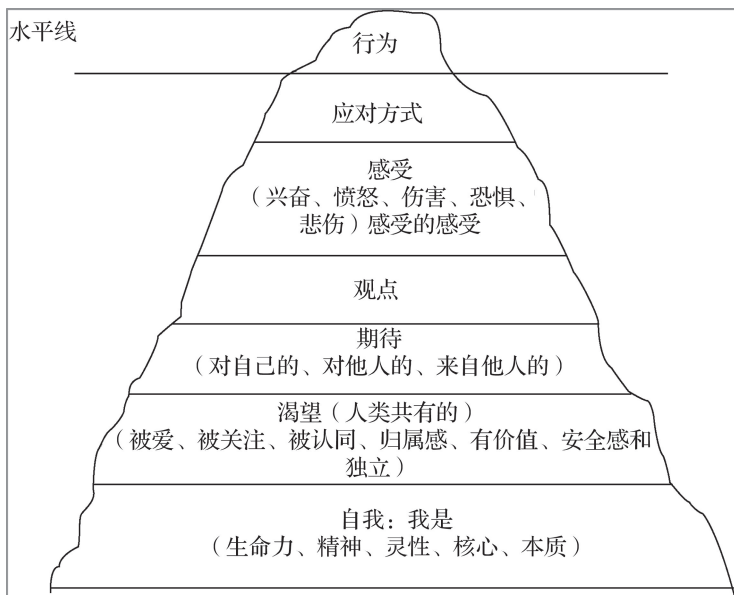


图 7-1 萨提亚冰山模型

最深处是人类共有的渴望——被爱、被接纳、被尊重、有归属感、有生命意义。这些渴望如同生命的燃料，给予我们前行的能量。当渴望得到满足时，我们会感到充实和幸福；当渴望落空时，各种情绪便随之产生。

在渴望之上，是对他人的期待和对自己的期待。我们期待被关注、被肯定、被善待，也期待自己能够达到某种标准。这些期待如同一张滤网，过滤着我们的体验。

在期待之上，是观点和信念——我们如何看待世界，如何理解自己与他人。这些观念构成了我们内心的评价标准，影响着我们对事物的解读。

当期待落空，当观点受到挑战，感受——也就是情绪——便油然而生。每一种情绪，都携带着来自内心深处的重要信息。

焦虑告诉我们：你正面临挑战，需要更充分的准备。它是一声警钟，提醒我们不要懈怠。



恐惧告诉我们：前方可能有危险，需要谨慎应对。它是一面盾牌，保护我们远离伤害。

愤怒告诉我们：你的边界被侵犯了，你非常在意这件事。它是一把火炬，为我们抗争积蓄能量。

内疚告诉我们：你的行为违背了自己的价值观，需要反思和调整。它是一面镜子，照见我们的良知。

自卑告诉我们：你看到了与他人的差距，渴望变得更好。它是一根鞭子，激励我们不断超越。

理解了这一点，我们就能以新的视角看待情绪：它们不是需要被消灭的敌人，而是来自内心深处的信使。当我们愿意静下心来，“聆听”情绪背后的信息时，我们就能更好地理解自己真正的需要。

找一个安静的时刻，感受身体的反应，体会内心的感受：此刻的我，究竟是愤怒、悲伤，还是恐惧？这种情绪想告诉我什么？我内心真正的渴望是什么？这样的自我对话，能帮助我们穿越情绪的迷雾，触及内心最真实的声音。



第三节 大学生不良情绪的调适方法

一、认知层面的调适：换个角度看世界

心理学告诉我们，真正决定情绪的，往往不是事件本身，而是我们看待事件的方式。调整认知，是改变情绪的根本途径。

（一）挑战非理性信念：情绪 ABC 理论的智慧

美国心理学家阿尔伯特·埃利斯提出的情绪 ABC 理论，为我们揭示了情绪产生的奥秘。其中，A 代表激发事件；B 代表信念系统，即我们对事件的解读；C 代表情绪和行为后果。

