

第五章 情绪管理：有效方法因人而异

第五章 情绪管理：有效方法因人而异

- 第一节 认识情绪：情绪管理的基础
- 第二节 洞察情绪：情绪管理的前提
- 第三节 调控情绪：做情绪的主人

第五章 情绪管理：有效方法因人而异

- 本章从情绪的内涵和外延出发，阐述情绪在个体自身发展中的重要作用，介绍情绪控制、情绪管理的若干方法，并对情绪健康进行一定程度的阐述与界定，强调情绪管理在大学生心理健康中的重要作用，引导学生不仅要具有聪明的智力、丰富的学识，还要具有良好的情绪调节与管理能力。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 冲动是魔鬼
- 妇人之仁，不能忍于爱，匹夫之勇，不能忍于忿，皆能乱大谋。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- **情绪：**是指人们在内心活动过程中所产生的心理体验。
 - 人在清醒时每时每刻都处于一定的情绪状态之中。
 - 1、情绪有其生理反应
 - 2、情绪是一种内心感受
 - 3、情绪会表现在行为中。

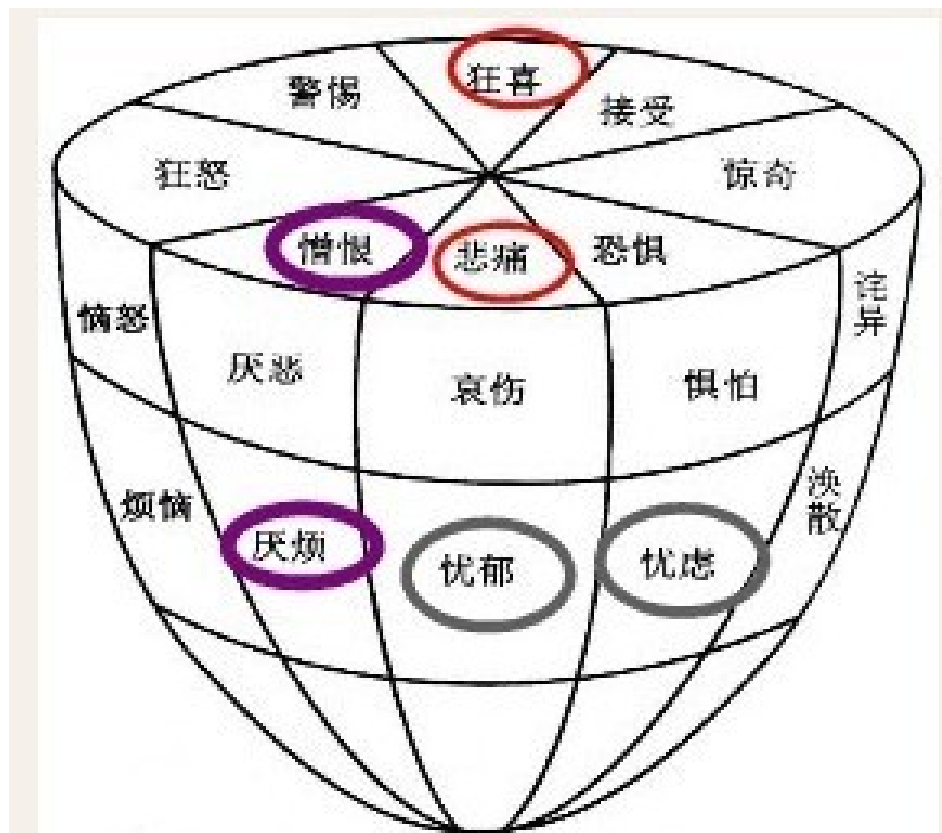
第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 情绪的类型：
 - 1、七情之分，喜怒哀惧爱恶欲，
 - 七情六欲：色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细滑欲、人想欲。
 - 2、基本情绪和社会性情绪
 - 基本情绪具有先天遗传的因素，社会性情绪在基础情绪上形成和发展，又通过基础情绪表现。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

—3、情绪的三维理论

- 情绪具有两极性、相似性、强弱性的特点



第一节 认识情绪：情绪管理的基础

—4、心境、激情与应激

- **心境**：一种深入持久、有比较微弱的情绪状态，具有渲染性和弥散性的特点。
- **激情**：一种短暂、强烈、疾风暴雨式的情绪状态。
- **应激**：由于处于意外的紧张和危险情境所引发的情绪状态。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 情绪和情商

- **情商**：又称情绪智力，是一种社会智力，包括认识控制自己的情绪和识别自己与他人的情绪，并且运用情绪信息引导个人的思维能力等。分为：认知自己的情绪、管理自己的情绪、激励自我的情绪、认识他人的情绪，处理人际关系。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 情商高的十种表现（**1-5**）：

- 第一，不抱怨不批评
- 第二，热情和激情
- 第三，包容和宽容
- 第四，沟通与交流
- 第五，多赞美别人

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 情商高的十种表现（ 6-10 ）：

- 第六，保持好心情
- 第七，聆听好习惯
- 第八，有责任心
- 第九，每天进步一点点
- 第十，记住别人的名字

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 情绪是怎样产生的？
 - 情绪与情境
 - 情绪与需要
 - 情绪与认知
 - 情绪与行为

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 情绪的作用
 - 1、自我保护的功能
 - 2、人际沟通的功能
 - 3、信息传递的功能
- 情绪对大学生的影响
 - 1、对学业方面的影响，促进或阻碍学习。
 - 2、对身心健康的影响。
 - 3、对大学生成长的影响。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 关于情绪的健康
- **健康的情绪：**良好的情绪状态，指一个人的情绪发展、反应水平和自我控制的能力与其年龄和社会对此要求相适应，并为社会所接受。

