# 90后大学生的情绪问题

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-07-20

*第一篇：90后大学生的情绪问题90后大学生的情绪，情感和情操——浅析大学生的人际关系交往近些年来，校园事件层出不穷：凶杀，自杀，群体冲突，投毒······种种看似不可能出现在大学校园的事情却真真切切地发生着。事件反映出：大学生的人际交往出...*

**第一篇：90后大学生的情绪问题**

90后大学生的情绪，情感和情操

——浅析大学生的人际关系交往近些年来，校园事件层出不穷：凶杀，自杀，群体冲突，投毒······种种看似不可能出现在大学校园的事情却真真切切地发生着。事件反映出：大学生的人际交往出现了问题。调查研究表明，90后大学生人际敏感，强迫症，思维焦虑，忧郁症的人数也在大大增加。对大学生的心理健康，人际关系等人文关怀显得更加重要。

一、90后大学生在青年期的心理特点

人的青年期是心理发展变化最急剧，心理活动最活跃，心理过程最复杂，心理现象最丰富多彩的时期。在这一特殊时期之中，大学生情绪最容易受到波动，因此也容易在人际交往之中产生不同的影响。

１、认知的敏锐性：在青年期，人的认知活动处于人的一生中最活跃，最发展的水平，在观察、记忆、思维等方面准确、清晰、迅速、敏捷。在这样的思维形之下，大学生能迅速接纳新的知识，整理总结自己的观察结果，用辩证，批判的眼光分析问题。但是同时也会有其负面作用，敏锐的观察会让自己变得敏感，情绪不稳定，尤其是在和室友相处的时候，敏感会导致对平常问题的不理性思考，而使得人际关系不能稳定友好。

２、情感的复杂性：青年期中情绪情感的高速发展使得大学生的情感复杂并且矛盾。尤其是我们这一代90后大学生，我们以独生子女的身份成长，使得情感中的两极性和内隐性更加的明显。我们渴望得到同龄人的认同却难以证明自己，我们崇尚自我但又在环境下从众。成长过程中缺乏同辈亲人的交流让我们习惯掩饰自己的情感，和父母的代沟也让我们的外部行为与内心体验并不一致甚至相反。当我们离开家门走入大学时，性格、情感、习惯等各方面的冲突导致了人际交往的矛盾。

３、自我意识的强烈性：其反映在自尊心的发展，强烈的自我关切意识以及强烈的自我塑造意识。这种发展本是青年发展中所需的，但是过分强调“自我”就导致了一些消极的后果。如不为他人着想、自私自利、个人主义等。这种性格特征也是对人际交往极为不利的。

二、大学生人际交往的困难和障碍

１、适应性困难：表现在大学生初涉社会，难以独立处理这种从未经历的复杂人际关系。进入大学以后、生活空间扩大、交往范围拓宽、交往频率提高、交往自主性的增强，使得不少大学生出现了独立处理人际关系的不适应，从而产生了失意、压抑、焦虑、恐惧等心理，甚至出现神经衰弱症等问题。

２、认知调节困难：在人际交往的过程中，我们需要认识自己，也需要了解他人。把握住双方的性格特征、价值取向，从而采取恰当的交往方式，否则在人际交往中就会出现矛盾，影响和谐。同时我们还面临着对人际关系认知的困难。尽管当代大学生所面对的人际关系相对社会中人际关系要简单、单纯。但就我们而言也是趋于多样的。正确认识双方关系采取正确的交往策略也是９０后大学生的一个困难。

３、人际交往观念问题：大学生作为青年群体的心理特征，容易导致人际交往观念走向两个极端：一种是人际交往的盲目观念，另一种则是恐惧观念。盲目观念体现在有些大学生存在着“广种薄收”的心理，认为广泛交友必有收获，而

出现强迫行为，使得交往流于形式和表面，却无法得到真正的朋友。而人际交往的恐惧观念体现在过度谨慎，甚至惧怕人际交往。此外还有一种呈现度越来越高的观念——冷漠观念，在９０后大学生中体现得十分突出。我们作为独生子女，成长过程中受到的家庭教育缺乏对集体主义的教育。使得现在的大学生活中鲜有“主动打扫宿舍卫生”“帮舍友打开水”的事情出现。

