

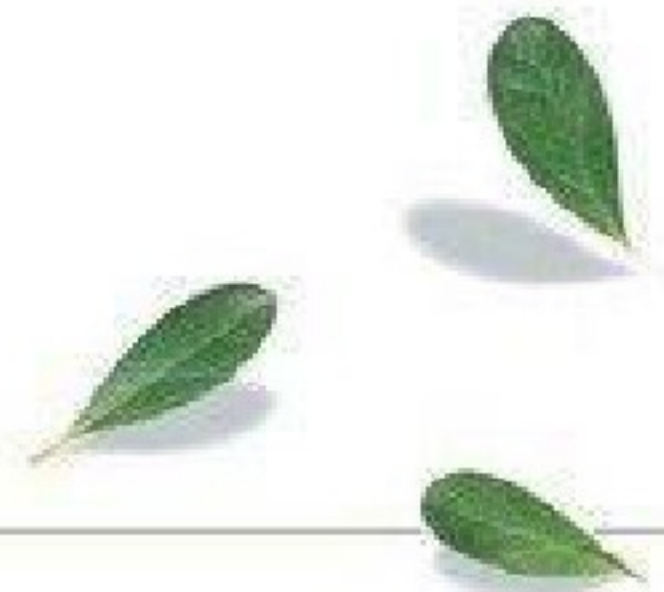
情绪调节

——走向健康生活





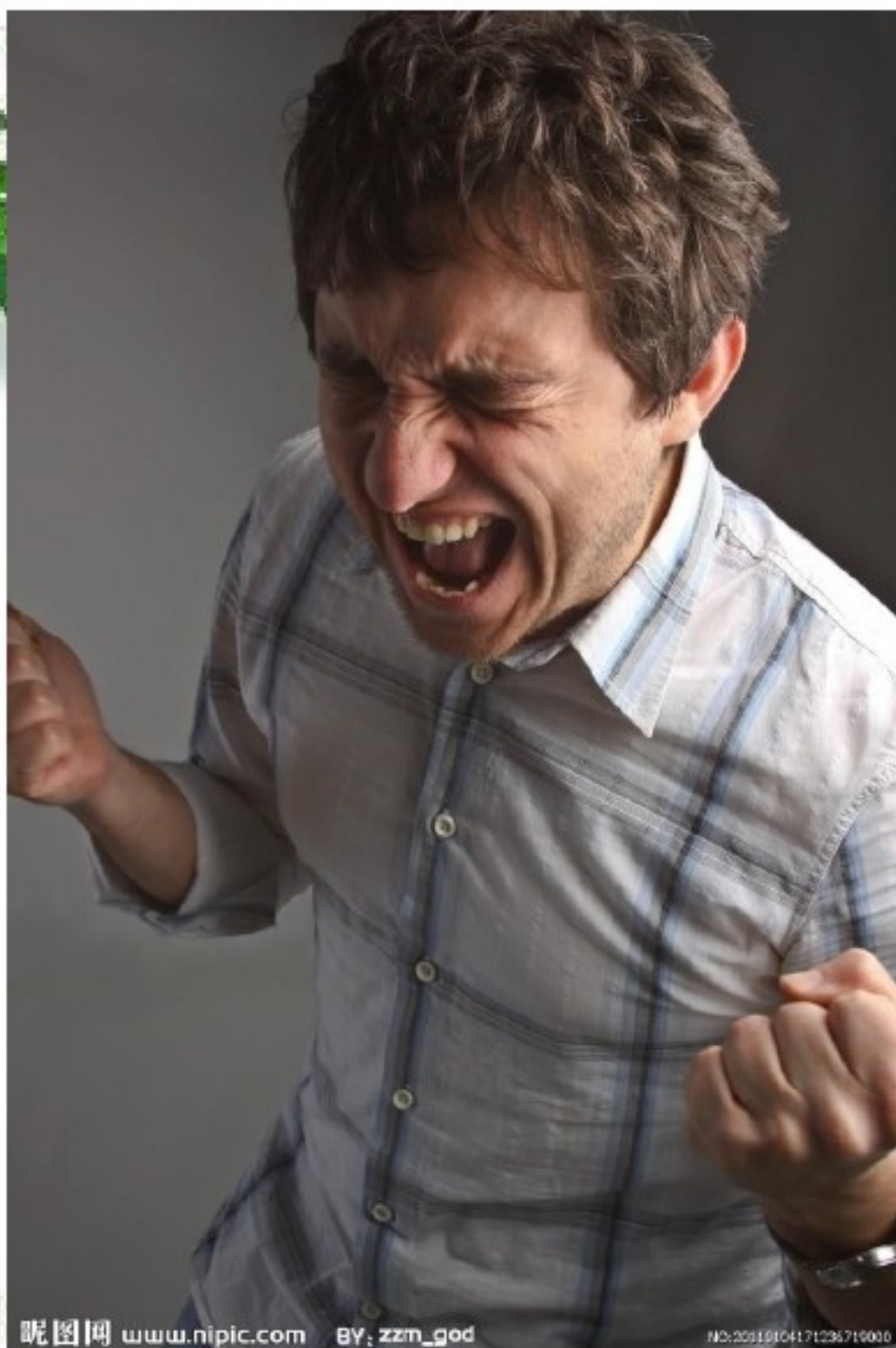
我们来猜猜下面图片表达情绪！



喜



怒



아름다움, 그 이상의 가치

昵图网 www.nipic.com BY: zzm_god

NO:20010417123671000

哀



惧





情绪天天陪伴我们左右
但我们真的了解他吗？



什么是情绪？

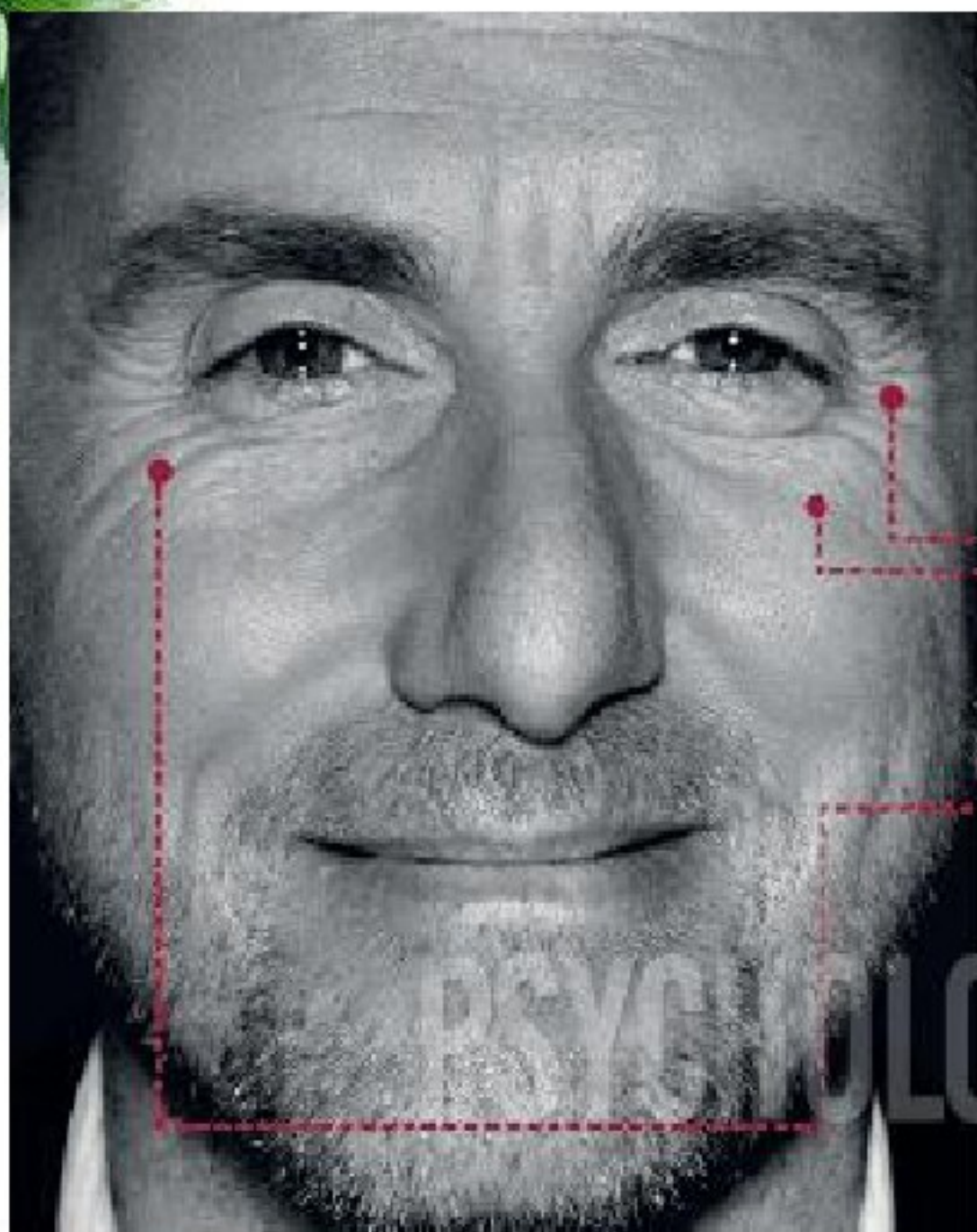
