

做情绪的主人



学习目标

- 1.了解情绪是多变的；
- 2.学会控制、调解自己的情绪。



喜



怒

我们都会有的情绪

哀



惧



交流

说说你此刻的心情，
并谈谈你对情绪的理解。



安全故事

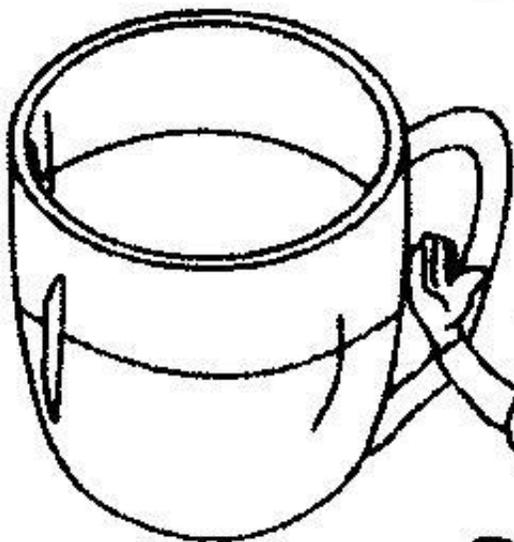
相传，一位老太太有两个儿子。大儿子卖伞，二儿子晒盐。为两个儿子，老太太差不多天天犯愁。晴天，老太太念叨：这大晴天，伞可不好卖哟！雨天，老太太又嘀咕：这雨天，盐可咋晒？就这样，老太太日渐憔悴。两个儿子不知如何是好。一智者对老太太说：晴天好晒盐，你该为二儿子高兴。雨天好卖雨伞，你该为大儿子高兴。换个角度思考，不都是好事么！这么一想，老太太果然变愁苦为欢乐，心宽体胖起来。



论一论

老太太由愁苦变为欢乐的故事，给了我们什么启示？

唉！只剩下
半杯水了！



哈！还有
半杯水呢！



一、多变的情绪



月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。每一天，我们都会有不同的心情，有时快乐，有时生气，有时感动。我们都期望有好心情，不喜欢坏心情，但有时情绪的“艳阳天”又会与“阴雨”不期而遇。



