

掌控情绪 终生受益

梁生发

(陕西国防工业职业技术学院, 陕西西安 710302)

摘要:大学阶段是人生的第二“心理断乳期”,又是一个非常关注自我,注重个性表达,情绪体验丰富和波动起伏颇大的人生发展期。用心理专家的话说就是“疾风怒潮”期。这时期的大学生重感情,讲义气,好冲动,易失控,在复杂的自身和社会问题面前,有着巨大的心理压力,甚至心理障碍和心理疾病。为此,大学生应努力提高自身整体素质,学会调控自己的思想情绪,促进自我身心健康,为走向成功和实现人生梦想奠定坚实的基础。

关键词:掌控情绪,愤怒惹事,恐惧杀人,猜疑失信,抑郁夺命

中图分类号:G641 文献标识码:A 文章编号:94007-(2013)03-0028-03

情绪是一个人对客观事物的反应,是主观对客观感受的外在表现。情绪的好坏关系到我们的生活质量,身体健康和人生发展。好的情绪可以改变一个人的命运,坏的情绪能够毁掉一个人的一生。近来,大学校园连续发生的毒杀室友,刺死同窗,为情决斗,跳楼自杀。究其原因都是情绪偏激,丧失理智,小不忍酿成大祸害,小矛盾造成大危机。大学生要想掌握好自己命运的主动权,实现自己的梦想,创造自己人生辉煌,就必须学会控制自己的思想情绪,遇惊不乱,防微杜渐,每天保持一份好心情,不让消极情绪左右自己,乱了方寸,酿出大祸,悔恨终生。

1 愤怒惹事

愤怒使人失去理智,情绪偏执,易冲动,好惹事,使简单的问题复杂化,错失解决问题和矛盾的主动和良机。西安某校青年学生陶天然向同学陆涛要烟抽,陆不给,陶恼羞成怒,将陆打得鼻口出血。此事引起一旁的段平安,朱军等人义愤,又将陶痛打了一顿。陶怒从心起,纠集了四五个好友,手拿铁管,菜刀,找陆涛等人报复。在追杀中,陶天然等人致使对方一死两伤。为了一支烟,惹起一大堆事,也将自己送进了监牢。古希腊哲学家毕达哥拉斯说:“人在盛怒下常做出不理智的行为,愤怒历来是从愚蠢开始,以后悔

告终。”他告诫人们:“无论你怎么地表示愤怒,可千万不要做出任何无法挽回的事来。一旦做了无法挽回的事情,再悔恨也无济于事。”“年青人遇到芝麻大的小事就大打出手,拳脚相加,致人死地,是没有涵养的表现,也是不能控制自己低劣情绪的恶果。”

2 恐惧杀人

恐惧也是一种消极情绪,对人体健康危害极大。强烈的恐怖气氛和突发性恐怖事件,都会使人的神经中枢受到强大的冲激,影响其正常功能发挥,严重者会导致组织器官急性出血,坏死而危及生命。美国一个刚毕业的大学生在一个周围布满高压电器设备的工作台上工作,虽然他采取了各种必要的安全措施预防触电,但他心中总有一种恐惧,生怕触电送命。一天,他不小心在工作台上碰到了一根电线,当即昏倒身亡。但在验尸时却让在场的人大惑不解。原来在他触电时,电闸是断开的,也就是说电线上根本就没有电流通过。最终鉴定结果是“死于惧怕触电的自我暗示。”在四川汶川“5.12”大地震时,西安某高校上万人无一伤亡,可在第二次大余震时,竟有十多个学生跳楼逃生,造成两死三伤。“魔”由心起,过分的担忧,极度的焦虑,失败的经历,尴尬的遭遇,都可能使人变得恐惧,一旦再遇就会像“热锅上的蚂蚁”不知所措,

收稿日期:2013-05-18

作者简介:梁生发(1940-),男,陕西长安人,高级讲师,主要从事思想政治教育和研究工作。

慌张从事,以至造成不该发生的事来。从而使自己的成功望而却步,幸福驻足不前,生命就此结束。

3 抑郁夺命

生活节奏加快,让许多人产生不适应感,社会竞争激烈,使不少青年人颇感压抑。加上人际关系难处,贫富差别悬殊,发展空间狭小,前途渺茫无期等多种因素,致使一些人压力巨大,身心俱疲,抑郁情绪越来越多,这是当前成功路上最可怕的敌人。如果说其它的消极情绪是成功路上的障碍,使成功之路变得漫长而崎岖,那抑郁便是成功南辕北辙的克星。如果一个人患上了抑郁症,即使机会再多,成功也会弃他而去。因为成功并不能带给他喜悦,让他兴奋起来,他只能沉迷于自己琐碎体验里不能自拔,仿佛置身于一座孤独的城堡,自己走不出来,别人也无法进去。诗人海子卧轨,作家三岛由纪夫切腹,海明威开枪自杀,奥地利作家茨威格服毒,以及台湾作家三毛,香港影星张国荣,法国艺术家梵高等,都是被抑郁情绪折磨得不能自拔,最终走上了不归之路的。所以,当代大学生一定要学会解压,减压,释压,正确认识和评价自己,不断调适自己的思想情绪,每天都保持一个好心情,抑郁就不会与你结伴而行。