情绪的组成：

主观体验

外部表现

生理唤醒

心理学对表情的研究

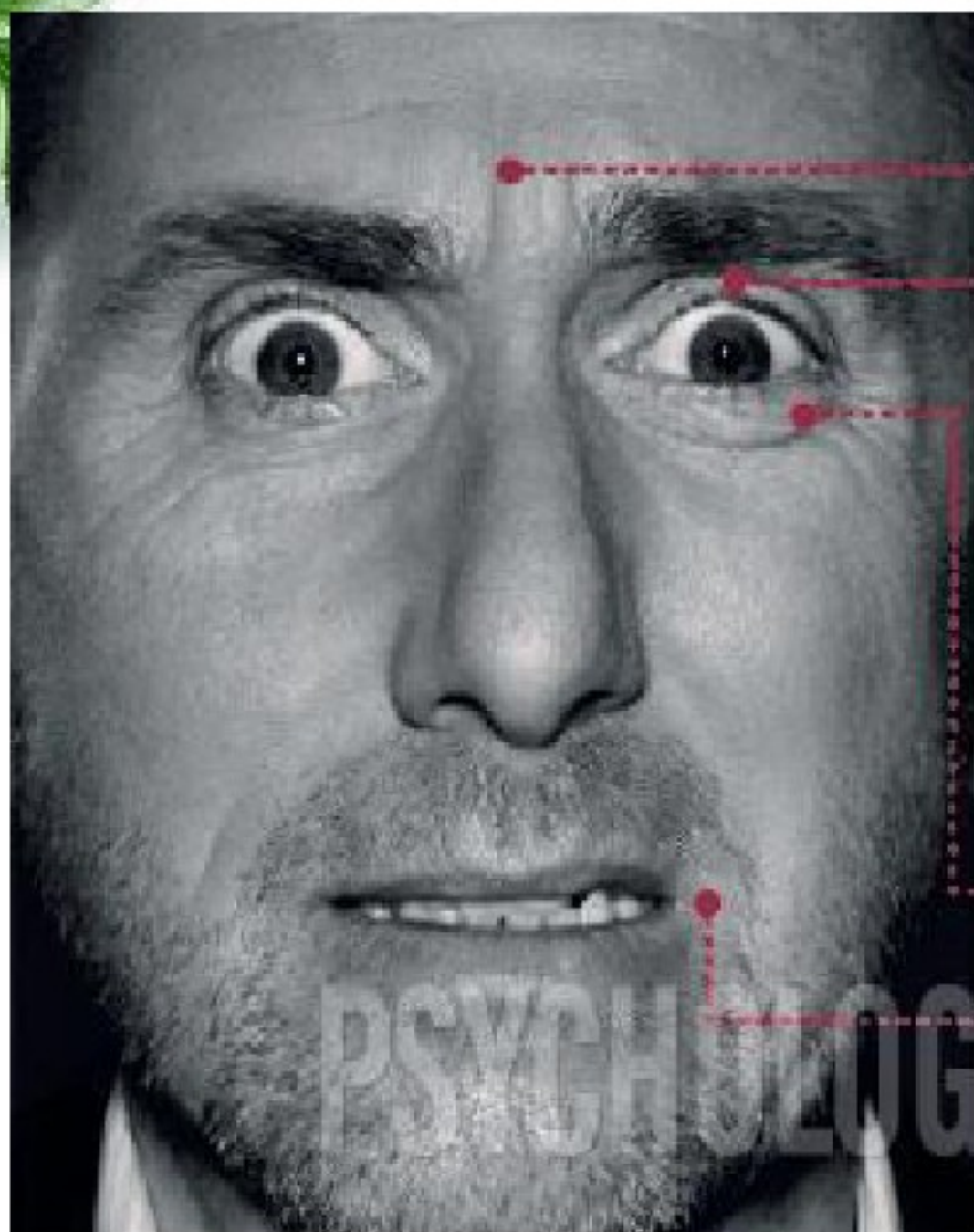


快乐

真实的笑容永远会有：

- ① 眼角皱纹
- ② 脸颊鼓起
- ③ 眼睛周围肌肉运动

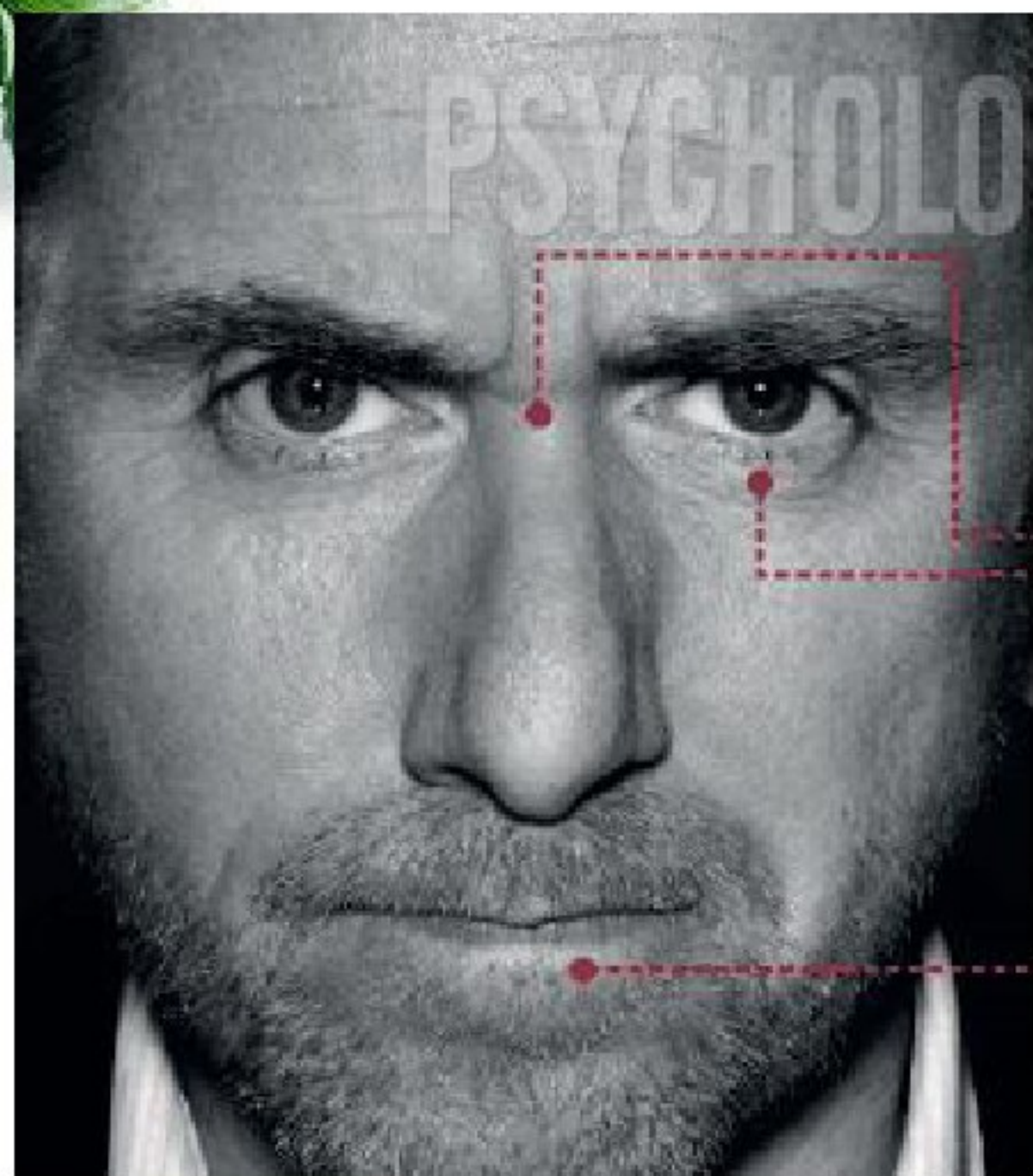
心理学对表情的研究



恐惧

- ① 双眉上扬、聚拢
- ② 上眼皮上扬
- ③ 眼袋紧绷
- ④ 双唇向两耳水平方向略微拉伸

心理学对表情的研究



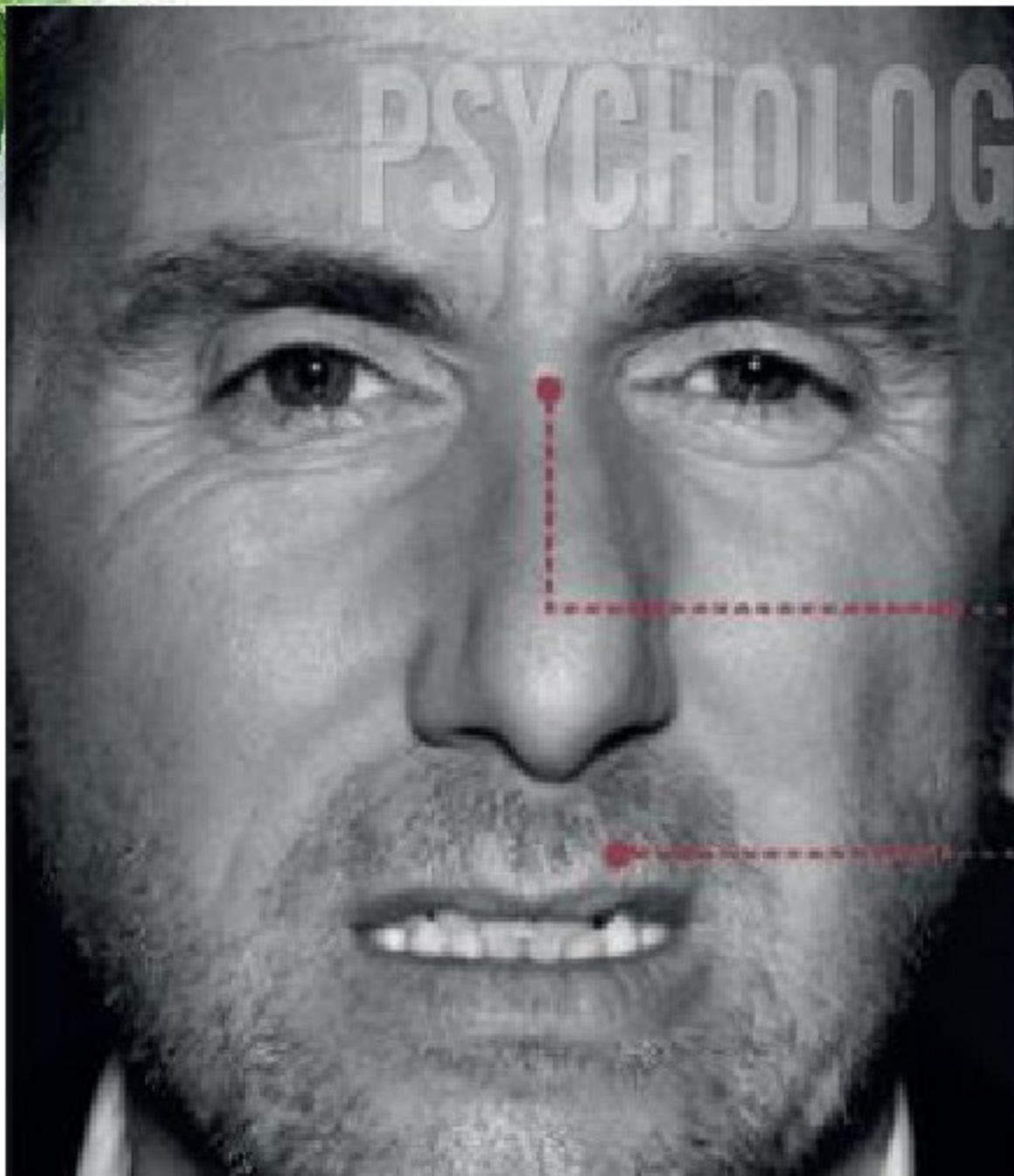