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 保持健康的情绪状态的方法与途径
 - 1、保持积极乐观的心态
 - 2、能接纳自己的情绪变化
 - 3、善于及时调整自己的不良心态
 - 4、宽容别人
 - 5、掌握有效的情绪调节方法

第一节 认识情绪：情绪管理的基础

- 不良情绪及其表现

- **不良情绪**：不良的情绪反应或对自己及他人带来不良影响甚至伤害的消极情绪状态。

- **负性情绪**：那些不愉快甚至引发人痛苦、愤怒的情绪体验。

- 1、负性情绪持续时间长
 - 2、负性情绪超过自己所承受的强度
 - 3、负性情绪出现了恶性循环不能自拔的状态
 - 4、情绪状态已经构成了对自己及他人的影响或伤害
 - 5、由于情绪适应不良导致严重的情感障碍、人格障碍等心理疾患

第二节 洞察情绪：情绪管理的前提

- 一、大学生情绪的特点
 - （一）情绪体验丰富性与复杂性
 - （二）情绪体验平稳性与波动性
 - （三）情绪体验的突然性与盲目性
 - （四）情绪体验外显性与内隐性
 - （五）情绪变化的阶段性和层次性

二、大学生常见的情绪问题

- (一) 大学生情绪问题的界定
- 大学生情绪问题，一般是指大学生因生活事件引起的悲伤、痛苦等负性情绪，且长时间持续不能消除的状态。

（二）大学生情绪问题产生的原因

- 1、客观因素
 - （1）社会环境的影响
 - （2）学校环境的影响
 - （3）家庭环境的影响

（二）大学生情绪问题产生的原因

- 2、主观因素
 - （1）不能正确地评价自我
 - （2）依赖性与自主性的矛盾
 - （3）期望值偏高与现实状况的反差
 - （4）性和恋爱引起的情绪波动
 - （5）人际交往的受挫
 - （6）来自于学习、生活的各种挫折

大学生常见情绪问题

- 大学生中常见的情绪情感问题有以下几个方面：
- 1、焦虑
- 2、抑郁
- 3、嫉妒
- 4、愤怒

第三节 情调控绪：做情绪的主人

- 心理学家索尔也提出情绪健康的 8 个特点：
- 独立，不依赖父母；
- 增强责任感及工作能力，减少与外界接纳的渴望；
- 去除自卑情结、个人主义及竞争心理；
- 适度的社会化与教化，能与人合作，并符合个人良心；
- 成熟的性态度，能组织幸福家庭；
- 培养适应，避免敌意与攻击
- 对现实有正确地了解；
- 具有弹性以及适应力

第三节 情调控绪：做情绪的主人

- 合理情绪理论
 - 情绪产生过程的三个重要因素：
 - 1、诱发情绪的事件
 - 2、人们对诱发事件所持的相应的新年、态度和解释
 - 3、人们的情绪和行为的结果
 - 情绪并非由事件所直接引起，而是人们对事件的认识引起了情绪。
 - 正确的认识导致适当的行为和情绪的反应
 - 错误的认识导致不良的情绪
 - 导致错误认识背后的往往是不合理的信念
 - 非理性观念使人陷入情绪的逆境中而不能自拔

第三节 情调控绪：做情绪的主人

- 情绪理论认为：改变不合理的观念，建立合理的观念，就会产生积极的情绪反应。
- 合理情绪理论的应用步骤
- 1、将引发不良情绪的事件和认识一一列出
- 2、找出引发不良情绪的非理性观念
- 3、通过对非理性观念的认识和纠正，找出合理的观念
- 4、通过建立合理的信念，最后达到情绪感受的改变。

第三节 情调控绪：做情绪的主人

- 在今后的工作中，警察会不断地接受源于外界的以及自身内部刺激，在对这些刺激的认识过程中，伴随着各种各样的体验，产生喜怒哀乐忧悲惊等情绪。
- 情绪与警察的工作成效、生活质量、心理健康有十分密切的关系，情绪状态是衡量心理健康的重要指标。
- 受警察职业特殊性影响，警察情绪障碍的患病率比较高，有研究者对广东公安调查发现（2003），民警有忧郁症状（表现为苦闷的情感和心境、生活兴趣减退、动力缺乏、活力丧失）比例为26%，有焦虑症状（表现为烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张）的比例为23%
- 四川省公安厅曾对全省范围内的民警心理健康状况进行大规模调查发现，有2%民警情绪抑郁，缺乏信心，胆小悲观，3.6%的民警紧张、焦虑、恐惧，5.8%的民警有躁狂、冲动、易怒。

第三节 情调控绪：做情绪的主人

- 情绪对人的身心有重要影响（两极性）
 - 积极影响：精神振奋、心态平静舒畅、身体机能协调、整个身心处于良好状态。
 - 消极影响：引起心身疾患。
 - 生理方面：心脏病、消化系统溃疡、结肠炎、偏头痛等生理疾病。
 - 心理方面：负性情绪长期存在会引起相应的心理疾病，最为常见的为焦虑症和情感症

第三节 情调控绪：做情绪的主人

- 1、认知调控法
- 2、活动转移法
- 3、环境调节法
- 4、心理暗示法
- 5、情绪疏泄法
- 6、寻求他人的帮助，建立心理支持系统
- 7、放松训练调节法