

[首页](#) | [机构概况](#) | [机构设置](#) | [研究队伍](#) | [科研成果](#) | [国际交流](#) | [教育培训](#) | [院地合作](#) | [党群园地](#) | [创新文化](#) | [信息公开](#) | [科学传播](#)

新闻动态

- 图片新闻
- 综合新闻
- 学术活动
- 科技动态

您现在的位置: [首页](#) > [新闻动态](#) > [综合新闻](#)

上海有机所枫林论坛邀请上海政治学院贺岭峰教授作报告

2016-05-03 研究生会 | 【大 中 小】[【打印】](#)[【关闭】](#)

4月28日晚,由上海有机化学研究所研究生会主办的第三十一届枫林论坛于君谋楼一楼报告厅举行,本届枫林论坛邀请了上海政治学院心理系主任贺岭峰教授做“压力控制与情绪管理”专题报告。

报告会上,贺岭峰首先以相关数据表明了随着经济社会的发展,个体所面临的心理压力日趋增大的现象,从而进一步强调正确认识压力与情绪的重要性。接着,他以心理学中的动物压力实验为例,分述了电击实验所带来的压力对于猫、狗以及猴的影响,结果表明高压力的生存状态会引起动物的一系列生理问题,甚至使其死亡。同样对于人类而言,心理压力如无合适的排解宣泄方式,也会影响人们的日常生活。

随后,贺岭峰以本能脑、情感脑与情绪脑的三脑理论,论述了个体内在的自我矛盾问题。贺教授用自己作为例子,根据自己的亲身体会说明了压力作为责任的伴生物,本质上是自己选择的结果。最后,他引用杨绛先生的百岁感言——“人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容”,引导并鼓励我们在追求梦想的过程中实现内在自我和外在世界的和谐。

贺岭峰时而严肃专业、时而风趣幽默的报告赢得了场下观众的阵阵掌声。在与场下观众的互动环节中,他就“压力的宣泄方式”、“心理咨询师的职业道德”、“心理咨询与法律的界限”等话题和大家进行了详细的交流探讨,并推荐了《心理学与生活》、《真实的幸福》与《思考,快与慢》三本心理学书籍以飨听众。

活动的最后还设立了现场观众抽奖环节,在研究生会同学的协助和百灵威公司的大力支持下,本次报告圆满结束。





版权所有：中国科学院上海有机化学研究所 Copyright © 2002-2009
地址：上海市零陵路345号 沪ICP备05005185号

