

“情头万绪” 调适有方

东北财经大学
心理健康指导中心

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

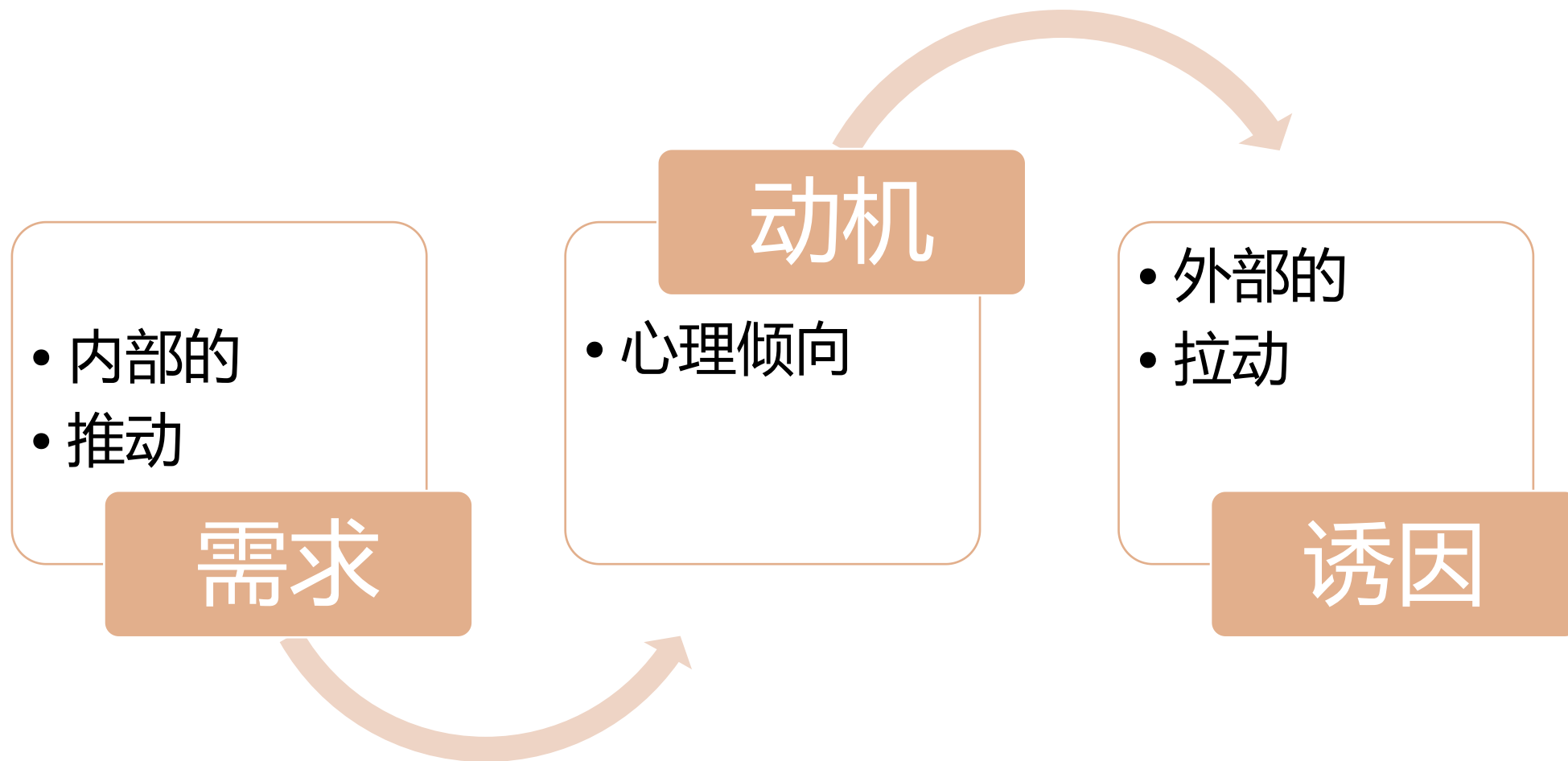
学习目标

成人学习素质形成

系统	场景
学习的认识系统	生活中学以致用
学习的驱动系统	学习的内/外部动机
学习的智能系统	薄弱项与优势项
学习的操作系统	掌握策略，关注过程而非只是结果
学习的元认知系统	反思能力
学习的资源管理系统	自我管理

