



我的情绪 我控制

宜兴高职校旅游学院

我的情绪我控制

- ▲认识自我控制能力的重要性；
- ▲从理性层面理解负面情绪；
- ▲从感性层面管理负面情绪。

一、认识自我控制能力的重要性

活动

软糖实验

1960年，著名心理学家瓦尔特·米歇尔（Walter Mische）开始了一项长达14年的实验。在斯坦福大学附属幼儿园里选择了一群4岁的孩子，这些孩子多数为斯坦福大学教职员工及研究生的子女。

这些孩子走进一个大厅，每一位孩子面前放着一块软糖。测试老师对孩子们说：老师出去一会儿，如果你能坚持到老师回来还没有把自己面前的软糖吃掉，老师就再奖励你一块。如果你没等到老师回来就把软糖吃掉了，你就只能得到你面前的这一块。

活云

- 在十几分钟的等待中，有些孩子缺乏控制能力，经不住糖的甜蜜诱惑，甚至在老师说话时已经把糖吃掉了。
- 而有些孩子领会了老师的要求，尽量使自己坚持下来，以得到两块糖。
- 他们用各自的方式使自己坚持下来。
- 有的把头放在手臂上，闭上眼睛，不去看那诱人的软糖；
- 有的自言自语、唱歌、玩弄自己的手脚；
- 有的努力让自己睡着。
- 最后，这些有自控能力的小孩如愿以偿，得到了两块软糖。

- 研究者对接受这次实验的孩子进行长期跟踪调查。结果发现，那些向往未来而能克制眼前诱惑的孩子，在学业、品质、行为、操守方面，与另一组相比有显著优越的表现。
- 这说明，决定人生成功的因素并非只有传统观念中认定的智商，非智力因素特别是情绪智力对个人的成功有着极为重要的影响。
- 情商的要素之一就是人的自控能力，人的自控能力大小跟人生成功与否有着密切的关系。
- 从某种意义上讲，情商表现的是人们通过控制自己的情绪来提高生活品质的能力，即如何激活自己的潜能，如何克制自己的情绪冲动，如何使自己始终对未来充满希望等等。

二、情绪的作用

心理学实验

预备实验：把一只猴子放在铁笼里，双脚绑在铜条上，然后给铜条通电。猴子挣扎乱抓，旁边有一弹簧拉手，是电源开关，一拉就不痛苦了，这样猴子一被电就拉开关，建立了一级反射。然后每次在通电前，猴子前方的一个红灯就亮起来，多次以后，猴子知道了，红灯一亮，它就要受苦了，所以每次还不等来电，只要红灯一亮，它就先拉开关了。这就建立了一个二级条件反射。预备试验完成。



正式试验：在这个猴子的旁边，再放一只猴子，与第一个猴子串联在铜条上，隔一段时间就亮红灯，通电，每天持续6小时。第一只猴子注意力高度集中，一看到红灯就赶紧拉开关，第二只猴子不明白红灯什么意思，无所事事，无所用心，过了二十几天，第一只猴子就死了。

