



做情绪的主人

——大学生的情绪管理

管理学院

肖柯

主要内容

● 一、认识情绪

● 二、大学生的情绪

● 二、大学生情绪管理策略





21世纪●现代社会●信息爆炸●快节奏





于是，我们.....压力山大！



心理压力与职业倦怠越来越严重

- ❖ 联合国国际劳工组织报告：“心理压抑将成为**21**世纪最严重的健康问题之一。”
- ❖ 每年因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失高达**3050**亿美元，超过**500**家大公司税后利润的**5**倍。



❖ 浙江卫视当红新闻
主播梁薇在出差上
海期间心脏病突发
，送医后经抢救无
效，于**2009年8月
26日**在上海病逝，
年仅**28岁**。



❖ 央视主持崔永元因压力过大，曾患严重的抑郁症，病发最严重时，他曾经需要**24小时**的陪护，甚至曾经想过自杀。





❖ 央视名嘴白岩松经历过非常糟糕的失眠，长达一年，体重从**80公斤**降至**55公斤**，天天想的就是自杀。



❖我曾是一个严重的忧郁症、焦虑症的患者，在医生的帮助下，加上自己的乐观，我的病完全治好了。

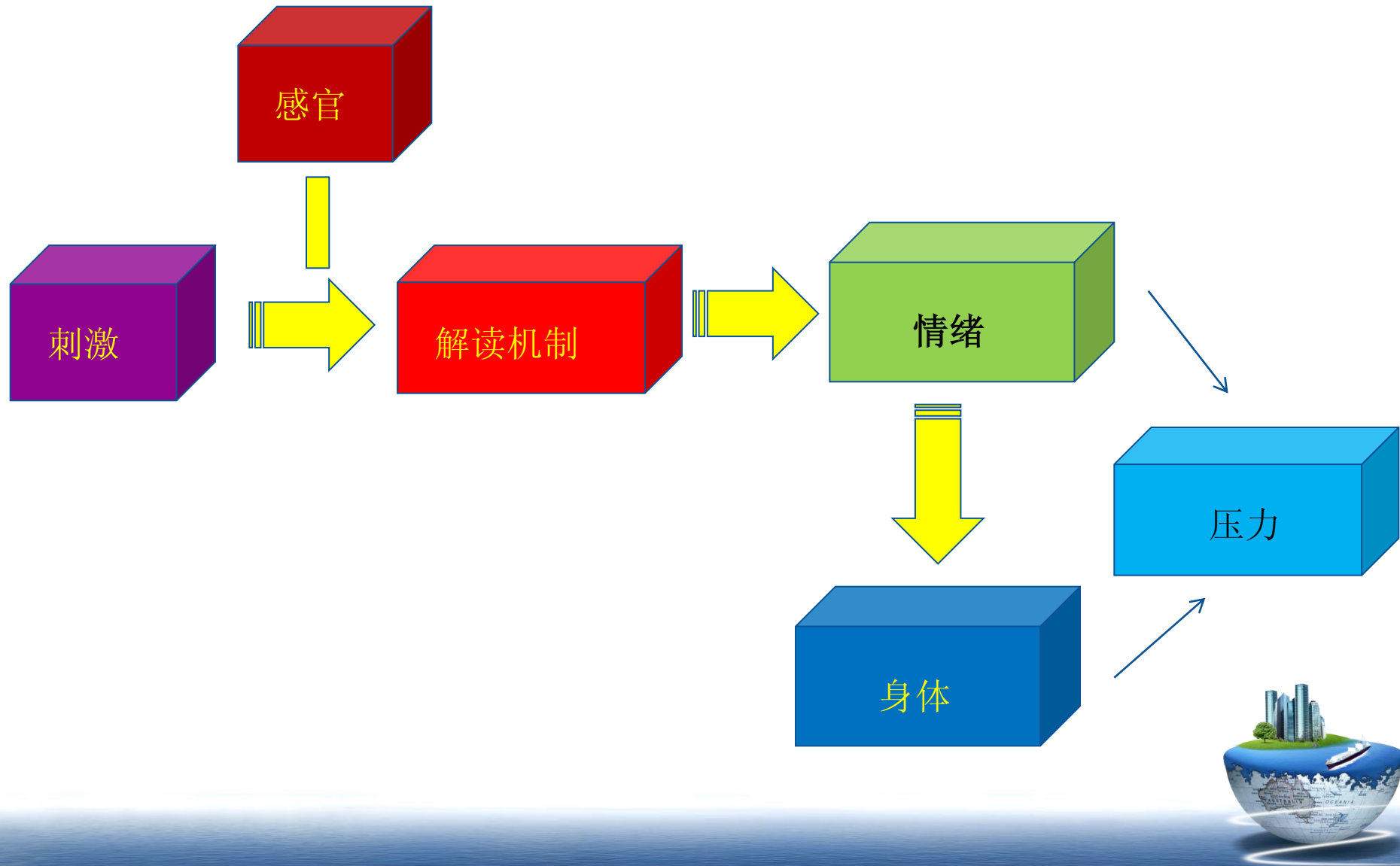
——华为总裁任正非



如果上面的内容让你压抑，那么，下面的一段视频肯定是你所熟悉并令你喷饭的.....



情绪与压力来去机制





❖ 其实，在社会上每一个人都是演员，在扮演自己的社会角色，而如何演好角色，就是要控制好自己的情绪，做情绪的主人。



一、认识情绪

- ❖ 什么是情绪
- ❖ 情绪的基本状态
- ❖ 情绪的产生
- ❖ 情绪与情感
- ❖ 情绪的表达
- ❖ 情绪的作用
- ❖ 情绪的分类



“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者
弗学而能。”

——《礼记·礼运》



表现出不耐烦的情绪

1、什么是情绪？

愤怒

悲伤

苦闷

憎恨

快乐

喜悦

惊喜

赞叹

爱

满意



情绪的概念及要素

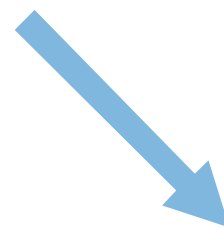
- ❖ 情绪（Emotion）是客观事物是否符合个体的需要所产生的态度体验，是人脑对客观事物与人的需要之间关系的反映。
- ❖ 客观事物是情绪的源泉
- ❖ 情绪以需要是否满足为中介
- ❖ 情绪是一种内心感受
- ❖ 情绪有其生理反应
- ❖ 情绪会表现在行为中



攻击性动物



心跳加速
逃跑动作



恐惧

刺激情境



反应

主观情绪



2、情绪的基本状态

❖ **心境**：是一种具有感染性的、比较微弱而持久的情绪状态。

“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”