传统观念认为，A 直接导致 C，但 ABC 理论告诉我们，真正起决定作用的是 B。面对同样的事件，不同的解读会产生截然不同的情绪。

以电影《哪吒之魔童降世》中的石矶娘娘为例。她巍峨的山体被削成碎石——这是无法改变的 A。但她没有怨天尤人，而是笑着说：“还好，还剩一点点，留得青山在，不怕没柴烧！”她将劫难解读为东山再起的契机——这是积极的 B，从而激发出斗志——这是乐观的 C。如果她选择另一种解读：“为什么偏偏是我倒霉？”那么等待她的将是绝望。

这个例子生动地说明：我们或许无法控制发生的事情，但永远拥有选择如何解读它的



自由。当我们意识到这一点时，就能主动调整自己的信念，用更理性、更积极的视角看待生活中的挫折。

（二）区分想法与事实：打破假警报的困扰

我们的思维有一个特点：容易将想法等同于事实。尤其当压力大、情绪低落时，大脑更容易拉响假警报，将想象中的危险当成真实存在的威胁。

当你被强烈的担忧困扰时，可以尝试以下步骤。

第一步，将担忧具体化。“我究竟在担心什么？”把它清清楚楚地写在纸上。

第二步，区分想法与事实。“我所担心的，是已经发生的事实，还是只是我的想法和猜测？”

第三步，评估危险性。“如果它是事实，情况真的像我想象的那样糟糕和不可收拾吗？”

第四步，寻找应对策略。“如果真的发生了，我有哪些办法可以应对？”

第五步，寻求支持。“如果单靠自己应对不了，我可以向谁求助？”

通过这样的自我对话，我们能从灾难化的思维中跳出来，以更客观的视角审视问题。很多时候，让我们痛苦的并非事情本身，而是对事情的灾难化想象。

练习：判断以下陈述是“想法”还是“事实”？

“我女朋友最近心情不好，她可能会和我分手。”——这是想法，因为分手尚未发生，只是推测。

“我的朋友去旅游了，他说那里的风景很美。”——这是事实，因为朋友确实说了这句话。

“我不能告诉别人我失败了，他们会嘲笑我的。”——这是想法，因为嘲笑尚未发生，只是担忧。

“我因为迟到被老师批评了一顿。”——这是事实，因为批评确实发生了。

（三）培养乐观思维：在困境中发现希望

乐观不是盲目地无视困难，而是在承认现实的同时，相信情况会好转，相信自己有能力应对。乐观者并非不会遭遇挫折，而是面对挫折时，他们更倾向于看到暂时的、特定的困难，而非永恒的、普遍的失败。

培养乐观思维，可以从日常小事开始：当遇到不顺心的事，问问自己“这件事有没有积极的一面？”“我能从中学到什么？”“三个月后，这件事还会那么重要吗？”这样的思维练习，能逐渐改变我们看待世界的习惯性视角。

（四）运用自我暗示：用语言塑造内心

语言具有神奇的力量。当我们反复对自己说“我做不到”时，就会真的相信自己做不到；当我们对自己说“我能应对”时，内心就会涌现出更多的勇气和力量。

自我暗示并非自欺欺人，而是有意识地用积极、肯定的语言引导自己的心理状态。考



试前对自己说“我已经准备好了，我能行”；遇到挑战时对自己说“这是一个成长的机会”；情绪低落时对自己说“这只是暂时的，一切都会好起来的”。这样的语言暗示，能够激活内心的积极资源，帮助我们更好地应对困境。

二、行为层面的调适：用行动改变状态

有时，改变从行动开始。当我们无法直接改变想法时，可以先改变行为，行为的变化会反过来影响情绪和认知。

（一）转移注意力：暂时离开情绪的漩涡

当负面情绪强烈到难以消化时，强行面对可能会适得其反。这时，暂时离开引发情绪的环境，将注意力转移到其他事物上，是明智的选择。

做一些自己真正喜欢的事：看一部喜欢的电影，听几首动听的曲子，到户外散步，约朋友聊天，或者专注于一项需要动手的活动。转移注意力并非逃避，而是给情绪一个缓冲的时间，让大脑从情绪模式切换到认知模式，待情绪稍缓后再理性面对问题。