究竟是什么原因
导致了第一只猴子
很快的死亡呢？

第一只猴子是因为什么死的呢？科学家发现，它死于严重的消化道溃疡，胃烂掉了，实验之前体检它没有任何胃病，没有溃疡，可见这是二十几天内新得的病。



第一只猴子要工作，他的责任重，压力大，精神紧张，焦虑不安，老担惊受怕，它的消化液和各种内分泌系统紊乱了，所以就会得溃疡。

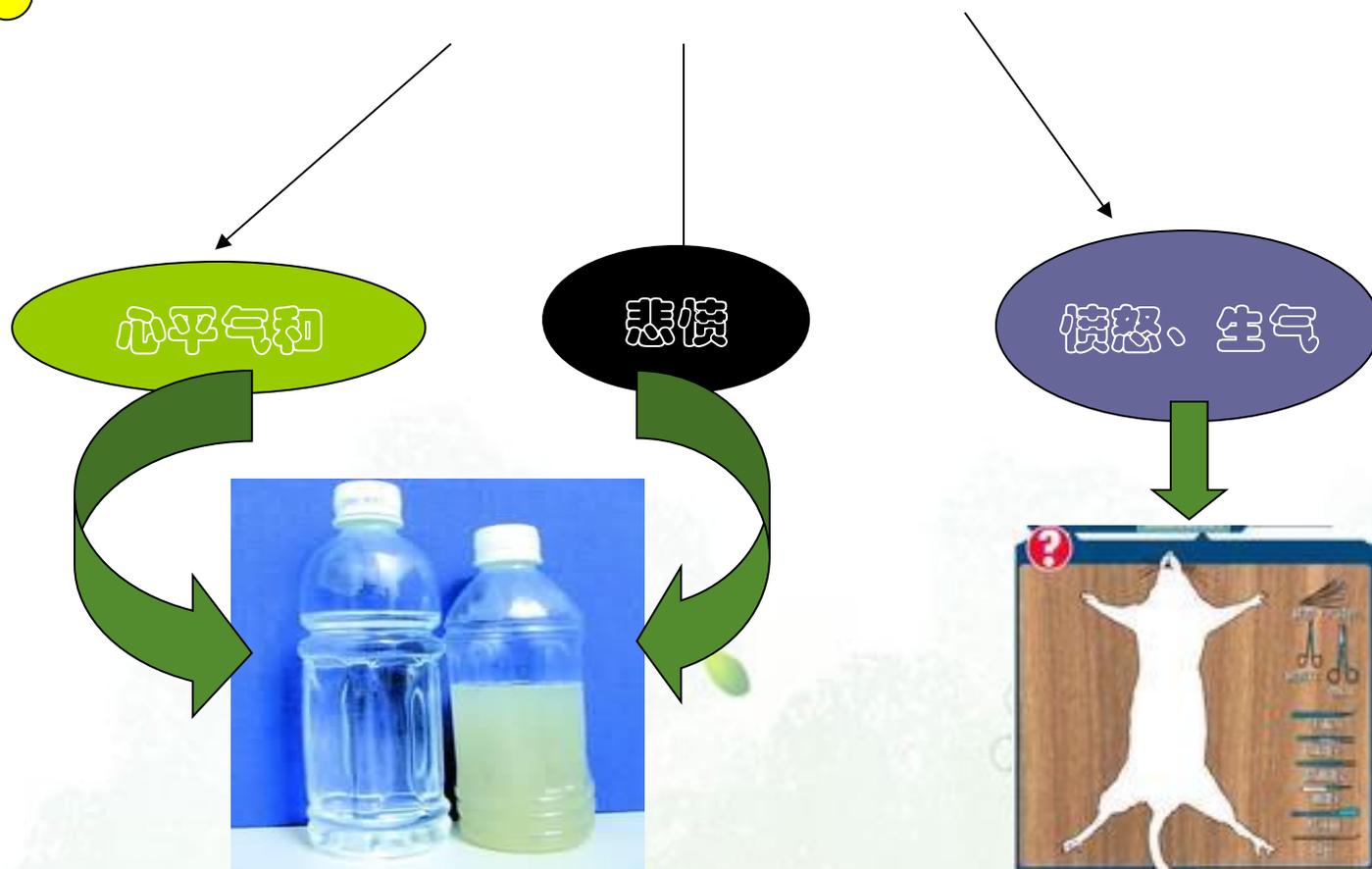
不良的情绪会产生过高的应激值，将严重损害身体的健康。

二、情绪的作用

自我保护功能

情绪是我们生活中必须的，
每一种情绪都是有其功能的

美国生理学家艾尔马的实验研究：将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水发现：



- 人在生气时，会分泌出有毒性的物质，一个人生气十分钟所耗费的精力，不亚于参加一次3000米的赛跑。因此，生气的心理反应是十分强烈的，它的分泌物比任何情绪都复杂，都更具有毒性。
- 德国学者康德说过：“生气是拿别人的错误惩罚自己”。

二、情绪的作用

自我保护功能

情绪是我们生活中必须的，
每一种情绪都是有其功能的

信息传递的功能

情绪可以传递信息，也
可以相互影响和传播

两个人的沟通70%是情绪，30%是内容，
如果沟通情绪不对，
那内容就会给扭曲了，
所以沟通内容之前，
情绪层面一定要梳理好，
不然误会只会越来越深。

二、情绪的作用

自我保护功能

情绪是我们生活中必须的，每一种情绪都是有其功能的

信息传递的功能

情绪可以传递信息，也可以相互影响和传播

人际沟通的功能

情绪在人际沟通中，起着非常重要的调节作用

三、中职生常见的情绪困扰

• 1. 焦虑

焦虑是个体主观上预料将会有某种不良后果产生或面临某种威胁时的一种不安全感，是紧张、害怕、担忧混合的情绪体验。焦虑作为一种情绪感受，可以通过肌肉紧张、出汗、嘴唇干裂和眩晕等身体特征体现出来。