❖ **激情**：是一种爆发快、强烈而短暂的情绪状态。

“剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。

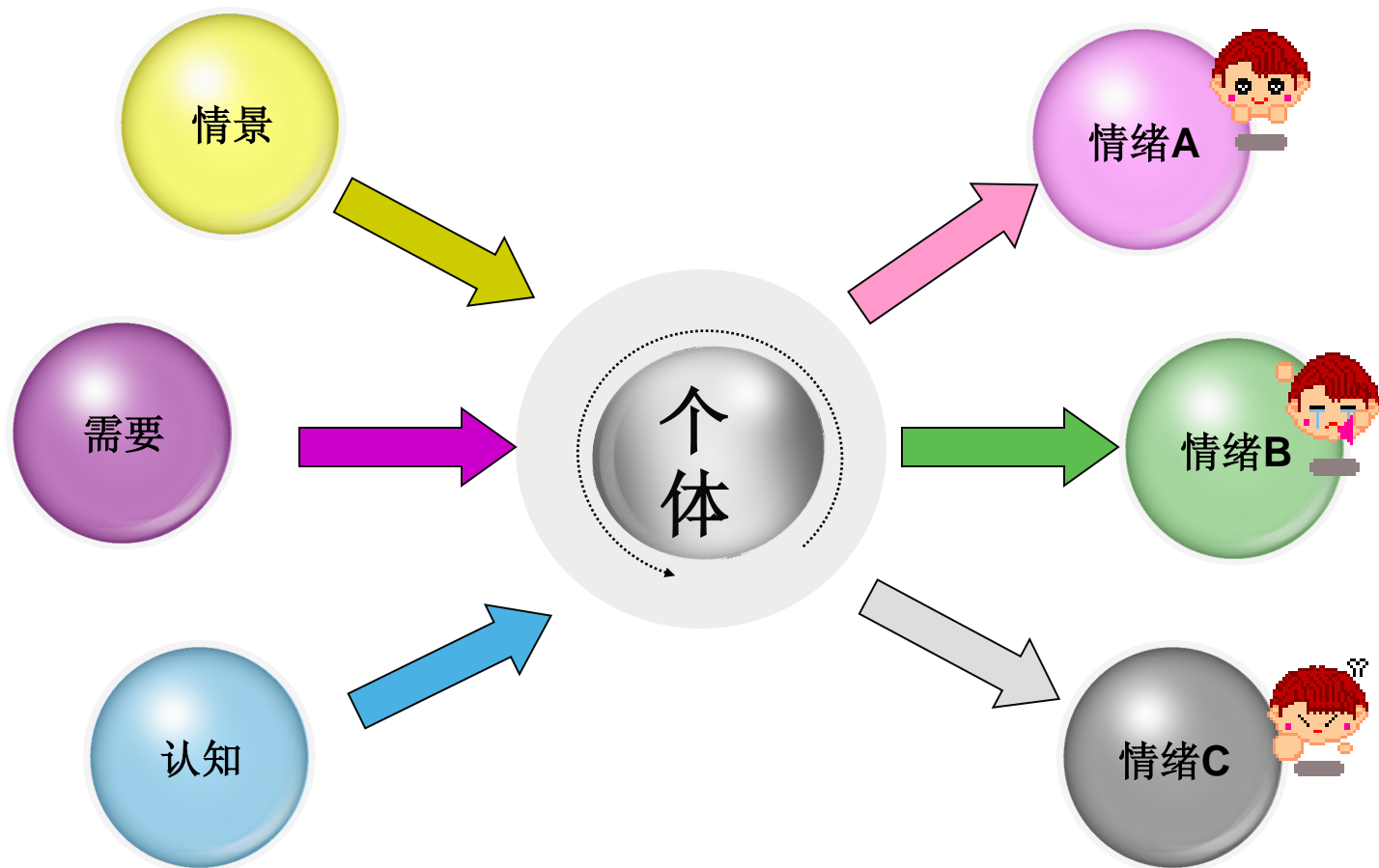
却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂。”

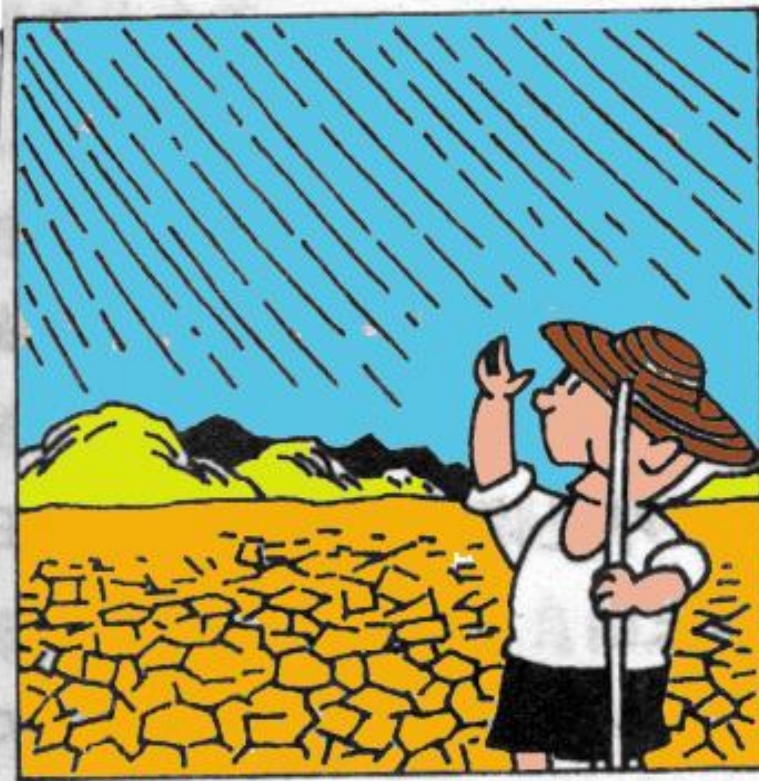
❖ **应激**：应激源所引起的超负荷状态。

“忍看朋辈成新鬼，怒向刀丛觅小诗”。



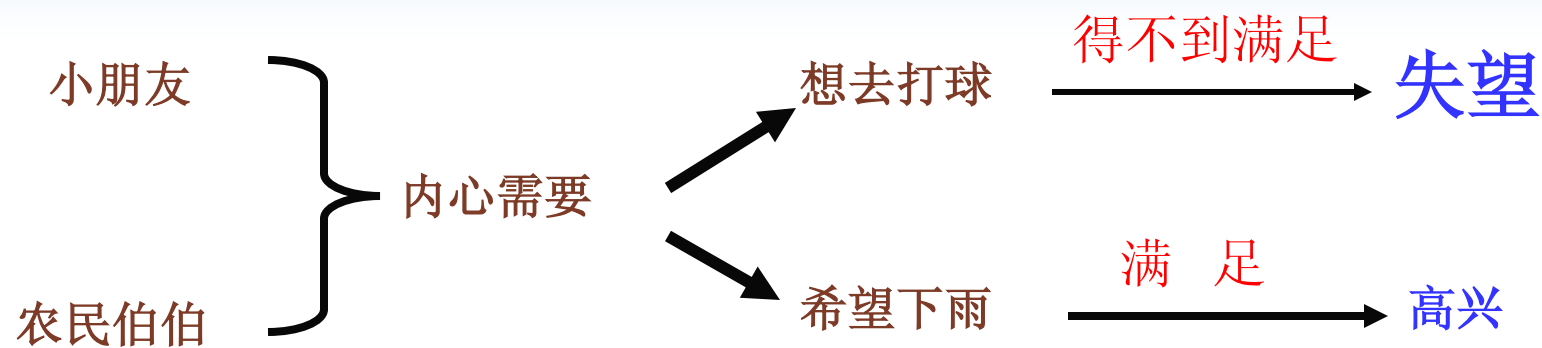
3、情绪的产生





同样是下雨为什么会引起不同的情绪呢？





做天难做二月天，
蚕要暖和参要寒。
种菜哥哥要落雨，
采桑娘子要晴干。

—— 西厢记



4、情绪与情感

- ❖情绪通常与人的生理性需要相联系，而情感与人的社会性需要相联系。
- ❖情绪具有较大的情境性和暂时性，情感则具有较大的稳定性和持久性。
- ❖情绪有较多外显性和冲动性，而情感则较为内隐和深沉。