学习动机

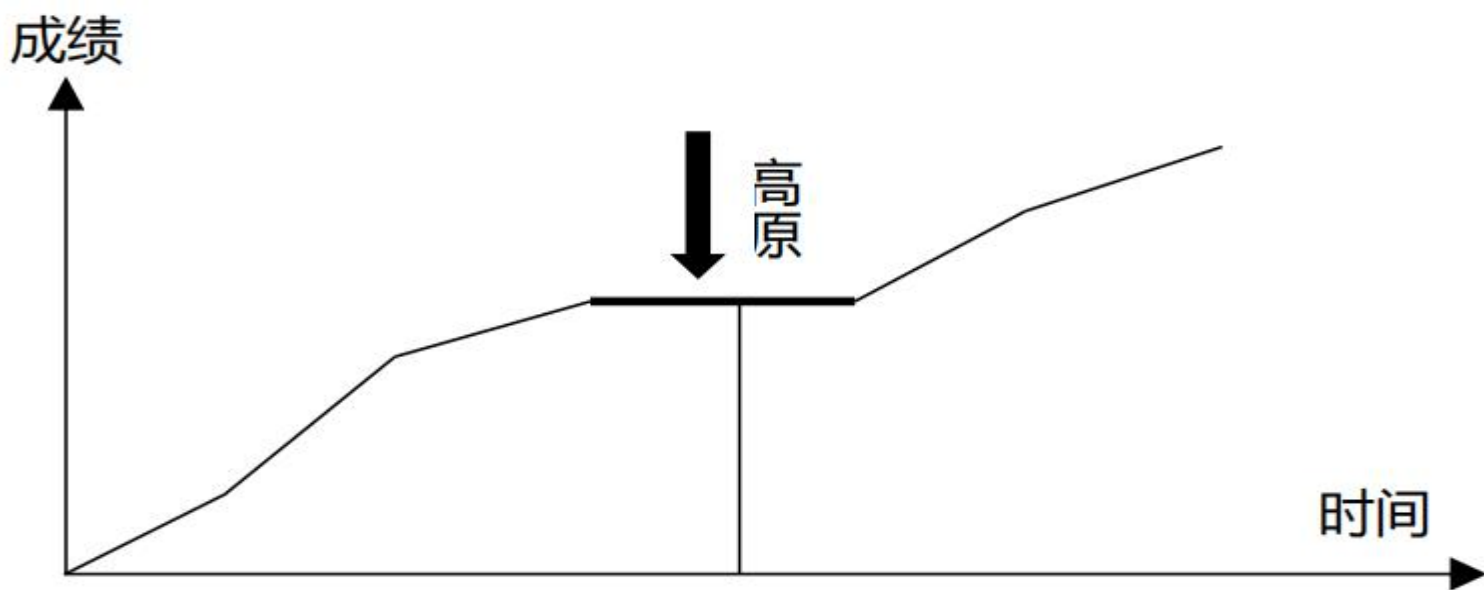
学习动机



学习策略

克服学习“停滞期”

- 教育心理学认为，人在复杂技能形成的过程中，练习到一定时期出现的成绩暂时停止不前，在成绩曲线上出现近于平缓甚至下降的一部分线段，即“高原现象”



行动策略TIPS

- 正确认识，轻松应对
- 长线策略
 - 查补基础
 - 更新方法
 - 坚定信心
- 短线策略
 - 转移注意
 - 集中精力
 - 同伴促进

一年级

- 适应大学生活
- 高中的目标和大学的现实联结与转换
- 进一步自我探索自身的兴趣、能力、优势，发现自己希望提高的地方
- 参加校园文化活动和社会实践活动
- 参加专题成长训练