• 2. 愤怒

愤怒是中职生常见的一种消极情绪，因客观事物与人的主观愿望相违背，或因愿望无法实现，内心产生的一种激烈的情绪反应。中职生精力充沛、血气方刚，遇事缺乏冷静的分析与思考，图一时之快，逞一时之勇，好激动、易动怒。愤怒的原因也许只是一句刺耳的话或一件不顺心的小事、人际关系不良、别人的观点或意见与自己不同等等。

• 愤怒是以愚蠢开始，以后悔结束。”

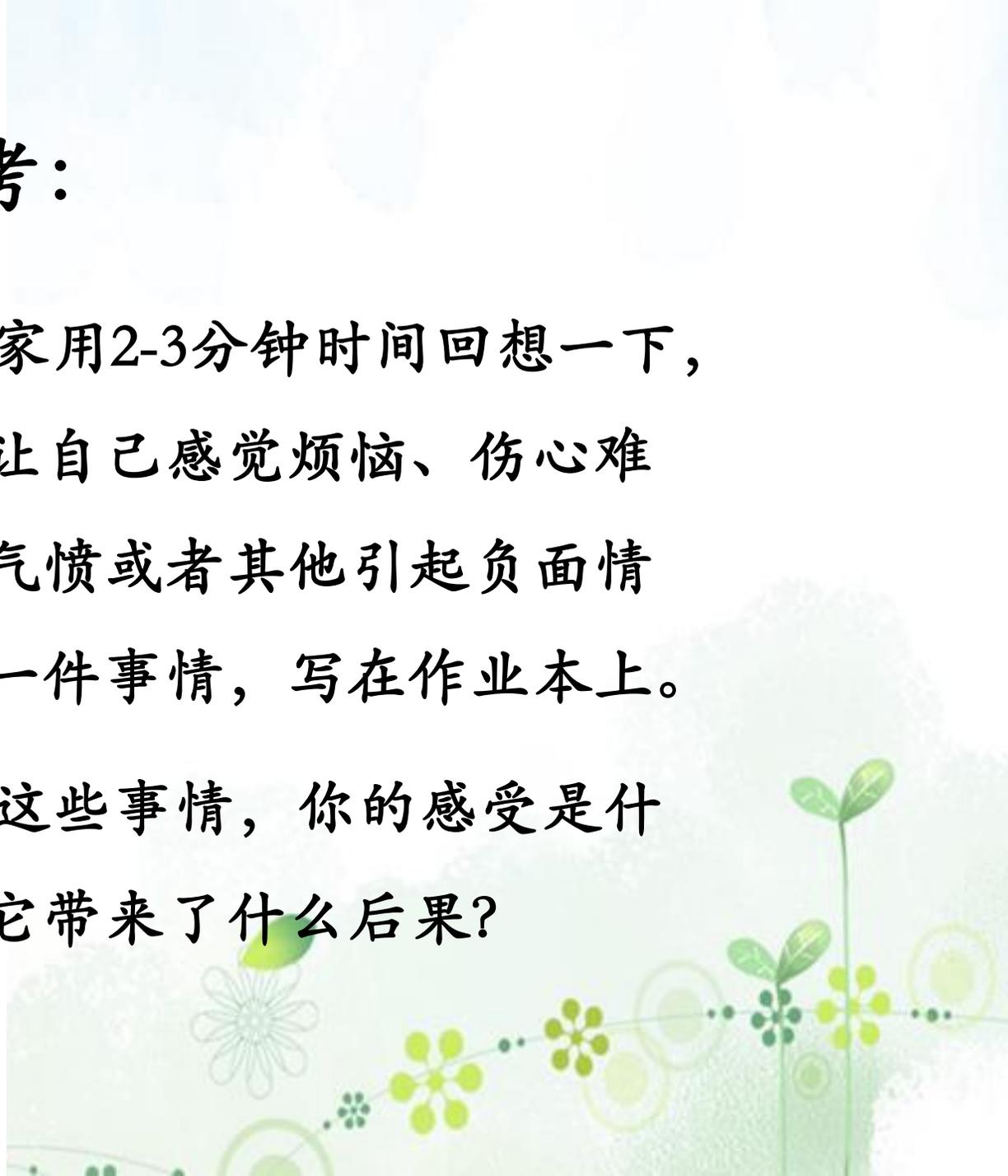
• 3. 冷漠

冷漠是对外界刺激缺乏相应的情感反应，对生活中的悲欢离合无动于衷，凡事漠不关心、冷淡、退让的消极情绪体验。如有的大学生独来独往，对周围的人和事漠不关心，对集体和同学态度冷淡，对自己的前途命运、国家大事等漠然置之，似乎自己已看破红尘、超凡脱俗。