生气

① 眉头紧蹙、下沉

② 瞪眼

③ 双唇紧闭

心理学对表情的研究



厌恶

① 鼻子皱起

② 上嘴唇上扬



情绪的三种状态

依据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续性等指标，可将情绪分为心境、激情和应激三种强度不同的状态。




心境

心境是一种具有感染性的、比较平稳而持久的情绪状态。当人处于某种心境时，会以同样的情绪体验看待周围事物，如人伤感时，会见花落泪、对月伤怀。平稳的心境可持续几个小时、几周或几个月，甚至一年以上。



激情

激情是一种爆发快、强烈而短暂的情绪体验。例如，在突如其来的外界刺激作用下，人会产生勃然大怒、暴跳如雷、欣喜若狂等情绪反应。在这样的激情状态下，人很容易失去理智，甚至做出不顾一切的鲁莽行为。因此，在激情状态下，要注意调控自己的情绪，以避免出现冲动性行为。



应激

应激指当人面临危险或突发事件时，人的身心会处于高度紧张状态，会引发一系列生理反应。例如，当遭遇歹徒抢劫时，人就可能会产生强烈的生理反应，从而积聚力量以进行反抗。但应激的状态不能维持过久，因为这样很消耗人的体力和心理能量。若长时间处于应激状态，可能会导致适应性疾病。

