

情绪管理





小活动



测一测：

1分钟的时间，你能多少次呼吸？





情绪变化影响呼吸次数



正常人的呼吸16-20次/分钟

悲伤时	9次/分钟
高兴时	17次/分钟
积极动脑时	20次/分钟
愤怒时	40次/分钟
恐惧时	64次/分钟





目 录



一、我们如何知觉到自身情绪的？

二、我们的情绪是如何产生的？

三、消极情绪都需要调节吗？

四、如何调节负面情绪？





我们如何知觉到自身情绪的？

How are we aware of our emotion ?



情绪的觉察



情绪的表达方式：

1、主观感受

喜、怒、哀、乐

2、外部表现

表情、姿态、手势、语调

3、生理唤醒

自主神经系统、内分泌系统



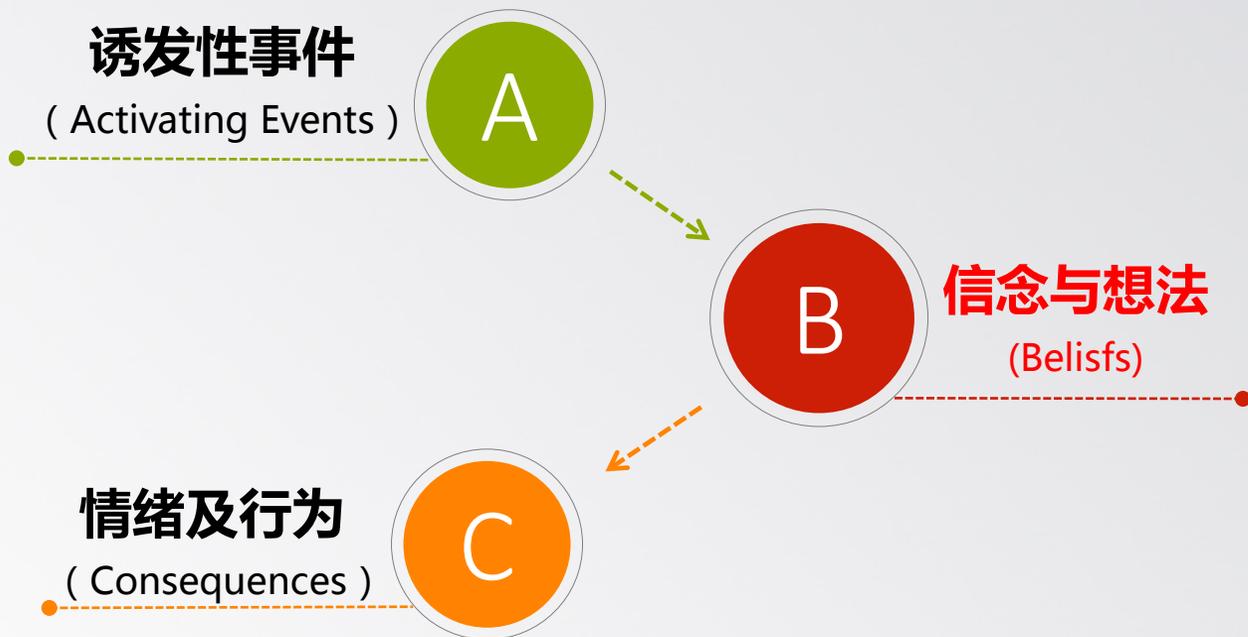


我们的情绪是如何产生的？

How do our emotion come into being?



情绪ABC理论（美国心理学家埃利斯）



人不是为事情
困扰着，而是
被对事情的看法
困扰着。

——埃利斯

A(Activating Events)表示诱发性事件，即诱发情绪产生的事件或刺激物；
B(Beliefs)表示个体对诱发性事件产生信念，即对事件产生的看法或解释；
C(Consequences)表示个体产生的情绪或行的结果。