具有这种情绪的人从表面上看虽表现为平静、冷漠，但内心却往往有强烈的痛苦、孤寂和压抑感。如果中职生长时间地处于这种情绪状态下，巨大的心理能量无法释放，超过了一定限度时，就会以排山倒海的形式爆发出来，致使心理平衡遭到破坏，影响身心健康。



思考：

- 请大家用2-3分钟时间回想一下，曾经让自己感觉烦恼、伤心难过、气愤或者其他引起负面情绪的一件事情，写在作业本上。
 - 回想这些事情，你的感受是什么？它带来了什么后果？
- 

常见的思维模式：

认为是事件引发了负面情绪；

案例：

上课睡觉？被老师没收手机？

秀才赶考

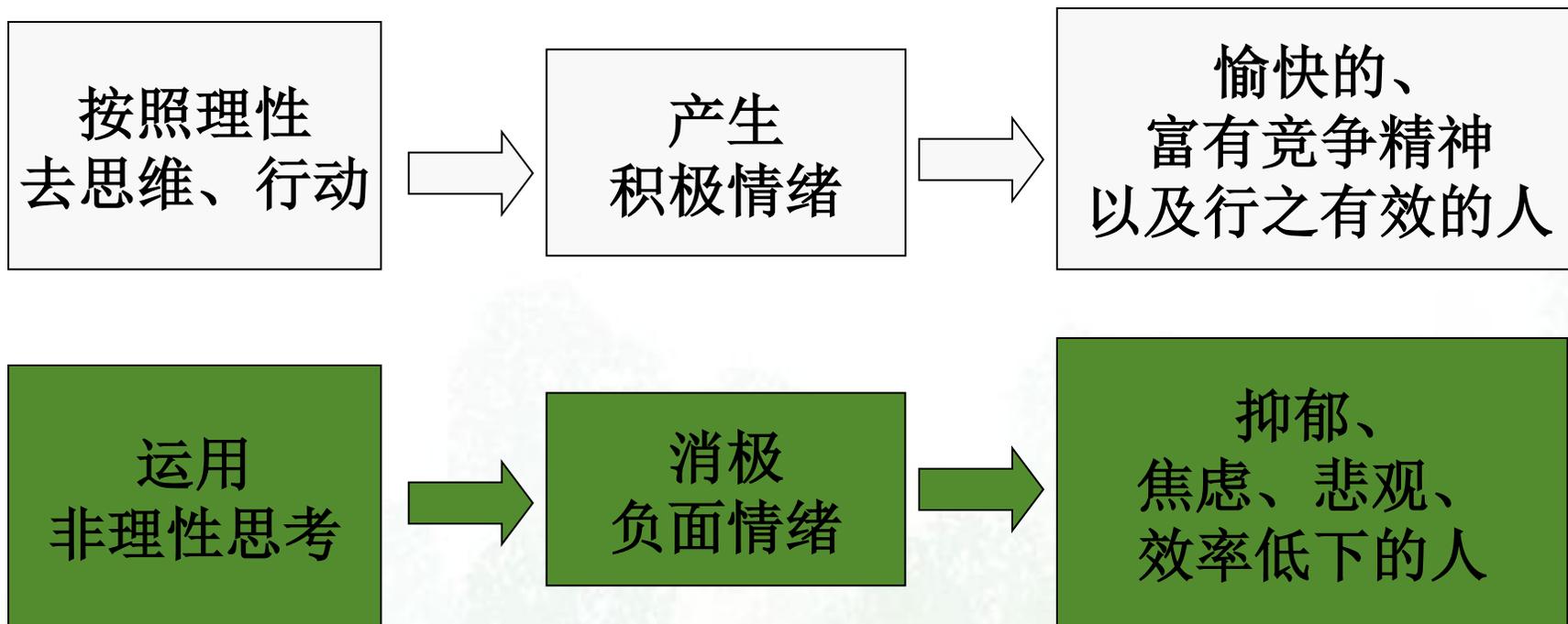
人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是个体对这一事件的解释和评价所引起的。