七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

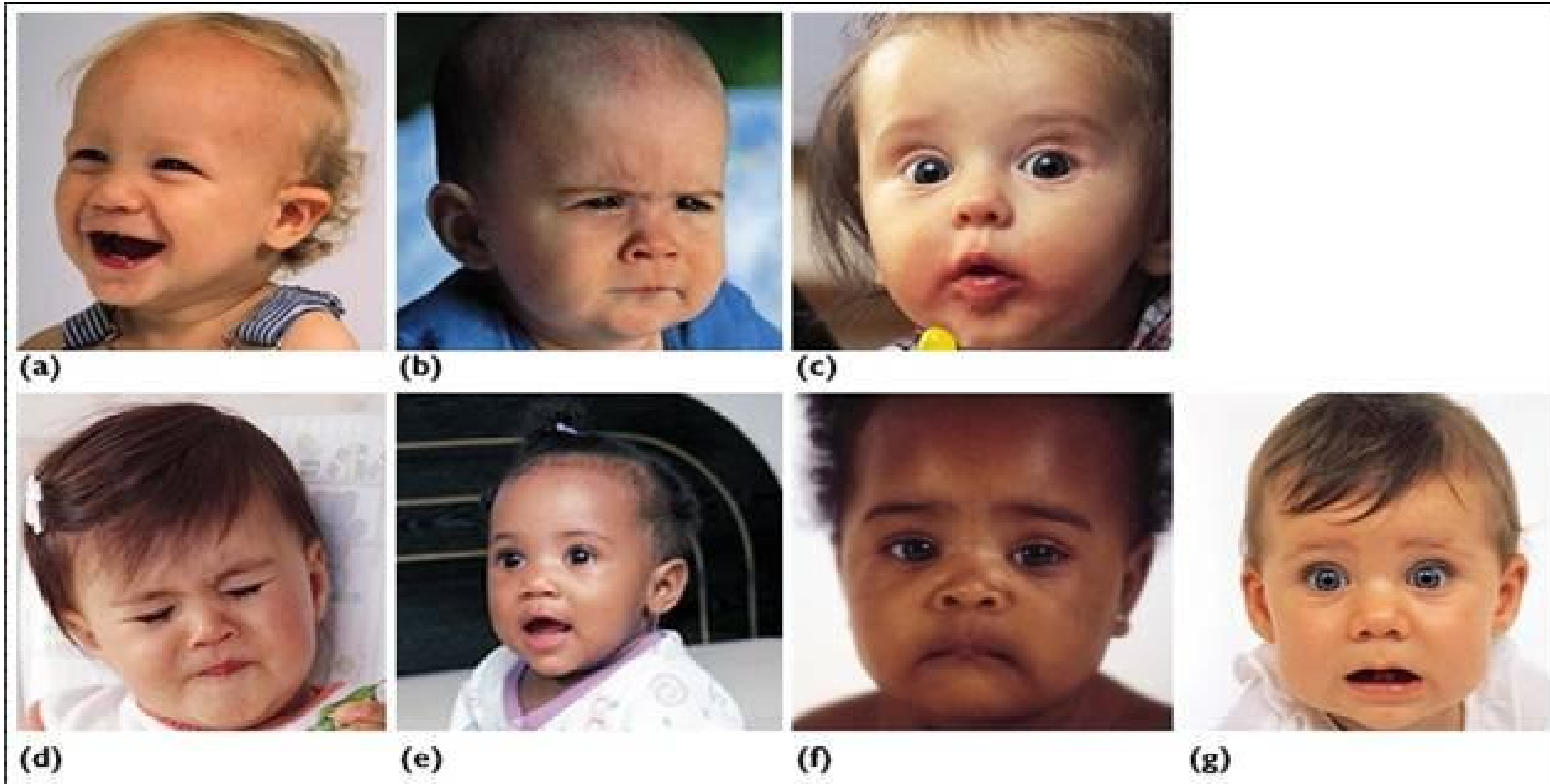
➤ 亲密关系

➤ 生命力量

从宝宝们的表情开始



看图片中的宝宝，choose



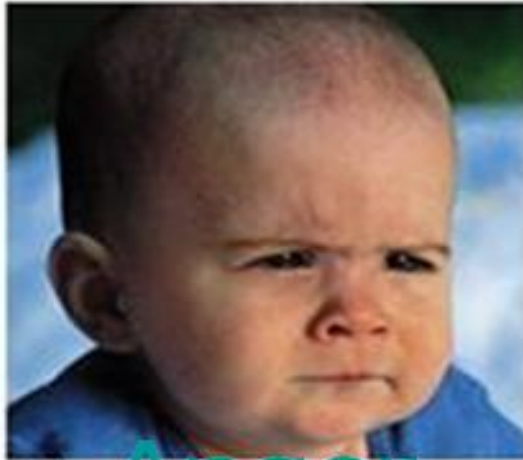
Which Baby is Which?

Anger, Disgust, Fear, Interest, Joy, Surprise, Sadness

right?why?



(a) Joy



(b) Anger



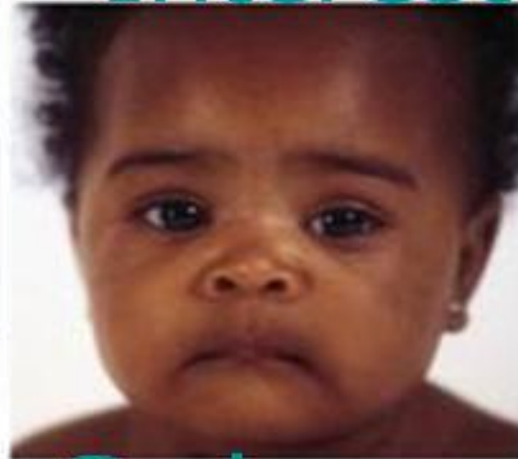
(c) Interest



(d) Disgust



(e) Surprise



(f) Sadness



(g) Fear



“情绪”可识别吗？

新的思考

情绪是与生俱来？还是后天学习？

“情绪建构论”