情绪ABC理论（美国心理学家埃利斯）



A

诱发性事件

你的好友约你周末出去玩，但整个周末他都没有和你联系，你打他电话也打不通。

B1

这个人一点都不讲信用

B2

他根本不当我是朋友

B3

他可能突然有急事

B4

他不会是什么意外了吧

C1

生气

C2

气愤

C3

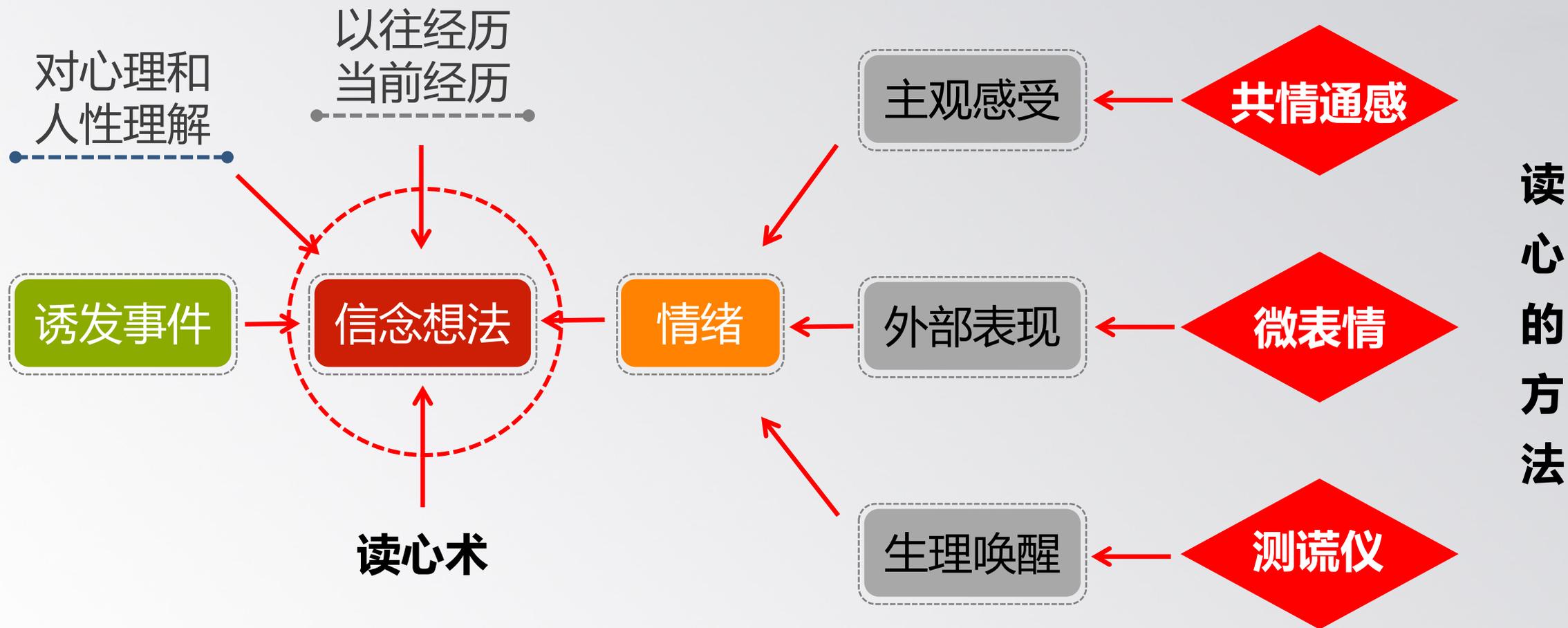
谅解

C4

担心



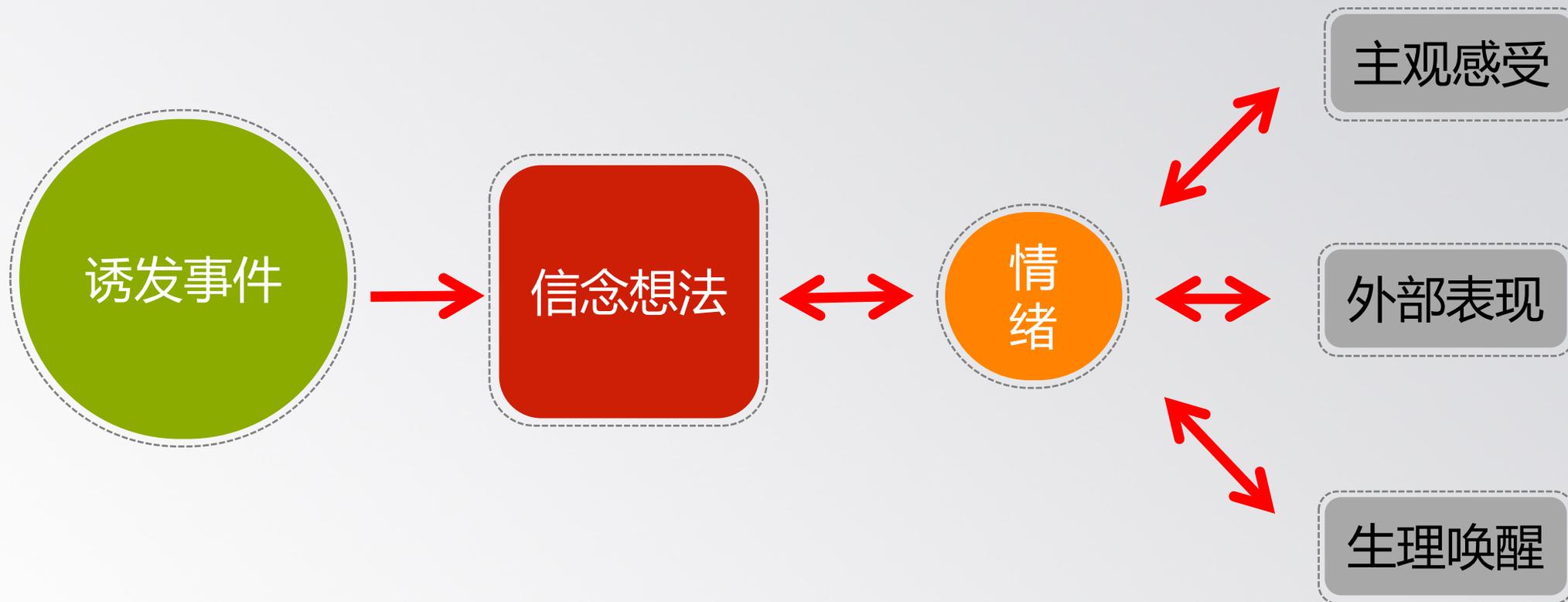
补充1：情绪与读心术



读心术并不能直接读取人的内心想法，而是通过对情绪的读取，结合个体当前经历、以往经历以及人性心理的理解，对个体当前心理的合理推测与理解。



补充2：情绪和认知的互相影响





消极情绪都需要调节吗？

Do all the negative emotion need to be adjusted?