情绪的功能

激励作用
健康功能
交流功能

案例分析

(不良情绪需要控制、调节)

踢猫效应

老板骂了员工小王

→小王很生气，回家跟妻子吵架

→妻子觉得窝火，正好儿子回家晚了，“啪”的给了儿子一耳光

→儿子捂着脸，看见自家的猫就狠狠地踢了它一脚

→猫冲到外面街上，正遇上一辆车，司机为了避让猫急忙转了方向盘

→却把旁边的一个小孩给压死了

讨论：

(一) 这一幕悲剧是怎么上演的？

(二) 这个故事中我们懂得了什么？

不良情绪的表现

不良情绪在人们身上主要有两种表现：

（一）过度的情绪反应，比如狂喜、暴怒、悲痛到了极点等这种情绪反应已经超过了一定的极限，无论对别人还是对自己都是不好的；

（二）另一种是持久的消极态度情绪，这是指人在引起的消极的因素消失之后，仍旧沉浸在消极情绪之中无法自拔，无法恢复到正常状态，影响正常的工作生活学习，很容易引起身心疾病。

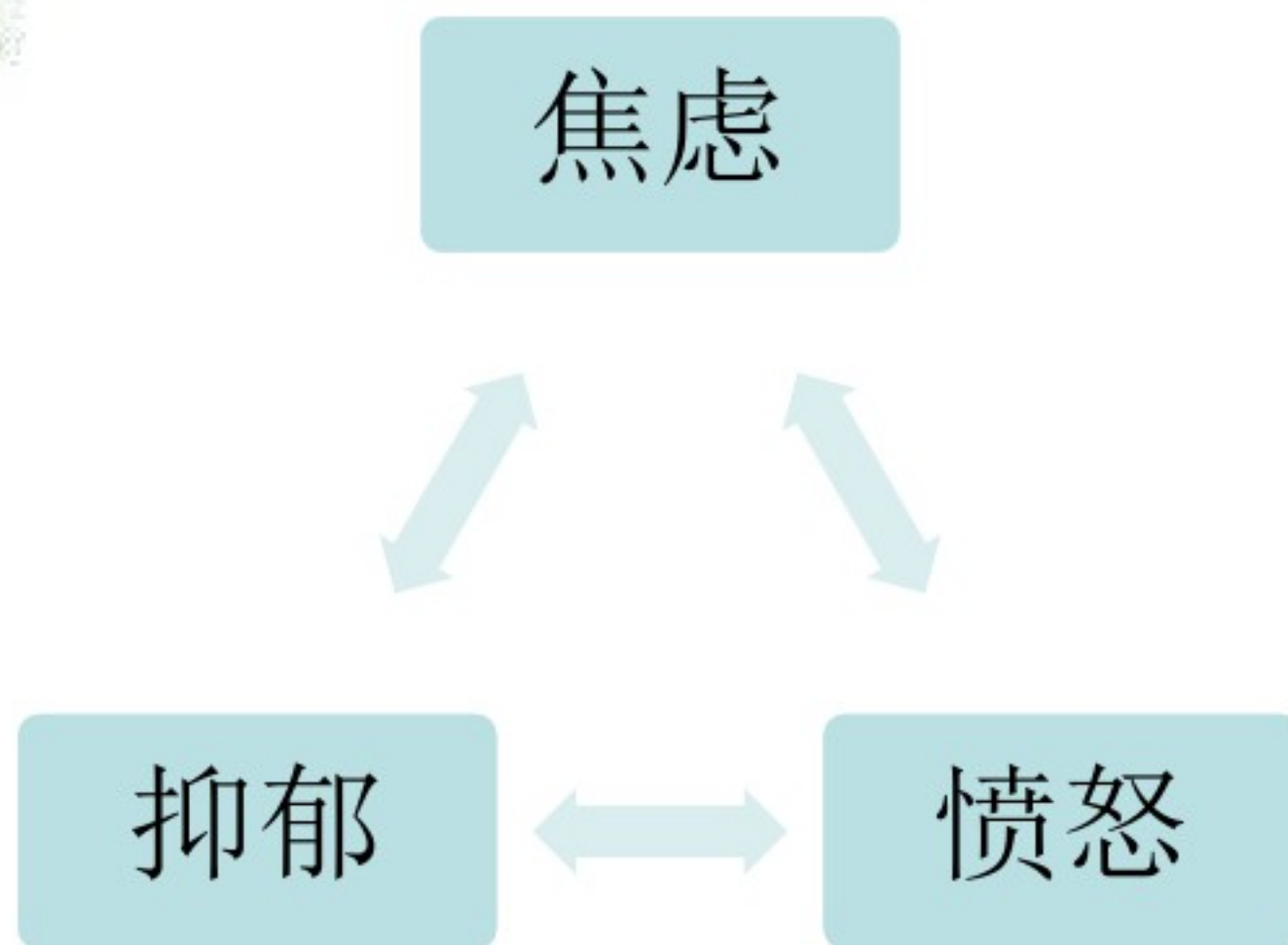
正确看待不良情绪

不良情绪就像身体的疼痛一样，虽然你不喜欢它，但它的存在是有它的道理的。它的本意是保护你。当然，有时它反应过头，有时它逗留过长。

不良情绪不仅不是心理不健康的表现，经常还是宣泄、疏导的有效方式，比强行压抑健康多了。你被骗了，生气是正常的，一点不生气不现实；遇到自己不熟悉、不习惯的环境或事物，难免有点紧张，甚至恐惧；碰到挫折，怎能不有些沮丧？无意中伤到别人，负罪感随之而来.....所有这些不良情绪，都是正常人对正常事的正常反应。对我们这些“非圣人”来说，一个心理健康的人情绪应该是多样的，心理不健康的人情绪反而少，比如，对不顺心的事只有“愤怒”一个反应。