（二）合理宣泄：给情绪一个出口

情绪如同流水，宜疏不宜堵。积压的情绪需要找到合适的出口，以无害的方式释放出来。

宣泄的方式因人而异：可以找信任的朋友倾诉，把心里的烦恼说出来；可以在独处时痛快地哭一场，泪水能带走一部分痛苦；可以通过跑步、打球等剧烈运动释放积压的能量；可以大声唱歌、喊叫；可以把情绪写进日记里，让文字承载内心的波澜。关键是选择不伤害自己、不伤害他人的方式，让情绪得到健康释放。

（三）自我放松：让身心回归平静

情绪激动时，身体也会处于紧张状态。通过放松训练，可以主动调节身体的紧张程度，从而影响情绪状态。

深呼吸放松法：找一个舒适的位置坐下或躺下，将注意力集中在呼吸上，深深地吸气，缓缓地呼气，感受胸腹的起伏。几次深呼吸后，心率会逐渐减缓，身体开始放松。

渐进式肌肉放松法：依次收紧然后放松身体的各个部位——双手、双臂、肩膀、颈部、面部、胸部、腹部、双腿、双脚等。在紧张与放松的对比中，体会放松的感觉，让身体的放松带动心灵的放松。

想象放松法：想象自己置身于一个宁静美好的场景——海边、森林、山间、草原等，调动所有的感官去体验那个场景，看到什么颜色，听到什么声音，闻到什么气味，感受到什么温度。这种想象能唤起内心的平静与愉悦。

（四）积极心理训练：培养感恩与乐观的心态

积极心理学的研究发现，有意识地培养积极情绪，能显著提升幸福感。以下两个练习简单而有效。

感恩拜访：给一个曾经帮助过你、影响过你的人写一封感谢信，详细描述他对你的帮助以及带给你的改变。然后亲自去拜访他，当面念出这封信。这个练习能让我们重温被关爱的感觉，增强人际联结。

三件好事：每天晚上，写下当天发生的三件好事——无论大小，只要是让你感到开心、温暖、有成就的事就行。并思考为什么会发生这些好事。这个练习能训练我们关注生活中的积极面，逐渐培养乐观思维。

（五）音乐疗愈：用旋律调适情绪

音乐是情绪的语言。不同调性、节奏、旋律的音乐，能引发不同的情绪体验。

当你需要振奋精神时，可以选择嘹亮豪爽的 B 阳调音乐，它能唤起勇气和力量；当你需要平静心情时，可以选择沉稳平和的 C 阴调音乐，它能带来宁静和安稳；当你感到悲伤和需要抚慰时，可以选择略带伤感的 B 阴调或 F 阴调音乐，它能与你的情绪共振，让悲伤得到理解和释放；当你需要激发创造力时，可以选择充满希望的、和悦的 A 阳调音乐，它能激发你对生活的憧憬。

根据自己的情绪状态和需要，选择适合的音乐，让旋律陪伴情绪的流动和转化。

（六）静观与内省：在宁静中遇见自己

静观是一种带着觉察的、不加评判的观察。它让我们退后一步，以旁观者的视角观察自己的思绪和情绪，而不被它们卷入其中。

找一个舒适安静的角落，以放松的姿势坐下或躺下。先通过几次深呼吸让身体放松，然后将注意力转向内心。观察此刻浮现的思绪，就像看云彩飘过天空；观察此刻的感受，就像看河水静静流淌。不评判、不抗拒、不追逐，只是静静地观察。

