

生气需要多冷静



心灵成长目标

学会控制愤怒的方法和技巧，调节自己的情绪。



主题引入

生气是每个人都会产生的一种情绪，当心中的怒火熊熊燃烧时，我们既不能无节制地宣泄，灼伤自己和他人，也不能一直压抑，加重我们的身心负担。因此，我们要学会在怒火刚露出苗头时就将它扑灭。



故事启迪

林则徐从小勤奋好学，正直刚毅，但脾气急躁，常常因为一点儿小事或一两句话就怒气冲冲。父亲为了让他将来能成大业，苦苦教诲他，他自己也下决心改掉这个坏毛病。后来，林则徐考中进士，开始仕途生涯。他自题了一张“制怒”的条幅，高悬于自己的书房里，用来时刻提醒自己：遇事千万不要情绪激动，一定要冷静行事。

❓ 这个故事带给你什么启示？你生气的时候，是通过什么方式调整情绪的呢？



自我认识

在符合自己实际情况的选项前画“√”，不符合的画“×”。

- ☐ 1. 我很少生气。
- ☐ 2. 我总是能够控制自己的怒气。
- ☐ 3. 对别人发脾气后，我会感到后悔。
- ☐ 4. 我觉得生气对自己有害无益。
- ☐ 5. 就算受到刺激，我也能忍住不发火。
- ☐ 6. 遇到糟糕的情况，我也能冷静从容地面对。
- ☐ 7. 我能够通过合适的方式表达自己的情绪。

说明 如果你选择的“√”较多，表明你善于克制情绪，能够冷静地处理遇到的问题；如果你选择的“×”较多，表明你是个容易生气的人，要引起注意。



科学研究

愤怒会降低个体的行为控制能力。受到愤怒情绪的影响,个体想把内心的不愉快发泄出来,容易产生冲动行为,进而影响人际关系。

愤怒情绪会增加个体的恶意创造力。个体的恶意创造力是指通过多种方式蓄意伤害他人的创造力,主要体现在伤害、欺骗、捉弄他人三个方面,进而对个体的同伴关系产生消极影响。



策略方法

策略一 转移注意力

当你生气的时候,可以将注意力从让你生气的事情转移到其他事情上,这样就能从生气的情绪中解脱出来,从而达到调节情绪的目的。常用的转移注意力方法有三大类:

1. 消遣转移法,如散步、听歌等;
2. 繁忙转移法,安排一些其他活动,如做作业、打羽毛球等;
3. 环境转移法,离开让你生气的环境,去其他地方看看风景,放松一下。



活动1: 活动室的秘密

小丽和小明吵了一架,小丽便气哄哄地去找老师评理,小丽刚想说话,老师就说:“活动室待会儿要使用,你可以帮忙打扫一下吗?谢谢你!”小丽嘟囔着嘴,气冲冲地去打扫活动室了。二十分钟后,老师来到活动室询问小丽发生了什么事情,此时小丽已经舒展眉头,对老师摇摇头说:“没什么,我已经想通了。”



小组讨论：老师是通过什么方式来转移小丽的注意力的？我们在生气的时候，有哪些办法能帮助我们转移注意力呢？请列举出来。

老师用的方法：_____

转移注意力的方法：_____

策略二 适当表达生气

生气是我们遇见不合心意的事情时产生的正常情绪反应，然而，长期处于生气的情绪中会对自己产生不好的影响。因此，我们需要通过适当的方式，将生气的情绪发泄出来。

1. 限时表达：当你生气的时候，可以进行自我暗示——“我允许自己生气10分钟，然后就冷静下来”。

2. 合理表达：选择适当的场地宣泄自己的情绪，如可以去体育室内打沙袋。

3. 日记表达：把事情的经过写或画在日记本里，将自己的愤怒发泄出来。



♥ 活动2: 心情日记

回想最近发生的一件让你生气的事情, 将它写成日记。

____月____日	星期____	心情____

策略三 调整自我认知

情绪的认知评价理论指出, 消极情绪并不是由事件本身导致的, 而是由我们对事件的认识所决定的。因此, 调整自己对事件本身的认识, 可以降低生气程度或者预防生气。

我们应该如何调整自己的认知呢? 首先理清自己对于事件的想法是什么样的, 随后检验自己想法的真实性, 在检验的过程中, 你可能会发现, 自己的想法已经在不知不觉之中改变了。

♥ 活动3: 回顾生气事件

回忆最近一次令你特别生气的事件, 并填写下面的表格。

事件发生时， 你的想法是 什么	有什么理由可 以支持你的 想法	有什么理由可 以反对你的 想法	你现在的想法 是什么



生气是正常的情绪体验和反应，但是一定要有度，并且要学会控制。只有恰当地表达自己的情绪，才能让别人理解和接受。

反思：情绪体验

请回想最近的经历，对自己生气的情况进行记录。

(1) 你遇到了什么事情？为什么会生气呢？

(2) 生气程度：有点生气 ☐ 相当生气 ☐ 非常生气 ☐

(3) 生气后，你采取了什么行为？

(4) 问题是否得到解决：是 ☐ 否 ☐

(5) 除此之外，还有更好的处理方式吗？
