

# 学会调控情绪



导入：

2015年8月3日，两名司机在高速公路服务区发生剐蹭，接受交警处理后，双方再起纠纷，开着车在服务区内“斗气”，发生二次碰撞。同一地点，两次报警，交警也是头回遇到。

思考：通过这个事件，你得到什么启示？



温馨提示

如果您在观看本课件的过程中出现压字现象，请关闭所有幻灯片，重新打开可正常观看。

# 学习目标

1. 懂得调控自己的情绪，维护自己的心理健康。
2. 知道情绪是可以调节的，掌握调节情绪的方法
3. 学会合理地调节自己的情绪，是青少年走向成熟的必修课。

# 互动探究

## 板块一：调控情绪的原因



心理学家曾经做过这样一个实验：把两只猴子同时关在笼子里，一只被捆住了，不能动；一只可以在笼子里活动。实验者每隔20秒对猴子进行一次电击，每次放电前5秒，笼子里的红灯就会亮起来。笼子里有一个开关，可以自由活动的猴子在笼子里活动时发现了这个开关，每当红灯亮时，它就会按动开关逃出笼子。而另一猴子不能活动。实验不间断地进行，有一只猴子先死了。

**你认为哪一只猴子先死，为什么？**

## **实验的结果：能够活动的猴子先死去了**

因为：猴子害怕电击，都希望逃避。被捆住的猴子毫无办法，只好听天由命；可以活动的猴子为了逃避电击，需要时刻注意红灯的闪动。红灯一亮，就需要迅速打开开关，向外逃窜。可以活动的猴子在整个实验过程中，时刻处于紧张、焦虑、恐惧中，这些都是消极的情绪状态，对生物机体有重大的影响。猴子的死是和负面情绪相联系的。

### **经调查：**

**人类疾病50%至80%与不良心态、恶劣情绪有关。**

怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾

# 我来归纳

(1) 过分消极的情绪，对我们的心理健康会产生损害。

(2) 情绪过分激烈或者过分淡漠，过分多变或者过分单一，也都容易发展为不良的心理状态。

所以，我们要懂得调控自己的情绪，维护自己的心理健康。

## 板块二：调控情绪方法



# 感悟名言

适当的悲伤可以表示感情的深切，过度的伤心却可以证明智慧的欠缺。

——莎士比亚

1. 这句话告诉我们什么道理？
2. 面对负面的情绪状态，我们应该怎么做？

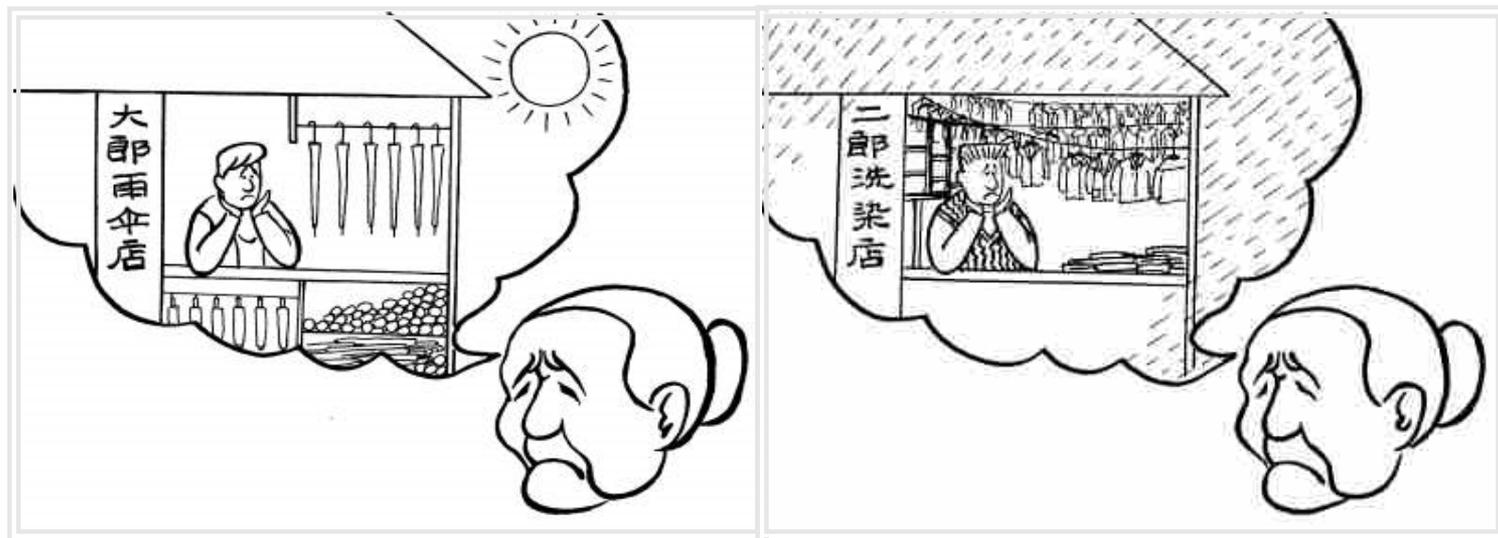


# 实话实说



遇到下列情况时，如何调节自己的情绪？

遇到的情况	我的做法
和妈妈闹意见，很生气。	
被别人误解，心里很委屈。	
总是担心自己明天的考试会失败。	



在民间流传着这样一个小故事：有位老太太有两个儿子。大儿子家开雨伞店，小儿子家开洗染店。雨天，老太太担心小儿子洗的衣服晒不干；晴天，又担心大儿子的雨伞卖不出去。总之，天天都忧心忡忡。后来来了一个智者听说了这件事后，对老太太说：“……”老太太听了以后不禁眉开眼笑。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/56611114100010135>