４、人际交往方式问题：在当代大学生中，人际交往方式已经具有了功利性，实用性及虚假性。这成为了大学生人际交往顺利开展的障碍，使得大学生在人际交往中处于尴尬境地。在交往中以自我为中心，只考虑自己的利益得失；将“对已有用”作为交往的标准，趋炎附势，不讲是非；表里不一，口蜜腹剑。这些问题都是在９０后大学生中客观存在的。大学生在人际交往中，只有采取互利性和利他性的交往观念和方式，才能在与人相处中建立起良好的人际关系。

５、性格障碍：９０后大学生人际交往状况与同龄青年人相比，更容易出现交往中的性格障碍。其中包括羞怯、性格闭锁、内向、抑郁等。以上性格都会导致难以实现有效的沟通，出现人际问题，并且因相同原因而无法解决，形成恶性循环，导致更大问题。

三、原因分析

１、当代中国社会转型过程中，出现了利益结构的变化，开始强调集体利益和个人利益有机的结合。价值评价变得多元化，人的思想越来越难以统一，思想开放新潮的９０后大学生也因此产生了各种价值观念。当代大学生在社会转型的多元化社会背景中，无形增加的困扰，历练着自己刚刚建立起来的不完善意识和观念，在反复实践中不断进行着比较检验。因此在日常人际交往中矛盾与冲突也会不断出现。

２、在市场经济的环境下，其具有追求效益，追求利润最大化的特征。部分大学生曲解了对此的认识，导致自我意识增强，实现个人价值的欲望增强，关注彼此的利益关系，也使得自己的人际交往中具有了功利主义色彩。

３、互联网的普及使得我们的人际交往范围更加广泛，但是在网络这一特殊环境中，我们可以随意发泄，可以完成很多现实生活中原本必须面对面才能解决的问题。过多的暴力和虚假身份也引发了大学生对矛盾处理的暴力倾向和不负责任的逃避态度，这导致了９０后大学生在实际生活中的人际关系交往质量下降。

４、教育环境和教育体制需要优化，在我国中小学普遍存在着应试教育和升学竞争，使得９０后大学生在人际交往方面形成了某些先天的、明显的缺陷。在教育过程中，教育者往往忽视了学生的健康人格、综合素质、正确观念和自我调节等各项能力的调节和培养。当这一代人被赋予大学生这一角色时，其实际的心理与生理状况存在落差，便在人际关系的处理上遭遇了种种困难和障碍。

５、独生子女家庭教育方式的误区，作为独生子女的９０后大学生，部分人在成长过程中受到父母及长辈的过多溺爱，或多或少地形成了“以自我为中心”的观念，并带入到了人际交往了过程中，对他人要求高于自己，从而构成了人际交往了屏障。同时因为缺乏横向血缘亲情和矛盾的体验，与同龄人之间相互沟通，理解和分享的意识能力不足，从而形成人际冲突。

良好的人际交往对满足个体的身心与发展，促进个体身心健康有着重要价值。是人的本质体现，也是人全面发展的需要。我们在大学阶段建立起的良好人际关系，不仅磨练了90后大学生构建社会关系、化解和处理各种矛盾的实际能力。也能同时为我们未来步入社会打下良好的基础。

**第二篇：大学生情绪问题**

大学生情绪问题

表演总是难免夸张，但道理却意味深长。生活中，在某一阶段某一时刻，我们也会走进情绪的低谷，经历类似的无序。如何调整自己的情绪呢?

4个解决”量”点

1、要经常把注意力放在“要的”结果上！

我们作一个小小的试验，让在座的人用30秒的时间先看看屋子里有什么蓝色的东西，然后请大家闭上眼睛，再接着问屋子里有什么颜色是绿色的?什么是黄色的?什么是白色的？结果大家都答不出来。这时候，让大家把眼睛睁开，问有没有绿色的东西?回答说有。有没有白色的？回答说有。又问，那你们刚刚想到的是什么颜色？大家一致回答：蓝色。

为什么会这样?因为事先引导他们注意蓝色。所以，他们满脑子只有蓝色。也就是说，人的注意力无法同时看到所有的事物，想到什么时，他的脑子里就充满了什么。

于是就有了这样的结论：既然你把注意力放在了“要的”和“不要的”上，都会有结果，那为何不把注意力放在“要的”上面呢？

人生本来有快乐的、成功的。兴奋的事情，可是一般人情绪不好时，总把注意力集中在那些失败的、带给自己挫折感的不如意的事情上。

情绪控制最重要的是把注意力调整过来，关注人生中好的一面。比如，当你早晨起床后，你可以问自己，今天有什么事情是值得自己高兴的?今天有什么事值得骄傲?今天有什么事值得振奋?今天有什么事值得感恩?问完这些后，试着找到答案。再抑或是对自己说，因为我有一个理想的工作，所以我很骄傲。因为我的父母非常疼爱我，所以我很温暖。因为我今天气色不错，所以我很精神——总之要在脑海中让自己看到一些美好、成功的景象，这样便能够让自己感受到良好的情绪。