情绪有时是我们的朋友，会让我们思维活跃，做事
轻松有效！





心情压抑、不愉快

有时是我们的敌人，会让我们思维呆滞，做事烦躁低效，甚至出错。





思考

为什么青少年的情绪比较容易波动呢？



处在青春期的青少年，面临各种压力和挑战，情绪波动特别大：

1. 身体正在急剧发育，特别是性方面的发育和成熟，使身体积蓄了大量的能量，容易过度兴奋；

2. 学习任务很重，不得不面对激烈的竞争，心理压力普遍比较大；

3. 随着年龄的增长，渴望对外部社会有更多的了解，人际交往也逐渐增多，各种各样的信息纷至沓来，需要处理的问题越来越多，越来越复杂。





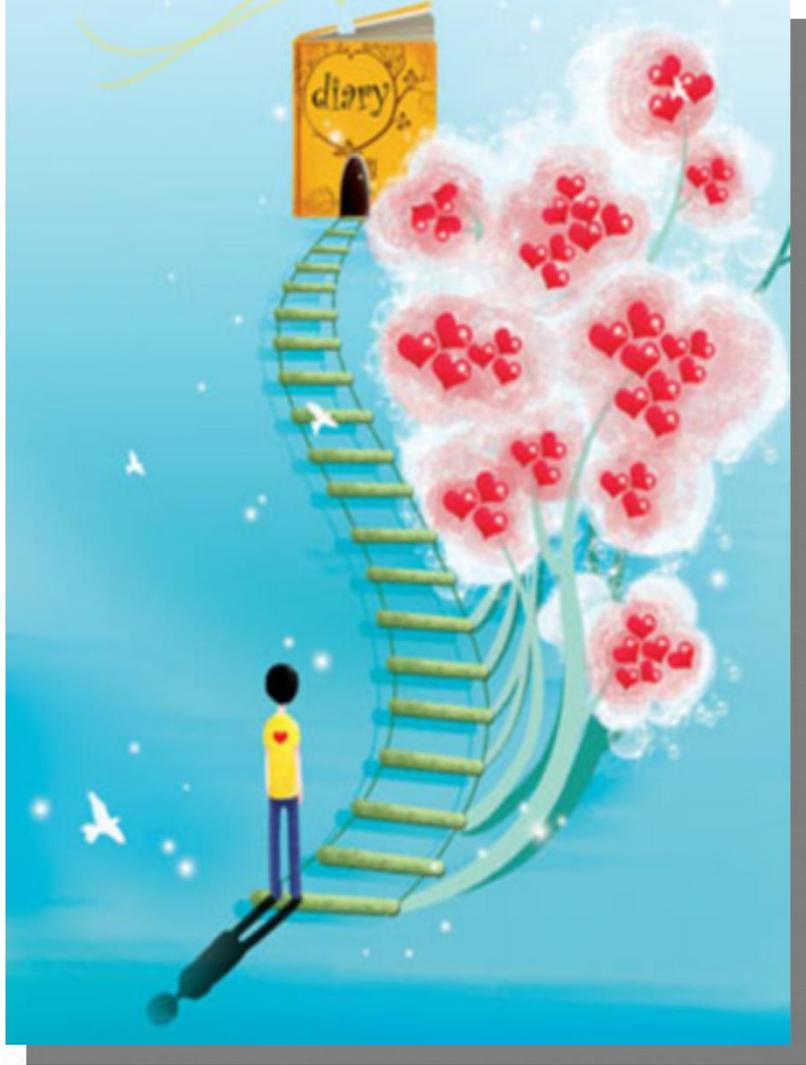
演练

体验快乐情绪

调整呼吸，让自己平静。想象一件快乐的事情，仔细体验情绪发生的整个过程。

- ◆ 它从身体的哪个部位开始？
- ◆ 它的扩散方向是怎样的？
- ◆ 它的颜色、味道如何？





无论是积极情绪，还是消极情绪，都是我们心灵的一部分。当我们认识它、接纳它，我们就能恰当地调节它，做情绪的主人。





思考

情绪不好时，你会怎么做呢？



二、学会控制情绪



**如果你觉得自己情绪变化大，易冲动。
那么不妨用下面的方法尝试调节。**





学会转移

当火气上升时有意识地转移话题或去做其他的事情。

合理纾解

可以找一个合适的场合哭一场、向他人倾诉、放声歌唱等。



自我安慰

就像丢掉马的塞翁一样，要学会自我开导。

积极暗示

可以试着在心里默念“我要淡定”、“冷静”、“我要情绪稳定”等。



保持健康良好的情绪

走走、跳跳、跑跑……宣泄一下情绪，转移注意力；

试着发现自己的长处，自己的可爱，不要以己之短比他人之长；

想一想开心的事，唱一唱欢快的歌，读一读幽默的故事；

礼让三分，心平气和。宽容一点，大度一点，不要斤斤计较，烦恼就会减少。



安全小结



生活犹如一面镜子，
你对它哭，它也对你哭；
你对它笑，它也对你笑。
希望我们每一位同学都能够
以一种微笑的面孔面对生活。





演练

用手掌图来调节情绪

1. 把手放在纸上，画出手掌图。
2. 在图的手指甲上写出头脑中出现的五种情绪，如快乐、高兴、沮丧、失望等。同时，在指头上写出产生这些情绪的原因，如受到表扬或与好朋友吵架等。
3. 找出其中积极的情绪，涂上你喜欢的颜色。
4. 找出消极情绪，提出调节方法，写在手背上。
5. 在消极情绪的指甲上，涂上鲜艳的颜色盖过它，你会发现手指变美了。



**今天的内容你学会了吗？
和大家分享一下吧！**





随堂测评

1. 下列观点正确的是:

- A. 一个人情绪低落时, 可以采取任何方式来发泄
- B. 伟人们之所以伟大, 在于他们从未忧伤、焦虑过
- C. 情绪低落时, 可以用适当的方法来转移和调整自己的情绪

2. 与同学们相处时, 下列做法正确的是:

- A. 当心情不好时, 要把情绪向同学发泄
- B. 当心情不好时, 要能够控制脾气
- C. 与同学意见不同就吵架

3. 我们应该怎样控制情绪:

- A. 学会转移
- B. 用暴力发泄
- C. 闷在心里

参考答案:
1.C 2.B 3.A





随堂测评

4.当与同学发生矛盾时，下列做法正确的是：

- A.找好朋友用武力解决矛盾
- B.找老师进行调解
- C.要把自己的不满和愤怒全部向他人发泄出来

5.调控自己消极情绪的方法有：（多选）

- A.注意转移，去做其他的事情
- B.合理纾解，向他人倾诉
- C.积极暗示，默念“冷静，不能发火”等
- D.随意发泄，对身边的人发火

参考答案：
4.B 5.ABC



谢谢观看