情绪
情感



第14届香港电影金像奖最佳男主角《重庆森林》
第31届台湾电影金马奖最佳男主角《重庆森林》
第17届香港电影金像奖最佳男主角《春光乍泄》
第3届香港电影金紫荆奖最佳男主角《春光乍泄》
第20届香港电影金像奖最佳男主角《花样年华》
第53届法国戛纳国际电影节最佳男主角《花样年华》
第25届香港国际电影节焦点演员《花样年华》
第22届香港电影金像奖最佳男主角《无间道》
第8届香港电影金紫荆奖最佳男主角《无间道》
第40届台湾电影金马奖最佳男主角《无间道》
第24届香港电影金像奖最佳男主角《2046》
第10届香港电影金紫荆奖最佳男主角《2046》
第11届香港电影评论学会大奖 最佳男主角《2046》
第44届台湾电影金马奖最佳男主角《色·戒》
第2届亚洲电影大奖最佳男主角《色·戒》
第3届亚洲卓越成就奖最杰出电影男演员《色·戒》



PK

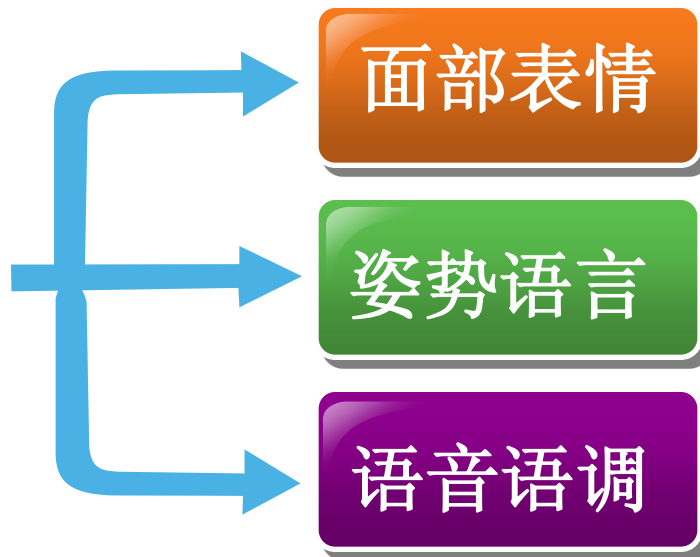
1989年凭《春去春又回》中朱子贵入围台湾电视金钟奖最佳男主角提名。
1990年凭《雪珂》中罗至刚第二次入围台湾电视金钟奖最佳男主角提名。
2000年“台湾师奶杀手大比拼”网路票选活动中稳坐“台湾师奶杀手”冠军宝座。
2005年获得由光线传媒举办的“首届电视剧风云盛典”台湾地区最受欢迎男演员奖



5、情绪的表达

◆ 语言的表达

◆ 非语言表达



面部表情

❖ 人的面部表情最为丰富，它是通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉来表现人的各种情绪状态。

眼睛

- 高兴时“眉开眼笑”，悲伤时“两眼无光”，气愤时“怒目而视”，恐惧时“目瞪口呆”

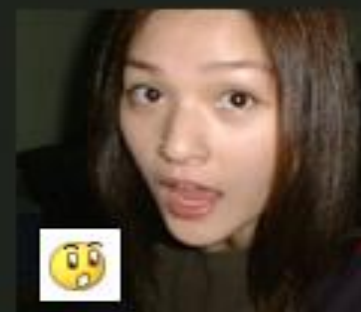
眉毛

- 如展眉欢颜、蹙眉愁苦、扬眉得意、低眉慈悲、横眉冷对、竖眉愤怒

口部

- 嘴角上提为笑，下挂为气，憎恨时“咬牙切齿”，恐惧时“张口结舌”





悲伤

厌恶

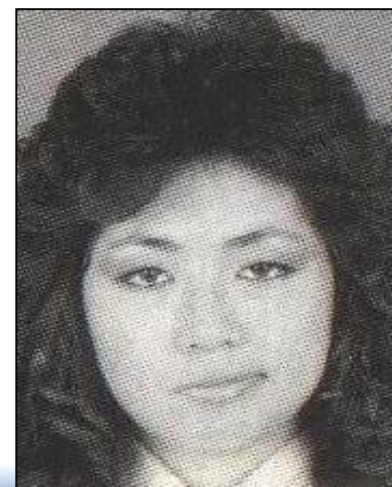
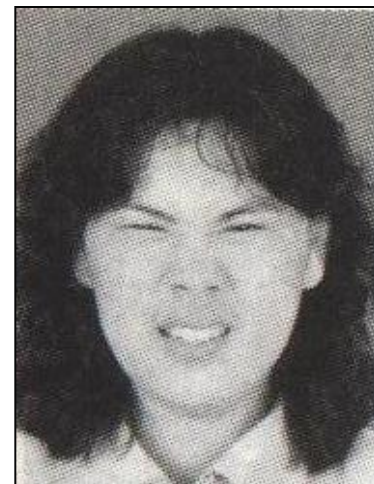
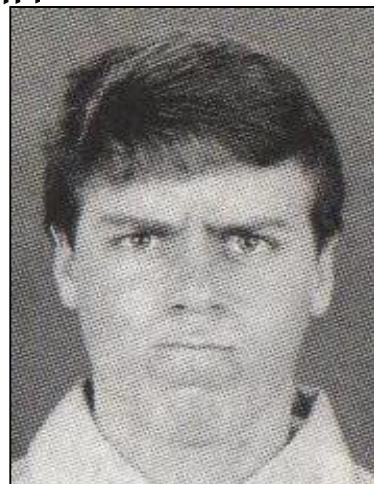
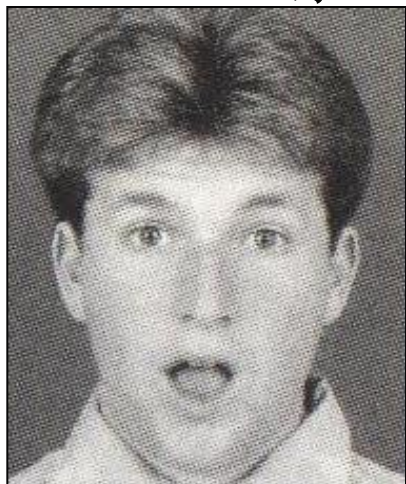
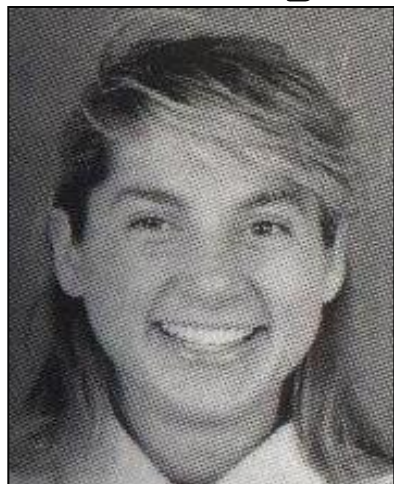
生气

惊讶

害怕

高兴

轻视





普京的别样表情



普京的别样表情



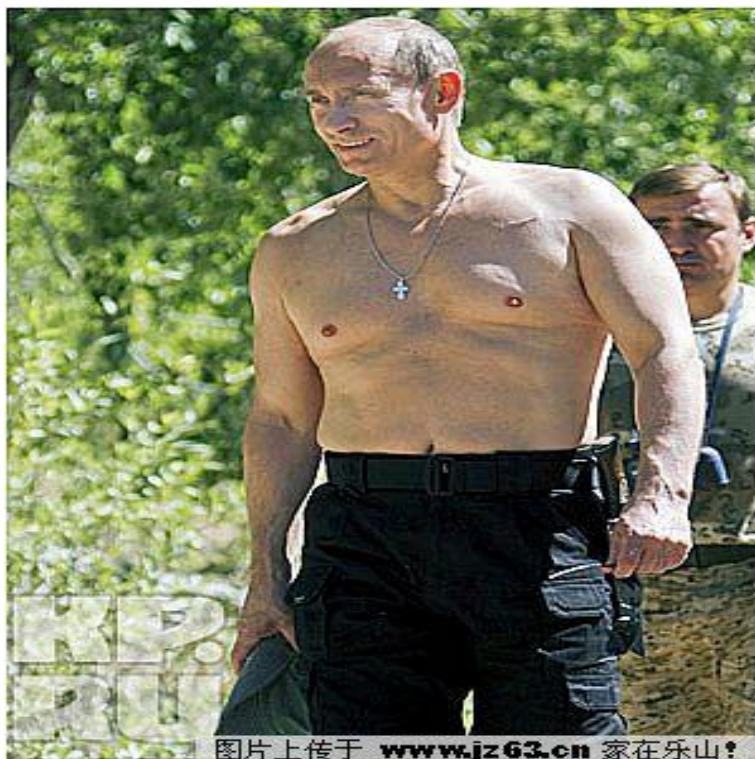
普京的别样表情



普京的别样表情



普京的别样表情



姿势语言

□ 姿势语言：是通过四肢与躯体的变化来表现人的各种情绪状态，可分为身体表情和手势表情。

身体表情

- 如高兴时“手舞足蹈”，悔恨时“顿足捶胸”，恐惧时“手足失措”