2、要学会间自己，在问题发生时

不好的事情发生时，不妨先问问自己，发生这件事情对我有什么好处?我可以从中学到什么?从今以后我应该如何做才能避免发生这样的错误?失恋后倘若能静下心来，想想男朋友为什么一去不回头，可能”失恋“就变得积极而有益了：假如是自己做得不够好，可以从中汲取教训，以免碰到下一个意中人时，又重蹈覆辙；假如是对方不懂得什么样的女孩子值得珍爱，这样的男人又有什么值得自己倾注所有情感的?这样一来，问题自然也就找到出口了。

但反过来，遭遇不顺有些人经常自问的却是：我怎么这么倒霉?我怎么这么不如别人?不好的情绪犹如乌云，肯定愈加浓密。

3、要改变情绪，最快的方法就是改变身体状态

要有颠峰的情绪，先要有颠峰的动作；要有颤峰的动作，失要有强烈的、夸张的表情，呼吸状态和走路方法。

大家都知道，一个人高兴的时候，肯定会有高兴的作动：手舞足蹈、愉快的笑容。而一个人不高兴的时候，则会垂头丧气，两眼天神。这证明一个人的心理状态会影响到身体状态。心理学上有一个很重要的发现，就是想要改变情绪，想要改变心理，最快的方法就是改变身体状态。只要我们改变自己身体的状态，我们就能改变当时的情绪。例如，一个人到了迪斯科舞厅，跳了20多分钟，会很兴奋，这时你如果问他，为什么这么高兴呢?他会说，跳舞当然高兴了。也就是说，没有发生任何特别的事情，也可以很高兴，只要他做出高兴的动作。

第1页，共3页

“一个人的肢体动作可以创造情绪”，这是身心互动的原理。进一步说，要有愉快的情绪，先要有愉快的动作；要有愉快的动作，先要有强烈的、夸张的表情，呼吸状态和走路方法。有的学员问该怎么做？我们会告诉他：“你就先假装出一副快乐的样子”。学员问：“怎样才能假装”?我们会反问：“如果突然中了大奖你会怎样”?他说：“会跳起来，会手舞足蹈”。于是我们放一些表现快乐的音乐，让他做一些类似的动作，他做了，而且越来越高兴。想要自信怎么办?假装你很有自信。当然要做出自信的动作：雄赳赳，气昂昂，双眼有神，走路快速，腰板挺直。想想成功的人是怎么做的?他们通常都很有朝气，气定神闲，你也要这么做，只要你能做出来，就能感受到自信的情绪了。

这个小小的试验给了我们不小的启示：不是成功了才是成功者，一个人得先像成功者，他才慢慢会走向成功。

4、只要改变一种用语，就可改变一种情绪

不知为什么，“累”、“烦”这样的字眼会经常挂在一些人的嘴边；如果我们仔细观察就会发现，凡是爱说“压抑”、“痛苦”、“没劲”的人，通常情绪都比较低落。

负面的用语不但束缚自己，也会影响别人。比如老板对自己的员工说，“你这件事情没做好”，可以换成“你觉不觉得这件事情可以再做得好一点”？如果你把“你这样表现很差劲”的话语，换成“你还有更大的进步空间”，他听了肯定会备受鼓舞，会将自己的工作做得更加完美。再举个古代的例子：有一次，张飞带兵打仗，他们因为没有计划好而打了败仗。张飞让他们撤退，士兵们情绪不高。张飞说，我们不是撤退，只是换个方向前进。

职场观察：这六种人不会加薪

纵观职场，有升职才有薪的机会。在企业却有以下几种人，错失了升职加薪的机，最终在企业的报怨死亡。如下：

1、伴娘型

这种人的毛病不在于做不好工作，而在于不能充分施展自己的潜能。在你专心时，你的工作是一流的，但你的处事立场始终像伴娘一样，不想喧宾夺主，也不想施展主动性，这阻碍了你升迁晋级。

