

心海

总第一百零八期 2024年3月20日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办

哈佛的幸福课

- 1. 遵从你内心的热情。**选择对你有意义并且能让你快乐的课，不要只是为了轻松地拿一个A而选课，或选你朋友上的课，或是别人认为你应该上的课。
- 2. 多和朋友们在一起。**不要被日常工作缠身，亲密的人际关系，是你幸福感的信号，最有可能为你带来幸福。
- 3. 学会失败。**成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。
- 4. 接受自己全然为人。**失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。
- 5. 简化生活。**更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你选了太多的课吗？参加了太多的活动吗？应求精而不在多。
- 6. 有规律地锻炼。**体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要3次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。
- 7. 睡眠。**虽然有时“熬通宵”是不可避免的，但每天7到8小时的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。
- 8. 慷慨。**现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。
- 9. 勇敢。**勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。
- 10. 表达感激。**生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心。每天或至少每周一次，请你把它们记下来。

如何调适波动的心情

正视自我：对自我有一个充分、全面、正确的了解，有利于对情绪进行有效控制和调整。例如：你如果能客观地将自己分类为急躁型，那么你就能自我暗示，保持一颗平和的心，从而不容易因别人跟不上自己的步调而失落生气。又比如你的入学考试成绩不如别人，不要断言自己不如从前了，其实现实是“人外有人，天外有天”，到了更大的环境，高手如云，只要经过刻苦努力，情况是会改变的，不要过分纠缠于结果，着手做应做的事。一旦领悟，即可有效防范，从而减少问题发生的几率。

探求病根：在遇到不顺时，既要从自身找原因，看看引发情绪问题的是不是缺乏分析事情的冷静与理智等原因；又要从周边环境中寻找原因，如天气、自然地形、文化因素等。如果客观因素占主导，就没必要忧伤失落。毕竟人不能胜天，凡事讲究“天时地利人和”。

刻意“忘我”：不要总是执着于“我”如何如何，换一个角色看，从别人的角度看“我”。设想如果是你的朋友遇到现在的问题，你会怎么办，你是怎么安慰开导他的。或者可以自问为什么别人可以有这样的失败记录，自己就不可以呢。当局者迷，旁观者清，你需要不时走出“此山”之外看看“此山”的真面目。

认知控制：有些情绪也许并不是因为事情真的非常糟糕，是因为你认为它很糟糕，它就“无奈”地变糟糕了。例如有些同学总是怀疑老师的批评是在故意找他麻烦，然后“发现”老师上课时总是在密切关注自己的一举一动，就像是在等着他犯错，再次给他难堪。其实事实可能并非如此。认知控制是指当一个人出现不适度不恰当的情绪反应时，理智地分析和评价所处的情境，分析形势，理清思路，冷静地做出应对。如上面的例子，在你产生消极想法前你将老师的批评当作一种关爱，或者是在产生了怀疑以后不断告诉自己老师并没有针对你，你就会发现情况与你想象的全然不同。

转移注意力：心理学研究表明，在发生情绪反应时，大脑皮层上会出现一个强烈的兴奋中心。此时，找一些新的刺激，引起新的兴奋中心，可抵消或冲淡原有兴奋中心。所以，情绪波动时，分散自己的注意力。不过，转移也是有技巧的，消极转移到抽烟、酗酒上只会让失落感加强，自暴自弃。积极的转移是将时间、精力转向有利于个人发展的方向事情上。如体育运动就是一种积极的转移方法，既可松弛紧张情绪，又可消耗体力，使消沉者活跃，激愤者平静，达到平衡的目的。而且体育运动有助于身体健康，为今后的学习生活打下基础。

自助与助人为乐：失落往往伴随着挫败感，而挫败感是可以由成功后的自信抵消的。所以找出一个你认可的长处，不论大小，在失落时，做自己擅长的事，从中得到成就感，并且告诉自己：“你看，我不是也可以做得很好嘛！既然我可以做好这件事，那么当然也能做好其他的事。”另外，也可以去为别人做事，施者比受者有福。这样不仅可将烦恼忘记，还能从中体验到存在的价值，在别人的感谢和夸赞下坚定信心，并且能收获友情。