手势表情

- 单独使用：如表达开始、停止、同意、反对等情绪。





1. 好奇



2. 疑惑



3. 不感兴趣



4. 空



5. 观察



6.



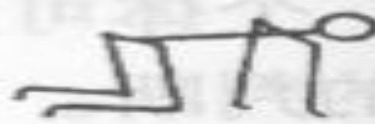
7. 欢迎



8. 果断



9. 隐秘



10. 探究



11. 专注



12.



13. 激动



14. 舒展



15. 奇怪
支配怀疑



16. 鬼鬼祟祟



17.



18. 思索



19. 做作

姿势语言还可以引出日常生活交往中的人际距离与个人空间问题。

亲密关系（父母和子女，情人、夫妻之间）	0—18英寸 0-0.4575m
个人关系（朋友、熟人之间）	1.5—4英尺 0.4575-1.22m
社会关系（一般的认识者之间）	4—12英尺 1.22-3.66m
公共关系（陌生人、上下级之间）	12—25英尺 3.66-7.625m

1英尺=12英寸
=0.305米

Hall, 1968: interpersonal space

个体对由姿势语言表达的情绪往往自己不容易察觉，不为当事人的意识所控制



手势表情



姿态表情



语音、语调

□ 通过音调、音速、音响的变化来表现各种情绪状态。

高兴时语调激昂，节奏轻快；悲哀时语调低沉，节奏缓慢，声音断续且高低差别很少；愤怒时语言生硬，态度凶狠。

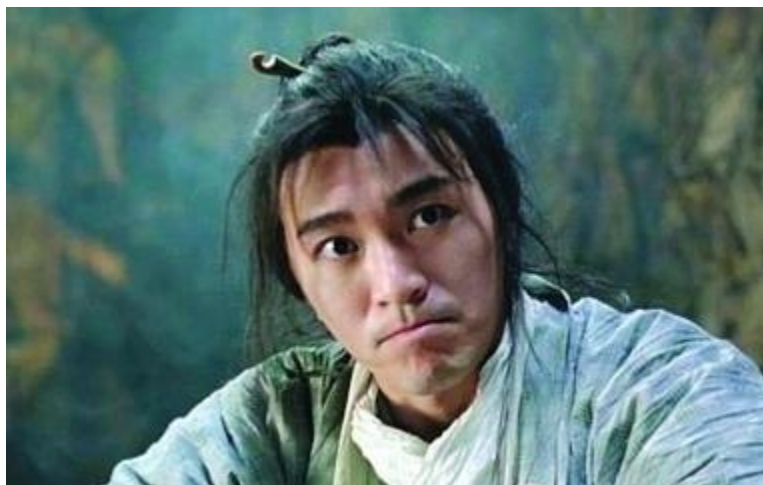
案例：

“怎么了？”表示疑问、生气或者惊讶等。

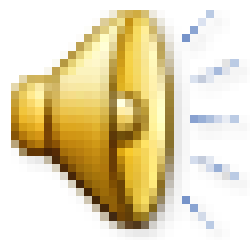
据说美国一位女演员用悲调念26个英语字母，竟使听众落泪，而一个波兰喜剧演员用另一种语调念同样的26个字母，却把听众引得哄堂大笑。



普通话与方言的对比



P.K



6、情绪的作用

自我防御功能



在最简单水平上，情绪能够帮助我们做出更迅速的反应。

社会适应功能



情绪在调节或保持个体与环境间的关系中起着非常重要的作用

动力功能

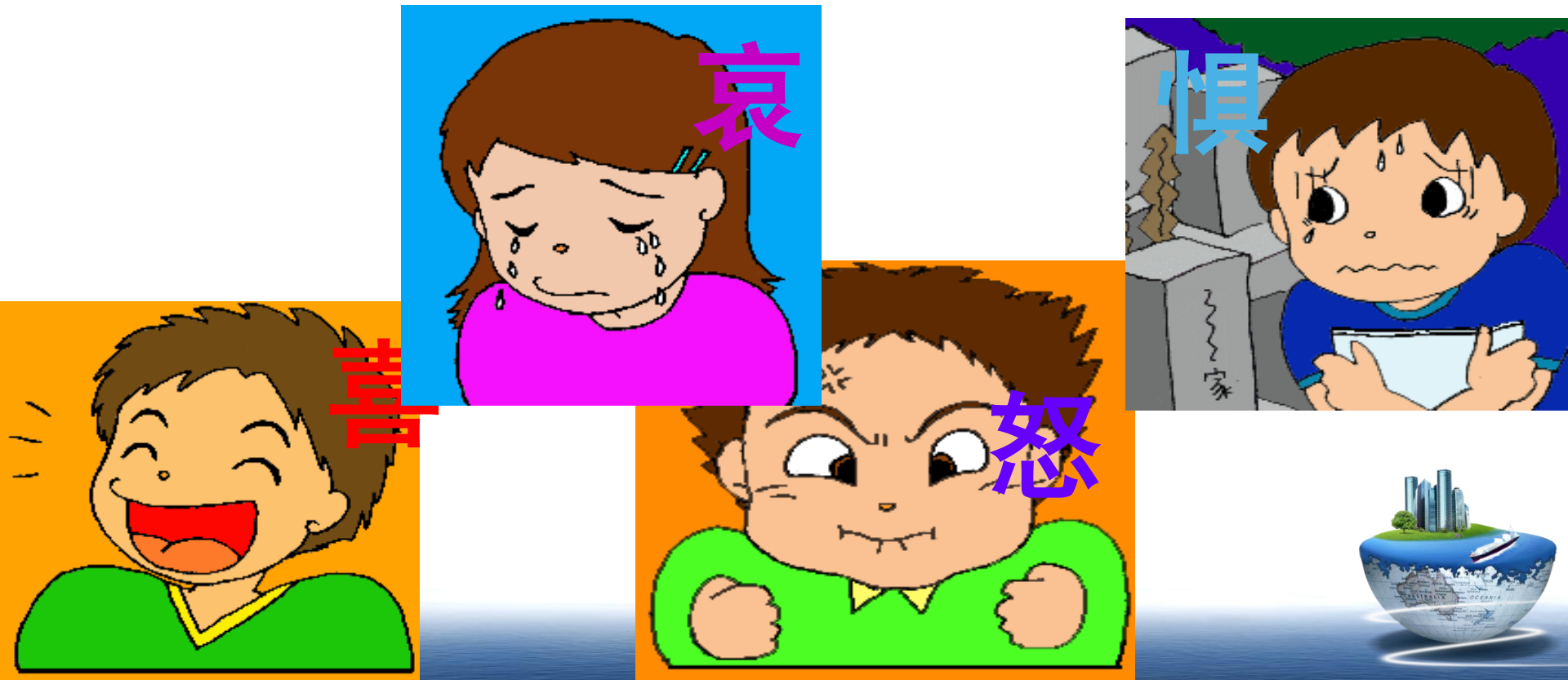


有助于一个人充分调动体力，去应付紧急状况



7、情绪的分类

❖基本的情绪：现代心理学一般认为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种情绪表现是人类情绪的基本形式。