三种常见的不良情绪:

1 焦虑 2 抑郁 3 愤怒



焦虑？

焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。

焦虑症状？

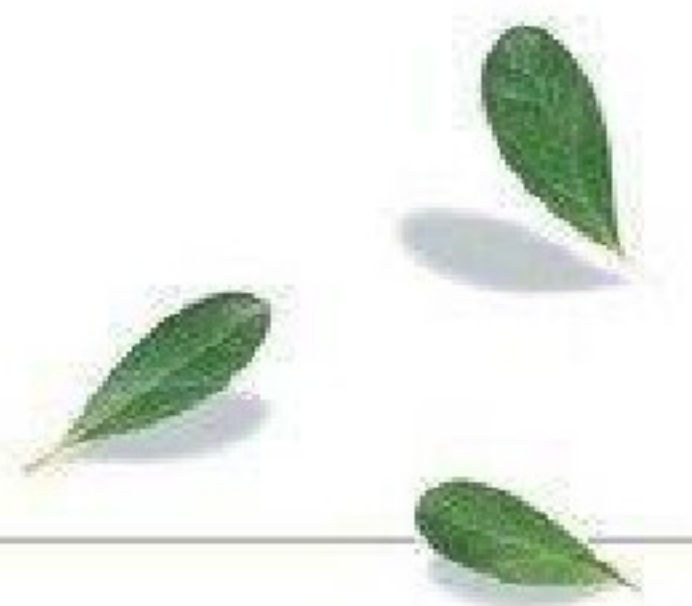
- 焦虑可能包括心悸，肌肉无力，紧张，疲劳，恶心，胸痛，气短，头痛，胃痛，紧张性头痛。
- 焦虑的外部迹象可能包括脸色苍白，出汗，发抖，瞳孔放大。同时会有睡眠障碍，比如入睡困难、做恶梦、易惊醒。

危害性?

- 影响生活质量
- 会造成失眠
- 增加死亡率
- 会增加癌症发生率



调节方法（重点来啦！）

- 增加自信
 - 自我反省&疏导
 - 自我放松
- 

增加自信

一些人对自己没有自信心，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，而忧虑、紧张和恐惧。因此，必须首先自信，减少自卑感。应该相信自己每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就能最终驱逐焦虑。

自我反省&疏导

自我反省即首先要意识到自己这是焦虑心理，要正视它，不要用自认为合理的其他理由来掩饰它的存在。

运用注意力转移的原理，及时消除焦虑。当你的注意力转移到新的事物上去时，心理上产生的新的体验有可能驱逐和取代焦虑心理，这是人们常用的一种方法。

自我放松

当你感到焦虑不安时，可以运用放松的方法来进行调节。比如说，可以端坐不动，闭上双眼，然后开始向自己下达指令：“头部放松、颈部放松”，直至四肢、手指、脚趾放松。

运用**想象的力量**使自己全身放松，处在一个松和静的状态中，随着周身的放松，焦虑心理可以慢慢得到平缓，可以想像自己在碧波荡漾的海边或湖边，沐浴温暖和煦的阳光，听得见波涛轻拍岸石的声音，闻得出空气中清新宜人的气息……让自己的身与心得到全面放松，抛弃过分的焦虑。

抑郁？

- 指以心境低落为主的精神状态。
- 每个人都会有心情不好的时候，这种状态就是抑郁状态，这些都是正常的表现。但如果长期性的抑郁状态就需要注意下。
- 心情不好=郁闷=抑郁=抑郁症？

抑郁症状？



抑郁：习得性无助。情绪低落、心境悲观、自责愧疚、郁郁寡欢、缺乏信心，伴有失眠、早醒、食欲不振、疲劳、头昏、头痛等反应。抑郁的核心症状被称为“缺乏快乐”，丧失体验快乐的情绪。

无价值感、无助感、绝望感、自杀观念

简易诊断标准：

（不能直接确诊，只是用于初步自测）

- 一、症状学表现，具备下列表现**5**项以上，至少**1**项是**(1)**或**(2)**
- 二、这些症状产生了明显的痛苦烦恼，在社会交往、职业和其他方面造成功能损害。
- 三、这些症状持续已经**2**周以上。

- 
- (1)几乎每天的大部分时间都情绪低落。
 - (2)几乎每天的大部分时间对所有活动的兴趣都明显降低。
 - (3)明显的体重减轻或者增加;或几乎每天食欲减退或者增加。
 - (4)几乎每天失眠或者嗜睡。
 - (5)几乎每天都精神运动性激越或者迟缓。
 - (6)几乎每天疲倦乏力。
 - (7)几乎每天感到生活没有价值, 或过分的自罪自责。
 - (8)几乎每天感到思考或集中思想的能力减退, 或犹豫不决。
 - (9)反复想到死亡, 或有自杀计划。
- 

抑郁对人的消极影响

- 影响着人的学习、工作和生活。
- 对人的躯体、思维、感受和行为都产生负面影响：思维联想过程就会受到抑制，脑子也不转了、反应也迟钝了、说话也少了、语速也慢了。而思维的缓慢让身体的各种活动也变得没有激情和活力，人变得很懒散、木僵，不愿意参加外界和平素感兴趣的~~活动~~，喜欢一个人呆着瞎琢磨。
- 很多抑郁的人都会有明显的心悸、胸闷、胃肠不适、便秘、食欲下降和体重减轻，最明显的就是越抑郁越容易失眠，而越失眠越会加重抑郁。
- 出现抑郁的人常会感觉到压抑、无望，觉得自己像坠入一个深不见底的深渊，总是高兴不起来。
- 和家人、朋友都开始疏远，不愿意接触人。
- 患者承受着巨大的情感痛苦，严重时甚至导致自杀。