当内心足够宁静时，可以带着温和的好奇心探索：这种情绪从何而来？它想告诉我什么？我内心真正渴望的是什么？或许答案不会立刻出现，但坚持练习，总会有豁然开朗的时刻。在宁静中，我们有机会遇见最真实的自己，理解内心最深处的需要。

第四节 积极心理学关于情绪的理论

在情绪研究领域，积极心理学学者提出了若干具有开创性的理论，为理解积极情绪的本质与功能提供了科学框架。

一、情绪的拓展—建设理论

美国心理学家芭芭拉·弗雷德里克森提出的拓展—建设理论是积极情绪研究领域最具影响力的理论之一。该理论回答了一个核心问题：积极情绪在人类进化中具有什么适应价值？

（一）拓展功能

拓展—建设理论认为，与消极情绪会窄化个体的注意与认知范围不同，积极情绪能够拓展个体的注意、认知和行为范围。芭芭拉·弗雷德里克森的研究表明，愉悦会激发游戏的冲动，兴趣会激发探索的欲望，满足会让人品味当下并整合新的生活目标。这种认知范围的拓展使个体能够发现更多可能性，形成更灵活的思维方式。

（二）建设功能

拓展—建设理论认为，拓展的认知和行为资源会随着时间的推移逐渐积累，建设个体持久的身体、智力、心理和社会资源。例如，幼儿通过快乐的游戏行为发展了身体技能和社会技能，这些技能在幼儿成年后仍然是重要的生存资源。换言之，积极情绪的收益不是即时性的，而是通过螺旋式上升的过程实现长期建设。

（三）向上螺旋效应

拓展—建设理论提出了“向上螺旋效应”假说：积极情绪与资源建设之间形成正向反馈循环。体验到更多积极情绪的人更容易积累资源，而资源的增加又反过来促进积极情绪体验，形成良性循环。相反，消极情绪则可能导致“向下螺旋效应”。例如，一个充满兴趣和好奇心的大学生，更愿意参加社团活动、选修不同领域的课程、结交不同背景的朋友。这些行为不仅拓展了他的视野和社交网络，也锻炼了他的沟通能力和适应能力。当未来面临求职或学业挑战时，这些积累的资源将帮助他更好地应对。

二、积极情绪的动机维度模型

盖布尔和哈蒙-琼斯提出的动机维度模型对拓展—建设理论进行了重要补充。该模型指出，情绪对认知和行为的影响不仅取决于其效价（积极或消极），更取决于其动机强度。

（一）高动机强度的积极情绪

积极情绪的动机维度模型认为，某些积极情绪具有高动机强度，如渴望、热情、兴奋等。虽然这些情绪在体验上是愉悦的，但会窄化认知范围，将注意力聚焦于特定的目标。例如，一个渴望获得奖学金的学生可能会将所有精力集中在学习上，而忽略其他活动。

（二）低动机强度的积极情绪

积极情绪的动机维度模型认为，另一些积极情绪的动机强度较低，如满足、宁静、安详等。这些情绪更容易拓展认知范围，促进开放性的思考 and 问题的解决。

对大学生活的启示：该模型提醒我们，并非所有积极情绪都具有相同的认知效应。在需要聚焦目标时，适度的渴望和热情是有益的；在需要创造性思维和开阔视野时，培养满足感和宁静感可能更为有效。

三、积极情绪共振理论

芭芭拉·弗雷德里克森在其后续研究中进一步提出了积极情绪共振理论，将积极情绪

的研究从个体层面扩展到人际层面。该理论认为，爱作为一种积极情绪，本质上是人与人之间的共振现象。这种共振包含三个核心成分：共享的积极情绪、关怀性的非言语同步和生理同步（如心跳节奏的匹配）。当两个人或多人之间发生这种共振时，不仅会体验到即时的愉悦，还会逐渐建立起持久的亲密关系和社会联结。

对大学生活的启示：这一理论揭示了积极情绪的社会功能。大学生通过社团活动、团队项目、深度友谊等方式获得的积极情绪体验，不仅是个人享受，更是构建社会支持系统、积累社会资本的途径。