人类基本情绪



快乐



悲哀



愤怒



恐惧



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



七种积极情绪：

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

那么，七种**积极的情绪**呢？你还知道吗？



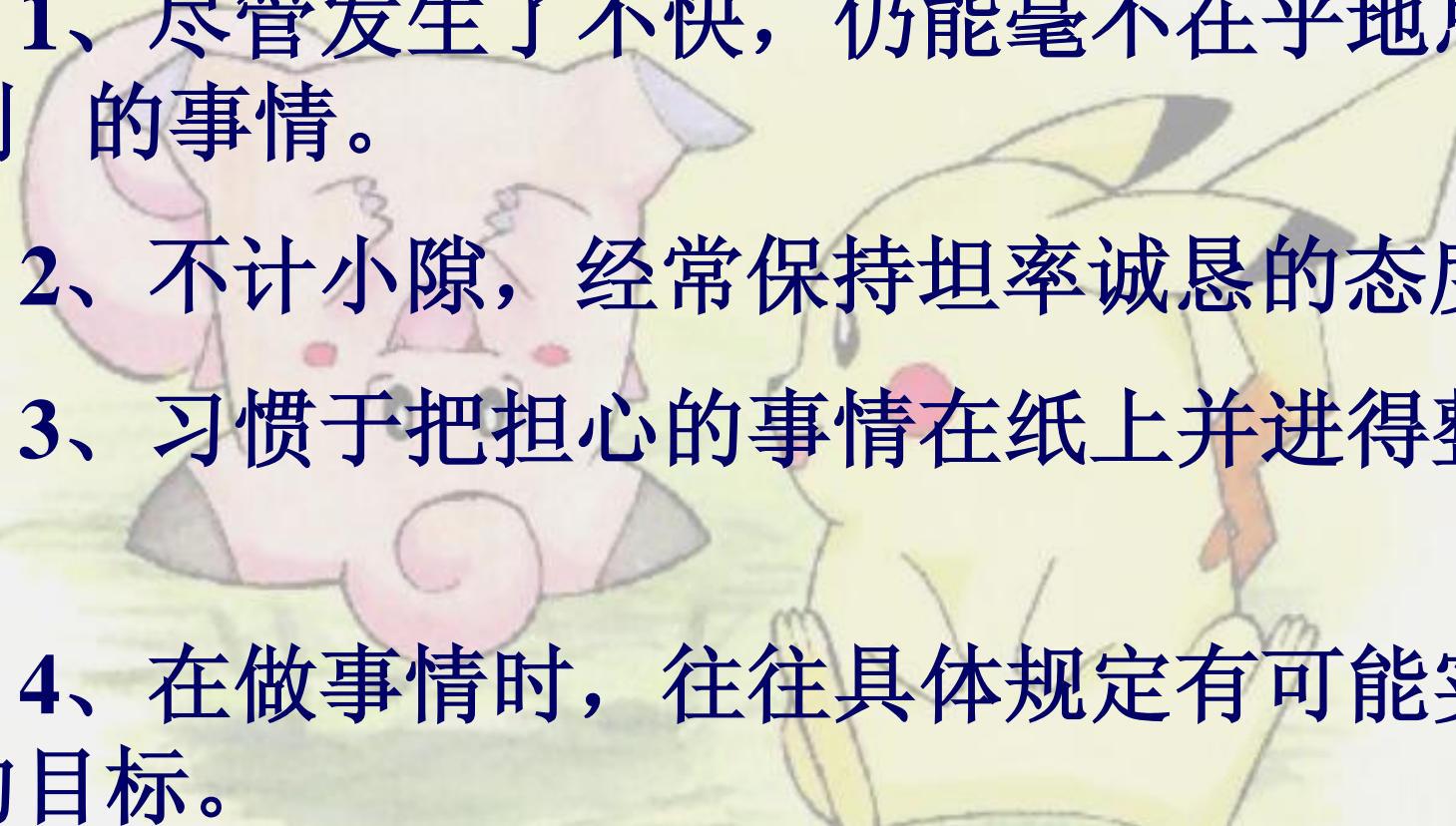
同学，14种情绪在左右着你的成功！

你是情绪的奴隶还是情情绪的主人？

**下面，让我们一起来做一份
有趣的心理测试：**



对下列题目作出：“是”或“否”的回答：

- 1、尽管发生了不快，仍能毫不在乎地思考别的事情。
 - 2、不计小隙，经常保持坦率诚恳的态度。
 - 3、习惯于把担心的事情在纸上并进而整理。
 - 4、在做事情时，往往具体规定有可能实现的目标。
- 
- A faint, stylized illustration in the background. On the left is a pink, pig-like creature with a large snout and small ears. On the right is a yellow, bird-like creature with a long beak and a small body. They appear to be looking at each other or at something in the center.

5、失败时仔细思考，反省其原因，但不会
愁眉不展，整天闷闷不乐。

6、具有悠闲自娱的爱好。

7、常常倾听众人的意见。

8、做事有计划地积极进行，遇挫折也不气
馁。

9、无路可走时，能够改变生活方式和节奏，
以适应生活。

10、在学业上，尽管别人比自己强，但仍
保持“我走我的路”的信条。



11、对自己的进步，哪怕只是一点点，都会高兴的表示。

12、乐于一点一滴地积聚有益的东西。

13、很少感情用事。

14、尽管很想做某一件事，但自己估量不可能时也会打消念头。

15、往往理智、周密地思考和判断，不拘泥于细枝末节。



测试结果:

每题选择“是”记1分；“否”不记分。
然后将各题得分相加，算出总分：

0-6分：你的情绪不是很稳定，经常患得患失，又不能很好地生活。常常拘泥于一些小事情，无论做什么事情都过分认真，总是忙忙碌碌，耗费心机。难于做出重大的决策，一丝不苟反而使自己感觉迟钝。