4 嫉妒害人

嫉妒也是一种不好的思想情绪,它会让人充满邪恶和敌意,若是一个人在生活中产生了嫉妒心理,那他就可能从此生活在阴暗的角落里,不能在阳光下坦然地说话和做事。面对别人的成功和优势,他不是祝福和学习,而是怨恨和仇视。这样,他离成功就更加遥远。因为他不会把时间,精力和心思放在锐意进取上,而是放在一日复一日的蹉跎之中,变得消沉起来,甚至还还会做出令人震惊的傻事,错事和坏事。2012年4月10日,广西南丹县学生覃某因别人曾议论她没有周某漂亮,便心生妒火,约周某去她家,乘周某低头看电视之机,将其打死。同时也将自己送上了不归之路。重庆大学同班好友王博和周洲,毕业工作后,两人一起吃饭,每次总是王博抢着买单,周洲心生嫉妒,认为王比他强,挣钱多,2012年5月,周洲残忍的杀害了王博。2013年4月25日,周洲以故意杀人罪被执行死刑。无数的事实都说明:嫉妒的人最终都是“以害人开始,以害己告终。”企图得到的东西却永远得不到。

5 怨恨生魔

人生在世,彼此摩擦、矛盾、冲突、误解、恩怨都

在所难免,如果心中总装着“怨恨袋”,就会不容一丁点的利益损失和不公。越是怨恨越大发,以牙还牙,就越像负重登山,举步维艰,妖魔缠身,最终堵死自己的一切去路,进而挺身走险,发生谁都不愿意看到的一幕。2013年4月16日,南京航空航天大学金城学院学生袁某在宿舍玩电脑游戏,舍友蒋某因未带钥匙敲门,袁某未及时开门,双方发生争执,袁某用水果刀捅向蒋某,经抢救无效死亡。西安某中学学生涛涛和宝鸡一中学生小雯,同是凤县人,原在同一中学上学,由于小雯长相较好,涛涛久有好感。2013年4月4日清明放长假,涛涛约小雯会面,并向其表白自己很爱小雯,当即被小雯拒绝。涛涛心生怨恨,先掐后勒将小雯致死。一个人不肯放弃心中的怨恨,就是跟自己过不去,自己让自己受罪。怨恨越多,自己活的就越苦、越累、越死。与其怨恨别人,倒不如改变自己,自己改变了,一切也就为之改观,为之变样。

6 狂躁失冠

狂躁是一种极度的兴奋激昂,非常的得意忘形。看上去好像雄心勃勃,似乎要把最后一颗太阳要射下来。可世界上并没有狂躁者能取得成功的先例。相反,因狂躁而失败的却枚不胜举。前苏联撑高跳名将布波卡曾31次在室内或小型运动会上打破世界纪录,可他在奥运会上却两次均以失败告终。他一看到这么大的场面,这么多的人,这么高的水平,心里一下子兴奋的平静不下来,狂躁不安使他无法超常发挥,甚至三次起跳都以失败告终。一次世界台球争夺赛在纽约举行,胸有成竹的路易斯·福克斯十分得意,因为他的成绩遥遥领先于对手,只要发挥正常,再得几分便可登上冠军宝座。然而,正当他准备全力拿下比赛时,一只苍蝇落到了主球上,他连赶了几次,苍蝇好像有意和他作对,反复几次在主球上落下,观众席上发出了笑声,他再也控制不住自己的情绪了,狂躁地用球杆驱打苍蝇,不小心碰动了主球,裁判判他击球犯规,因此失去了一轮机会。原以为败局已定的对手约翰·迪瑞见状信心大增,连连过关。而路易斯·福克斯在极度狂躁和失控的情绪驱使下,连连失误,最终落败,痛失冠军,十分沮丧的走出了赛场。第二天早上,人们在河中发现了他的尸体。他因受不了失利的打击而跳河自尽了。一只微不足道的小苍蝇竟击倒了一位春风得意的世界冠军。人一旦陷入狂躁的情绪中,就会悲伤,痛苦,绝望,在恐惧厌恶中毁灭。年轻的大学生应尽力避免这种消极情绪左右自己,遇