2、鸽子型

勤于工作，也有技术和才华，但因为工作性质或人事结构，所学的知识完全与工作对不上号。别人升迁、加薪、晋级，你却只是增加工作量。对这种境遇，你早就不满，但你不能大胆勇敢陈述，而只是拐弯抹角地讲一讲，信息得不到传达，或根本被上司忽视了。一切全因你像一只鸽子样温和驯服，用非所长而又不去改变。

3、幕后型

工作任劳任怨，当真负责，可是你的工作却很少被人知道。别人老是用你的成绩去报功，你内心也想得到荣誉、地位和加薪，但没有学会如何使人留意你，留意到你的成就，从而更有成效。一些坐享其成的人在撷取你的才智后，你只会面壁垂泣。

4、仇视型

这种人不能说不自信，甚至说是自信过了头。在工作上很能干，表现也很不错，却看不起同事，老是以敌视的立场与人相处，与每个人都有点意见冲突。行为上太放肆，经常干涉、骚乱别人。

5、诉苦型

一边埋头工作，一边对工作不满足；一边完成任务，一边愁眉苦脸，让人总觉得你活得被动。上司以为你是干扰工作、爱发牢骚的人，同事以为你难相处，结果进级、加薪的机会被别人得去了，你只有“无邪”的牢骚。

6、水牛型

对任何要求，都笑容迎纳。别人请你帮忙，你老是放下本职工作去增援，自己手头落下的工作只好另外加班。你为别人的事牺牲不少，但很少得到欣赏，背后还说你是无用的诚实。在领导眼前不敢坦陈自己的意见，而受到委屈后，只好到家中发泄。

以上六种不良的工作心态，其共同的特点是不能准确处理自己和他人的关系，缺乏自决心信念，从而使主观能动性受到挫伤。

**第三篇：2024.3.2大学生情绪、情感问题**

大学生情绪、情感问题

每一个人都有喜、怒、哀、乐，并伴随着相应的表情和心理体验，这就是人的情绪，又叫情感活动。这些情感活动是人堆外界事物的一种态度的反映。例如，遇到一个好消息时会产生高兴地体验，表情愉快，会笑起来；相反，听到一个坏消息、不幸的消息时，就会产生悲哀、痛苦的体验，会哭起来......这就是一般的情绪，情绪会随着外界事物的变化而发生变化。同时，情绪和情感又是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情景符合个体的需要和愿望时，就能引起积极的、肯定的情绪和情感；而当客观事物或情景不符合个体的需要和愿望时，就会产生消极、否定的情绪和情感，即我们通常所说的负性情绪。负性情绪使人感到不愉快甚至痛苦，同时对行动起抑制或阻碍作用。

大学生常常体验到的负性情绪、情感主要有：抑郁、焦虑、耻辱、内疚、悔恨、愤怒、悲观等。一旦人们对自己的负性情绪、情感失控或者失控预期有了意识，将陷入一种继发性的焦虑之中。

作为新世纪的大学生，面临的挑战日益增多，相应地，压力也逐渐增加。如果不学会释放压力，精神就会长期处于高度紧张状态，极可能导致强迫、焦虑甚至出现精神分裂等心理疾病。那么，在处于负性情绪、情感状态时，大学生该如何调适、管理、控制自己的情绪，从而保持良好的情绪状态呢？清源为您带来：

1、不对自己过分苛求

有些人把自己的抱负定得过高，根本没有能力达到，却在别人面前天高海阔地谈论起来，受到别人嘲讽后，终日郁郁不欢；有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。

2、对他人的期望不要过高

许多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大失所望。其实每个人都有自己的优点和缺点，何必要别人迎合自己的要求呢？

3、疏导自己的愤怒情绪

当勃然大怒时，会干出很多会令自己后悔的事情来。与其事后后悔，不如事前自我控制，把愤怒平息下去后再做决定。

4、偶尔也要屈服

要心胸开阔，做事从大处看，只要大前提不受影响，小事则不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

5、暂时回避

在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做自己喜欢做的事，如做运动、看电影等。

6、找人倾吐烦恼

如果把心里的烦恼告诉挚友、师长，或者走进心理咨询室找心理老师倾诉，心情就会顿感舒畅。

7、为别人做些事

帮助别人不单是使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己存在的价值，更可以获得珍贵的友谊。

以上是清源心理关于大学生情绪情感的部分介绍与认识，如果您还有关于情绪、情感等方面的疑惑和困扰，可以联系清源心理咨询中心，有多位青少年、儿童方面的专业咨询师给您专业帮助。

