

第二课

做情绪情感的主人

随着身体逐渐发育成熟，我们的情绪和情感体验愈加丰富。对于情绪和情感，我们是那么熟悉，有时却又迷惑不解。我们了解自己的情绪吗？如何管理好自己的情绪？如何获得并积累美好的情感体验？

揭开情绪的面纱



生活观察

► 设想一下，在下列情境中，你会产生什么情绪？

假期和家人一起
外出旅行。



课间问老师问题，老师耐心作答。

收到好朋友送的
生日礼物。



提醒同学遵守课堂纪律，却遭到同学的白眼。

在学校住宿，不能经常回家。



人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧，还有自豪、感激、焦虑、厌恶、内疚等。情绪是人的内心世界的重要组成部分，是我们的主观体验，常常伴随着生理感受，并通过语言、表情和行为等表现出来。情绪能反映人的内心状态，可以说是人的内心世界的“晴雨表”。



相关链接

随着心理的发展和生活经验的积累，青少年的情绪越发细腻且反应强烈、波动大，具有半成熟半幼稚的矛盾性特点。

情绪细腻

青少年的情绪体验不再像儿童那样简单，而是越发丰富和细腻。

情绪反应强烈

青少年富有激情和热情，会因为一点儿小事而冲动。因此，可以用“急风暴雨”来形容青少年的情绪。同样一件事，青少年的情绪反应强度相对要大得多。

情绪波动大

青少年的情绪不够稳定，常常从一种情绪很快转为另一种情绪。尽管青少年的情绪从表面上看强度很大，但情绪体验并不深刻，一种情绪容易被另一种情绪取代。

情绪非常神奇，会影响人的观念和行动。快乐、自豪、满足等积极情绪通常伴随愉悦的体验，可以提高人的积极性和活动能力；愤怒、焦虑、恐惧等消极情绪通常给人带来不良体验，会产生负面影响。在一定条件下，消极情绪也会有积极作用，如适度的焦虑情绪可以把压力转化为动力，从而有助于我们提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率。



探究与分享

梳理自己最近一段时间的情绪状态，并和同学交流。

时间	情绪	事件 (在哪里? 跟谁在一起? 发生了什么?)	对事件的看法

► 我们的情绪会受到哪些因素的影响? 情绪会给生活带来什么影响?

情绪受多方面因素影响。外部环境、生活事件、个人的性格特点、对事物的观念和看法等都会影响人的情绪。随着这些因素的变化，我们的情绪也经常发生变化。

学会管理情绪



生活观察

- ◇ 小灿和同学发生矛盾后长时间生闷气。
 - ◇ 小卫遇到一道难题解不出来，急得大喊大叫。
 - ◇ 小飞做实验时多次失败，便到操场上跑了几圈，回来继续做实验。
- 请对三位同学的情绪管理作出评价。
- 你或身边的人有哪些管理情绪的好方法?

情绪是可以管理的。虽然情绪有时难以驾驭，但是这并不意味着我们是情绪的奴隶，任由情绪支配我们的行为。管理好情绪，做自己情绪的主人，对我们一生的发展具有重要意义。



探究与分享

小梅和小静是好朋友，她们正在讨论关于情绪的话题。



- ▶ 小梅和小静体验到了哪些情绪？
- ▶ 在情绪管理中，认识自己的情绪有什么作用？

学会认识自己的情绪。情绪复杂多样，我们需要学会觉察自己的情绪，体会自身情绪的强弱和变化，明确情绪背后的真实需要和现实原因，不断拓展对情绪认识的深度与广度。



探究与分享

晚上8点，小杰喜欢的球赛就要开始了。他兴冲冲地走到客厅，刚要打开电视机，爸爸就制止了他：“作业做完了吗？先做完再看！”

小杰非常不情愿地回到书桌前……

剧情一

他生气地想：“爸爸真烦，总是催我做作业，休息一下都不行！”他越想越生气，把作业本往地上一扔，踩了两脚，躺倒在床上。过后，他又感到后悔。

剧情二

他冷静地想：“爸爸提醒我要抓紧时间，这是为我好。考试取得好成绩也是我一直努力的目标。”于是，他很快做完作业，和爸爸一起看球赛。

- 为什么同一件事，可能产生两种不同的结果？
- 遇到类似的情况，你会怎么做？

学会调节情绪。调节情绪需要掌握一定的方法，常用的方法包括注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。每个人都可以根据自身的特点和需要，找到适合自己的调节情绪的方法。掌握的方法越多，我们调节情绪的能力会越强。



方法与技能

调节情绪的方法

①

注意转移法

当情绪激动时，为了使它不致爆发和失控，我们可以有意识地把注意力从引起消极情绪反应的情境转移到其他事物或活动上去。我们可以通过做自己平时感兴趣的事转移注意，如外出散步等。

②

合理宣泄法

产生消极情绪时，我们不必压抑和否认这些情绪，可以用自己喜欢的、觉得舒服的方式，合理地释放、清空消极情绪。我们可以运动、唱歌或绘画，向信任的人倾诉或在适当的场合哭一场等。

③

认知调节法

影响情绪的往往不是事物本身，而是我们对事物的看法和态度。当陷入消极情绪时，我们可以转变看问题的角度，从积极的方面看待事物，运用自我安慰、积极的自我暗示、心理换位、情感升华等方法来调节情绪。