你可能有看到过这样的论述？



积极、正面的情绪

——帮助我们获得健康、快乐和富有；

消极、负面的情绪

——带给我们的只会是疾病、痛苦和贫穷。



你们对上面的观点认同吗？



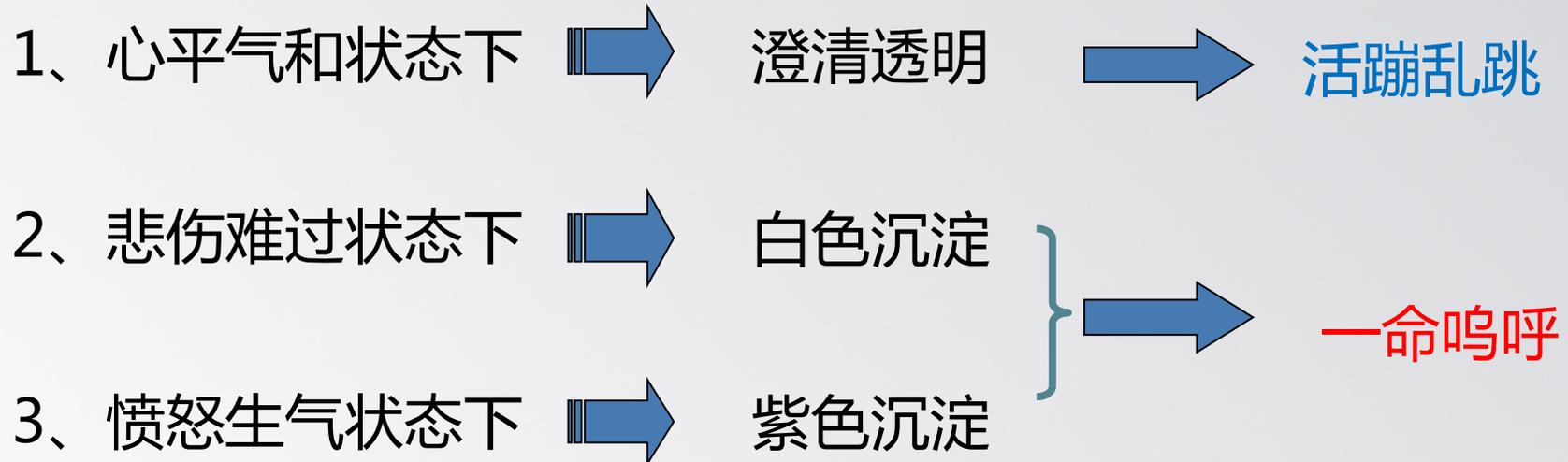
我们看一组心理学实验？



