

让心灵的乐章在 快乐中飞扬

——服刑人员的情绪自我管理

让心灵的乐章在快乐中飞扬

——谈谈情绪的自我管理

❖ 一、情绪——掀起你的红盖头

❖ 二、情绪与健康

❖ 三、情绪困扰的原因

❖ 四、我的情绪，我做主

教学目的

- ❖ 1、让服刑人员了解情绪对自己改造生活的影响
- ❖ 2、了解自己情绪产生的原因
- ❖ 3、学会如何去调控自己的情绪

教学方法

❖ 教法：

- ❖ 1、引入：通过故事引入情绪
- ❖ 2、互动：教学相长
- ❖ 3、领会：建立情绪模型、举例说明

❖ 学法：

- ❖ 1、主动学习法
- ❖ 2、教学互动法

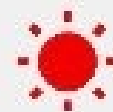
重点和难点

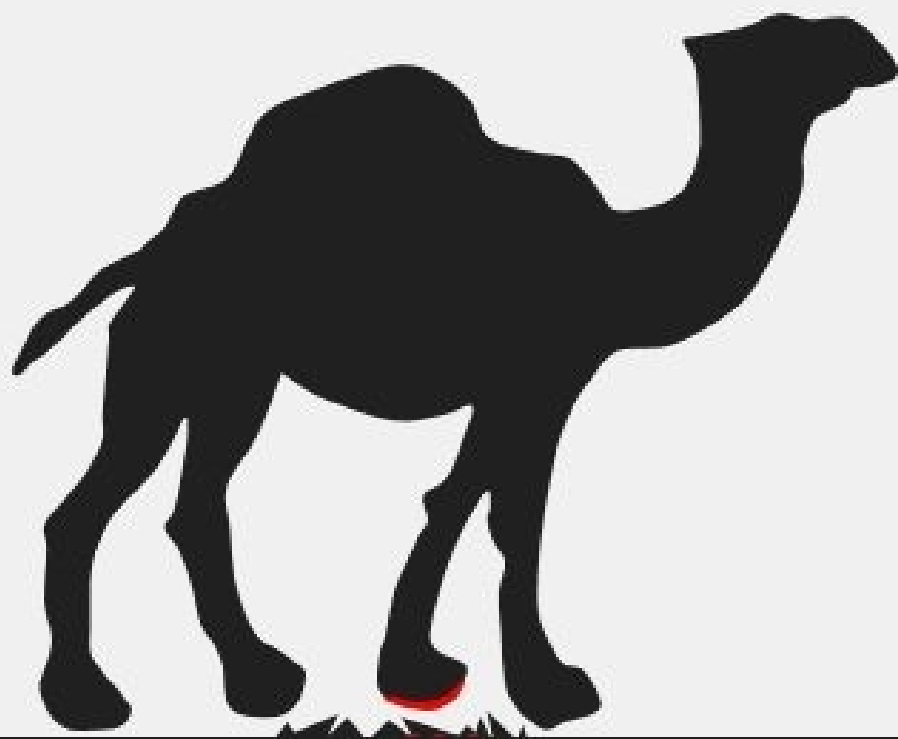
- ❖ **重点：学会调控自己情绪的方法**
- ❖ **难点：变理论为实践，把调节情绪的方法运用到改造生活中去**



