

第一单元 做情绪的主人

第 1 课 七 彩 情 绪

第3站 管 理 情 绪



情境导入

- 从前有两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑乎乎的棺材，其中一个秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截，心想：完了，真触霉头，赶考的日子竟然遇到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”始终挥之不去，结果文思枯竭，果真名落孙山。



另一个秀才也同时看到了，一开头心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今日我要举世鸿运当头了，肯定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果真一举高中。回到家里，两人都对家人说：那“棺材”真的好灵。

两个秀才在观察棺材时产生了怎样的心态？
这两种心态有什么表现？

1、乐观的人是怎样面对困难和挫折的？

(1) 悲伤、怨恨等消极情绪属人之常情，难以避免。乐观的人并非从不悲伤和沮丧，而是他们能很好地调节，不让消极情绪长期地干扰自己，能够较快地以饱满的热情投入新的生活。

(2) 乐观的人在遭受挫折打击时、身处逆境时，仍坚信情况将会好转，从不心灰意懒，从不悲观或消沉。

被苍蝇击倒的冠军

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约进行。路易斯·福克斯的得分一路遥遥领先，只要再得几分便可稳拿冠军了。

而就在这个时候，一只苍蝇落在了主球上。此时路易斯并未在意，一挥手将苍蝇赶走了。可是，当他俯身筹备击球的时候，那只苍蝇又飞回到主球上来了。在观众的笑声中，路易斯又去赶苍蝇，情绪也受到了影响。而更为糟糕的是，这只苍蝇似乎是有意跟他作对，他一回到球台，它就又跟着飞回到主球上来，引得周围的观众哈哈大笑。



路易斯的情绪恶劣到了极点，终究失去了冷静和理智。他生气地用球杆去击打苍蝇，不当心碰动了主球，裁判判为击球，他因此失去了一轮机会。本以为败局已定的对手见状勇气大增，信心十足，愈战愈勇，最终赶上和超过路易斯，夺走了冠军。

其次天早上，人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体——他投河自杀了！



(1) 路易斯在稳拿冠军的领先优势上，为什么却输掉了竞赛？

(2) 路易斯在处理消极情绪方面有哪些不对？你认为应该怎么做？



2、如何管理情绪（方法）？

1) 学会适度接纳消极情绪

消极情绪产生时应该怎么做？

- (1) 不要急于否认
- (2) 也不要让消极情绪扩大
- (3) 容许自己有反省和调节的时间



2) 学会合理表达消极情绪

表达情绪时应注意什么？

- 1、尽量用描述性的话语
- 2、对事不对人
- 3、不偏不倚

责备、攻击、埋怨等都错误的方式，反而会激化冲突。



想一想

针对下面场景，你是怎么做的？应该怎么办最好？

场景1：你一回家刚进门，你父母就埋怨：为什么这么晚才回家？

场景2：你做完作业刚想看电视，你父母就说：你怎么整天在看电视？

场景3：已入秋了，天气渐渐变凉。因此你父母每天提醒你多穿衣。

场景4：平常吃饭，父母总是叫你多夹菜、多吃饭。



3) 有效调节消极情绪

方法一 转移注意力

方法二 乐观的心理示意

方法三 升华和转化

方法四 合理发泄法

方法五 心理换位



方法一 转移注意力

把注意力从引起不良情绪的事情**转移**到其他事情上，通过转变目的的焦点来达到目的。如**做感爱好的事、转变注意焦点、转变环境**等，使情绪有个缓解机会，让自己摆脱消极情绪的影响。





方法二 乐观的心理示意

——自我示意法是以内心的主观想象，并自信它能引起相应的生理、心理变化来进行自我刺激的自我心理疗法。自我示意法的实质是自觉地诱发乐观的良好的心理状态，并使其保持稳定，从而转变消极、不良的心理状态，产生良好的心理激励与平衡作用。



我能行

自我
示意

千万别发怒，
要冷静！

这没有什么。



方法三 升华和转化

——将苦闷、生气等消极情绪转化为干一番事业的热忱和干劲，从而振作精神，激励我们奋发向上。

消极变积极情绪  升华转化

- 德国大文豪歌德失恋后曾幸福万分，几次想自杀，但是最后还是理智的处理了这件事，用自己破灭的爱情做素材，写出了震动世界的名著《少年维特之烦恼》。
- 升华和转化法

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/437133145065006110>