7-9分：情绪一般稳定。

10-15分：你的情绪很稳定，大多擅长于处理事物的方法、判断及思考等，不拘泥于细微小节，能积极大胆地处理一些事情，在各种困难面前毫不动摇。



情绪就像“神奇果”，会对人产生神奇的作用。有时，它会使人精神焕发，干劲倍增；有时，它会使人无精打采，萎靡不振。

情绪影响着人们的行为，影响着人们的生活。



“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。

——《黄帝内经》

“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。

——《素问.举痛论》

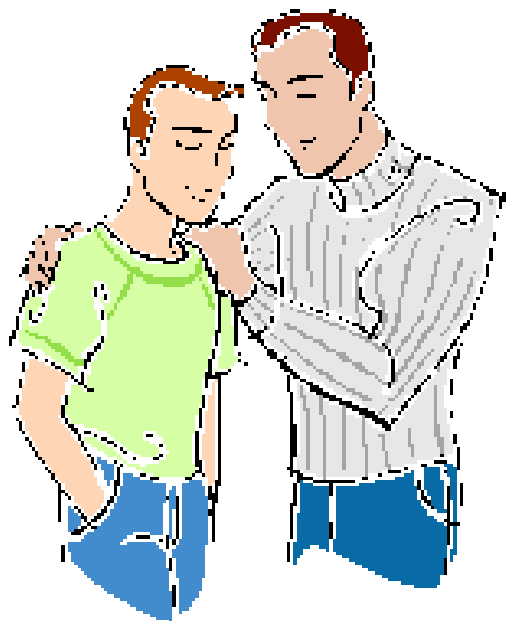


二、大学生的情绪

- ❖ 大学生情绪特点
- ❖ 大学生常见情绪困扰



1、大学生的情绪特点



- ◆ 丰富性和复杂性
- ◆ 波动性和两极性
- ◆ 阶段性和层次性



❖ 丰富性和复杂性并存

- 大学生的情绪极为丰富，但在表现形式上复杂多样，呈现出外显和闭锁、克制和冲动交错的特征

❖ 稳定性和波动性并存

- 在日常生活和活动中，大学生对情绪具有一定的自我控制情绪的能力，情绪是比较稳定
- 情绪仍有不稳定因素存在，情绪常在两极之间起伏、动荡



❖ 阶段性和层次性并存

- 随着年龄的增长、知识的积累和阅历的增加，不同年级阶段的大学生各有特点
- 同一年级的的大学生由于成绩、能力等方面的差异，又表现出不同层次的情绪和情感特点
- 一年级大学生的情绪体现出自豪感和自卑感交织、轻松感和压力感交织、新鲜感和恋旧感交织的特点；
- 中年级大学生情绪总体看来较为平稳,已逐渐融入大学生活和学习之中，适应性情感增强；
- 高年级大学生情绪社会责任感明显增强，社会性情感日趋丰富,紧迫感和忧虑感十分明显，同时对母校和班级、同学产生惜别留恋之情，依依不舍。



2、大学生常见的情绪困扰

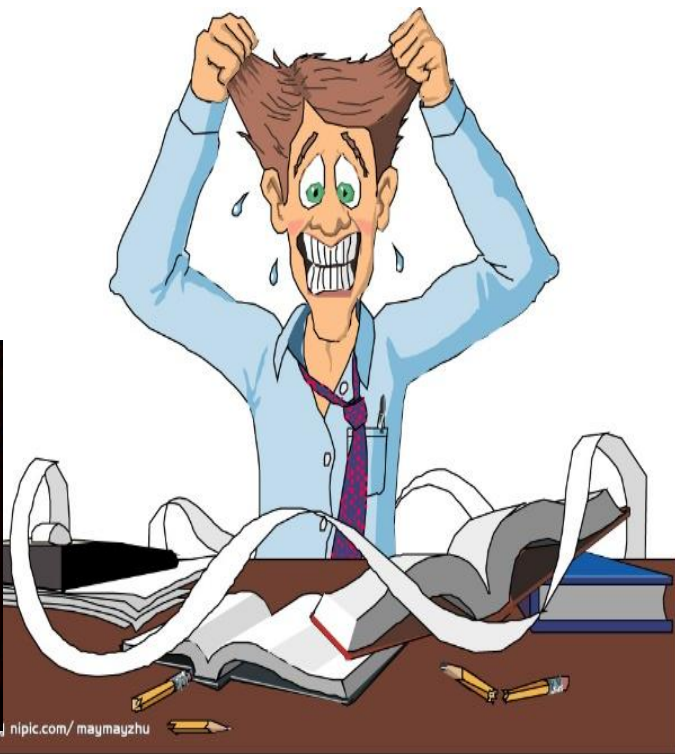
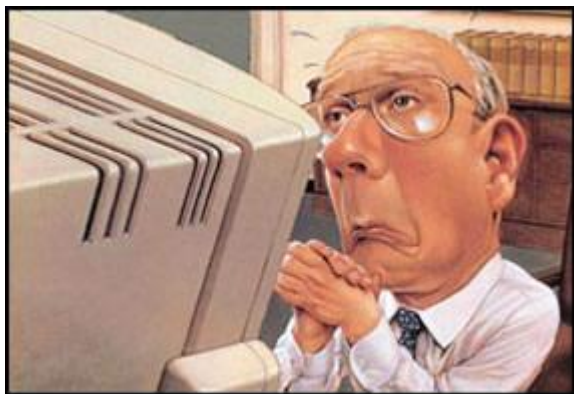


焦虑
抑郁
愤怒
嫉妒
冷漠



(1) 焦虑

❖ 焦虑是由几种情绪混合而成的负性情绪体验，指一种对未来某种可能发生的可怕情境即时的不愉快情绪体验。



❖ 焦虑的症状及表现

- 主观的焦虑体验:无缘无故地紧张、不安，总是担心什么事情要发生，心情沉重，似乎压着一块石头
- 外显行为:注意力不集中，无特定目标的不安和惶恐，反应迟钝

例：情绪“极度焦虑”，结果“一夜间须发全白”

据我国史料记载，伍子胥在过韶关时陷入进退两难的处境，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。



焦虑的自我调节

- ❖ 放下包袱、轻松上路
- ❖ 当机立断、积极行动
- ❖ 动静结合、身心放松
 - 深呼吸
 - 活动你的下颚和四肢
 - 幻想
 - 肯定自己
 - 转移注意力
 - 放声大喊
 - 保持睡眠充足



(2) 抑郁

- ❖ 抑郁是精神受到压抑而产生的持久、消极的情绪状态。
- ❖ 一般而言，性格内向孤僻，多疑多虑，不爱交际，生活遭遇挫折，长期努力得不到报偿的人易陷入此状态。
- ❖ 表现：情绪低落，思维迟钝，郁郁寡欢，兴趣丧失，食欲减退，失眠



cyxxg.com



- ❖ 林黛玉是最典型的代表
- ❖ 张国荣等名人亦受抑郁的困扰



自我调适

- ❖ 正视现实
- ❖ 自我暗示
- ❖ 学会发泄
- ❖ 融入社会
- ❖ 走向大自然
- ❖ 求助于心理医生



食疗防抑郁

- ❖ **鱼肉**：可改善精神障碍，因为鱼肉中所含的**Ω-3**脂肪酸能产生相当于抗抑郁药的作用，使人的心理焦虑减轻。
- ❖ **香蕉**：含有一种称为生物碱的物质，可以振奋精神和提高信心。而且香蕉是一种称为“好心情激素”的复合胺和维生素**B6**的最好来源，这些都可以帮助大脑减少忧郁情绪。
- ❖ **菠菜**：菠菜除含有大量铁质外，更有人体所需的叶酸。人体如果缺乏叶酸，则会导致精神疾病，包括抑郁症和早老性痴呆等。
- ❖ **大蒜**：吃了大蒜之后，人不易感觉疲倦、焦虑减轻、不容易发怒。
- ❖ **南瓜**：能制造好心情，是因为它们富含维生素**B6**和铁，这两种营养素能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖正是脑部唯一的燃料，能帮助人体维持旺盛精力。
- ❖ **低脂牛奶**：美国的一项研究发现，让有经前症候群的妇女服用了1000毫克的钙片3个月之后，**3 / 4**的人都变得不太紧张、暴躁或焦虑。低脂或脱脂牛奶是钙的最佳来源。



运动解忧愁

- ❖ 运动是排解忧愁、防止抑郁的好方法，运动最大的目的就是让自己出一身汗，使身体得到最大限度的放松。
- ❖ 值得特别推荐的运动项目是跑步。美国科学家研究表明，每天跑步的人，就像喝了几杯美酒一样，会产生一种特殊的快感，一些科学家推敲出一个专门的术语叫作“欣快感”，这是因为跑步时人体内的脑啡肽含量增加，脑啡肽是大脑分泌的一种生化物质，使人产生一种特殊的欣快感觉。据精神病专家研究发现，患有抑郁症的人经跑步一个月后，80-85%的病人都迅速获益，其效果远远超过药物。



(3) 愤怒

- ❖ **愤怒**是由于客观事物与主观愿望相违背，或愿望一再受阻、无法实现时产生的激烈的情绪反应，程度可以从不满、生气、愠怒、激愤到暴怒
- ❖ “过于生气”，结果：“断送了风华正茂的性命”。
 - 《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了他风华正茂的性命。