美国生理学家艾尔玛的实验：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



艾尔玛情绪实验



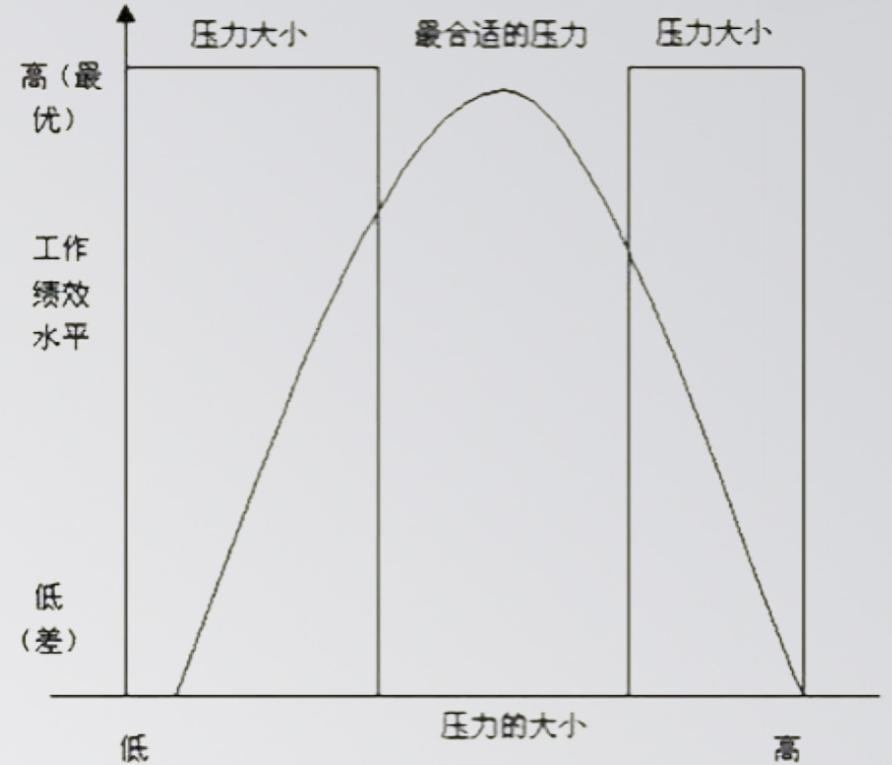
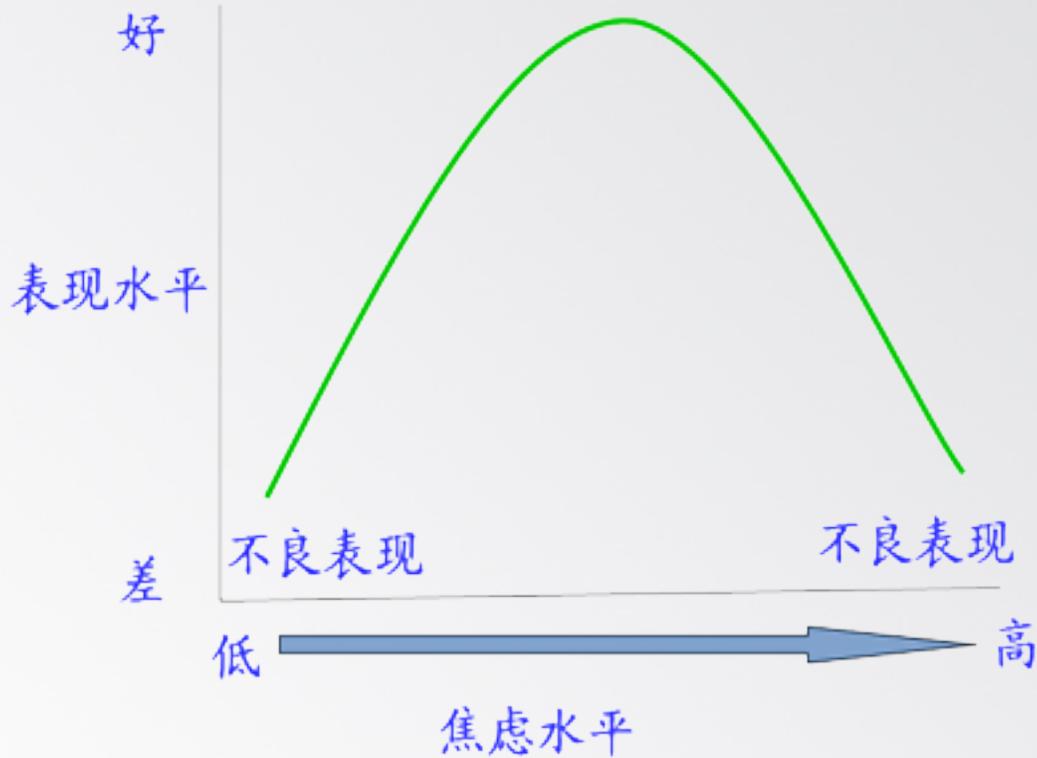
看完上面的实验，你会认为所有的消极情绪都需要调节或消灭吗？



