**第6课 自我调适　快乐相伴 ——大学生情绪管理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 自我调适　快乐相伴 ——大学生情绪管理 | |
| **课 时** | 4课时（180 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解情绪概述。  2．通过学习与练习让学生掌握大学生情绪的特点及其影响。  **思政育人目标：**   1. 培养学生理性平和的情绪状态，培养乐观向上的生活态度和价值理念。 2. 培养学生学会用辩证统一的角度去对待情绪的好坏。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**情绪概述  **教学难点：**大学生情绪的特点及其影响 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第4节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示解读情绪密码：情绪概述  **一、认识情绪的实质**  心理学家们对情绪进行了长期而深入的研究，对情绪的实质提出了各种不同的看法，但由于情绪的复杂性，至今仍没有得出一致的结论。当前比较流行的一种看法是，情绪是人对客观事物是否符合主观需要而产生的心理体验，是伴随着特定生理反应与外部表现的一种心理过程。  **（一）情绪的主观感受**  情绪的主观感受是指情绪反映了个体的需要是否获得满足以及满足的情况如何。当客观事物或情境符合主体的需要和愿望时，就能引起积极的、肯定的情绪和情感，如生活中遇到知己会感到欣慰，找到志同道合的情侣会感到幸福等；当客观事物或情境不符合主体的需要和愿望时，就会产生消极、否定的情绪和情感，如失去亲人感到伤心、悲痛等。由此可见，情绪是人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验。  **（二）情绪的外在表现**  情绪的外在表现是指个体在产生某种情绪体验时，一般会伴随着身体各个部位动作、姿势的变化，也就是身体语言，主要包括面部表情、体态表情和言语表情。当人们快乐时便会双眉舒展，眉开眼笑，甚至手舞足蹈；当人们愤怒时可能会满脸通红，紧握双拳，甚至怒发冲冠。人们在喜悦时音调稍高，言语速度快，语音高低差别大；愤怒时声音高而尖且带颤抖；悲哀时音调低沉，言语缓慢无力等。这种外显行为，可以帮助我们认识和判断他人的情绪状态，这种判断能力在人际交往中很有用。  根据心理学家研究，认为人的面部表情基本上反映在嘴唇、眉毛以及眼睛光泽的变化上。人的面部表情是最丰富的，也是最重要的无声的交际手段。在人际交往的各种信息中，通过言语传递的仅占 7%，而通过面部表情传递的则占 55%。人的脸部大约可以做出 25 万种不同的表情。  **（三）情绪的神经生理基础**  情绪的神经生理基础是指和情绪有着密切关系的许多内部器官的活动。情绪产生的前提条件必须是上述三方面同时存在，并且有一一对应的关系。当人们产生某种情绪体验时，身体内部也会发生相应的变化，任何一种情绪都伴随着一定程度的生理反应。例如，当人们恐惧时，心跳加快、呼吸急促、血压升高、肌肉紧张等。  我国史书上曾记载：春秋时吴国大夫伍子胥过昭关陷入进退两难之境时，因极度焦虑而一夜之间须发全白。相传三国时期的周瑜机智过人，并且才艺超群。但是他气量比较小而妒忌心很强。诸葛亮利用周瑜这个弱点，施计并取得战斗的胜利，气得周瑜狂呼“既生瑜，何生亮”。  **二、情绪的功能**  人们对情绪的作用有些误解，很多时候认为情绪是不好的。其实，人们通过情绪可以了解自己的需要和处境，真实自然地应对各种情况。情绪是人们生活中的魔术棒，它扮演着很重要的角色，如果没有情绪，生活将没有色彩，没有生气和活力，一个人若缺失了某种或多种情绪，会对个体生活造成很大的负面影响。所以，不同的情绪使人们的生活丰富多彩，无论哪种情绪对人们的学习、工作和生活都起着应有的作用。  **（一）生存的功能**  假如一个人没有了害怕情绪，当生命安全受到威胁时就不知道要保护自己；假如一个人没有了快乐、悲伤或痛苦，与人交往时带给别人的感受就总是很淡漠；假如一个人没有了愤怒，总是随遇而安、没有原则，让人不敢把任务交给他们去完成。因为情绪和个体的生理反应有相当密切的关系，当个体处于危险状况时，马上会有紧张害怕的感觉，伴随的是心跳加快、呼吸急促、分泌肾上腺素，由此产生“对抗”或“逃跑”的反应，以保护自己，回避危险。可见，情绪可以让人们正确觉知情境的危险，帮助人们适应环境。  **（二）动机性的功能**  情绪的动机作用不仅体现对生理需要的放大，而且它在人类高级的目的行为和意志行为中也有着重要影响。情绪可以促进人们对某种情况采取行动，产生的行动可能有建设性，也可能有破坏性。例如，下个星期就要考试了，因为担心考试不过关，小丽有些紧张，赶紧到教室看书学习。而小美非常渴望考出优秀的成绩，因过度焦虑，看书时无法静下心来，总是担心考得不好。  **（三）人际沟通的功能**  如果你的朋友告诉你，当他看到你闷闷不乐时会为你担心，你感受到了什么呢？当你的好友因失恋而痛苦不堪时，你会告诉他什么呢？当你们班在学校足球比赛中输了，你会怎样对那些队员表达你的感受呢？人际沟通最重要的是情感交流，表达情感可以增进人们相互之间的了解和理解。  当人们有各种情绪时，才能够体会在交往中的真实情感；当我们向他人表达自己真实的情感时，可以让他人对我们有所了解，以增加彼此的感情。  **三、情绪的分类**  **（一）根据情绪对人产生的不同作用进行分类**  根据情绪对人产生的不同作用，可以将情绪划分为积极情绪和消极情绪。凡是对人的行动起促进、增力作用的情绪叫积极情绪；凡是对人的行动起削弱、减力作用的情绪，就叫消极情绪。在一般情况下，高兴、喜悦等情绪对人是有积极作用的，而紧张、恐惧、愤怒等情绪对人的消极作用则更多一些，尤其表现在对身体健康的影响方面。但是，一种情绪对人是否有积极意义，与其强度及持续时间有着密切的关系。狂喜、异常兴奋这样的情绪，虽然与一般的高兴、喜悦只有强度上的不同，但其作用往往是消极的。而像紧张、恐惧、愤怒等情绪，只要能控制在一定的范围之内，使其不过于强烈，持续时间短暂，也会发挥积极的作用。例如，在考试时，如果适度紧张，就能有效提高大脑的活跃程度，使人思维敏捷，记忆清晰，从而考出好成绩。所以，认为高兴、喜悦绝对就是积极情绪，而紧张、恐惧、愤怒绝对就是消极情绪是片面的。  **（二）根据情绪的社会功能进行分类**  根据情绪的社会功能可以将情绪分为核心情绪、防御性情绪和工具性情绪。核心情绪（即原生情绪）是此时此地的真实感受，例如，失去重要的人、事、物后感到悲伤；受到不公正对待后感到愤怒。防御性情绪是难以面对核心情绪时，下意识采用的保护，例如，跟随挫败感而来的愤怒。“恼羞成怒”一词就把核心情绪与防御性情绪的关系描述得非常清楚。懊恼、羞愧更接近核心情绪，但那太让人难受了，于是表现出防御性的愤怒来保护自己。工具性情绪是为了从他人那儿有所得，或要求别人做自己期望的事时表现出来的情绪，例如，推销人员的过分热情友好或为博取关注同情而一再夸大或展现自己的痛苦。工具性情绪用久了，可能不假思索便表现出来，甚至本人都没有意识到。  在现实生活中情绪的表现很复杂，“百感交集”就是对这一现象很好的描述。所谓百感交集就是好几种情绪纠缠在一起：愤怒之下可能有委屈；委屈之下可能有伤心；伤心背后可能存在着一份重视和关爱。因此，要理清自己的情绪往往很难。不仅因为情绪本身的复杂性，有时更多的是出于人们下意识的自我防御，也就是说人们往往不愿意去面对真实的情绪。这也就是“当局者迷，旁观者清”的道理所在。但是只有触及核心情绪，才能破解出情绪的密码，才容易进行有效的情绪管理。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示解读情绪密码：情绪概述，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述情绪的分类。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示五光十色情绪虹：大学生情绪的特点及其影响  **一、大学生情绪的特点**  大学生正处在青春期，处在人生成长过程中波动性最大的阶段。