

二、成为情绪的主人

1. 正视情绪



阅读与思考

最近几天,小张和室友之间发生了一些小矛盾。每次回到宿舍,她就会感到有点烦躁;每次见到室友,她也会产生生气和委屈的情绪。在宿舍里,她不说活也不搭理室友,只是默默地做自己的事情。她觉得这些情绪都是不好的,也不想把这些感受告诉别人,只是埋藏在自己心里。



- 你是否赞同小张的做法?为什么?请给小张提供几点建议。

情绪有正性和负性之分,没有绝对的好坏之分。每一种情绪都有自己独特的作用。试图压抑或回避自然产生的情绪,可能让人陷入更深的困扰之中。因此,要成为情绪的主人,首先需要正视情绪。

接纳并主动体验情绪。无论体验到正性情绪还是负性情绪,都要坦然接纳自己正在经历的情绪,而不要刻意压抑或回避这些情绪。不要简单地以“好”和“坏”去评价这些情绪。尤其注意不要把正性情绪评价为好的情绪,把负性情绪评价为坏的情绪。可以尝试主动去体验情绪所伴随的身体感受和想法,准确地理解情绪产生的原因,并认清情绪对人的影响。如果逃避或压抑负性情绪,不仅不利于进一步理解和调节情绪,甚至还会影响身心健康。

合理表达情绪。接纳情绪并不代表我们可以任意表达情绪。我们需要在随意发泄情绪和合理表达情绪之间



怒不过夺,喜不过予。

——荀子

画出一道清晰的界线。随意发泄情绪,如愤怒时攻击或羞辱他人,会给自己和别人带来伤害。用语言把自己的情绪描述出来,是最常用也是非常安全的表达情绪的方式。通过合理的方式把自己的情绪表达出来,也

更有利于人与人之间的沟通交流。平时生活中,要注意多学习和积累关于情绪的词汇,有利于更准确地描述自己的情绪。



相关链接

主动通过交谈、书写等方式来表达消极情绪,能够减弱或缓解压力事件对免疫系统功能的消极影响,维护人的身体健康。研究发现,通过交谈或书写来宣泄痛苦情绪的人,其免疫细胞的活动水平更高,自尊水平也更高。相反,抑制心中的消极情绪体验,则会导致免疫系统功能的下降,引发身心健康问题。



2. 学会管理情绪



阅读与思考

愤怒是一种常见的情绪。愤怒虽然有其积极意义,但是在愤怒情绪下的冲动言行经常会导致一些消极后果。所以,及时调节愤怒情绪非常重要。清代民族英雄林则徐,堪称制怒的典范。为了提醒自己及时调节愤怒情绪,他写下“制怒”两字横幅,作为座右铭时刻告诫自己。

- 林则徐用什么方法调节愤怒情绪?
- 你调节愤怒情绪的方法有哪些?



每个人都可以积极主动地管理自己的情绪。可以通过调整想法来改变负性情绪,通过正确的方式来适度宣泄,也可以通过调整自己的身体状态来提升正性情绪。



一朝之忿,忘其身,以及其亲,非惑与?

——孔子

调整想法。对事件的认识和理解是影响情绪体验的关键。想法改变了,情绪也会随之发生变化。当产生负性情绪时,先找到导致负性情绪的想法,然后从不同角度去观察和思考正在经历的事件,尝试用更积极的想法和观点替代不合理的信念,从而改善情绪。



相关链接

不合理的信念往往会导致情绪的困扰。常见的不合理信念包括：只注意事件的消极面，夸大负面后果，认为某事物必定发生或不会发生等。可以从以下角度及时调整这些不合理信念，如全面、客观地看待事件，不是只看到事件的消极面；认识到人是多面的、是会发展变化的，不能因为一件事或一次失败就否定自己或他人等。

事件	不合理信念	替代信念
我参加技能考试成绩不理想。	我太笨了，什么都做不好。	这次成绩虽然不理想，但我从中吸取了教训，增加了经验，下次成绩肯定能提升。
我请同学帮忙，被拒绝了。	我是个不受欢迎的人。	我的任何要求不可能都得到满足，人人都可能遇到被拒绝的情况。
我被父母批评了。	他们根本就不爱我。	他们是生气了，才这样批评我。

掌握正确的宣泄方式。在经历强烈情绪时，适度宣泄可以降低情绪的强度。宣泄的方式多种多样，可以把心中的不快、郁闷、困惑等向亲人、朋友、老师或专业人员倾诉，以减轻自己的心理负担，得到安慰和建议；也可以把自己经历的情绪事件记录下来，通过书面文字来表达自己的情绪；还可以用诗词、美术和音乐作品等纾解情绪。

调整身体状态。运动和睡眠能帮助人维持良好的身体状态，提升正性情绪出现的概率。运动能使人身心愉悦，提升人的自我掌控感和成就感。充足的睡眠令人神清气爽、心情愉悦。通常，中职阶段的学生每天的睡眠时间应达到8小时。长期睡眠不足会使人精神萎靡，注意力不集中，记忆力下降，也更容易感到烦躁、焦虑或情绪低落。



相关链接

保证良好睡眠的小贴士



创设舒适的睡眠环境。比如，卧室温度、湿度适宜，光线暗淡，被褥清洁舒适，远离噪声的干扰等。



保持健康、规律的生活。比如，按时起床、睡觉；睡前不喝咖啡、浓茶，不吃得太饱也不处于饥饿状态，不躺在床上玩手机或看电视等。



坚持运动。身心放松有助于保持良好的睡眠，加强体育锻炼是使身心放松的好方式。但是，睡前不要做剧烈的运动，以免因过于兴奋而很难快速入睡。



如果出现睡眠问题，应寻求专业帮助，不要自行盲目服药。

管理好自己的情绪并成为情绪的主人，可以使人在顺境中保持理性平和的心态，也有助于人在逆境中及时调整好心态，对未来保持乐观的期望。要不断提升自己的情绪管理能力，努力成为乐观自信、积极向上的人。



启思导行

● 找到适合自己的管理情绪方法，是非常重要的。运用所学知识，在接下来的一周里，每天记录一次影响情绪的事件及管理情绪的方法，填写下表。一周之后，与同学讨论并分享自己管理情绪的方法。

日期	事件	身体有什么样的感觉?	有哪些情绪感受?	有什么样的想法?	是怎样管理情绪的?
周日	例：老师布置的作业，还没写，明早就要交了。	大脑一片空白，心跳加快，头疼。	紧张、焦虑。	糟糕，肯定会被老师批评了!	调整身体状态：通过深呼吸调节自己的心率，集中注意力，赶紧写作业。
周一					
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					