——合理情绪疗法（又叫情绪ABC理论）

听听心理学家怎么说——

美国临床心理学家艾伯特·埃利斯
(Albert Ellis)

- 埃利斯认为，人生来同时具有理性与非理性的特质，既有理性思考的潜能，也有非理性思考的倾向。





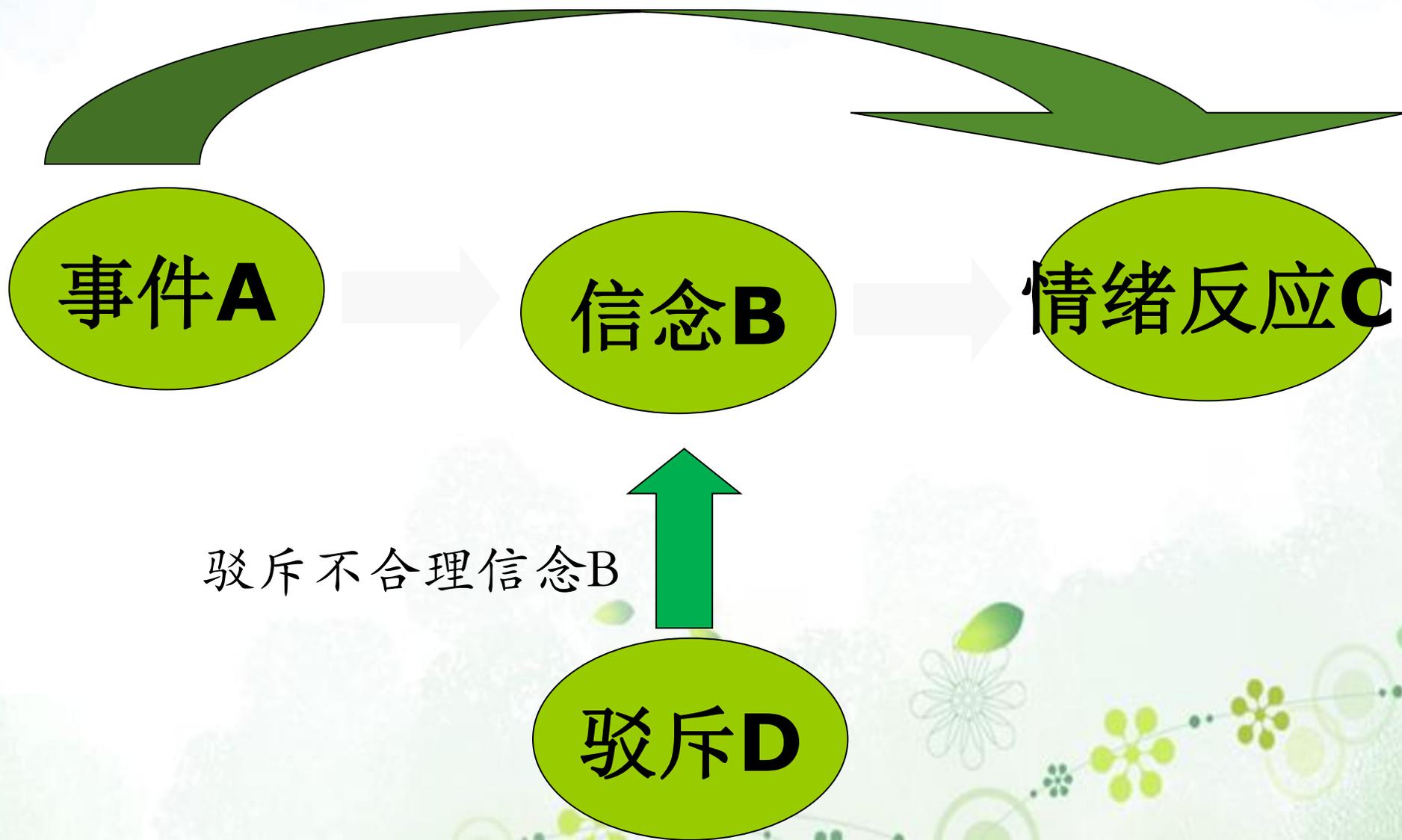
四、核心理论：A B C 理论

- A (activating events)——诱发性事件
 - C (consequences)——人的情绪、行为及结果
 - B (beliefs)——指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价
- 