**第四篇：儿童心理学情绪相关问题**

儿童心理学情绪相关问题

情绪障碍是发生在.儿童及少年期的一种常见心理障碍。儿童情绪障碍的主要临床表现为焦虑、抑郁和恐怖，常见类型包括广泛性焦虑症、分离性焦虑、学校恐怖症、恐怖症、强迫症和抑郁症等，但这几种临床类型均不易辨别其分型，因为临床上常以共病形式出现，即多种诊断或症状同现于一个患者身上。患儿童情绪障碍的人数在儿童精神障碍中占第二位，仅次于儿童多动症。据不完全统计，在青少年心理障碍的门诊中，儿童情绪障碍的门诊量占全部门诊量的1/5左右。

1.广泛性焦虑症

儿童广泛性焦虑症是一种以焦虑不安为主要临床症状的情绪障碍。焦虑是本症的主要症状.常与恐怖或强迫同时出现。患病儿童的恐怖往往无具体指向性，但总感到有不样事情即将发生，因此惶惶不可终日。

2.分离性焦虑症

分离性焦虑症是指儿童因为与其亲人及最喜欢的事物分离而引起的一种焦虑障碍。发病率占儿童、青少年人口的4%左右。起病年龄多为学龄前期和18岁之前。青少年期以后起病的少见。表现症状为回避与依恋截然不同的两种情况。分离性焦虑与年龄十分有关、通常幼儿不懂事，不能明确地对父母或家人表达其害怕与惊吓的情绪。

3.抑郁症

抑郁症是儿童情绪障碍中常见的一种。其主要临床表现为情绪低落、思维反应迟钝，并伴有动作迟缓，即通常意义上所谓的“三联症”.。儿童抑郁症常以行为问题为主要表现，而不是以情绪优郁为主要表现，因此家长与老师等往往很难及时发现，更难做出早期诊断。4，强迫症

强迫症是指儿童在其心理发育过程中可能会出现某些带强迫形式的意念、思维或行为。如儿童会控制不住回想或检查刚看过的字词、公式是否有错，感觉手不干净而表现出反复而不能自控的洗手，反复检查门是否已经关好，即使在确认门已关好的情况下还表现出不停检查等。这些思维和行为给儿童自身带来了深深的痛苦和焦虑，严重的会影响其正常学习、生活和社会交往等.引起其认知、社会功能受损。

**第五篇：大学生常见情绪问题与对策研究**

大学生常见情绪问题与对策研究

王景和褚连军周霞

（德州学院医学系山东德州253023）

【摘要】本文总结了大学生常见的五种情绪问题，包括焦虑、激动易怒、压抑苦闷、抑郁消沉、虚荣嫉妒等。并针对不同的情绪问题给出相应的调适策略，以帮助部分大学生及时摆脱负性情绪的困扰，增强大学生的身心健康。

【关键词】大学生；情绪问题；对策

普通心理学认为，情绪是指伴随着认知和意识过程而产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。作为“天之骄子”的大学生，由于个人成长、环境改变、社会就业压力等因素的影响，面对自己情绪的变化更是经常感到不知所措。

现代心理学、生理学和医学的研究成果均表明，情绪对人的身心健康具有直接的作用，可以说情绪主宰着健康。本文总结了大学生常见的五种情绪问题并给出相应的应对策略，以期帮助部分大学生及时摆脱负性情绪的困扰。

一、焦虑

焦虑是当人们在面临威胁或预料到某种不良后果时，产生的一种由紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验。焦虑是人处于应激状态时的正常反应，适度的焦虑可以唤起人的警觉、集中注意力、激发斗志，是有利的。而过高焦虑使大学生内心感到紧张害怕、心烦意乱，注意力难以集中，思维迟钝、记忆力减弱，同时常常伴有头痛、心律不齐、失眠、食欲不振及胃肠不适等身体反应。

要减轻或避免焦虑困扰，大学生可从以下三方面进行自我调节：

一是放下包袱、轻松上路。易为焦虑感困扰的大学生，常常在头脑中固守着许多不恰当的观念和想法，而且深信不疑，结果使自己像负重行路一样，疲惫不堪。比如认为自己决不能失败或认为一旦发生了某件事（退学、失恋）就全完了等。类似的观念和想法使得他们过分注重事件的成败结果，对可能产生的后果无限夸大，心理压力太重。因此要先丢开或改变这些观念，放下包袱，才能放松心情、轻松上路。

