



第 13 课

情绪调控人人行



我有一双眼睛，我用它来寻找；我有一张嘴巴，我用它来微笑；我有一个生存的机会，我用它来发现，发现每一个属于我的简简单单的快乐。人人都是自己的最好的心理治疗师，我们能使自己痛苦，也能使自己快乐。生活的主宰者，就是我们自己。

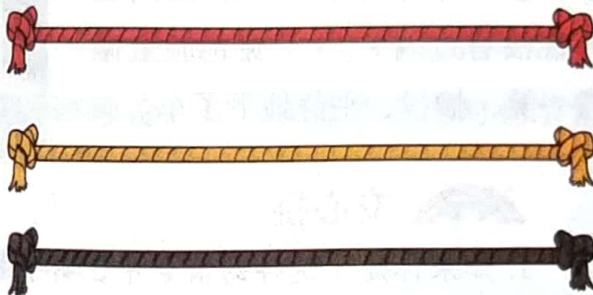




心随身动

动一动

请大家闭上眼睛回想过去的一周内发生过的事情，然后在下列图中作画：如果想到的是快乐的事，在红色绳上画个蝴蝶结，想到几件画几个结；如果想到的是感到不开心或发生冲突的事件，在黑色绳上画个蝴蝶结，每想到一件就画一个；如果这一周没有什么特别的事件，就在黄色绳上画个蝴蝶结。



1. 在红色的绳上你画了几个蝴蝶结？它们分别代表的重要事件是什么？
2. 在黑色的绳上你画了几个蝴蝶结？它们分别代表的重要事件又是什么？



心知心悟

活动一：解开心结有妙法

请10位同学走到教室的中间，其中，1位同学扮演司机，1位同学扮演售票员，8位同学扮演乘客，按照以下剧情表演情景剧。

A剧：公共汽车到站了，很多人下车，也有很多人上车。在挤上车的过程中，一号同学踩了二号同学的脚。当时一号同学光顾着上车、买票、找位置，也没有道歉。二号同学心里很不是滋味，这一路坐下来是憋气得很，心想：“这家伙肯定是故意的，等着瞧，待会儿我一定得狠狠地踩回一脚。”到站了，二号同学该下车了，这时他的眼睛瞪得大大的，飞快地走到一号同学的旁边，狠狠地踩了他一脚，走下车去。一号同学莫



名其妙地望着二号同学远去的背影。

B剧：公共汽车到站了，很多人下车，也有很多人上车。在挤上车的过程中，一号同学踩了三号同学的脚。当时一号同学光顾着上车、买票、找位置，也没有道歉。三号同学心想：“车那么挤，他也不是故意踩我的脚，虽然有点痛，还是算了，多一事不如少一事，出门在外谁没有过闪失。”只见他脸上微微一笑，愉悦、平静地下了车。



交心桥

1. 如果你处于这样的情景中，你会扮演什么样的角色？
2. 面对同一事件，为什么不同的人会有不同的情绪反应和行为表现？

活动二：向非理性观念发起挑战

阅读以下材料，小组讨论，完成交心桥内的问题。

完美主义的悲哀

王明是初二年级的学生，他一向争强好胜。每次考完试，他总会特别关注别人的分数，心里暗暗和别人比较。

若输了，则心中懊恼、气愤，久久不能平息；若胜了，则开心不已。可没过多久，他又担心成绩下滑。

王明每次考试都十分紧张，因为他太在乎自己能否成功，是否赢得过对手，所以，他永远活在担心、难过、沮丧之中。好的成绩并未给他带来真正的快乐，反而增加了很大的心理负担。

胜负似乎掌控了王明的情绪，所以尽管他各方面表现都不错，但他始终开心不起来。

交心桥

1. 你知道王明不快乐的原因吗？
2. 王明的想法是理性的吗？如果你是王明，你会如何改变这种想法？



心声堂

美国心理学家埃利斯提出的情绪 ABC 理论，得到很多人的认同。他认为情绪不是完全由事件本身决定的，而是取决于我们对事件的看法，即事件 A 不一定产生情绪 C，影响情绪 C 产生的主要原因是我们对事件 A 的看法 B。所以，同一事件，因为人们对事件的看法不同，产生的情绪反应也不同。根据该理论，改变非理性观念对调节情绪至关重要。

请与小组成员或全班同学交流分享：

当遇到情绪困扰时，你将如何运用情绪 ABC 理论调整自己的情绪？



心动行动

牛刀小试

记录一周内遇到的事件，并且分析自己的情绪反应和行为表现。

情绪日记表

发生时间	A (诱发事件)	B (信念、看法)	C (产生的情绪和行为结果)
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			



心理加油站



你有两个选择

杰瑞是美国一家餐厅的经理，他是个天生的自我激励者。如果某位员工哪天运气不好，杰瑞总是适时地告诉他要往好的方面去想。

每天早上，杰瑞起来都会告诫自己：我今天有两种选择——好心情、坏心情，但我要选择好心情。即使有不好的事情发生，我也要保持好心情，从中汲取经验教训。在杰瑞看来，人生就是一连串的选择：你选择处于好心情，你会是一种生活状态；你选择处于坏心情，你就会处于另一种生活状态。

有一天，杰瑞的餐厅遭到抢劫，他的朋友去医院看望他。

病床上的杰瑞说：“当他们击中我之后，我躺在地板上，还记得我有两个选择：‘我可以选择生或选择死。’我选择了活下去。可是在医护人员将我推入急救室的路上，我看到他们的眼睛好像写着：他已经是个死人了。我知道我必须采取行动。当时有个护士用吼叫的音量问我一个问题：‘你是否会对什么东西过敏？’我回答：‘有。’所有医护人员都停下来等待我的回答。我深深地吸了一口气，接着喊：‘子弹！’医护人员笑了。我用幽默告诉他们：我现在选择活下去，请把我当作一个活生生的人来开刀。”

杰瑞能活下去当然要归功于医生的精湛医术，但同时也是因为他令人惊异的求生态度。

杰瑞用行动告诉我们，没有人能够控制或夺去的东西就是你的态度。面对生活是选择好心情还是坏心情，完全取决于你自己。