我们再看一组心理学实验结果？



耶克斯-多德森定律



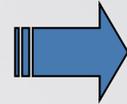
所有的消极情绪都是有害的吗？



并不是所有的负面情绪都需要调节和消灭



积极情绪是我们身心健康的**显示器**；
消极情绪是我们自身问题的**报警器**；
反应的是我们当前某种情况处于不良状态，需要采取行动加以改善。



愤怒：对自我的贬低
悲伤：不可挽回的丧失
焦虑：不确定的危险
恐惧：直面真实的危险
内疚：道德上的违反
疼痛：身体出现了问题

中等程度的负面情绪，既不会给身体造成过度的伤害，也能为自我完善提供更大的动力，强化目标，提高工作效率。

如，知耻而后勇，哀兵必胜，失败是成功之母.....



中等程度以上的负面情绪才需要调节和消灭



中等程度的判断标准：

- 1、负面情绪不会影响我们正常的思考和工作效率；
- 2、负面情绪不会让我感觉过度的或长时间的苦恼或痛苦。

总结：负面情绪是我们身心的一种**常态**，弥散在我们生活的每时每刻，对于**中等以下**的负面情绪，我们**不需要**过分的**关注**它、**恐惧**它或者刻意的**调节**它；**中等以上**的才需要**重视**、**调节**或者**治疗**。

中度以上的标准：严重影响社会功能、痛苦过度或过久、神经症性的。



长期严重负面情绪的影响



- 1、90%的心理疾病根源在于情绪，情绪得不到表达容易造成各种身心疾病。
- 2、童年创伤经历会影响个人的人格发展。
- 3、负面情绪与我们的身体健康密切相关，如焦虑会引起心脏（心脏病、冠心病等）和胃部（胃溃疡、胃炎等）方面的疾病。