二是当机立断、积极行动。对于正面临选择的大学生来说，解除焦虑感的最好办法是衡量利弊得失后当断则断，不再犹豫。大学生在面临选择和困难时，应勇敢正视、积极行动，并认识到每一种选择都有得有失，在行动中体会战胜自我、克服困难的快乐和自信。

三是动静结合、身心放松。身心放松可以使人心境安宁、平静，排除各种不良情绪的干扰，有助于减轻和消除焦虑感。身心放松有多种方式，大学生可以采用动静结合、一张一弛的办法，即把进行适量的体育锻炼和想像法、音乐法等静态调节方式结合起来，既在运动中释放出紧张的情绪，使人身心舒畅、精神焕发，又通过想像放松、音乐调节平静心情，排除杂念，从而达到解除焦虑、有益身心的目的。

二、激动易怒

愤怒是由于客观事物与主观愿望相违背，或愿望一再受阻、无法实现时产生的激烈情绪反应，程度可以从不满、生气、愠怒、激愤到暴怒，特别是当人们认为他所遭受的挫折是不公正、不合理的，或是被恶意造成时，最易产生愤怒情绪。愤怒对人的身心有极为不利的影响，愤怒会使人的自制力减弱或丧失，不能正确评价自己行为的意义和后果，做出不理智的冲动行为，如打架斗殴、毁损物品等。

要克服激动易怒的不良情绪，大学生应该做到：

第一，加强修养。大学生应认识到发怒并不能解决任何问题，只会激化矛盾和招来别人 1的敌意和厌恶，只有加强自身修养，以开阔的胸襟宽容体谅他人，不为小事斤斤计较，才能得到别人的信任、尊重和理解，并建立真诚的友谊。

第二，冷静克制。在与人发生矛盾冲突，即将动怒时，要用理智和意志控制冲动的情绪，尽量缓解或避免怒气发作。这时可以暂时离开使自己动怒的环境，过后对问题可以冷静地商量解决。也可进行自我暗示，如在情绪激动时心中默念：“要冷静、别发火”，或在床头壁上贴上“制怒”、“三思而行”等条幅，以时刻提醒自己。

第三，合理疏泄。如果一味克制、压抑而不加以疏泄，同样会不利于身心健康，因此，大学生要学会通过适宜途径合理疏导不良情绪。可以采用与人交谈、写书信、记日记等方式缓解愤怒情绪，还可以在情绪激动时进行剧烈的体育活动或喊叫以宣泄愤怒，但是，无论是哪种方式，都要适时适度，既不能影响他人，也不能损害自身，更不可危害社会。

三、压抑苦闷

压抑是当情绪被过分克制约束，不能适度表达和宣泄时所产生的内心体验，它混合着不满、苦闷、烦恼、空虚、困惑、寂寞等诸种情绪。处在压抑、苦闷状态中的大学生常常精神萎靡不振，缺少青年人应有的朝气和活力，对生活失去广泛兴趣，不愿主动与人交往，感觉迟钝、容易疲劳，不满和牢骚较多。长期压抑极易导致心理障碍。

时时感到苦闷压抑的大学生，首先要尽量做到客观理智地分析自己的现状及情绪，找出造成压抑的根本原因。如有的大学生感到压抑是因为在交往中过于注重对方的感觉和需要，以对方为中心，不敢大胆说出自己的不同意见和真实想法，以为这样才能维护友谊，结果自己感到十分压抑，这种情况就要先认知到人际交往是一个相互满足内心需要的过程，既要注意相互谦让，又要注意保持自己的个性，达到互相补充、共同发展，友谊才能历久弥坚。

其次，适当宣泄是减少或消除压抑感的有效途径。当你感到内心压抑苦闷时，不妨向亲朋好友倾吐心中的忧愁和不愉快。也可以以日记、书信的方式来疏散郁闷情绪。坚持进行体育锻炼也是一种行之有效的方法，它可令大学生身体强健、精神饱满、心情愉快、充满朝气，一扫萎靡不振的精神状态。此外，在不影响他人的情况下，适度表达自己的喜怒哀乐之情，对于消除压抑感也很必要。