之死 的 启示

一只骆驼在沙漠里跋涉着。正午的太阳
像一个大火球晒得它又饿又渴，焦躁万
分，一肚子火不知道该往哪儿发才好。



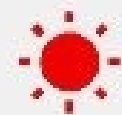


正在这时，一块玻璃瓶的碎片把它的脚掌硌了一下……

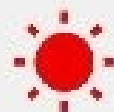


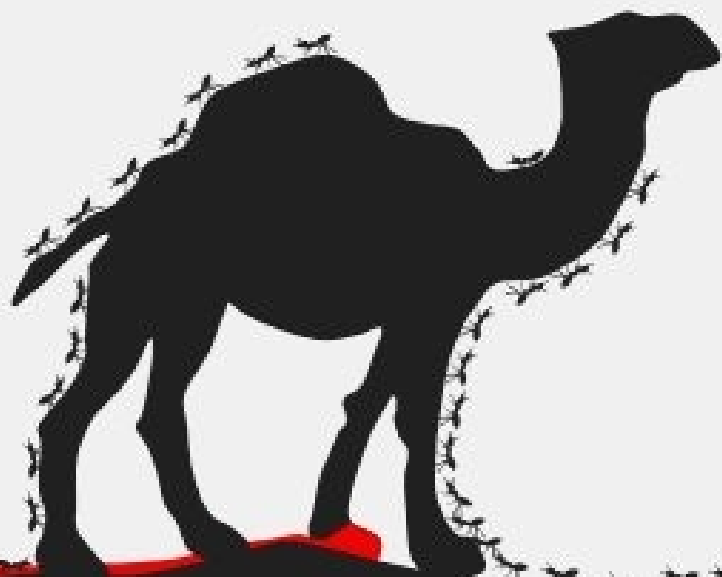
疲累的骆驼顿时火冒三丈抬起脚狠狠地将碎片踢了出去，却不小心将脚掌划开了一道深深的口子，鲜红的血液顿时染红了沙粒。

生气的骆驼一瘸一拐地走着，血迹引来了空中的秃鹫，它叫着在天空中盘旋着。骆驼被吓得狂奔起来……

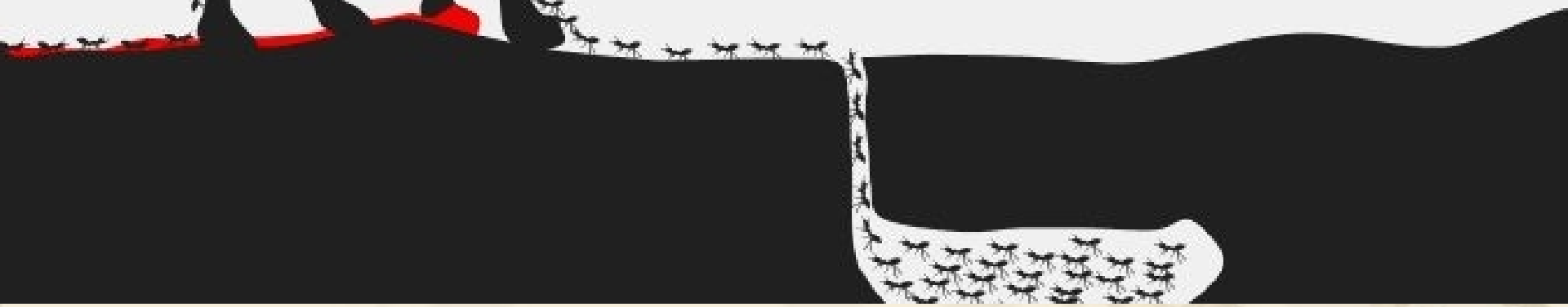


跑到沙漠边缘时，浓重的血腥味引来了附近沙漠里的狼，疲惫再加流血过多，无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西突，仓皇中跑到了一处食人蚁的巢穴附近。






鲜血的腥味儿惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑过去。



一眨眼，就像一块黑色的毯子一样把骆驼裹了个严严实实。不一会儿，可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在地上了。





临死前，骆驼追悔莫及地
哀叹：我为什么要跟一块
小小的碎玻璃生气呢？

情绪——掀起你的红盖头

- ❖ 情绪是人们对于客观事物是否符合自己的需要而产生的一种态度体验, 是人的需要得到满足与否的反映。
 -
- ❖ 情绪与人的需要有关系。当客观事物符合并满足人的需要时, 就使人产生积极的情绪。当客观事物不符合或不能满足人的需要时, 就使人产生消极的情绪。