自我调适

❖ 加强修养、开阔心胸

❖ 冷静克制

- 在情绪激动时心中默念：“要冷静、别发火”，或在床头壁上贴上“制怒”、“三思而行”等条幅，以时刻提醒自己

❖ 合理疏泄

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧, 那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿



小故事

一天，陆军部长斯坦顿来到林肯那里，气呼呼地对他说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人。林肯建议斯坦顿写一封内容尖刻的信回敬那家伙。

“可以狠狠地骂他一顿。”林肯说。

斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信，然后拿给总统看。

“对了，对了。”林肯高声叫好，“要的就是这个！好好训他一顿，真写绝了，斯坦顿。”

但是当斯坦顿把信叠好装进信封里时，林肯却叫住他，问道：“你干什么？”

“寄出去呀。”斯坦顿有些摸不着头脑了。

“不要胡闹。”林肯大声说，“这封信不能发，快把它扔到炉子里去。凡是生气时写的信，我都是这么处理的。这封信写得很好，写的时候你已经解了气，现在感觉好多了吧，那么就请你把它烧掉，再写第二封信吧。”



(4) 冷漠

❖ **冷漠**是一种对外界刺激漠不关心、冷淡、退让的消极情绪体验。

❖ 冷漠大学生的表现：

- 对学习应付了事、缺乏兴趣，对成绩高低也不甚在意，
- 对集体和同学态度冷淡，大多独来独往，十分孤僻，
- 整天昏昏欲睡，对一切都仿佛无动于衷。



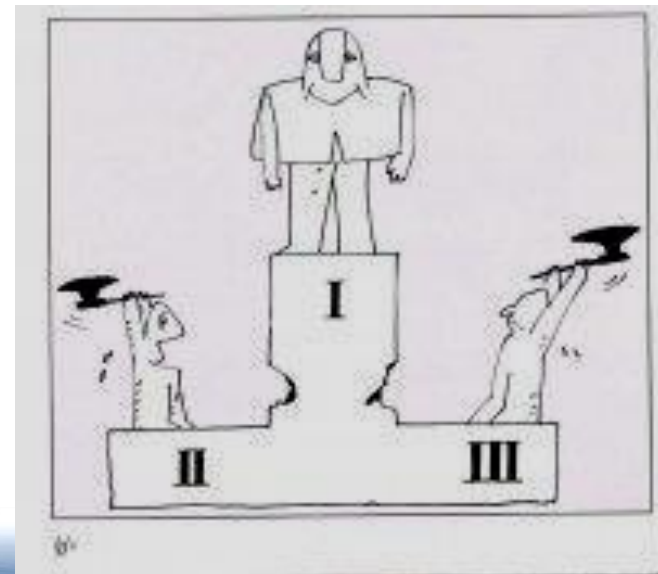
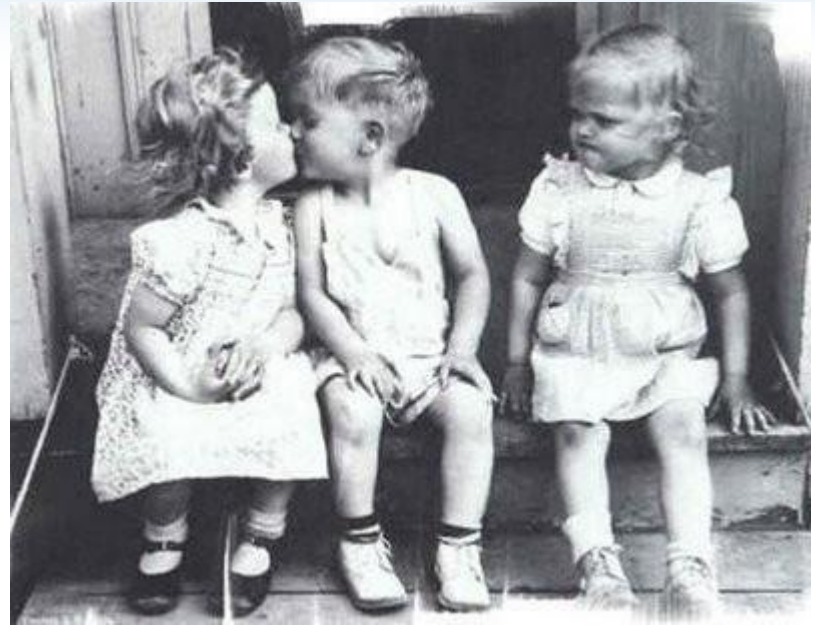
自我调适：打破你的冷漠

- ❖ 找出导致自己冷漠的直接事件和心理原因
- ❖ 让自己变得专注
- ❖ 重新拥有爱和关怀



(5) 嫉妒

- ❖ **嫉妒**是因为自己的社会尊重需要未得到满足而产生的不良情绪，是一种企图缩小和消除与他人的差距，恢复原有平衡关系的消极手段。
- ❖ **嫉妒**表现为看到他人的才华、能力、品行、荣誉甚至相貌、衣着等超过自己时，感到恼怒、痛苦、愤愤不平，当别人遭到不幸和灾难时则幸灾乐祸，言语上讥讽嘲笑、行动上冷淡疏远，甚至在人后恶语诋毁、中伤，蓄意打击报复。



自我调适

❖ 学会从嫉妒中突围

- 开阔胸怀，以大雅的态度外人处事
- 充实生活，用知识丰富自己
- 自我反省，从痛苦中觉醒

❖ 从观念上转化：把嫉妒心理转化为竞争意识

❖ 从目标上升华

培根曾说：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。”

三、情绪管理策略

- ❖ 情绪调整“四不原则”
- ❖ 情绪管理与调节的方法



（一）情绪调整“四不原则”

1、不责备原则

案例：宿舍人际冲突 — — 打扫卫生

情绪具有传染性，负性的相互作用只能使负性情绪体验越来越强。



（一）情绪调整“四不原则”

2、不逃避原则

逃避的部分体现：

- ◆睡觉
- ◆网络成瘾
- ◆宿舍人际关系不好申请换宿舍

正确处理方式：

直面问题，解决问题



（一）情绪调整“四不原则”

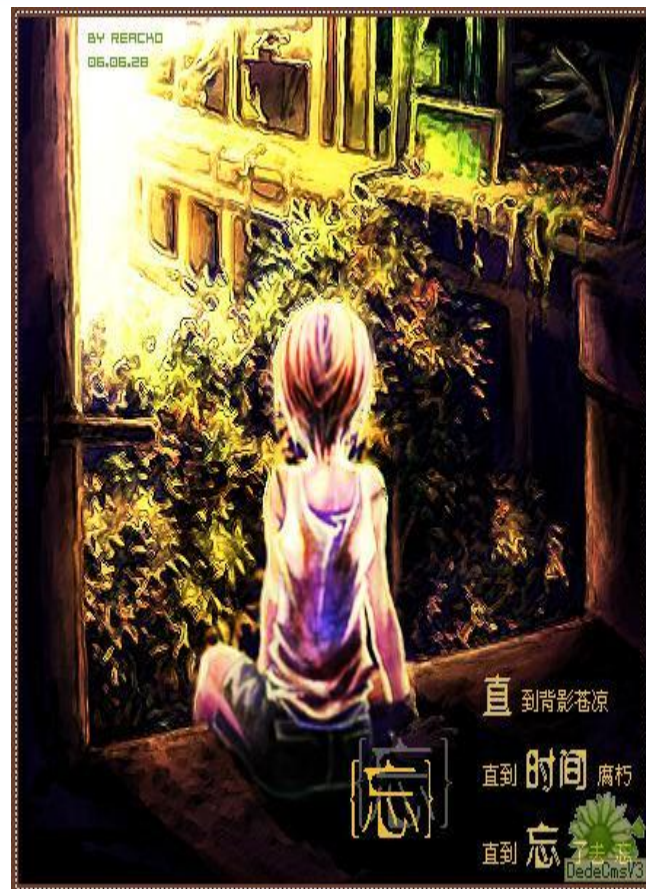
3、不遗忘原则

会成为隐忧：“定时炸弹”