四、抑郁消沉

抑郁是一种持续时间较长的低落消沉的情绪体验。处于抑郁状态中的大学生，看到的一切仿佛都笼罩着一层暗淡的灰色，对什么事都提不起兴趣，常常感到精力不足、注意力难集中、思维迟钝，同时伴有痛苦、羞愧、自怨自责、悲伤忧郁的情绪体验，自我评价偏低，对前途悲观失望。长期处在抑郁情绪状态，会使大学生的学习、工作和生活受到极大影响。

被抑郁情绪困扰的大学生可从以下方面入手，进行自我调适：

其一，纠正偏误、端正认识。大学生要找出并纠正自身持有的一些偏见和误识，如挫折和不幸是不该发生的，我决不能失败等，要做好承受挫折的心理准备，并把困难和不幸视为生活的磨砺、成长的契机，认识到世上没有绝对化的事物，光明之处必有阴影，要多看光明面，相信自己有能力闯出困境，到达成功的彼岸。

其二，重新评价、悦纳自我。自我评价过低是大学生自卑、消沉的主要原因之一，因此，心境抑郁的大学生需要对自己重新进行评价，不要以己之短比人之长，对于自身的缺点和不足，可以改进和完善的，则进一步努力；而属于不可改变的，如家庭、相貌等，就须坦然接受，然后尽量在其他方面加以补偿。只有正确地进行自我评价，大学生才能实现自我接受和自我悦纳，只有肯定和喜爱自己的人，才会充满热情地拥抱生活。

其三，积极交往、参加活动。良好的人际交往、和谐的人际关系是大学生消除抑郁感的重要途径。大学生要增强交往的主动性，改变孤僻、退缩的行为方式，主动与同学微笑、致意并简短交谈，多关心帮助他人，积极参加各种文体娱乐活动，在互帮互助、友爱关心中感受友谊的珍贵和生活的美好。

五、虚荣嫉妒

嫉妒是因为自己的社会尊重需要未得到满足而产生的不良情绪，是一种企图缩小和消除与他人的差距，恢复原有平衡关系的消极手段。嫉妒是大学生中普遍存在的不良情绪，表现为看到他人的才华、能力、品行、荣誉甚至相貌、衣着等超过自己时，感到恼怒、痛苦、愤愤不平，当别人遭到不幸和灾难时则幸灾乐祸，言语上讥讽嘲笑、行动上冷淡疏远，甚至在人后恶语诋毁、中伤，蓄意打击报复。严重的嫉妒感是一种极不健康的心态，它使人的心灵扭曲变形，使美好的情感被抹杀，是一种情绪障碍。嫉妒严重危害良好交往。如历史上孙膑致残、韩非被杀，就是同门师兄弟嫉贤妒能、暗中陷害所致。

虚荣心强、好嫉妒的大学生可从以下方面进行自我调适：

第一，贵在自知。俗话说：人贵有自知之明，的确，能够清醒、准确地了解自己的人是难能可贵的。大学生对自己也应有一个正确的评价，既要看到自己的优势、长处，也要知道自己的不足和缺点，想事事不落人后、样样不逊于人是不可能的，只有善于吸收别人的长处，克服自己的缺点，扬长避短，充分发挥潜力，才能赢得属于自己的辉煌和成功。

第二，合理转化。嫉妒别人是一种不服输、不甘落后的好胜心的体现,将消极的嫉妒情绪转化为发奋进取、积极向上的动力。好嫉妒的大学生在羡慕他人的成功、荣誉时，应该对自己说：他行我也行，然后发奋努力，逐步缩小差距，化消极情绪为积极动力。

第三，充实生活。大学生应把精力集中在专业知识、技能学习上，同时积极参加各类有益身心的活动，如体育比赛、文艺演出、集邮、摄影、旅游、社会实践等；要培养广泛的兴趣，使生活充实愉快，在学习、工作和生活中不断丰富知识、发展能力、完善个性、陶冶情操，就一定能告别嫉妒心理，与同学朋友携手并进，共同发展。

【参考文献】

[1]孟昭兰.情绪心理学[M].北京大学出版社，2024：4-7

[2]马建青.大学生心理卫生[M].浙江大学出版社，2024：89-93

[3]耿步健.大学生心理学[M].东南大学出版社，2024：65-68

【作者简介】

王景和（1969-），男，山东宁津人，主要从事基础医学研究。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找