事不狂不躁,不骄不傲,始终保持一颗平常心,谦逊情。这样,才能在人生成功路上走好每一步,展现自己出彩的人生和胜利的喜悦。

7 猜疑失信

猜疑是害人害己的祸根,是人际交往的腐蚀剂,它能使人瞬间人性泯灭,人伦常情丧失,从而导致仇恨,让理智变得疯狂,把触手可及的成功毁于一旦,即将到来的幸福远离而去。《三国演义》中讲曹操就是因为疑心太重,滥杀无辜,抛弃了世交之情,一生落个骂名。莎士比亚在著名的悲剧《奥赛罗》里,也十分形象和深刻地刻画了猜疑对成功的腐蚀,爱情因它产生隔阂,合作因它不欢而散,前途因它分崩离析,志向因它彻底颠覆。有一位女生,人长的很漂亮,头脑也算聪明伶俐,可就是疑心太重,太较真。一次他问自己男朋友:“如果地震发生了,你首先想救的是我还是你父母?”男朋友思索了片刻说:“如果硬要分出个先后,那肯定是先救自己的父母。”她又问:“这是为什么?”男友解释说:“地震,房子没了可以重建,老婆没了可以再娶,孩子没了可以再生,可父母没了就永远没了。况且咱们中国人很重孝道,讲的就是尊老爱幼。”她听了男友的话后很是伤心地说:“你心中根本就没有我,你先救你父母,你就跟你父母过一辈子去。”一气之下便和男友分手了。一段美好的感情就因为这么个很可能一辈子都不可能出现的问题无疾而终。一个优秀的男子汉也被女友无端的猜疑,如实的回答就此甩开,实在可悲,可气,可笑,可怜。

8 高傲无友

曾经的辉煌值得你拿出来炫耀,也是你人生的

Controlling Your Mood, and You Will Be Benefited All Life

LIANG Shengfa

(Shaanxi Institute of Technology Xi'an Shaanxi 710302)

Abstract: College life is the second most important stage in the human life, in which they pay more attention to themselves, and their personal expression. They have colorful feeling, experience and fluctuating period of personal development, which is the period of “gale raging tide” as the psychologists say. The students in this period pay more attention to feeling, the so-called friendship, easy to impulse, and lose control. They are under great pressure in face of complicated self problems and social problem, even psychological barriers and disease. So, they should try their best to improve their whole-scale talents, learn to control their psychological mode, and enhance their physical and psychological health, so as to form a solid foundation for their success and personal dreams.

Key Words: Control feelings; Anger and causing problems; Killing because of fear, Losing trust because of suspicion; Die because of being depressed

资本,但不能老是念念不忘,目中无人,以此为荣,以此为傲。因为世上没有最成功,只有更成功。“虚心使人进步,骄傲使人落后。”人生如逆水行舟不进而退,曾经的辉煌只能说明过去,不能说明现在。韩信为刘邦夺天下屡建奇功,立下了汗马功劳。就因他居功自傲,放荡不拘,最终招来杀身之祸。复旦大学的袁涛,发现学生食堂的筷子很脏,曾多次向校方提出,在他的一再努力下,食堂终于换上了新筷子,从此大家亲切地称他为“筷子哥”。本是大家非常喜爱和敬重的他,却被胜利冲昏了头脑,开始与校方作对,网上发帖,大放厥词,列举复旦大学的种种不好,甚至把老师对他的宽容,体谅,都当作“罪状”进行人身攻击。他还宣布自己要退学,不上这样的学校。这一下激起了众怒民愤,同学说他是“复旦的叛徒”。老师说:“看问题偏激,高傲无比,绝不看好他。”古人说:“满招损,谦受益。”高傲无友,孤陋寡闻,不仅事业无法成功,而且连立足之地都难以寻觅。袁涛的高傲不仅使他失去了老师和同学的关爱,而且使他原先高大美好的形象也荡然无存,丧失殆尽。

一位诗人说:“如果你脾气很坏,就会遭遇失败。如果你心情愉快,就会青春常在。如果你心情开朗,前程就会明亮,如果你非常知足,人生肯定幸福。如果你不计较名利,生活定会快乐如意。如果你思想情绪积极,今生肯定幸福无比。”这说明心情,心态,情绪,情商对人的成功和幸福何等重要。因为在这个世界上,没有人能够随心所欲的生活,放纵情绪只会屡遭失败。要想成功幸福,就要学会掌控自己的思想情绪,永远保持一份好心情,切实干好一份好事业,从容享受一生好生活。