

大学生震后情绪调节方法

陈青萍 教授(博士)

陕西师范大学教育科学学院心理系



内容

大学生

大学生的情绪特征

灾后情绪反应特征

灾后情绪调节方法

一、大学生的情绪特征

中国在校大学生现有**1400**万人，居世界第一，约占我国人口的**1.07%**，是中国人群中不可忽视的特殊的群体。

大学生的情绪特点

大学阶段是人生的第二个“心理断乳期”，是一个非常关注自我，注重个性表达，情绪体验丰富，情绪波动起伏的时期。

大学生情绪具有如下特点：

1. 情绪的丰富性
2. 情绪的不稳定性
3. 情绪的掩饰性
4. 情绪的冲动性

大学生地震灾后的情绪困扰

1. 忧郁：心境愁闷，表现为没有激情，忧心忡忡。
2. 焦虑：入夜后不敢踏入楼房，心中恐惧感强。
3. 烦躁：负性情绪持续时间过长或泛化引发心理问题。
4. 不满：对自己的情绪状态引发的困扰感到不满。
5. 回忆：一直想着地震的事，无法想别的事。
6. 失望：不断地期待奇迹出现，却总是失望。
7. 希望：期待重建家园，希望重建自己的心灵家园。

悲伤



忧郁



焦慮



紧张



恐惧



激情



则试一下你的心理承受力？

请你按照自己的性格特征选择一款脚踏车？

A. 轻便型脚踏车

B. 电动脚踏车

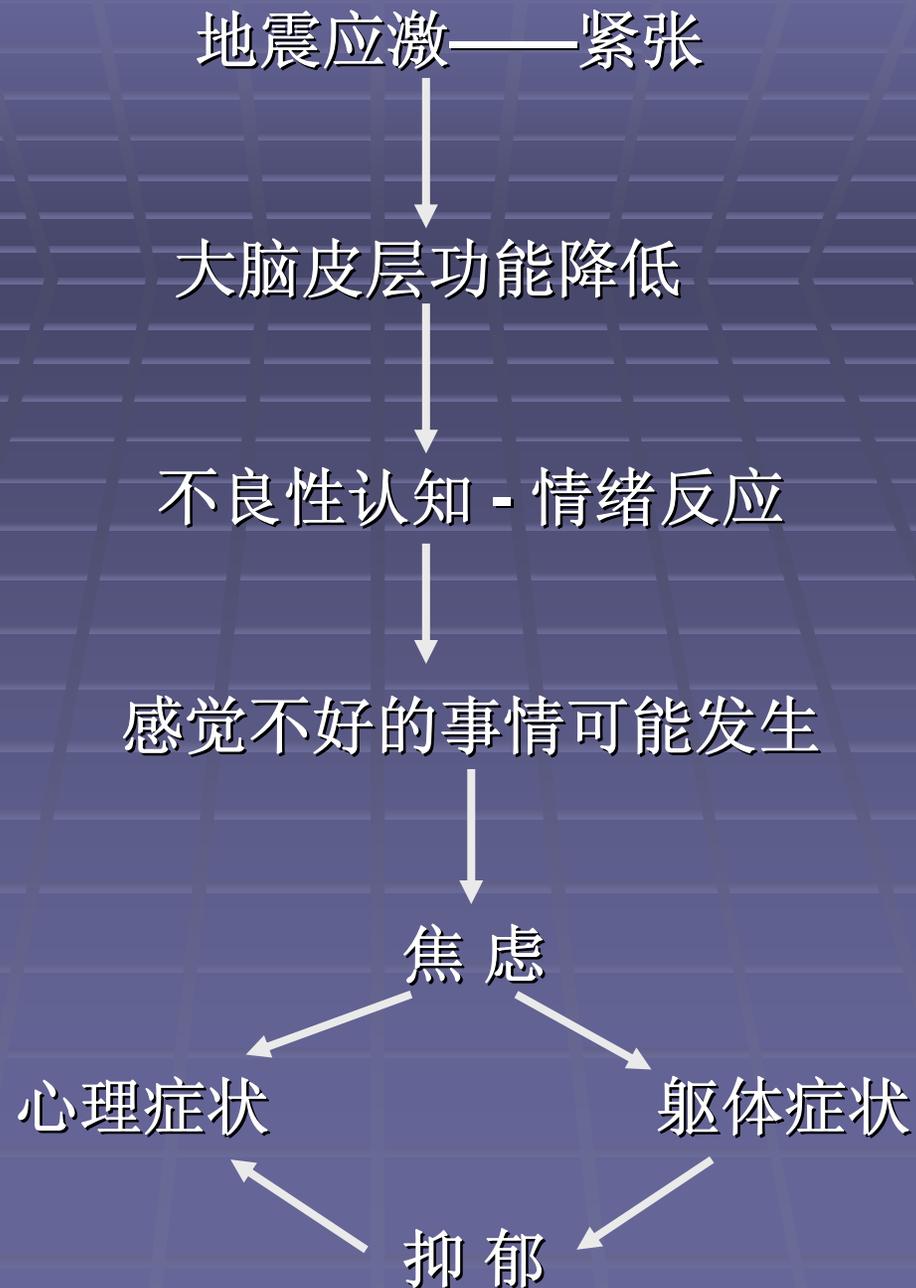
C. 变速越野车