核心理论：A B C 理论

通常人们认为，人的情绪的行为反应是直接由诱发性事件A引起的，即A引起了C。ABC理论指出，诱发性事件A只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法、理解B才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。

合理情绪疗法的过程



合理情绪疗法的过程



分析非理性观念的特点：

通常与“必须”“应该”
这类字眼联系在一起。

“我必须每次考好”，

“我必须成功”，

“别人应该理解我”，

“别人应该很好地对待我”，

1、绝对化要求：

以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生。

分析非理性观念的特点：

常常把“有时”、“某些”过分概括化为“总是”、“所有”等。

别人稍有差池就认为他很坏、一无是处，进而一味地责备他人，产生敌意和愤怒等负性情绪；

“你总是这么笨！”

自己有件事没做好，就自责自罪、自卑自弃、焦虑、抑郁……

“我什么都做不好，是个废人！”

2、过分概括化：

对自己、他人及周围环境以偏概全、以一概十

分析非理性观念的特点：

如果一件不好的事情发生，
那将是非常可怕和糟糕。

“这次面试不成功，我不会
找到好工作了”

“她不爱我，这辈子再也不
会有人爱我了”

3、糟糕至极：

发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是一场灭顶之灾。

回头看看自己——

- 思考：回想你刚才回忆的那件事，想想在这件事背后，隐藏着哪些你潜在的想法？这些想法有什么不合理的地方吗？这些观念如何影响着你？
- 互助分享：把你的想法和感受和身边的同学说说，一起剖析彼此的不合理信念。



管理情绪三部曲

1. WHAT——我现在有什么情绪？
2. WHY——我为什么会有这种情绪？
3. HOW——如何有效处理情绪？

如：肌肉松弛法、静坐冥想、运动、到郊外走走、听音乐，大哭一场、找人聊聊、涂鸦、用笔抒情

1、转移注意力

- 转移注意力就是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物上去或从事其他活动的自我调节方法。

2、合理宣泄

- 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、
放松。因此，遇有不良情绪时，最简单的办法就是
“宣泄”。
- 一般可以通过读小说、看电影、电视，找朋友谈心
诉说来宣泄自己不愉快的情绪，也可以找适当的场
合喊叫或者痛快哭一场。有心理调查显示，爱哭的
人不易患溃疡病。

3、情绪耳药水

- 情绪低落、忧郁时多听听旋律优美、节奏欢快的乐曲，如《喜洋洋》、《步步高》、《欢乐的天山》等；情绪高涨、十分兴奋时可以听听节奏舒缓的乐曲，如《烛影摇曲》、《平湖秋月》、《春江花月夜》。

4、心情食谱

- 多吃牛奶、蛋、水果，多补充蛋白质与钙质，能增强耐力与意志力。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等，这些食物有养心安神的作用，对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质，也会帮人们消除抑郁。维生素B有助于改善情绪，这样的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

5、装笑也管用

美国一广告公司的部门经理弗雷德工作一向很出色。有一天，他感到心情很差。但由于这天他要在开会时和客户见面谈话，所以不能有情绪低落。萎靡不振的神情表现。

于是，他在会议上笑容可掬，谈笑风生，装成心情愉快而又和蔼可亲的样子。令人惊奇的是，他的这种心情“装扮”却带来了意想不到的结果——随后不久，他就发现自己不再抑郁不振了。

美国心理学家霍特指出，弗雷德在无意中采用了心理学的一项重要规律：装着有某种心情，模仿着某种心情，往往能帮助我们真的获得这种心情。

与大家共勉：

- 你改变不了环境，但你可以改变自己；
- 你改变不了事实，但你可以改变态度；
- 你改变不了过去，但你可以改变现在；
- 你不能控制他人，但你可以掌握自己；
- 你不能预知明天，但你可以把握今天；

- 你不能左右天气，但你可以改变心情；
- 你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
- 你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；
- 你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的温度

老师试讲 / 通用说课 / 学校演讲

演示完毕·谢谢聆听

博龙图感谢一路有你