他们虽然在生理上趋向成熟，但在心理发展方面还比较幼稚；由于社会经验不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，他们容易受到社会上各种各样思潮的影响，而产生种种矛盾心理和冲突。大学生的情绪情感生活具有自己的特点，具体表现在以下几个方面。  **（一）丰富性与波动性**  大学时期的重要心理变化是自我意识的不断发展，各种社会的高层次需要不断出现且强度逐渐加强，这一发展在情绪上表现为情绪活动的对象、内容增多，大学生出现较多的自我体验，自我尊重需要强烈，自卑、自负情绪活动明显。大学阶段突出的感情活动之一是恋爱，恋爱活动及其伴随的深刻情绪体验是许多大学生在校期间印象最深的。  道德观、集体感、爱国感、利他主义等高级情感活动在大学时期开始对其生活产生明显的影响，左右其情绪反应。如部分大学生确立了道德、正义观念，当出现与之不符的观念与行为时，他们通常会感到自己犯有过错，感到痛苦，出现严厉的自我谴责情绪。情绪的波动性是指大学生在学习、生活、交往中的一些小事件，较易引起情绪的波动，情绪时好时坏，不够稳定。  **（二）强烈性与冲动性**  强烈性与冲动性是大学生情绪活动的又一特点，主要表现在对某一种情绪体验特别强烈，富于激情。许多人对符合自己信念、观点和理想的事件迅速产生热烈的肯定的情绪；对不符合自己信念、观点和理想的事件，则迅速表现出否定的、反对的情绪。个别人甚至会表现出盲目的狂热与冲动，以致做出一些违反校规校纪的事。而一旦遇到挫折或失败，又会灰心丧气，消沉厌世。他们的情绪来得快、平息得也快，带有明显的两极性。若是冲动爆发的情绪活动一旦失控，往往造成可怕的后果。如集体斗殴、离校出走、因感情挫折而轻生等都与大学生情绪的强烈性和冲动性相关。  **（三）延续性和心境化**  大学生情绪活动一旦被刺激引发，即使刺激消失，情绪状态会有所缓和，但其持续影响时间较长，会转化为心境，对其后的活动产生持续的影响。大学生的许多不良情绪，如焦虑、抑郁、自卑等都具有这种心境化的特点。个别大学生的轻生行为也与这种情绪状态有关。大学生情绪心境化还与其想象丰富的思维特点有关。大学生富于想象力，遇事爱幻想，由刺激引发的情绪反应易受当事人想象的影响，想象对情绪反应的程度、持续时间都起着催化剂的作用。大学生常会陷入某种想象性的情绪状态，而难以被另外一种情绪所取代。比如，有位大学生，因为一门功课不及格就认为自己能力不行，学不下去了，毕不了业，将来找不到工作，人生也就没了前途，生命还有什么价值？这是自己在吓唬自己，自己压迫自己。这是一种不良的认知方式，应该纠正。  **（四）情感的压抑性和文饰性**  随着年龄的增长，大学生自我控制能力和调节能力的提高，在情绪表现上带有压抑和文饰的特点，同时大学阶段是情感最丰富、最强烈的时期，也是一个充满压力和冲突的时期，而这往往会导致大学生情绪的压抑性。大学生会根据不同的因素表现出不同的情感，有时会把自己真实的情感世界伪装起来，用一种与内心世界不一致的方式来表达。例如，明明对某个人的某种行为极不满，但为了不与结怨，便努力压抑自己的情绪。  **二、情绪的影响**  大学生正处于青春期发育后期，情感丰富且极易波动，由于受生理发育、心理发展和客观环境影响，大学生的情绪变化较为明显。这种频繁情绪波动对大学生的学习、生活、人际关系、身体健康等无不产生影响。  **（一）不良情绪影响大学生的学习**  情绪好时，学习效率会倍增；而情绪低落时，消沉、忧郁、悲观等消极的情绪会使大学生出现思维受阻，操作迟缓，心不在焉，注意力不能集中，学习效率会大大降低。一个经常处于抑郁状态的学生，尽管非常聪明，大多也不会在学习上取得非常优异的成绩。  **（二）不良情绪影响大学生的人际交往**  一个情绪稳定，笑对挫折，积极向上的人，周围一定有很多好朋友；一个喜怒无常，常常莫名其妙发脾气的人，只会使周围的人对他敬而远之。而人际交往在整个大学阶段都是非常重要的必修课。没有好的人际关系，就会直接影响个体的情绪感受，最终导致恶性循环。  **（三）不良情绪影响大学生的身体健康**  俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”中医学中也有一种说法：喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。由此可见，情绪与身心健康的关系十分密切。愉快的精神状态，可使人心情开朗，满面春光，福寿俱增；不良的精神刺激，会使人心情抑郁，疾病缠身，夭亡短寿。我们在生活当中经常见到这样的例子：有的人患了病，医生和家属一般不愿意告诉他真相，原因是担心他知道后病情会发展得更快，这其实就是情绪影响的作用。一些常见疾病，如神经衰弱、心律不齐、神经性皮炎、胃溃疡、月经不调等均与人的情绪有一定的关系。  **（四）不良情绪会造成各种心理疾病**  不良情绪不但会造成个体的自卑、抑郁，而且会使个体对社会现象形成不正确的认识，严重的还会引起心理上的疾病和心理变态。据心理学专家分析，马加爵事件中，真正导致马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“以自我为中心”的性格缺陷。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解五光十色情绪虹：大学生情绪的特点及其影响。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了五光十色情绪虹：大学生情绪的特点及其影响，让学生知道大学生情绪的特点和情绪的影响。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述大学生情绪的特点**。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示拥有积极的思维：培养良好的情绪  **一、IQ 与 EQ**  情绪激烈如火山，压力沉重如泰山，面对着这些问题，人们是否就束手无策了呢？事实上，人们已经具备了处理这些问题的能力，专家学者们发现了这些潜在的能力，并为它们起了名：将处理情绪的能力称为情商（EQ），将应付压力的能力称为逆商（AQ）。  **（一）智力商数 IQ**  不管是 EQ 还是 AQ，都是依据 IQ 而提出的。IQ 是英文 Intelligence Quotient 的缩写，意为智力商数，简称智商。它是测量个体智力发展水平的一种指标，可以通俗地理解为智力，具体是指数字、空间、逻辑、词汇、记忆等能力。人们在校学习期间，除了学习知识外，还会花大量时间在智商训练方面。学数学来锻炼数字计算、空间想象、逻辑推理能力，学语文、英语、历史、地理等锻炼词汇、记忆能力。考试，可以说就是对人们在这些方面能力的大检阅。由于考试是限时进行的，对人们短时间记忆、处理复杂信息的能力要求比较高。所以对于学生来说，如果有了好的记性，好的运算能力，好的语言能力，那么你再用功一些的话，考试取得好成绩就不在话下。  **（二）情绪商数 EQ**  EQ（Emotional Quotient）是“情绪商数”的英文简称，它代表的是一个人的情绪智力（Emotional Intelligence）之能力。简单来说，EQ 是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。美国心理学家认为，情商包括以下五个方面的内容：（1）认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。（2）能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。（3）自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。（4）认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。（5）人际关系的管理，即领导和管理能力。  以前人们一直强调“人是理性的动物”，以为智力是决定人生成败的关键。