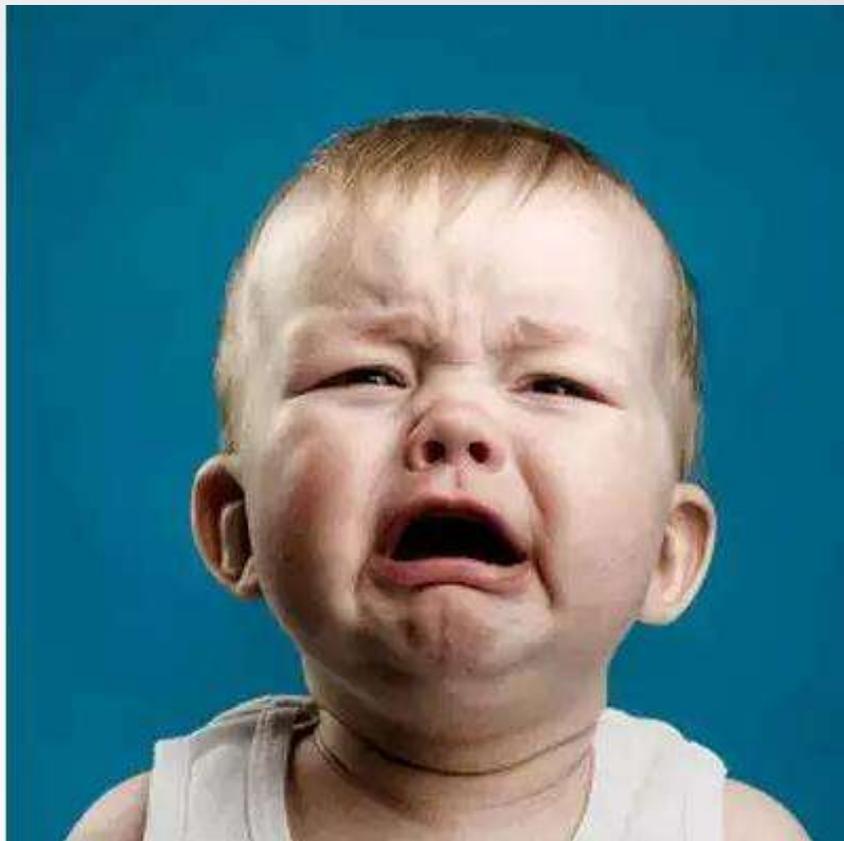
如何调节负面情绪？

How do we regulate the negative emotion?