四、积极情绪的向上螺旋理论

芭芭拉·弗雷德里克森提出的向上螺旋理论将积极情绪与健康行为改变联系起来。该理论指出，当个体在新行为中体验到积极情绪时，这些积极情绪会自动增强个体重复该行为的动机。随着时间的推移，积极情绪帮助个体建立起生理和心理的“资源储备”，使健康行为更容易维持。例如，一个原本不爱运动的大学生，如果在一次团体运动中体验到了快乐和成就感，就更可能坚持运动，而持续的运动又会带来更多的积极情绪和健康收益。

积极情绪不仅是幸福的结果，更是健康行为改变的“催化剂”。将积极情绪体验嵌入健康行为的养成过程，可以大大提高行为改变的成功率。积极心理学关于情绪的理论突破了传统心理学对消极情绪的关注，揭示了积极情绪的独特功能——它不仅让人“感觉良好”，更能拓展认知、建设资源、促进社会联结、推动行为改变。这些理论为理解积极情绪的本质提供了科学依据，也为下一节“积极情绪养成的方法”奠定了理论基础。

第五节 积极情绪养成的方法

积极情绪并非可遇不可求的“运气”，而是可以通过有意识的练习来培养的心理能力。本节基于积极心理学的研究成果，介绍六种经过实证支持、适合大学生实践的积极情绪养成方法。

一、三件好事练习

三件好事练习是马丁·塞利格曼团队开发并验证的有效干预方法。

具体操作：每天睡前记录当天发生的三件好事，在每件事后面附上“为什么这件事会发生”的原因。这三件事不必是人生大事，可以是“食堂阿姨多给了半勺菜”“今天的日落很美”“听懂了一道高数题”等。

作用机制：人类大脑具有“负面信息加工优势”——我们天生更容易注意和记住坏事而非好事。三件好事练习通过刻意训练，帮助个体逆转注意力的偏差，逐渐培养对生活中积极事件的敏感度。研究表明，持续练习两周以上，个体的幸福感会显著提升，抑郁症状也会减轻。

大学生实践建议：可以在手机备忘录中建立“好事日记”，每晚睡前花 3 分钟完成；也可以在宿舍内发起“好事分享”活动，每晚熄灯前每人分享一件今天的好事。

二、感恩练习

感恩是积极心理学中研究最为深入的性格优势之一。感恩练习有以下两种形式。

(一) 感恩信与感恩拜访

回忆一位帮助过你但你尚未充分感谢的人，写一封感恩信，具体描述他对你的帮助以及对你人生的影响。写完后，可以当面读给他听（感恩拜访），也可以用电话或视频方式表达。研究表明，这一练习对幸福感的提升效果可持续长达一个月。

(二) 感恩清单

每周列出 3~5 件让你感恩的事情，可以是人、机会、能力或生活中的便利。与三件好事练习不同，感恩清单更聚焦于“他人/世界为我做了什么”。

大学生实践建议：可以在教师节、父母生日时尝试写感恩信；也可以加入“感恩打卡”社群，与同伴互相督促。

三、积极社交回应

积极情绪的养成不仅是个体内部的事情，还与社交方式密切相关。研究发现，当他人与我们分享好消息时，我们的回应方式直接影响双方的情绪体验和关系质量。

四种回应模式见表 7-1 所列。

表 7-1 积极社交的四种回应模式

回应模式	特征	示例	效果
主动建设性回应	热情支持、鼓励详细分享	“太好了！你是怎么做到的？快跟我讲讲！”	增进关系、提升双方积极情绪
被动建设性回应	简单肯定，但缺乏深入的沟通	“哦，挺好的。”	可能让对方感到不被重视
主动破坏性回应	否定或贬低对方的好消息	“这有什么好高兴的，你不过是运气好。”	损害关系、降低对方情绪
被动破坏性回应	忽略对方的好消息、转移话题	“哦对了，你作业写了吗？”	让对方感到不被关心