④

放松训练法

人的情绪直接受人的生理和心理状态的影响。我们可以运用呼吸放松法、肌肉放松法等达到调节情绪的目的。感到紧张时，我们可以采用腹式呼吸法，调整呼吸频率，让自己放松下来。

学会合理表达情绪。人的情绪会相互感染，一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪，不顾及他人的感受，是不合适的做法。我们要学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪，注意关照他人的感受。



探究与分享



朋友在我的帮助下摆脱了烦恼，我很开心。

我有一次心情不好，社团的同学邀请我参加志愿活动。虽然又累又饿，但是我的烦闷心情烟消云散了。



- ▶ 你有哪些类似的经历？
- ▶ 这些经历对你管理情绪有什么启发？

学会在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪。给予他人更多的关心，与他人共享欢乐、分担痛苦，从狭隘的自我中走出来、融入丰富多彩的生活实践，我们管理情绪的能力会更强，情绪会更积极、更健康。

品味美好情感



生活观察

正义感

当看到有人遭受欺辱，人们纷纷仗义执言时，我们可以体验到正义的力量。

胜任感

当独立完成某项任务，得到他人的承认和赞赏时，我们可以体验到胜任的快乐。

责任感

当承担角色、接受任务时，我们可以体验到责任的神圣。

- ▶ 你有过以上情感体验吗？结合自身实际，与同学分享你的情感体验。
- ▶ 你还体验过哪些美好情感？

情感是比情绪更为深刻、稳定的内心体验，是人基本的精神需求。当对某些人或事物的情绪随时间的推移形成比较稳定的倾向时，我们就会产生某种情感。



相关链接

情感是复杂多样的。有反映人类基本需要的情感，如安全感、归属感等；有反映人类高层次社会性需要的情感，如道德感、荣誉感等；有积极情感，如正义感、胜任感、美感等；有消极情感，如挫折感、倦怠感、厌恶感等；也有多方面混合的情感，如敬畏感等。

情感在我们的生活中发挥着重要的作用。情感反映着我们对人对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，促使我们作出行动。情感能够提升我们的想象力、创造力，丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。情感的发展体现我们的生命成长，使我们的情怀更宽广、博大。



探究与分享

小东和班上同学在学校运动会的拔河比赛中取得了胜利，他们在赛场上为班级获得荣誉而欢呼雀跃。

小莹在以“成长”为主题的青春仪式上，分享了成长中难忘的故事，情不自禁地对台下的父母说：“爸爸妈妈，我爱你们！”

- ▶ 你如何看待小东和小莹的情感体验？
- ▶ 我们怎样才能体验到更丰富的积极情感？

我们要有意识地增加自己的积极情感体验。积极情感体验源于我们对生活的热爱，源于不断地投入生活、深入生活、感受生活。我们可以通过与人交往、积极参与有意

义的社会活动等方式获得积极情感体验。同时，我们也应该用热情和行动来影响周围的环境，让世界因我们的积极情感而多一份美好。



探究与分享

在日常学习和生活中，有时会出现消极情感，如挫折感。围绕如何面对和转化挫折感，同学们展开讨论。



我们要正确看待自己，认识自己的能力，承认并正视自己的不足。



胜败乃兵家常事。胜不骄，败不馁。失败没什么大不了的。



我们要认真总结得与失，分析原因，对症下药，以利再战。

- ▶ 请你参与讨论，并给出你的建议。
- ▶ 消极情感对我们的成长有哪些影响？

我们要学会承受和转化消极情感。消极情感会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受，甚至会影响我们的生活质量。但是，体验消极情感未必是坏事。在生活中，接受挫折的考验，学会转化消极情感，可以让我们感受到生活的美好，不断成长。

我们要在实践中提升情感境界。我们要用心体悟平凡生活，从做好小事、管好小节开始，在长期实践和奉献社会中提升内在修养，让情感在不断淬炼中升华为高尚情操。



活动一：辨析与交流。

喜、怒、哀、惧是个人的事情，何必管周围的人，该笑就笑，该哭就哭。

虽然喜、怒、哀、惧是个人情绪，但还是应该考虑周围人的感受。

► 你怎样看待这两种说法？

活动二：为父母、老师或朋友策划一次难忘的、愉悦的活动，交流彼此的情感体验。

► 选择一种形式（如文字、照片、视频、绘画等）记录这个过程，并在班级交流分享。





单元思考与行动

一 情境思考

青春时光无比珍贵。为了更好地度过青春期，同学们以“青春”为话题展开讨论。



我觉得青春是红色的，每天都是忙碌的、充实的，充满了朝气。

家人时常问我将来想做什么，我难以回答。我觉得青春像晨间的雾，有时朦胧，有时清晰。在青春期，有向往，也有忐忑。



青春时光里最难忘的是同学间的情谊。上次比赛失利，大家抱在一起哭，然后又一起加油鼓劲，让我感到特别温暖。

如果可以，我希望在青春时光里多一些社会实践，在和社会的接触中认识自己，在帮助他人中实现自身价值。



- ▶ 结合以上讨论，用画笔画出你感受到的青春。
- ▶ 用三个词语表达你对青春的理解：_____、_____、_____。
- ▶ 如果青春有颜色，你的青春是什么颜色？说说你的理由。
- ▶ 在青春期，你经常体验到的情绪是：_____。
- ▶ 青春时光里你最难忘的情感体验是：_____。
- ▶ 你希望在珍贵的青春时光里做些什么？