《情绪》

（美）莉莎·费德曼·巴瑞特，

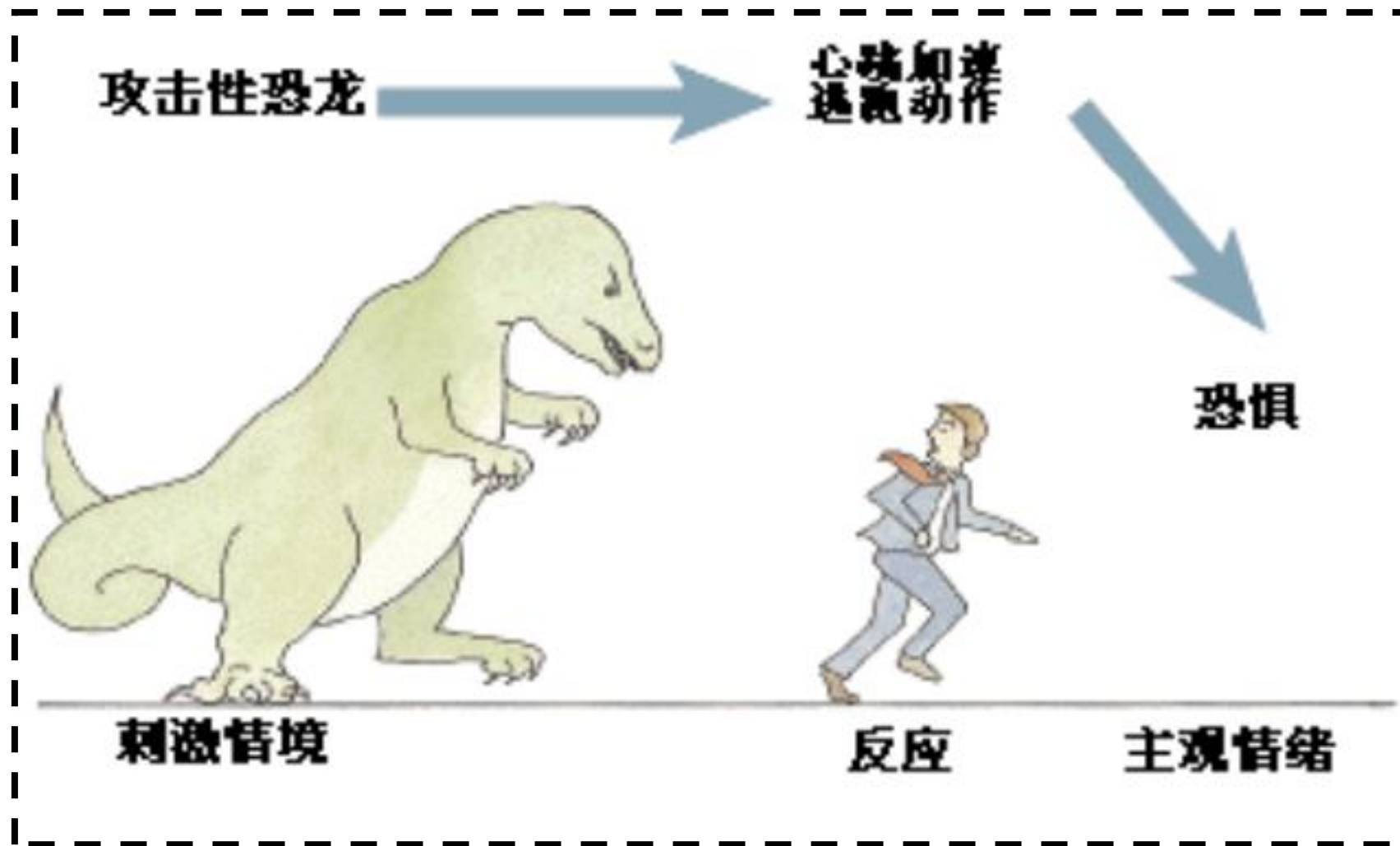
中信出版社，2019年2月





“情绪”是怎么来的？

情绪产生的传统解释



情绪的本质

情绪 (emotion) 涉及面部、大脑和身体的生理变化；认知过程，如对事件的解释；文化对个体体验和情绪表达的影响。

情绪和身体

- 初级情绪 (primary emotion) 是基于生物学的，被认为是普遍存在的。
- 次级情绪 (secondary emotion) 包括情绪的各种变化及混合情绪，它随着个体认知的成熟而逐渐发展，并随文化的不同而变化。

一些面部表情被不同文化所认可，因此似乎反映了一系列主要的情绪：生气、高兴、恐惧、惊奇、厌恶、悲伤和鄙视，可能还有骄傲。

- 面部表情的功能包括：
- 通过面部反馈 (facial feedback) 识别我们自己的情绪。
 - 情感交流。
 - 让我们对自己的真实感受撒谎。

情绪和心理

- 人们对事件的感知、信念和解释会产生不同的情绪。
- 有些情绪在认知上是原始的。
 - 随着大脑皮层的成熟，认知能力变得更加复杂，从而产生了更复杂和更具自我意识的情绪，如羞耻和内疚。