核心技能：培养主动回应的习惯——当朋友、家人分享好消息时，给予真诚的热情回应，并邀请对方详细分享。这不仅能让对方更快乐，也能让自己体验到更多的积极情绪。

四、正念与情绪觉察

正念是指有意识地、不加评判地关注当下体验的心理状态。正念与积极情绪之间存在

双向促进关系。

（一）情绪命名

当体验到某种情绪时，尝试准确地为它命名——“我现在感到的是焦虑，而不是笼统的‘难受’”。研究表明，情绪命名本身就能降低情绪的强度，因为这一过程激活了大脑的理性区域，帮助调节杏仁核的反应。

（二）正念呼吸

每天抽出 5~10 分钟的时间，专注于呼吸。当注意力漂移时，温和地将其带回呼吸上。这一基础练习能增强情绪调节能力，减少情绪反应的自动化。

大学生实践建议：可以在课间、睡前或排队时进行 1~3 分钟的迷你正念练习，也可以使用冥想类 App 辅助练习。

五、迪香式微笑

法国医生迪香通过电生理实验发现，真正的微笑不仅涉及口角肌肉（可以用意志控制），还会牵动眼周围的眼轮匝肌（无法用意志单独控制）。迪香式微笑的特点是嘴角上扬、面颊上提、眼周出现鱼尾纹。

研究发现，即使是刻意做出迪香式微笑的面部表情，也能反向影响大脑，促进积极情绪的产生——这就是“面部反馈假说”。换言之，微笑不仅能表达快乐，也能制造快乐。

大学生实践建议：每天早晨对着镜子练习迪香式微笑；在与他人交流时，有意识地展现真诚的微笑；在感到情绪低落时，尝试做出微笑的表情，观察情绪的变化。

六、品味

品味是指有意识地关注和欣赏生活中的积极体验，并刻意延长和深化这种体验的过程。

品味的具体方法如下。

- （1）分享品味：将快乐的事情告诉他人。
- （2）记忆构建：拍照片、写日记等，留下对美好时刻的纪念。
- （3）自我祝贺：为自己的成就感到自豪，允许自己“庆祝”。
- （4）感官敏锐化：专注于当下的感官体验，如食物的味道、阳光的温暖。
- （5）沉浸：全身心投入当下，不做评判，不分心。

大学生实践建议：吃到美食时，放下手机，专注品味前三口的味道；完成考试后，给自己一个小奖励；毕业季时，刻意记录和品味校园生活的最后时光。

积极情绪的养成方法并非复杂难行，关键在于有意识地重复练习。正如肌肉需要反复训练才能强壮，积极情绪的能力也需要日积月累的“微练习”来强化。选择 1~2 种方法，坚持练习 2~4 周，你会逐渐发现情绪状态的积极变化。



第六节 大学生培养积极情绪的意义

积极情绪不仅让人感觉更好，其价值更体现在对大学生身心健康、学业发展、人际关系和未来人生的深远影响。本节从四个维度阐述培养积极情绪的意义。

一、促进身心健康

（一）增强免疫力

研究发现，体验更多积极情绪的人对感冒等常见疾病具有更强的抵抗力。积极情绪通过调节神经内分泌系统，降低压力激素（如皮质醇）水平，改善免疫细胞的功能。

（二）缓解压力反应

积极情绪虽然不能消除压力源，但可以作为“压力缓冲器”。体验到积极情绪的人在面对压力时，心血管系统能更快恢复到基线水平，压力激素的峰值也更低。换言之，积极情绪加速了压力的生理恢复过程。

（三）促进健康行为

根据向上螺旋理论，积极情绪会增强个体坚持健康行为的内在动机。体验更多积极情绪的大学生更倾向于规律运动、健康饮食、充足睡眠，而这些健康行为又反过来促进积极情绪的形成，形成良性循环。