❖ 事物是否符合于个人的需要或愿望有赖于对事物的认识、评价、和理解。

夕阳无限好
只是近黄昏

情绪

- ❖ 美好的心情,比十副良药更能解除生理上的疲惫与痛楚。

——马克思

- ❖ 智商决定录用，情商决定提升。

——美国流行语

情绪——掀起你的红盖头

- (1) 情绪有其生理基础
- (2) 情绪是一种内心的感受和体验
- (3) 情绪的表现形式:

面部表情
声音表情
动作表情



情绪与身心健康

- ❖ 人类已从“传染病时代”“躯体疾病时代”开始步入“文明病时代”
- ❖ 21世纪的“时代文明病”致病根源不是细菌、病毒而主要是心理情绪因素引发的疾病。
- ❖ 统计发现因压抑等负性情绪而致病者达85%以上。
- ❖ 抑郁症的患病率是5%—10%，100个人里面有5—10个人患有抑郁症。

❖ 世界卫生组织调查，全世界人口的平均寿命，男人63岁，女人67.2岁，大家对此作出解释？

❖ 科学家解释：除了生物特性和职业特性原因之外，情绪释放的方式和频率也是一个非常重要的因素。女人的唠叨和哭泣，让她们及时地释放了不良情绪和有害的化合物，男人时的社会角色不允许随便发泄情绪，而是要注意保持沉着、镇定的角色。

情绪与身心健康(续)

❖ 不良情绪对身心健康的危害

“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”

❖ 良好情绪对身心健康的促进

长寿者的共同特点：心情愉快、乐观豁达、心平气和

❖ 情绪在变态行为或精神障碍中起着核心的作用---- K.T.Stongman

❖ 一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门 ----巴甫洛夫

情绪可致病也可治病

- ❖ 情绪可致病：不良情绪可诱发心生疾病——冠心病、支气管哮喘、癌症等。
- ❖ 情绪可治病：身体处于放松状态时会向各个器官发出有助于保持身体健康的信号，这对提高人体的免疫力非常重要。
- ❖ 健身先健心——主要渠道：管理情绪

健康情绪的涵义及其特点

1. 涵义：

健康情绪是指人能表现出与环境协调一致的情绪反应。这种情绪反应不仅要符合当时的场合、氛围，还要符合人的年龄、身份、文化特点。

每个人都会生气的，
这并不难。

但要能适时适所，
以恰当的方式
对恰当的对象，
恰如其分地生气，
这就难上加难。



——亚里士多德

2. 特点：

- ❖ 要有喜、怒、哀、乐正常的情绪反应。
- ❖ 积极情绪体验多于消极情绪体验。
- ❖ 随着年龄增长，高级的社会情感（如道德感、理智感、美感）不断完善和发展。

七种积极情绪：

1. 爱
2. 友情
3. 希望
4. 信心
5. 同情
6. 乐观
7. 忠诚



七种消极情绪：

1. 恐惧
2. 仇恨
3. 愤怒
4. 贪婪
5. 嫉妒
6. 报复
7. 迷信



服刑人员常见的消极情绪

❖ 惧怕、烦躁、焦虑、愤怒、
忧郁、偏见、错觉、嫉妒、
孤僻、自卑、悔恨、自私、
急躁、多疑、内疚、羞愧、
失望 等等

服刑人员情绪困扰的原因

- ❖ 服刑人员犯罪入狱后，常常会引发一系列的婚姻家庭问题
- ❖ 监狱环境以及入狱后的角色转换
- ❖ 缺乏抗挫折能力
- ❖ 外部社会大环境的日新月异
- ❖ 自我评价低下
- ❖ 自制力缺乏
- ❖ 人际关系的困惑
- ❖ 自我发展的困惑

我的情绪我做主

只有调控好自己的情绪，
才能主宰自己的生活



你发现了什么？



你
这
人
真
好
呀

高兴----他喜欢我，真好！

伤心----他仅在安慰我吧！

疑惑----我不怎么样，这人干嘛？

厌烦----哼，讨好我，想利用我！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/268020006035006124>