情绪与文化

- 大多数心理学家认为，所有的人类都有体验基本情绪的能力。
- 一些心理学家认为，文化影响情绪体验的方方面面。

交流情绪

- 表现规则 (display rule) 调节人们如何以及是否表现情绪。
- 肢体语言 (body language) 非语言性地传达情感。
- 情绪操作 (emotion work) 是因角色需要而非个人的真实感受所进行的一种情绪的表达。

性别与情绪

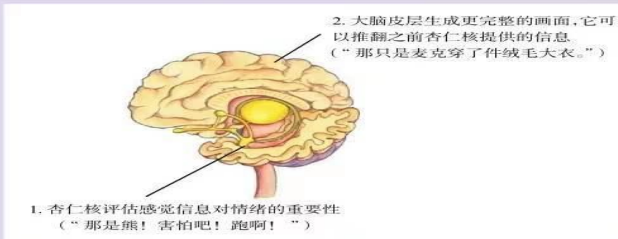
- 两性在感受日常情绪的频率上并无差异。
- 北美女性在语言和非语言表达方面都比男性强。
- 男人更倾向于对陌生人表达愤怒。

- 以下情况可以超越性别规则：
- 当生气的对象是拥有较高地位或权势的人时，男性会像女性一样控制他们的情绪。
 - 当情境或工作需要时，两性会表现出相似的“情绪操作”。
 - 一些情境促进每个人的情绪。
 - 性别差异因文化而异。

生物学和欺骗

- 测谎仪被认为是用来检测谎言的，但它实际上是一种情绪唤醒的测量方法。
- 测谎仪通常能正确地识别说谎者和有罪的人，但其主要问题是错误地指控无辜的人撒谎的比率很高。
- 目前还没有任何技术可以直接、可靠地确定某人是否在说谎。

- 大脑中与情绪相关的区域：
- 杏仁核评估传入的情绪，特别是愤怒和恐惧。



- 左侧前额叶专门负责接近动机和积极情绪；右侧前额叶专门负责逃避和负性情绪。
- 镜像神经元 (mirror neuron) 是一种脑细胞，当动物或人看到别人在做某项特定任务时就会被激活；他们参与了移情、模仿、非言语交流和情绪传染。