二、提升学业与创造力

（一）拓展认知资源

根据拓展—建设理论，积极情绪拓宽了注意和认知范围，使个体能够看到更多的可能性、建立更丰富的联想。这对于需要创造性思维的学习任务尤为重要——在积极情绪状态下，大学生更容易产生新颖的解题思路、写出更有创意的论文、设计出更巧妙的实验方案。

（二）增强学习投入

积极情绪与心流体验密切相关。当大学生对所学内容产生兴趣和热情时，更容易进入专注、沉浸的学习状态。这种状态下的学习效率和学习质量都显著高于被动学习状态。

（三）提升抗挫折能力

积极情绪能增强心理韧性。面对考试失利、论文被拒等学业挫折时，具有积极情绪资源的大学生能更快地恢复，并从中吸取经验而非陷入自我否定。

三、构建积极人际关系

（一）促进亲社会行为

积极情绪会引发亲社会行为：快乐的人更愿意帮助他人、更慷慨、更具合作精神。这些亲社会行为反过来会赢得他人的好感与信任，形成人际关系的正向循环。

（二）增强关系满意度

积极情绪共振理论指出，共享积极情绪的体验是亲密关系形成和维持的核心机制。经常与朋友、恋人、家人分享快乐的大学生，其人际关系质量更高、冲突更少。

（三）扩大社交网络

积极情绪具有“传染性”——与具有积极情绪的人相处，自身的情绪也会变得更加积极。积极情绪丰富的人能自然而然地吸引他人，其社交网络会不断扩大。

四、为未来幸福人生奠基

（一）积极情绪与长期幸福感

积极情绪的意义不仅体现在大学阶段，也会延续到未来的工作和生活中。研究发现，大学期间积极情绪水平较高的个体，毕业后的就业机会更多、收入更高、婚姻满意度更高。换言之，积极情绪是对未来幸福的有效投资。

（二）从“消除痛苦”到“蓬勃发展”

传统心理健康观以“没有心理疾病”为目标，而积极心理学提出了更高的标准——蓬勃发展。蓬勃发展不仅意味着没有抑郁、焦虑，更意味着拥有积极的情绪、良好的人际关系和有意义的人生。培养积极情绪，正是帮助大学生从“心理不痛苦”走向“心理很丰盈”的关键路径。

（三）积极情绪是一种可迁移的能力

积极情绪不是一种固定的人格特质，而是一种可以习得和迁移的能力。在大学期间学会培养积极情绪的方法，就意味着掌握了一套终生受用的心理技能——无论未来走向哪个行业、面对何种挑战，都能主动调节自己的情绪状态，保持积极向上的心理能量。

情绪管理不是消灭消极情绪，而是学会与情绪共处，并有意识地培育积极情绪。积极心理学的研究告诉我们：幸福不是等待某个目标达成后的奖励，而是在每一天的生活中主动创造的心理状态。从今天起，从记录三件好事开始，从练习迪香式微笑开始，让你的大学生活不仅有“成绩单上的数字”，更有“心中的阳光”。



缓解紧张情绪

一、测试内容

一个人处在极度紧张的状态时，往往会表现出惊慌、恐惧、愤怒或者苦闷、忧愁、焦虑等情绪。这样的情绪不但对人的身体不好，还会让人失去本该拥有的机会。长期处于压力状态会导致心理或生理疾病，因此每个人都应该学会缓解压力的办法。阅读下列题目，选出最适合或最接近你实际情况的一个答案，20分钟内完成。

