

压力

概念

个体面对危险刺激时，伴随的身心紧张状态，也称为应激状态

自我防御

弗洛伊德：个体在受到精神干扰时用以避免干扰、保持心理平衡的心理机制

分类

- 否认：对现实无意识的否定。如：“不会的，不可能！”、“弄错了吧？肯定是机器坏了！”
- 压抑：抑制、忘却、抛在脑后
- 合理化：用语言来自我安慰、自我满足
- 移置：转移到别的对象上发泄
- 投射：对于事情的归因放在客观方面
- 反向形成：对难以接受的情绪情感以相反的行为表现出来
- 退行：用一种较为幼稚的方式解决问题
- 过度代偿：立志纠正缺陷并取得成功
- 抵消：用合理化的文字来抵消消极情绪
- 升华：把生物本能转化为高级目标
- 幽默：诙谐的方式化解尴尬的局面
- 认同：拉救兵，企图在别人身上找到自我价值感

酸葡萄心理：开车有啥好的，容易堵车！
甜柠檬心理：骑上班挺好的，环保！

学生情感培养

- 培养无产阶级世界观、人生观
- 多种途径丰富学生情感体验
- 培养广泛的兴趣，学会自我欣赏、自我接纳
- 提高情商水平，建立良好的人际关系，宽以待人
- 有针对性地进行不良情绪情感调适
 - 纠正消极观念
 - 善于疏导负面情绪
 - 尊重学生自尊心和人格
 - 加强正面教育

学生情绪情感发展

- 小学生
 - 情感体验内容日益丰富
 - 情感深刻性增加
 - 友谊感逐渐发展
 - 情感动力特征明显
 - 高级情感进一步发展
 - 情绪情感稳定性增强
 - 情绪情感自控力不断增强
- 初中生
 - 特点
 - 狂暴和温和共存
 - 可变和固执并存
 - 内向和表现共存
 - 发展
 - 自我意识增强，自尊需要
 - 情感具有文饰性、内隐性、曲折性
 - 情感收益受挫，忍耐力差
- 高中生
 - 特点
 - 情绪延续时间长
 - 情绪更加丰富
 - 情绪具有差异性
 - 情绪体验更加深刻
 - 情绪体验更细腻
 - 发展
 - 情感由不稳定到稳定
 - 情感丰富、深刻

对学生情绪调节的指导

- 教会学生形成适宜的情绪状态
- 丰富学生的情感体验
- 引导学生正确地看待问题
- 教会学生情绪调节的方法
 - 合理宣泄：倾诉、哭泣等等
 - 意志调节：升华情感
 - 转移注意：转移注意力
 - 幽默法
- 通过实际锻炼提高学生的情绪调节能力

良好情绪的标志

- 能够正确反映一定的环境和情境的影响，善于表达自己的感受
- 能对引起情绪的刺激作出适当强度的反应
- 具备情绪反应的转移能力
- 要符合学生的年龄特点

认知调节：艾利斯“情绪ABC”---一个人的情绪是和自己的认知想法有关的