在经历任何情绪时，有两种激素会产生兴奋状态：肾上腺素和去甲肾上腺素。



“情绪” 有什么影响？

情绪热量

愤怒



所有情绪中最强烈的一种。人体上下半身温度对比，上半身明显升高，表示人已经做好战斗准备。

恐惧



胸腔温度升高，与愤怒不同的是，四肢温度很低，也就是我们感受到的冰凉。

厌恶



咽喉部温度最高，大概跟我们常说的**恶心得想吐**有异曲同工之妙。

幸福



全身洋溢着温暖的红黄色，与快乐时全身温暖的感受不谋而合，所谓的**红光满面**了。

悲伤



四肢温度为代表的蓝色，只有胸腔一小部分温度高点，也会出现四肢冰冷的感觉。

惊奇



头部和胸腔温度稍高。

中立



几乎全身呈黑色，没有明显波动，也就是说情绪稳定。

焦虑



胸腔温度特别高，看来**焦心、呕心沥血**之类确实有一定科学根据的。

爱



除了双腿，其他部位温度都明显升高，心中充斥着异样的快感。

沮丧



四肢温度格外低，咽喉部温度也偏低，往往感到呼吸困难，所谓**万念俱灰**便是此时心情的最好形容。

轻蔑



头部和双手温度较高，臀部（盆腔）温度偏低，这倒是个奇怪的表现。

骄傲



头部胸腔温度极高，难怪文学作品中对骄傲的描述都是**昂首挺胸**。

害羞

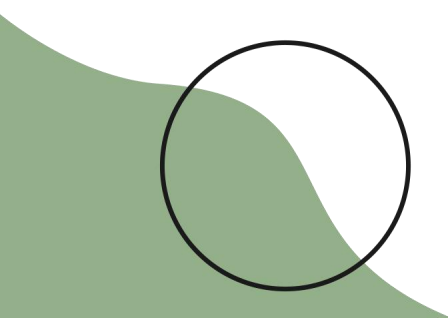
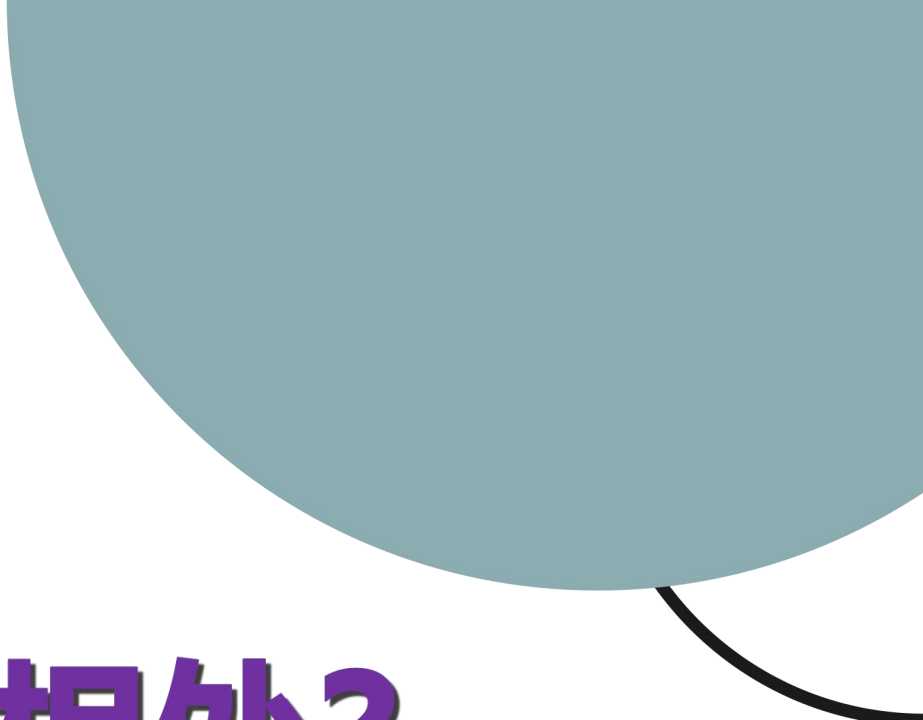


头部尤其是两颊温度较高，所以会**羞红了脸**。

嫉妒



头部尤其是眼部温度稍高一点，大概就是我们常说的**妒火中烧、烧红眼**吧。



怎样与“情绪”相处？

正确看待情绪

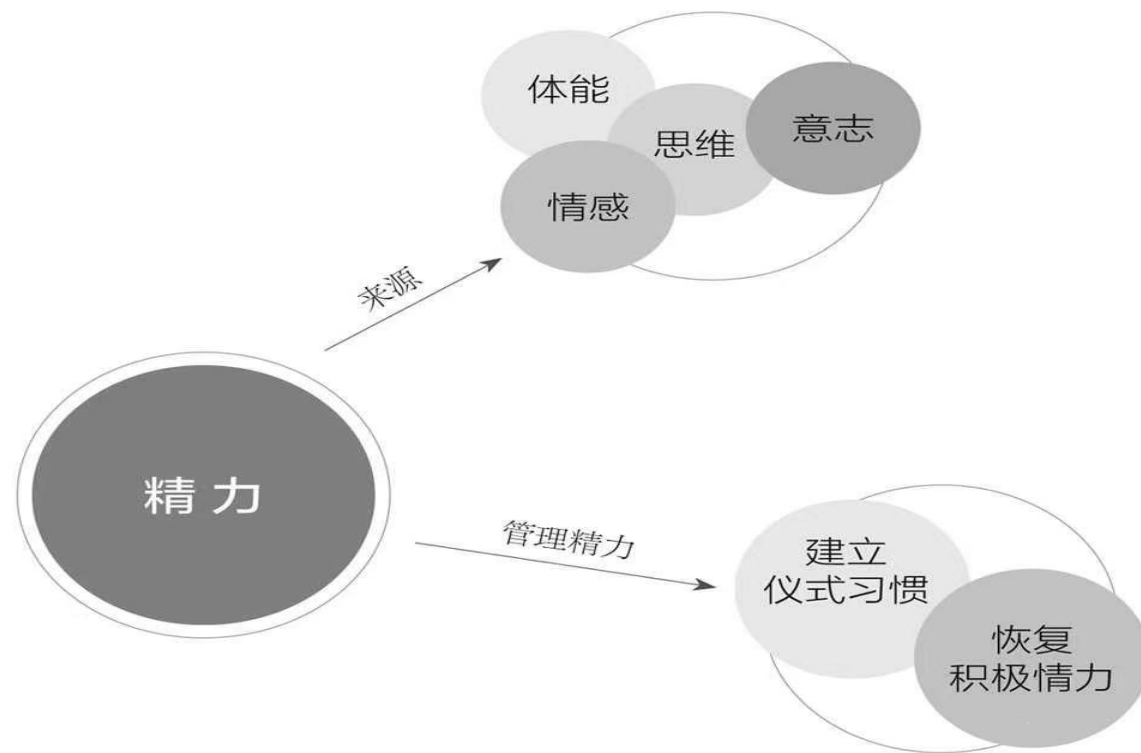
- 情绪是一种能量，不分好坏、对错、合适与否
- 情绪是**身体和心理**的信号
- 情绪会提示过往的反应模式
 - 了解“我是怎么做到的”
- 内外不一致时，难以判断他人的内在感受
 - 一致时有利于情绪的稳定，不一致时需要心理能耗