1. 你与同事有了不可调和的矛盾，不得不诉诸法律时，你会（ ）。
 - A. 对此事感到十分焦虑，以至于无法入睡
 - B. 觉得这是生活中无法避免、随时可能出现的事情，算不上多重要
 - C. 暂时放在一边，到开庭时再应对
2. 遇到亲朋好友的生日聚会、结婚庆典等必须花钱的场合时，你会（ ）。
 - A. 想方设法找借口不去参加
 - B. 经常积攒一些比较新鲜的小物品，用以应对这些场合
 - C. 只把礼物送给最亲密的人
3. 屋里的物品被水管中漏出的水泡坏时，你会（ ）。
 - A. 极其不悦，尽情地说出自己的不满
 - B. 自己动手修补损坏的物品
 - C. 打算与房东在租金上讨价还价，并向有关部门提意见
4. 你和同事出现纠纷而没有结论时，你会（ ）。
 - A. 借酒消愁
 - B. 请来懂法律的人士，打算求助法律
 - C. 到外面转转，让自己的情绪尽快平静下来
5. 当你的家人变得容易发火时，你会（ ）。
 - A. 尽量回避争端，避免进一步恶化双方关系
 - B. 想办法向其他的朋友诉说自己的苦闷
 - C. 和对方一起讨论，争取找到解决问题的办法
6. 一位朋友要结婚了，在你的眼里，他们的结合将会是不幸福的。这时你会（ ）。
 - A. 想办法使自己相信这种想法不正确
 - B. 没关系，一切都还有机会扭转
 - C. 很正式地向朋友说出你的想法
7. 你的工作业绩得到了领导的认可，领导派给你一个困难较大的工作任务，你会（ ）。
 - A. 放弃这次工作的机会，因为它会增加你的压力

- B. 对自己的能力没有信心
- C. 认真了解工作的性质和要求，做好准备，迎难而上
- 8. 你的朋友在一次车祸中伤得很严重，当你知道这个消息时，你会（ ）。
 - A. 调整好自己的情绪和状态，帮助朋友并安慰他
 - B. 知道情况后，放声痛哭
 - C. 用镇静药物来让自己平安度过这段时间
- 9. 一到节假日，你和家人都要为去哪里度假而发生争执，此时你会（ ）。
 - A. 每个节假日，都和家庭成员来个大聚会
 - B. 决定在重要的节日里和家人团聚，其他时间则自行安排
 - C. 不再搞任何聚会活动，以减少不必要的麻烦
- 10. 当你觉得身体欠佳时，你会（ ）。
 - A. 自己给自己当大夫
 - B. 把情况告诉家人，然后去医院向医师求助
 - C. 能忍就忍着，拒绝去医院，相信自己会好起来

二、计分方法

每题对应的得分见表 7-2 所列。

表 7-2 每题的得分

题号	选项			
	A	B	C	得分
1	3 分	1 分	2 分	
2	3 分	1 分	2 分	
3	3 分	1 分	2 分	
4	3 分	2 分	1 分	
5	3 分	2 分	1 分	
6	3 分	2 分	1 分	
7	3 分	2 分	1 分	
8	2 分	1 分	3 分	
9	2 分	1 分	3 分	
10	2 分	1 分	3 分	

分数越低，说明你缓解压力的能力越强；如果分数超过 17 分，则说明你缓解压力的能力欠缺，需加强。



◎课程思政

理性平和与积极向上——以稳定情绪助力社会和谐

本章讲解情绪识别与调适方法，引导学生将个人情绪管理与社会心态建设相联系。情绪不仅是个体体验，也具有社会传染性。一个情绪稳定、积极乐观的大学生，不仅有利于自身健康，也能为同学、家庭、社会带来正向能量。结合中华优秀传统文化中的“中庸”思想，帮助大学生理解情绪的适度表达与调控是一种智慧。通过讲解情绪调节的认知重评策略，引导大学生在面对学业压力、人际冲突、社会热点事件时，能够理性分析、冷静应对，不做情绪化的极端表达，不被网络负面情绪裹挟。培养大学生成为“理性平和、积极向上”社会心态的践行者和传播者，使其在维护自身心理健康的同时，为营造和谐校园、和谐社会贡献力量。



学习讨论

1. 大学生的情绪有哪些特点？
2. 如何培养良好的情绪？
3. 不良情绪有哪些表现？
4. 如何运用积极心理学的理论进行积极情绪构建？