正确处理方式：

直面问题，及时处理

案例：面对失恋一忘了他/她？



（一）情绪调整“四不原则”

4、不委曲求全原则

案例：

- ◆为了父母选择现在的专业
- ◆我是一个好好先生

正确处理方式：

在不伤害别人的情况下保全自己——双赢



（二）情绪管理与调节的方法

1、理性情绪疗法

- ❖ 美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯在50年代创立了理性情绪疗法，其核心是**去掉非理性的、不合理的信念，建立正确的信念**。非理性信念的特点是绝对化、过分概括化、糟糕透顶。
- ❖ 艾利斯的理性情绪疗法的理论认为：情绪并不是由某一个诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。
- ❖ 这一理论也称为情绪困扰的ABC理论，A是指诱发性事件，B指个体所遇到的诱发性事件之后产生的相应信念，即他对这一事件的想法、解释和评价，C指在特定的情景下，个体的情绪及行为的结果。



（二）情绪管理与调节的方法

❖ 案例：如何看待半杯水



（二）情绪管理与调节的方法

2、积极的自我暗示

- ❖ 心理暗示，从心理学角度讲，就是个人通过语言、形象、想象等方式，对自身施加影响的心理过程。这个概念最初由法国医师库埃于1920年提出，他的名言是“**我每天在各方面都变得越来越好**”。
- ❖ 自我暗示分消极自我暗示与积极自我暗示。积极自我暗示，在不知不觉之中对自己的意志、心理以至生理状态产生影响，积极的自我暗示令我们保持好的心情、乐观的情绪、自信心，从而调动人的内在因素，发挥主观能动性。
- ❖ 与此同时，我们可以利用语言的指导和暗示作用，来调适和放松心理的紧张状态，使不良情绪得到缓解的方法。



(二) 情绪管理与调节的方法

❖ 案例：死刑犯——致命的滴水声



（二）情绪管理与调节的方法

3、转移注意力

- ❖ 注意力转移法就是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其它事物上去或从事其他活动的自我调节方法。
- ❖ 当出现情绪不佳的情况时，要把注意力转移到使自己感兴趣的事上去，如：外出散步，看看电影、电视，读读书，打打球，下盘棋，找朋友聊天，换换环境等，有助于使情绪平静下来，在活动中寻找到新的快乐。这种方法，一方面中止了不良刺激源的作用，防止不良情绪的泛化、蔓延；另一方面，通过参与新的活动特别是自己感兴趣的活动而达到增进积极的情绪体验的目的



（二）情绪管理与调节的方法

4、适度宣泄

过分压抑只会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、轻松。因此，遇有不良情绪时，最简单的办法就是“宣泄”。宣泄一般是在背地里，在知心朋友中进行的。采取的形式或是用过激的言辞抨击、谩骂、抱怨恼怒的对象；或是尽情地向至亲好友倾诉自己认为的不平和委屈等，一旦发泄完毕，心情也就随之平静下来；或是通过体育运动、劳动等方式来尽情发泄；或是到空旷的山林原野，拟定一个假目标大声叫骂，发泄胸中怨气。必须指出，在采取宣泄法来调节自己的不良情绪时，必须增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪，要采取正确的方式，选择适当的场合和对象，以免引起意想不到的不良后果。



（二）情绪管理与调节的方法

❖ 案例：来访者通过哭来进行宣泄



（二）情绪管理与调节的方法

5、自我安慰法

当一个人遇有不幸或挫折时，为了避免精神上的痛苦或不安，可以找出一种合乎内心需要的理由来说明或辩解。如为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，或寻找的理由强调自己所有的东西都是好的，以此冲淡内心的不安与痛苦。这种方法，对于帮助人们在大的挫折面前接受现实，保护自己，避免精神崩溃是很有益处的。比如，对于失恋者来说，想到“失恋总比结婚后再离婚要好得多”，便可减轻因失恋带来的痛苦。因此，当人们遇到情绪问题时，经常用“胜败乃兵家常事”、“塞翁失马，焉知非福”、“坏事变好事”等词语来进行自我安慰，可以摆脱烦恼，缓解矛盾冲突、消除焦虑、抑郁和失望，达到自我激励，总结经验、吸取教训之目的，有助于保持情绪的安宁和稳定。



(二) 情绪管理与调节的方法

案例：1、酸葡萄心理——狐狸与葡萄的故事
(不吃、生气、抑郁、破坏)

2、甜柠檬心理



（二）情绪管理与调节的方法

6、交往调节法

某些不良情绪常常是由人际关系矛盾和人际交往障碍引起的。因此，当我们遇到不顺心、不如意的事，有了烦恼时，能主动地找亲朋好友交往、谈心，比一个人独处冥想、自怨自艾要好得多。因此，在情绪不稳定的时候，找人谈一谈，具有缓和、抚慰、稳定情绪的作用。另一方面，人际交往还有助于交流思想、沟通情感，增强自己战胜不良情绪的信心和勇气，能更理智地去对待不良情绪。



（二）情绪管理与调节的方法

7、情绪升华法

升华是改变不为社会所接受的动机、欲望而使之符合社会规范和时代要求，是对消极情绪的一种高水平的宣泄，是将消极情感引导到对人、对己、对社会都有利的方向去。如一同学因失恋而痛苦万分，但他没有因此而消沉，而是把注意力转移到学习中，立志做生活的强者，证明自己的能力。

在上述方法都失效的情况下，仍不要灰心，在有条件的情况下，去找心理医生进行咨询、倾诉，在心理医生的指导下，克服不良情绪。



(二) 情绪管理与调节的方法

案例：居里夫人与镭

歌德与少年维特之烦恼



PENGUIN CLASSICS



企 鵝 經 典

少年维特之烦恼



小贴士集合

● 一笑烦恼跑 ● 二笑怒气消
● 三笑憾是了 ● 四笑病魔逃
● 五笑永不老 ● 六笑乐逍遥
● 时常开口笑 ● 寿比南山高

笑一笑没烦恼



清代大学士阎敬铭 《不气歌》

莫

生

气

人生就是一場戲
因爲有緣才相聚
相扶到老不容易
是否更該去珍惜
爲了小事發脾氣
回頭想想又何必
別人生氣我不氣
氣出病來無人替
我若氣死誰如意
況且傷身又費力
鄰居親朋不要比
兒孫瑣事由他去
吃苦享樂在一起
神仙羨慕好伴侶

雲



清代养生学家石成金 《莫恼歌 》

※莫要恼，莫要恼，
※烦恼之人容易老。
※世间万事怎能全，
※可叹痴人愁不了。
※任你富贵与王侯，
※年年处处长荒草。
※放着快活不会享，
※何苦自己等烦恼。

※莫要恼，莫要恼，
※明月阴晴尚难保。
※双亲膝下俱承欢，
※一家大小都和好。
※粗布衣，菜饭饱，
※这个快活那里讨？
※富贵荣华眼前花，
※何苦自己讨烦恼。



人生十大点



- 微笑露一点
- 说话轻一点
- 脾气小一点
- 做事多一点
- 理由少一点
- 脑筋活一点
- 效率高一点
- 行动快一点
- 咀吧甜一点
- 肚量大一点

让我们善待自己的心灵，
奔向快乐的前方！



不做情绪的奴隶，
而做情绪的主人！
我的情绪，听我的！





thank you!

祝
鲜花常在你心中！
笑容常在你脸庞！