情绪调适百宝箱

调身体-精力管理

身体-精力管理

- 精力，做事情的能力。包括体能、情感、思维、意志四个方面





精力管理的金字塔模型

常见食物的综合营养质量指数评分 (ONQI)		
参考分值	食物类型	举例
100	深绿叶蔬菜	甘蓝 / 芥菜 / 莴苣（牛皮菜） / 西洋菜 / 菠菜 / 芝麻菜
95	其他绿叶蔬菜	长叶莴苣 / 白菜 / 卷心菜 / 球芽甘蓝 / 芦笋 / 西兰花
50	非绿叶蔬菜	甜菜 / 茄子 / 蘑菇 / 洋葱 / 小萝卜 / 豆芽 / 红色或黄色甜椒 / 花椰菜 / 番茄 / 胡萝卜
45	新鲜水果	草莓 / 蓝莓 / 李子 / 梅子 / 橘子 / 甜瓜 / 猕猴桃 / 苹果 / 樱桃 / 梨子 / 葡萄 / 香蕉
40	豆类	扁豆 / 菜豆（四季豆） / 白豆 / 赤豆 / 黑豆 / 花豆 / 豌豆 / 毛豆 / 鹰嘴豆
30	坚果类	瓜子 / 南瓜籽 / 芝麻 / 亚麻籽 / 杏仁 / 腰果 / 开心果 / 核桃 / 山核桃
25	含淀粉的蔬菜	南瓜 / 红薯 / 玉米 / 萝卜
20	全麦	老式的燕麦 / 大麦 / 糙米和野生稻 / 荞麦 / 小米 / 藜麦 / 全麦面包
18	鱼类	鲫鱼 / 鳕鱼 / 黑鱼
15	脱脂奶	脱脂牛奶
15	蛋类	鸡蛋 / 鸭蛋 / 鹅蛋
8	全脂奶	全脂牛奶
6	红肉 (哺乳动物的肉)	猪肉 / 牛肉 / 羊肉 / 兔肉等
6	精制谷物	精制大米 / 精制小麦粉 / 糯米
3	奶酪	芝士蛋糕、披萨、乳酪类甜品
1	精制油	葵花籽油精制 / 大豆油精制 / 玉米油精制 / 花生油精制
0	含糖食品	曲奇饼 / 蛋糕 / 糖果 / 苏打类的点心

图表来源：耶鲁大学格里芬健康预防研究中心

注：ONQI（Overall Nutritional Quality Index）是耶鲁大学研究人员为了帮助消费者理解食物的NQI值，将食物的各种营养成分NQI值综合之后得到的相对比值。

运动

- 世界卫生组织估计，由于缺乏运动所导致的死亡，甚至超过了吸烟
- 世界卫生组织针对18岁至65岁的成年人给出的推荐是，每周至少150分钟的中等强度的有氧运动，也就是每天如果半小时的话，每周五天
- 达到精力管理的目标要达到最优的健康效果，需要300分钟，也就是每天一个小时，每周五天

运动

- 养成运动习惯的三个方法：

- 第一，找到适合自己的运动项目
- 第二，要设定具体的目标，并且建立反馈机制
- 第三，利用碎片时间见缝插针地运动

睡眠

- 从生理学上看，人在睡眠的时候，身体其实是一个主动的修复过程
- 我们平时产生的一些代谢过后的废物，会在夜晚被大量地清除掉，免疫系统会得到增强
- 大脑和肌肉会进行生理性的修复，甚至记忆力也会得到加强

调认知-ABC法/成长思维

情绪调节ABC

情绪调节ABC

- 四种不良的过激情绪-1

- 第一种是过分烦躁，包括紧张、沮丧、恼火、担惊受怕

- 你会因为准备一个工作面试而感觉极度紧张，或者你要跟你很抵触的一个人说话的时候会感觉特别烦躁，或者你因为别人的表现感到恼火
- 如果你有这样的情绪，就说明你已经受制于他人或者受控于那件事

- 第二种是过分生气，包括戒备、被激怒、气得发疯、感觉到挫败

- 当别人不理解、不尊重、不配合你时，你都可能生气、发火儿、大发雷霆

-

情绪调节ABC

- 四种不良的过激情绪-2

- 第三种是过分抑郁，表现为无精打采，一蹶不振

- 如果你失去对你来说重要的人、物或价值感，你会觉得每天都郁郁寡欢，提不起精神来，什么事都干不了
- 这说明你有可能被这些事控制了你

- 第四种是过分内疚，就是你会过分地承担责任，过分悔恨，过分自责，觉得“这都是我的错”