譬如，一个孩子 IQ 不高，求学时在记忆能力、理解能力、表达能力上都受到限制，成绩自然就落后。但是，这时可能存在着两种状况：一是由于功课不好而自卑，形成情绪失衡与失控，影响往后各方面的发展；二是由于功课不好而转向身心的其他潜能的培养，学会了面对失败与挫折，脚踏实地走在人生的道路上。前者是 IQ 支配了 EQ，造成了双重损失；后者则让 EQ 得到施展的空间，取得了更大的胜算。  根据专家研究，IQ 作为决定成功的因素，所占的比例是 20%，其余的 80% 由什么因素决定呢？虽然不全是由 EQ 决定，但是 EQ 所占的比重绝对不在 IQ 之下。于是有许多学习成绩很好的青年未能走上成功之路，而也有杰出表现的人在学校时的成绩并不十分理想。更有趣的是许多 IQ280 的人却要被部分 IQ100 的人所雇佣。情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要多点勇气，多点机智，多点磨炼，多点感情投入，就能营造一个有利于自己生存宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个能更好发挥自己才能的空间。  **二、察觉情绪，并且接纳情绪**  你是否认为一个成功的人不应该轻易流露情绪，或者怕被人说你太情绪化而宁愿不要有情绪。其实，真正的问题并不在情绪的本身，而在于情绪的自我觉察和表达方式，如果能以适当的方式、在适当的情境表达适度的情绪，便是健康的情绪管理之道。  对自我情绪的察觉，相信你有过这样的体验：你心中的那个“自己”说“我不应该有此感觉”“我要努力使自己高兴起来”；在你极为烦躁时，脑子里会闪过“别去想了”的念头。这些都属于自我觉知对自己情绪的看法和控制。人生成功与否，很大程度取决于你对自己的基本情绪的控制和管理。人类的情绪可以分成快乐、愤怒、恐惧和悲哀四种。这些情绪都和心态有关，是个人心态的反映。而心态是人们可以组织、引导和完全掌控的对象。许多人都懂得要做情绪的主人这个道理，但是遇到具体问题就可能放任自己，认为“控制情绪是很难的”；还有的人习惯于抱怨生活，“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平了”。这两种态度实际上都是被情绪所控制的。所以，重要的是对自己说“我要做情绪的主人，现在就让我来试一试”。建立自我控制的意识是开始驾驭自己情绪的关键一步，一旦你的自主性启动，沿着它走下去，就能走出情绪的低谷。表达情绪是为了让内心的感受找到出口，为了让别人可以更多地了解你。你需要对自己的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而选择接受或拒绝。如果你无法控制情绪，你的生活就可能会因为消极情绪的冲动而受到伤害。  情绪没有好坏之分，只要是真实的感受，就要正视它、接受它。只有认清自己的情绪，知道自己现在的感受，才会有机会掌握情绪，也才能为自己的情绪负责，而不会被情绪所左右。不要压抑感觉，不要忽略真实的感受。  **三、拥有积极的思维就拥有积极的情绪**  人们会有什么样的情绪，往往也跟人们自身有什么样的看法有关。同样的半杯水，有的人看到的是缺少的那一半，有的人看到的是拥有的那一半。这就充分说明了面对同样一个情境，有人欢喜有人愁。调整认知，采用给予积极心理暗示的方式，就更容易使自己获得良好的心态和健康的情绪。  **（一）情绪 ABC 理论**  情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的，他认为在人们情绪产生的过程中有三个重要的因素，分别是激发事件 A、信念 B 和事件的结果 C。经研究发现，激发事件 A 只是引发情绪和行为结果 C 的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B，即人的消极情绪和行为结果 C，不是由于某一激发事件 A 直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念 B 所引起。如图 7-1 所示。  