

# 心海

总第一百二十三期  
心理健康报  
青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办

2025年12月25日  
校内发行



## 什么是情绪调节能力

情绪的调节能力对于人来说是很重要的，事实上情绪调节水平反映了一个人心理健康的状况。

人类在婴幼儿时期更多的以行动的方式（哭喊或攻击）或身体的不适来表达情绪，随着语言功能的发育，儿童逐渐具备了符号化的能力，能够对情绪感受产生思维上的理解，并能够用言语去表达情绪。对情绪体验的符号化能力，是情绪调节的重要方式。

生活中有一些人，虽然他们的语言功能不存在问题，但语言与情绪之间的联结较弱，因此他们会继续以婴儿期的见诸于行动或身体不适来表达情感。比如一个男子，当别人说了某句令他不舒服的话，他马上会动手打架，他不善于用言语的方式去表达愤怒。或者一个女子，每当她感觉到愤怒时，便会出现身体上的疼痛，这些身体的症状其实很大程度上是那些未得到表达与理解的情绪。

生活中的另一些人，具备了对情绪的符号化能力，但他们采取了过度调节的方式，通过意志的力量或过多的防御机制压抑了情感。比如有些人不去体验与表达那些悲伤、难过与愤怒的情感，而是习惯性的运用幽默等机制来防御负面情感，久而久之那些未得到表达的负面情感便转化为抑郁心境。

那些情感调节能力较好的人既能够充分的理解与觉察情感，又能够表达情感，其情感的通道是通顺的，因此他们的情感一般而言不会很强烈，能够通过简单的言语安抚让自己平静下来，即使遇到严重的创伤事件，也能够顺利的康复。

一般而言，0-3岁是一个人情绪体验与表达能力形成的关键期，如果在这个时期，父母能够理解与回应婴儿的情绪，容纳孩子的负面情绪，那么其情绪调节能力会发展良好。那些情绪的象征化能力较弱的人，是因为幼时当他们产生情绪时，往往得不到抚养者足够的理解与回应，于是这些情绪只好通过身体语言或见诸行动等原始的方式来表达。



**心灵寄语：**生活中出现一件事，有的人常纠缠在谁是谁非，情绪很长时间走不出来。而智慧之人一定跳出对错和情绪，来觉察这件事带给你的经验是什么、不足是什么、将来如果再做尽量避免什么…，这就叫成长。

## 心理咨询3问

——你想象的心理咨询与真实的差距

### Q1：心理咨询，一定有效吗？

只是去做咨询并不必然会有帮助——**你必须参与进来**。心理咨询需要合作——它不是被动地坐着等待结果。

如果来访者已经做好准备并愿意讲述他们来做咨询的原因，以及他们想要解决的问题，这样整个进程就变得更加的有效和协作。

### Q2：心理咨询师会帮我解决所有的问题吗？

心理咨询的真正工作是让你更了解自己，改变你的思考方式以及你的行为方式，或是改变你理解这个世界的方式。心理咨询并不是给一个好建议。

当然，心理咨询师可能会告诉你应对心理问题（诸如抑郁、焦虑、双向障碍）的策略，然而真要具体到你个人生活的决定时，他们更象是一个促进者。你确定做心理咨询是为了把做决定的权力交付给别人？还是说，你希望学会如何拥有自己做决定的力量？

### Q3：我的心理咨询师，他/她会在背后谈论我吗？

心理咨询的首要原则是保密。心理咨询师不会跟朋友或家人谈论个案的情况。但是，咨询师事征得来访者同意的情况下，可能会就某些个案或延伸的主题在由可信赖同僚组成的小团体中讨论。涉及的个案都会隐去识别信息。（譬如使用化名，改动个案中会识别个案是谁的一些信息）。

## 如何区分自信与自负

区别在于自信是建立在现实的基础上的，而自负是建立在非现实（虚幻）的基础上的。正因为自负是建立在虚幻的基础上的，所以自负的人本质上是自卑的，外在的自负按精神分析的说法，只是一种“自恋性防御”，防御着内在的自卑。

每个人都有自卑的一面，自信者也不例外。自信者采取直面自卑的方式，通过挑战自我来不断提升自信，所以自信者被一种“自我提高的动机”驱使着，这种动机也让他们不断地经历成功并感受到自信。自负者害怕直面自卑，这些人在自我价值整合上出现了问题，只想确认自己是好的、优秀的，逃避面对自己是糟糕的、不如人的，所以他们被一种“自我保护的动机”所驱使着。他们要保护什么呢？保护自己弱的一面既不让人看到，也不让自己看到，因此，他们很多时候活在自我欺骗里。

自负者与自卑者不同在于，后者承认自卑，并害怕挑战自己，只想保护自己，对于失败的强烈恐惧让他们压抑了自信与成功的需求。自负者不肯面对自身的弱点，也害怕挑战自己，他们采取把自身糟糕的一面投射到其他人或物上面，即糟糕的不是自己，而是外在的人或物。

# 考试周的压力调适

考试周来临了。对于有些同学来说，考试周是难得的高效学习的时机。考前的适度紧张状态，学习效率最高。但对于那些有过度压力感的人而言，则会出现担心焦虑，学习效率大大下降。对于这些学生而言，需要主动的调适压力，让自己处于适度压力状态。以下是一些参考的思路。

## 考前准备：

1、调整认知。改变对考试的消极态度，代之以积极的想法，诸如：“考试是一次极好的巩固知识的机会”、“经历考试也是对自己的历练”。当你更多地注意到考试的积极方面，正性情绪能被调动起来，会激发出你的斗志，更乐意去迎接挑战。