抑郁的日子确是难熬，真是度日如年



处于抑郁的人，情绪低落，兴趣减退，周身不适，自我评价低。

从感受的角度讲，抑郁的人没有喜悦感，难寻高兴；

浑身乏力，整天懒洋洋，严重失眠，经常早醒直到天亮；

负面思绪繁多，难以克制疏解；常常想哭，多哭，也有欲哭无泪，可体验到无声的抽泣感；

不思饮食，不想活动，消瘦明显。

无名火旺，容易激怒，小事闹大，事后后悔；社交退缩，办事犹豫，害怕决策，放弃拥有。




预防方法（重点又来了哈！）

建立信心&及时肯定自己

生活中偶遇抑郁经验，不必过份忧虑，相信自己的身体自然会调节适应。如果失眠之后愈担心会再失眠的事，到夜晚就愈难入睡了。

每天晚上睡觉以前，要充分肯定自己这即将过去的一天的成绩和进步，不讲消极的东西。能写日记最好，把好的体验、进步、成绩记到日记上。天天都这样记日记，觉得生活会越来越有意思。






保持适度运动

每天保持半小时至一小时的运动，藉以灵活身体各部器官。惟剧烈运动，睡眠前应尽量避免，有人想藉睡前剧烈运动，使身体疲倦而后易睡，是错误的。

广交良友

经常和朋友保持交往的人，其精神状态远比孤僻独处的人好得多。



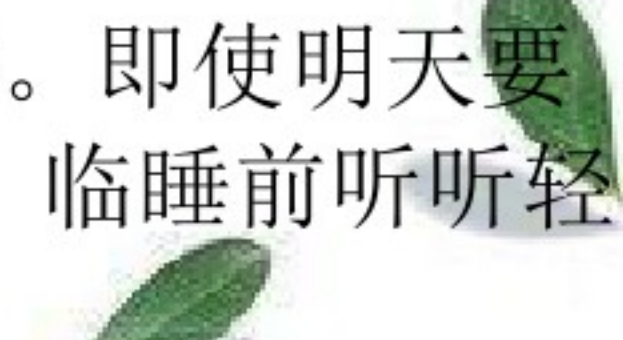


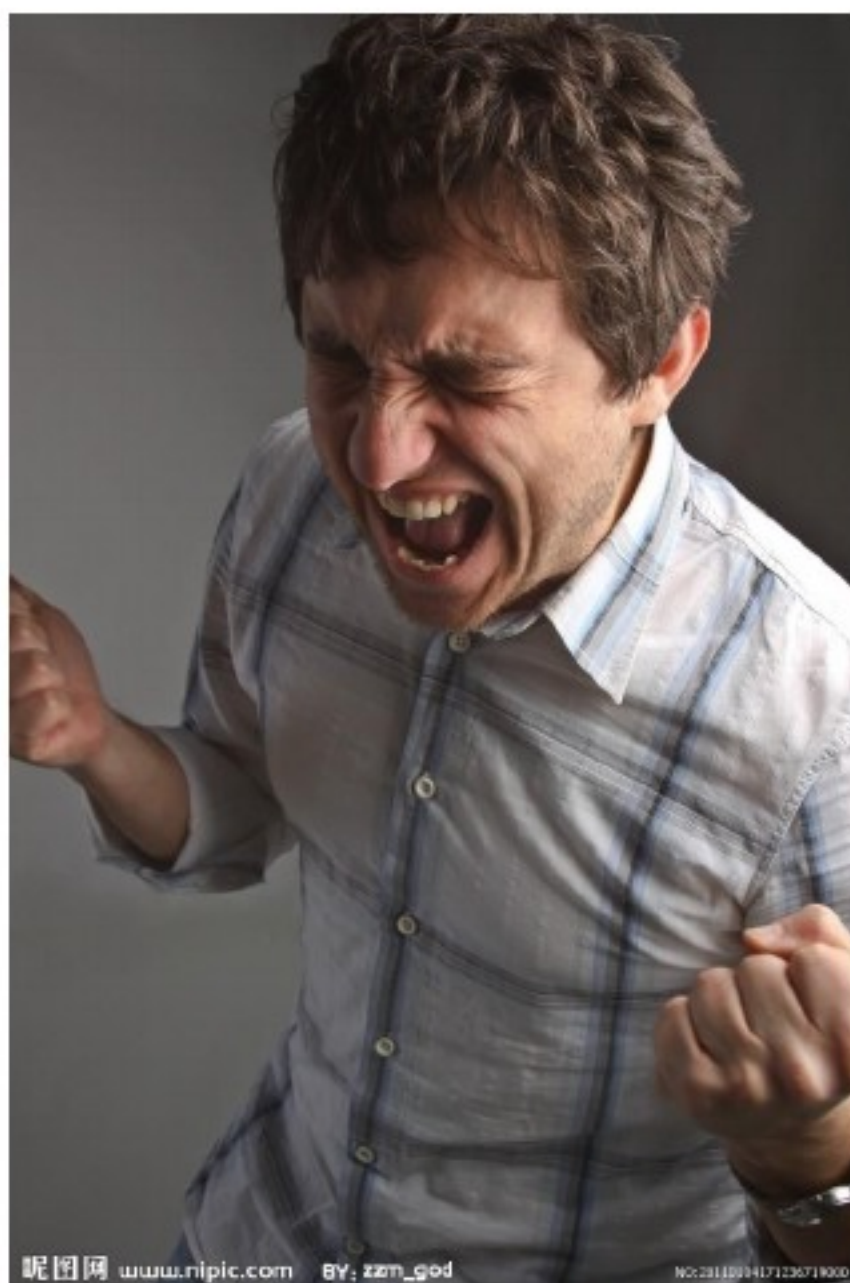
● 安排规律生活

避免抑郁的最有效方法，是使生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生理时钟。有时因必要而晚睡，早晨仍然按时起床；遇有周末假期，避免多睡懒觉；睡眠不能贮藏，睡多了无用。