你是不是这样调节的？

哭



大声叫喊





你是不是这样调节的？



听音乐

运动





你是不是这样调节的？





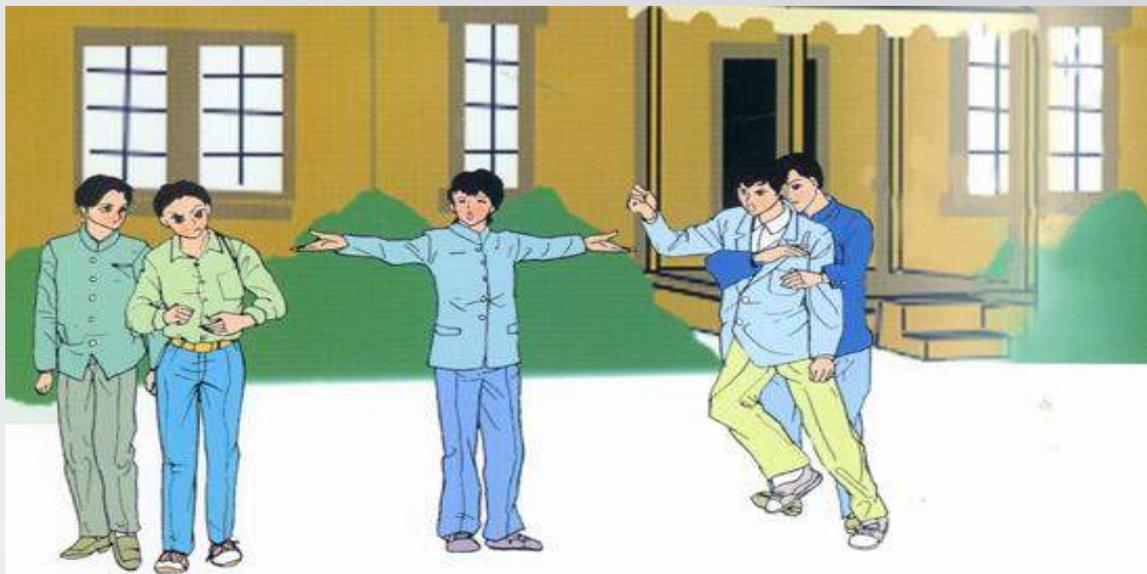
你是不是这样调节的？



倾诉小屋



打架

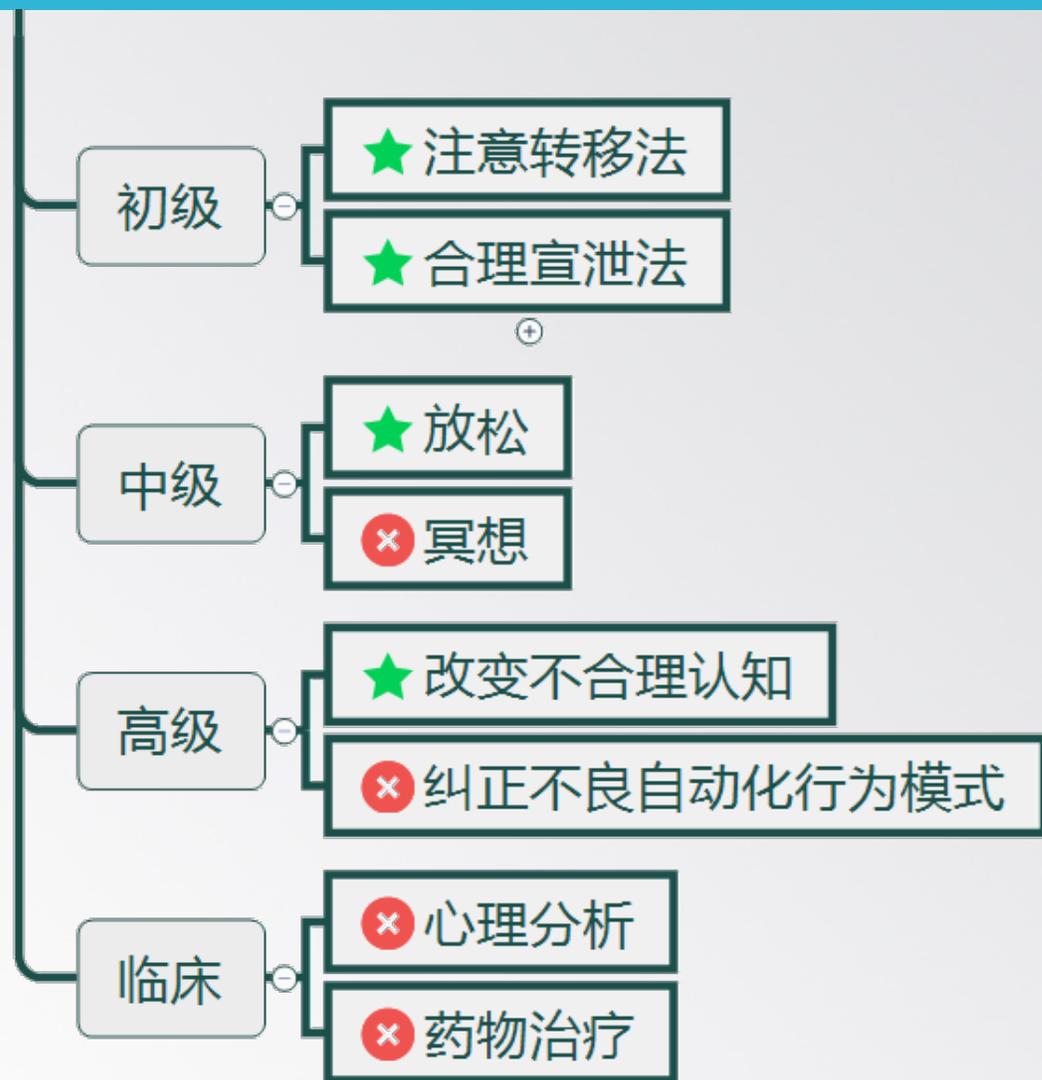


15、禁止打架斗殴、辱骂他人

《预防未成年人犯罪法》第十四条第三款规定，未成年人不得打架斗殴、辱骂他人。未成年人正处于生理心理转型期，情绪易激动，做事不计后果。很平常的打架斗殴和辱骂，未成年人会看得很重大，往往闹大到集结一大帮同伴斗殴，甚至使用管制刀具，酿成恶性的违法犯罪后果，有的还使双方父母和家庭结怨生仇。因此，未成年人的父母或其他监护人、学校一旦发现未成年人有打架斗殴、辱骂他人行为的，必须及时制止，教育未成年人养成礼貌谦让的良好品德。



情绪调节方法介绍





转移注意力法

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中，转移到其它事物上去或去从事其他活动的自我调节方法。**