2、积极自我暗示。那些善于运用积极自我暗示的人，在压力场合会不断地自我鼓励，这会让他们心情平静，沉着应对。比如一个女生在考前，会对自己说“我已经做了该做的复习了”；面对那些不会做的题目，她也能自我安慰：“别人也可能做不出来”。积极自我暗示是一种习惯，可以通过有意识的训练而培养出来，一旦这种习惯被建立起来，学习效率将会有明显的提升。

3、适当运动。大学的期末考试会持续近一个月，是一场名副其实的持久战。这是一场消耗脑力的战争，时间一长容易导致身心失调，因此需要通过适量的运动平衡身心。现代人用脑过度，久坐过多，所以也特别需要通过运动来调整。运动的方式包括：快走、跑步、乒乓球、羽毛球、篮球、足球……运动时，要保持中度运动的状态，即有点喘、心跳有点快、出汗。

4、规律生活。良好的生活习惯同样也是一种积极的自我暗示，早起、锻炼、健康饮食、按时作息等既能让身体健康，也能带给人正性的情绪，很多成功人士一直保持着良好的生活习惯。

## 考试技巧：

- ①先浏览，填名号
- ②先做易，后做难
- ③先简单，后复杂
- ④先做大分值，后做小分值
- ⑤审清题目，书写工整
- ⑥答完后认真检查
- ⑦考完后总结得失

\*\*\*\*\*

# 压力是成长的开始

你自己种过豆芽菜吗？有没有发现，自己种的豆芽菜都细细长长的，可是市场上卖的豆芽菜，肥肥胖胖，看起来就是又嫩又脆，很好吃的样子！其实那是有方法的！

商家在种豆芽的时候，先把种子洒下去，接着会在上面盖上一层玻璃片之类的重物，当种子要冒出芽来的时候，首先就会碰到重物，为了长出芽来，并有力量举起这层重物，种子绷出泥土之前便承受压力，因而必须齐心协力对抗重物，于是就长成了肥肥胖胖的豆芽菜！因为它们通过的逆境考验，所以反而长得又胖又好！

## [心灵感悟] 过不了河就摘一枚果子

一个男孩来到路旁的修鞋摊前，他把双手插在口袋里默默地看着修鞋老人给他修鞋。

过了一会儿，老人对他说：“我想你该做点什么。”男孩说：“我帮不上你什么忙！”老人问：“为什么？”男孩从口袋里拿出双手：“你看，叫我怎么帮你？”他的两只手残疾了，全部扭曲着。老人看了一眼他的手，摇摇头：“不，我说的不是让你用手帮我做什么，我只是想让你和我说说话，其实这才是我最需要的。孩子，只要有一颗心就可以了，能给我讲讲你的经历吗？”

望着慈祥的老人，男孩讲述了童年时高压电怎样夺去了他的双手，这些年来所遭受的歧视以及自己逐渐养成的冷漠……听完男孩的讲述，老人说：“我爷爷曾给我讲过这样一个故事：一群人奉皇帝之命去追捕一只巨獭，追出了好远，眼看要捉到了，前面忽然出现了一条大河，巨獭跳入河中飞快地向对岸游去，很快上了岸逃跑了。这些人傻了，河上没有桥，岸边也没有船，他们只好眼睁睁地看着巨獭跑掉。有一个人在别人懊丧谩骂之时，发现岸边有一片林子，树上长着许多果子，他便顺手摘了一枚放在怀里。回去复命时，别人都遭到了皇上的责罚，他却受到了嘉奖，就因为他摘了一枚果子回来。”

老人感慨地说：“我爷爷总是告诉我，凡事不要钻牛角尖，与其自怨自艾，不如看看周围有没有别的收获，过不了河就摘一枚果子，便没有白跑那段路。”

男孩的心一动，他忽然明白，人生其实也是这样，有时候我们无法改变生活，却可以改变对待生活的态度。人生之路漫长遥远，途中会有许多值得采撷的东西，不要因为一时的失意而怨天尤人。如果你为失去太阳而哭泣，那么你也失去了群星。只要用心去感受生活，一定会采摘到许多弥足珍贵的果子。

\*\*\*\*\*

## ◆心理测验◆ 你选哪个面具？

班里要举行一个化妆晚会，为了避免别人认出来，每人都必须戴上一个面具，下面有5个面具可以供你选择，你会选择哪一个呢？

- 1 开心的脸
- 2 生气的脸
- 3 哭泣的脸
- 4 做怪样的脸
- 5 毫无表情的脸

## 【简析】

选择1 你是一个很有主见的人。这样的性格使你不喜欢掺和别人的事，也不喜欢别人掺和你的事。这样的行事方式虽然有好的一面，但也容易给人高傲的感觉，不容易使人亲近。

选择2 你是一个不愿与人分享秘密。但喜欢打听别人秘密的人。这可能很容易招人讨厌。如果你真想赢得友谊的话，还是对别人的秘密保持必要的尊重吧。

选择3 你很容易向人袒露秘密。有的人会觉得你很坦率，但有的人可能会觉得和你做朋友太“麻烦”。一个没有秘密的人会给人很轻飘的感觉，也许你和选择1的人综合一下就好了。

选择4 你很聪明，能让很多人愿意向人倾诉秘密，你也乐意为他们出谋划策。可真正与你相交很久的人就能感受到，你似乎缺少一点真诚，所以，你千万不要聪明反被聪明误哦！

选择5 简单看来你似乎对事情有点不那么认真，其实你恰恰是那种最能担负朋友重托的人。为什么选这样一个面具呢？如果你能笑一下那可是太好了！