选择A: 压力承受能力**50%**,难以忍受承受过大的压力。但这并不代表你不能承受压力。有时候压力成为动力,让你达到目标。

选择B: 压力承受能力**20%**。对于压力比较敏感。在现实生活中不愿意承受过大的压力,但认可压力可以帮助完成不少事情。

选择C: 压力承受能力**80%**。喜欢它随时随地变速的特点,对于压力有良好调节能力,会调整心态把压力变成表现自我的途径。

二、大学生地震后负性情绪及易导致问题



地震后症状循环图

临床心理学三个概念

健康心理：具备正常功能的心理活动

不健康心理：有典型的心理症状

异常心理：神经症、人格障碍、适应不良性障碍

心理健康、心理不健康、心理障碍的分界线

心理健康



知、情、意、行
和谐，有积极心态

心理不健康



一般心理问题
严重心理问题
可疑神经症

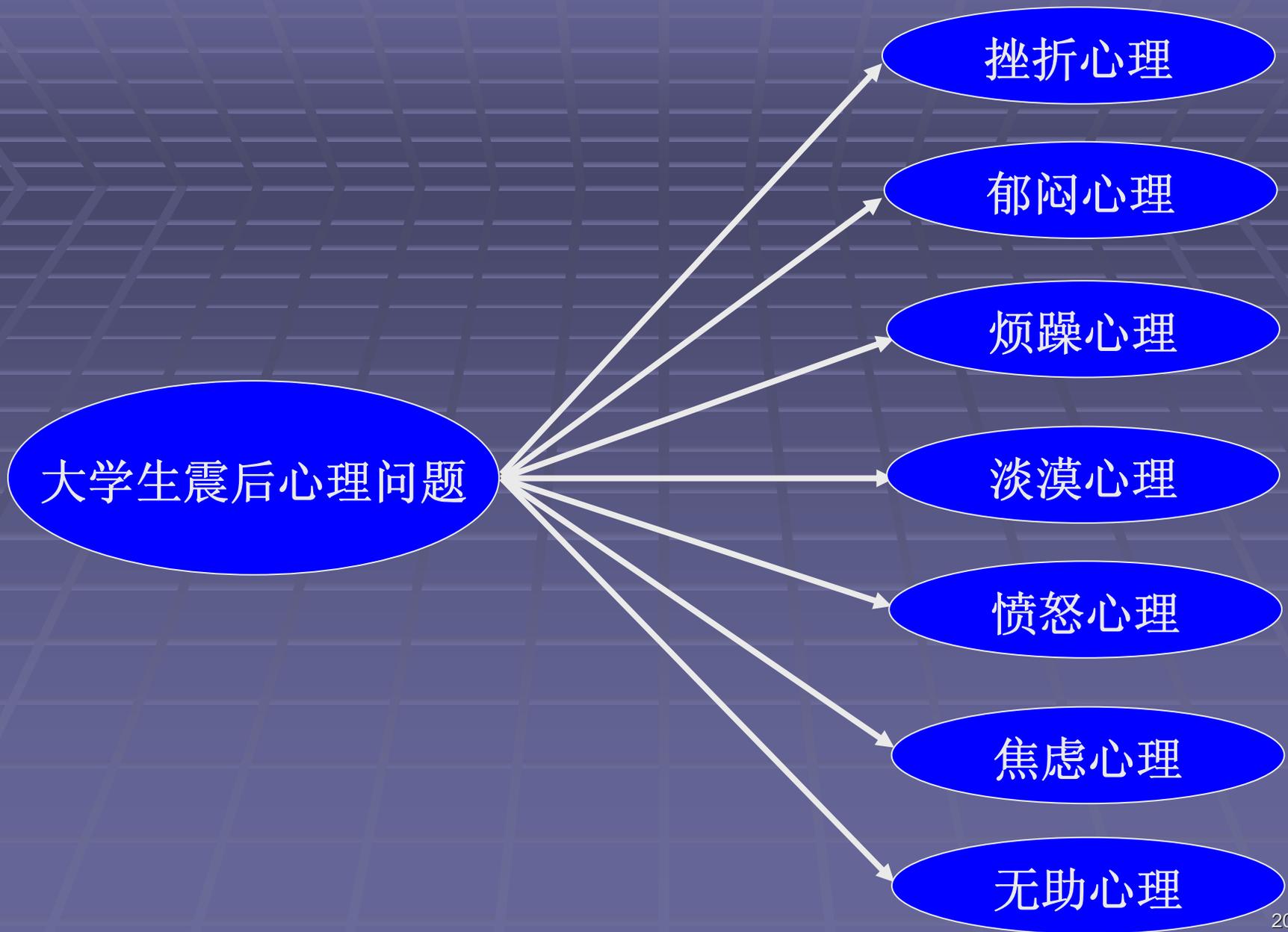
心理障碍



神经症
人格障碍
适应障碍
性心理障碍
瘾癖性障碍

1.地震后一般心理问题的特点

- 近期发生的（小于2个月）
内容尚未泛化
反应不强烈
刺激原因明确
思维合乎逻辑，人格正常



2. 地震后严重心理问题的特点

- 较强烈的现实性的刺激
- 反应持续时间较长（2个月-6个月）
- 反应泛化
- 有时伴有人格的改变

表现症状:

疲倦、失眠、做恶梦、心神不宁

记忆力减退

注意力不集中

晕眩、心跳突然加快、发抖

呼吸困难