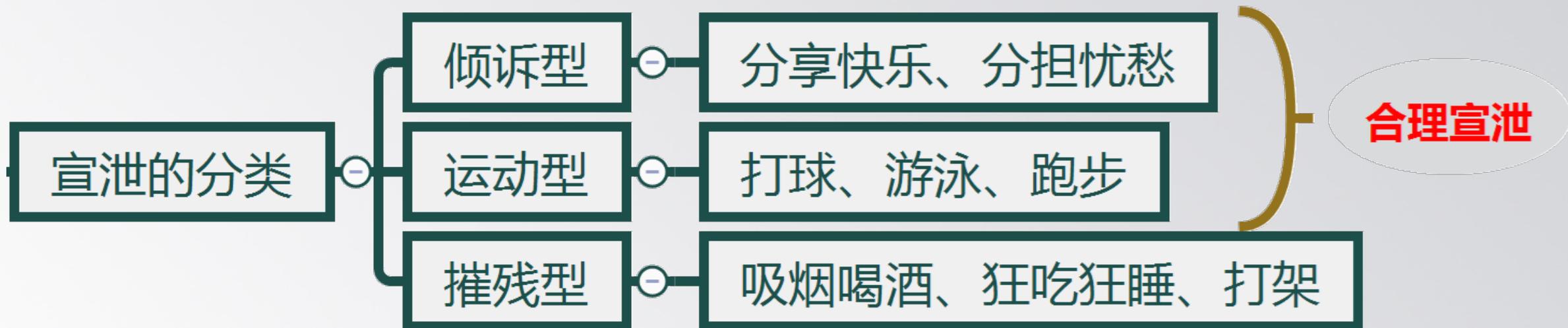
当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步等有意义的轻松活动，使紧张情绪松弛下来。



要点：1.改变注意焦点；2.做自己感兴趣的事；3.改变环境



合理宣泄法



合适的：哭、运动、找人倾诉、唱歌、娱乐

不合适的：狂哭、狂睡、狂吃、喝酒、吸烟、生闷气、扔东西、打架、自残



放松法



专心呼吸：

在椅子上安静坐好，闭上眼睛，专注于呼吸，使呼吸变得缓慢而充分，在呼吸的同时在心中默数，将呼吸频率降低到每分钟12以下。几分钟后就可以不再默念了。当你发现自己有点走神的时候，重新将注意力集中到呼吸上。



改变不合理认知



有一个秀才进京赶考，住在城外的一间客栈，考试前两天，他连做了三个梦。第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是梦到下雨天，他戴了斗笠又打了伞；第三个梦则是梦到跟自己喜欢的表妹背靠着背躺在一起。

他觉得这三个梦似乎有些深意，所以第二天找了位算命先生去解梦。算命先生听完后，就叹了口气说：“你这次还是回家吧。你想一下，高墙上种白菜不是白费力气吗？戴斗笠又打伞的不是多此一举吗？与喜欢的人背靠着背躺在一起不是代表着没戏吗？”秀才听了之后心灰意冷，回店收拾东西准备回家。

店主看到后非常奇怪，就问他是怎么回事，秀才如此这般说了一番，店主笑笑说“我也是会解梦的，我倒觉得你这次一定要留下来，你想想，墙上种菜不是高中吗？戴着斗笠又打着伞不是有备无患吗？与喜欢的人背靠着背躺在一起，不是要翻身了吗？”秀才听了，觉得非常有道理，于是信心百倍地去参加考试，最后果真中了探花。



改变不合理认知



情绪 A B C 疗法

我们不是被事情所困扰，而是被看待事物的观点所困扰。

管理情绪好自己情绪的最有办法就是时时刻刻调整观念。

我们不能改变世界，但我们能够改变对世界的看法。





改变不合理认知



案例：

请就学生小王这次月考数学才考了60分这一事件，根据后面的C（情绪和行为），写出小王内在对应的B（认知和想法）。

然后试着改变B，猜测其会产生什么样的C。

	B（想法）	C（情绪）	C行为
(1)		难过	哭、不吃饭
(2)		懊恼	不敢尝试其他事
(3)		担心	不敢与同学玩
(4)		担心	不敢回家
(5)		平静	注意错误的地方免得下回再错
(6)		振奋	去念书



谢谢观赏