● 睡前放松心情

睡前半小时内避免过份劳心或劳力的工作。即使明天要参加考试，也绝不带着思考中的难题上床。临睡前听听轻音乐，有助于睡眠。



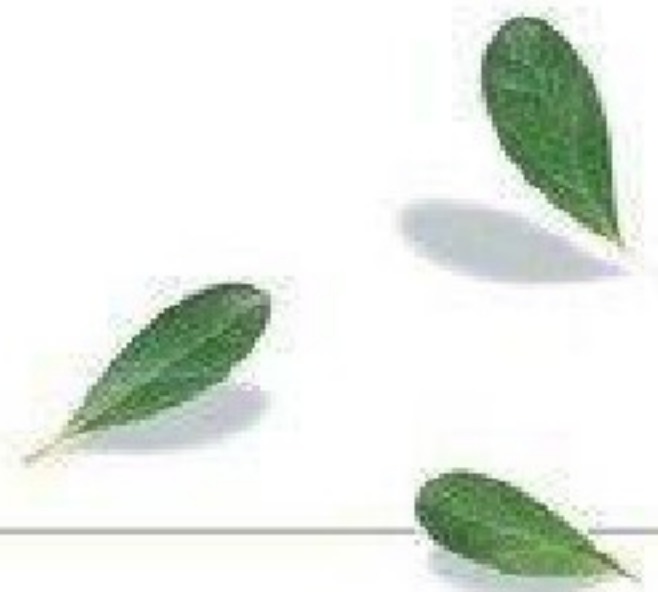


愤怒？



认识愤怒：

- 分享愤怒的经验：你试过生气吗？
- 人们一旦面临生活中不可回避的挫折和烦恼，认为自己的合法利益和目标受到阻挠，就会产生愤怒。




愤怒产生的原因：

- 不希望发生的事情引发愤怒
- 在我们看来是故意的
- 事件与我们的期望相违背
- 通过愤怒避免或控制事件




危害性?

一般认为抑郁是对内伤害自己，愤怒是以暴力的形式出现，对外伤害他人。但其实对愤怒的不同处理也有不同的影响。

- 向内：如果长期无法发泄，会损害机体功能。
 - 向外：影响人际关系，可能做出伤害他人的行为，应激状态也会伤害自己的身体。
- 

调节方法

- 首先要意识到自己的愤怒状态，尽量去处理，长期压抑并不会使不良情绪消失。
- 发泄：合适的发泄方式，比如去心理矫治中心，做运动、放声歌唱或操练时放声喊口号...
- 对事不对人，用探讨的方式和造成你愤怒的人沟通
- 离开一触即发的现场，找朋友倾诉；

- 
- 转移注意力：计数转移法
 - 深呼吸，想象你从外界观望愤怒的你。给自己足够的时间，坚持深呼吸。
 - 愤怒时可以用冷水使自己冷静。

不恰当的方式：压抑愤怒、放肆愤怒



放松训练调节法

- 首先，取坐姿，把背部轻轻靠在椅子上，头部挺直，稍稍前倾，两脚摆放与肩同宽，脚心贴地；
- 然后两手平放在大腿上，闭目静静地深呼吸3次，现在将脚趾弯曲，紧紧抓住地板；保持紧张状态（10秒钟）；
- 松开脚趾，放松；深呼吸；然后将脚趾尽量张开，向上向外伸展；保持紧张状态（10秒钟）；恢复原状；放松；体会脚部那种舒适温暖的感觉

超级方法

上面针对三种不良情绪介绍的都是比较具体的方法，但在生活中不良的情绪有千千万万，我们又该如何去应对的？

认知行为方法
(ABC理论)

认知行为方法



相同的事情，不同的情绪


何为ABC?

认知行为方法认为外在事物不是直接作用于人体，而是要经过我们的认知。


A是指诱发性事件

B是指个体在遇到诱发性事件后产生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价

C是指特定情景下，个体的情绪及行为的后果



A是引起**C**的间接原因，更直接的原因是**B**。也就是说，人们对事物的看法不同，会引起行为和情绪的不同。因此，在受到情绪困扰的时候，我们可以通过调节自己的认知方式来调节情绪，通过改变对事物的看法，来达到调节情绪的作用。



认知的威力

我的想法

我的情绪

换个想法

我的情绪

我个子矮，别人肯定瞧不起我。



我没有一点长处，真是没用。



我家境贫寒，根本找不到自信。



好心情由环境和自己决定。不管身处何地，环境总会逼着我们去适应，而我们只能为了自己去不断努力。上述每一种调节方法，其实都在调动我们的主观意识从而达到一个调节情绪的作用，所以，从自己的情绪到自己的心理健康水平都是自己主宰的，不要抱怨外在的一切如何影响你的心理发展，只要自己能控制好自己和自己的情绪，健康的心理生活便不再遥远。

You made me
Complete!



愿你每天都有一个好心情

- 你不能左右天气，但你可以改变心情
- 你不能选择容颜，但你可以展现笑容
- 你不能控制他人，但你可以掌握自己
- 你不能预知明天，但你可以把握今天
- 你不能样样顺利，但你可以事事尽心

$O(n_n)$ 谢谢~!

You made me
Complete!