- 比如你的TEAM在本轮竞争中失去了冠军，你觉得都是自己导致的，你有可能给了自己过多的责任。

情绪调节ABC

三种错误的思维方式

- 灾难性的思维方式，也就是恐怖化
- 绝对性的思维方式，也就是应该化
- 僵固性的思维方式，也就是合理化

想一想：情绪调节ABC

我觉察了什么？
我接纳了什么？
我选择了什么？
如果行动，可能带来的改变是什么？

从“我不知道自己怎么了”到“我理解了”

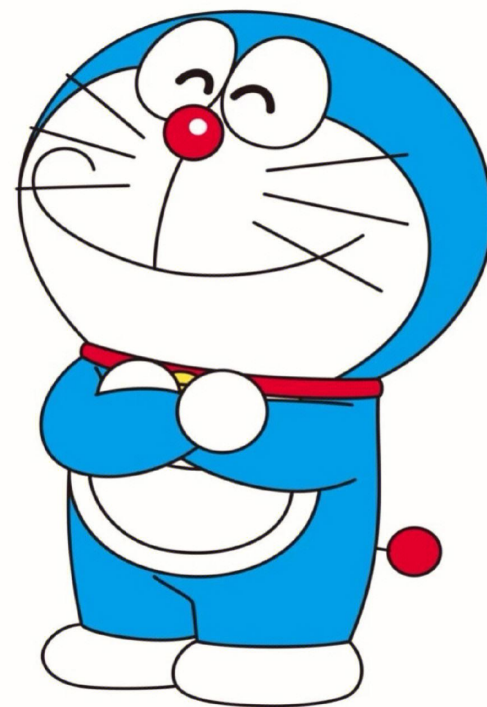
关键：情绪“粒度”——理解——调整——行动



调行为

行为训练-landing skills

- 激活理性脑：回答自己“怎么了”
- 连接环境：“观景观物，数一数”
- 感受身体：EG.蝴蝶拍、“知足常乐”
- 感统刺激：视觉、听觉、嗅觉、触觉
- 感恩练习、幸福日记
- **腹式呼吸（正念、冥想）**



番外：情绪价值与情绪资本

情绪与财商

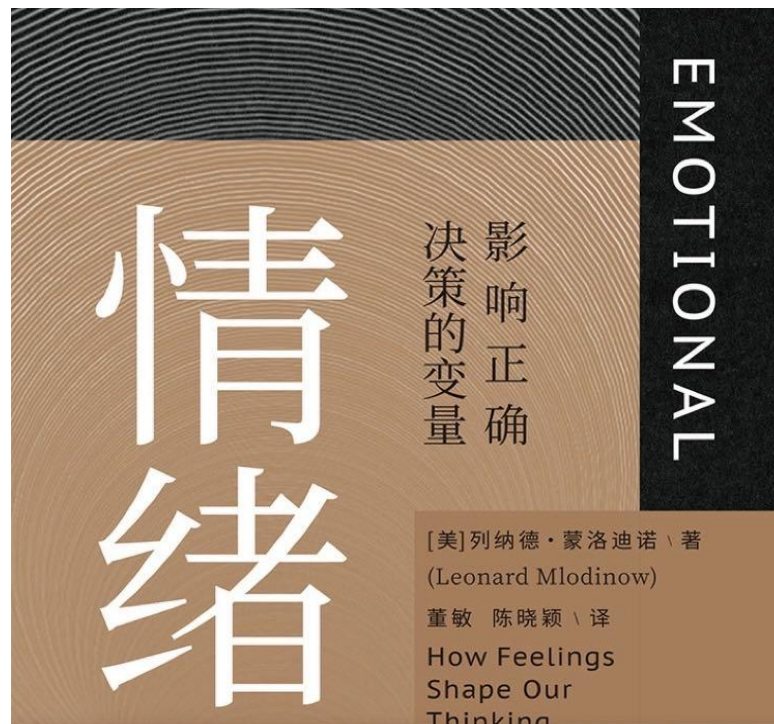
情绪与决策的关系

价值创造、品牌管理的情绪视角

《情绪：影响正确决策的变量》

（美）列纳德·蒙洛迪诺

中译出版社，2022年7月



霍金《时间简史》的合著者、“会讲故事”的科学作家

列纳德·蒙洛迪诺重磅新作

再次发现情绪的积极作用
解码科学的修身养性法

美国心理科学协会主席莉莎·费德曼·巴瑞特
《纽约时报》《金融时报》《华尔街日报》

彭凯平 万维钢
作序推荐
吴军 罗振宇 陈海贤
强力推荐
——
美国、英国等10国读者盛赞的
情绪修炼宝典

联合
推荐

中国出版集团
中译出版社

感谢观看
第11周见

