



探究与分享

梳理自己最近一段时间的情绪状态，并和同学交流。

时间	情绪	事件 (在哪里? 跟谁在一起? 发生了什么?)	对事件的看法

- 我们的情绪会受到哪些因素的影响? 情绪会给生活带来什么影响?

情绪受多方面因素影响。外部环境、生活事件、个人的性格特点、对事物的观念和看法等都会影响人的情绪。随着这些因素的变化，我们的情绪也经常发生变化。

学会管理情绪



生活观察

- ◇ 小灿和同学发生矛盾后长时间生闷气。
- ◇ 小卫遇到一道难题解不出来，急得大喊大叫。
- ◇ 小飞做实验时多次失败，便到操场上跑了几圈，回来继续做实验。
- 请对三位同学的情绪管理作出评价。
- 你或身边的人有哪些管理情绪的好方法?



情绪是可以管理的。虽然情绪有时难以驾驭，但是这并不意味着我们是情绪的奴隶，任由情绪支配我们的行为。管理好情绪，做自己情绪的主人，对我们一生的发展具有重要意义。



探究与分享

小梅和小静是好朋友，她们正在讨论关于情绪的话题。



- 小梅和小静体验到了哪些情绪？
- 在情绪管理中，认识自己的情绪有什么作用？

学会认识自己的情绪。情绪复杂多样，我们需要学会觉察自己的情绪，体会自身情绪的强弱和变化，明确情绪背后的真实需要和现实原因，不断拓展对情绪认识的深度与广度。





晚上8点,小杰喜欢的球赛就要开始了。他兴冲冲地走到客厅,刚要打开电视机,爸爸就制止了他:“作业做完了吗?先做完再看!”

小杰非常不情愿地回到书桌前……

剧情一

他生气地想:“爸爸真烦,总是催我做作业,休息一下都不行!”他越想越生气,把作业本往地上一扔,躺倒在床上。过后,他又感到后悔。

剧情二

他冷静地想:“爸爸提醒我要先做作业,这是为我好。考试取得好成绩也是我一直努力的目标。”于是,他很快做完作业,和爸爸一起看球赛。

❶ 为什么同一件事,可能产生两种不同的结果?

❷ 遇到类似的情况,你会怎么做?

学会调节情绪。调节情绪需要掌握一定的方法,常用的方法包括注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。每个人都可以根据自身的特点和需要,找到适合自己的调节情绪的方法。掌握的方法越多,我们调节情绪的能力会越强。



调节情绪的方法

①

注意转移法

当情绪激动时,为了使它不致爆发和失控,我们可以有意识地把注意从引起消极情绪反应的情境转移到其他事物或活动上去。我们可以通过做自己平时感兴趣的事转移注意,如外出散步等。



② 合理宣泄法

产生消极情绪时，我们不必压抑和否认这些情绪，可以用自己喜欢的、觉得舒服的方式，合理地释放、清空消极情绪。我们可以运动、唱歌或绘画，向信任的人倾诉或在适当的场合哭一场等。

③ 认知调节法

影响情绪的往往不是事物本身，而是我们对事物的看法和态度。当陷入消极情绪时，我们可以转变看问题的角度，从积极的方面看待事物，运用自我安慰、积极的自我暗示、心理换位、情感升华等方法来调节情绪。

④ 放松训练法

人的情绪直接受人的生理和心理状态的影响。我们可以运用呼吸放松法、肌肉放松法等达到调节情绪的目的。感到紧张时，我们可以采用腹式呼吸法，调整呼吸频率，让自己放松下来。

学会合理表达情绪。人的情绪会相互感染，一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪，不顾及他人的感受，是不合适的做法。我们要学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪，注意关照他人的感受。



探究与分享



朋友在我的帮助下摆脱了烦恼，我很开心。

我有一次心情不好，社团的同学邀请我参加志愿活动。虽然又累又饿，但是我的烦闷心情烟消云散了。



- 你有哪些类似的经历？
- 这些经历对你管理情绪有什么启发？



学会在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪。给予他人更多的关心，与他人共享欢乐、分担痛苦，从狭隘的自我中走出来、融入丰富多彩的生活实践，我们管理情绪的能力会更强，情绪会更积极、更健康。

品味美好情感



生活观察

正义感

当看到有人遭受欺辱，人们纷纷仗义执言时，我们可以体验到正义的力量。

胜任感

当独立完成某项任务，得到他人的承认和赞赏时，我们可以体验到胜任的快乐。

责任感

当承担角色、接受任务时，我们可以体验到责任的神圣。

- ◆ 你有过以上情感体验吗？结合自身实际，与同学分享你的情感体验。
- ◆ 你还体验过哪些美好情感？

情感是比情绪更为深刻、稳定的内心体验，是人基本的精神需求。当对某些人或事物的情绪随时间的推移形成比较稳定的倾向时，我们就会产生某种情感。