喉咙及胸部有梗塞感

恶心、食欲不振

肌肉疼痛（包括头、颈、背痛）

3. 地震后心理障碍的特点

- 时间较持久
- 反应较剧烈
- 内容有泛化
- 情绪波动较大
- 反逻辑性思维
- 人格有缺陷



图 大学生震后可能出现心理障碍类型

帮助大学生的心理指标

一个月后还有以下症状者，应该寻求帮助：

- 与事件有关的想法或恶梦反复出现。
- 有睡眠障碍或食欲变化。
- 接触触景生情的事物时，焦虑、恐惧和悲伤。
- 易受惊吓或过分警觉。
- 注意力不集中，学习行为退缩，缺乏活力。
- 日常生活规律紊乱。
- 总是疑虑亲人或朋友的安全。

三、大学生灾后情绪调节方法

情绪调节方法

客观上环境压力

获取更多信息

寻求外界帮助

建立支持系统

主观上心理挫折

改变认识观念

提高应对技巧

寻求心理援助

调节方法 (1)

倾诉

调节方法 (2)

发 泄

调节方法 (3)

平衡

调节方法 (4)

升华

调节方法 (5)

自信

调节方法 (6)

求助

众志成城 共渡难关

5.12汶川大地震 中国红十字会总会、中华慈善总会联合百度号召全球共同抗震救灾





心系灾区
校团委

安徽师范大学
捐款箱

Q1933
THE ATHLETIC DEPT
EWING COM
FULL OF AFFORDABLE
1986 GIRE





天佑中华 众志成城！

让我们一起帮助那些
寻找亲人的朋友们吧！