生活中我们经常面对妈妈的唠叨，这时你会做出什么样的反应？运用以上的情绪ABC 理论，我们学习改变不合理的认知。妈妈责备自己不好好吃饭（A 前因），我们有“真烦人”的想法（B1），因此跟妈妈吵架（C1）；我们也会产生“有妈妈在身边唠叨真好”的想法（B2），因此会过去拥抱妈妈（C2）；或者还有其他的想法（B…），出现其他的结果（C…）。    由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。不合理的信念常常有如下的特征。  （1）绝对化的要求。它是指人们从自己的意愿出发，对某一事物持有必定怎样的不合理想法，常常带有“必须”和“应该”的特点，提出难以实现的目标，过于追求完美和苛求自己。但是，人们不会总是一帆风顺或者成为最优秀的，也不可能得到所有人的赞赏，所以，持有这种不合理信念的人很容易产生失败感和挫折感。  （2）过分概括化。它是指个体根据一件或很少几件事情就得出关于个人能力或价值的普遍性结论，并将其应用到其他情境之中。比如，当自己遭遇失败便认为自己“没用”，当别人稍有过失或不合自己的意愿时，就愤怒地认为其“一无是处”，从而导致一味地指责对方。  （3）糟糕至极。这种不合理信念认为一件不如意的事情发生了，必定会非常可怕、非常糟糕，从而消极地预测未来而不考虑其他可能的结果。比如，有的同学认为如果自己考试失败了，就一切都完了等。这种糟糕至极或灾难化的想法是对自己的消极暗示，更会加重自己的焦虑。  **（二）自我暗示的力量**  1. 积极暗示  如果你经常进行积极的自我暗示，以肯定的态度看自己、别人和这个世界，你就能让自己变得符合你的理想，继而让别人和这个世界符合你的理想。你的心态越积极，那么情绪和压力这些问题就越能迎刃而解。  美国心理学家凯文做了一个实验，他请一位老师在化学课上向学生介绍一位中年男子和他的新发明：该中年男子是来自德国的化学家伯格尔曼博士，他正在实验一种化学药物。这种药物无色无味，挥发性极强，吸入这种气体会对身体有保健作用；不过它有一个缺点，就是刚吸入前几分钟会让人感到头晕。中年男子拿出一瓶液体，打开瓶盖后拿到每位学生面前晃了一下，然后用德文对学生说话。老师翻译说：“觉得头晕的同学请举手。”不少学生举起了手。实验结束后，学生才知道，其实那是一个心理学实验。所谓的化学药物不过是一瓶自来水。  通过这个例子，我们可以对心理暗示有所认识。所谓心理暗示就是人或环境以某种隐秘的方式向个体发出信息，个体接受信息后从情绪到身体做出相应反应的一种心理现象。它是意识中的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示、提醒和指令，它通过告诉你你是什么样的人，你的处境如何，你应该注意什么和追求什么，你该怎样去做来影响你的行为。  积极的自我暗示能调动人的巨大潜能，使人变得自信、乐观。心理学家马尔兹说：“我们的神经系统是很‘蠢的’，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会做出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会做出忧愁的反应。”当你习惯性地想象快乐的事，你的神经系统便会习惯性地令你保持一个快乐的心态。所以，我们只能输入积极的语言，比如，“在我生活的每一方面，都一天天变得更美好”“我的心情愉快”“我一定能成功”等，语句简洁有力，不要含糊、脱离实际及与人攀比。  2. 消极暗示  消极的暗示无处不在。要抵制消极的暗示首先要坚持自己的信念。对别人的批评和劝告应接受其合理的部分，抵制消极、保守的部分。例如，一次考试考差了，老师说你“真没用”，千万不要当真。曾有一位成绩不错的学生，考试时做错了一道简单的题目，老师讽刺道：“这么容易的题都错，还怎么考大学？”结果这个学生一蹶不振，高考时真的名落孙山。多么可怕的消极暗示！在心理暗示中，要永远记住，只有你才是自己生命的主宰，只要你永远对自己充满信心，任何人都不能改变你！其次要有意识地培养自己积极的心态。积极心态和消极心态是相互对立的，其关系是此消彼长的。你对自己的积极暗示越多，你获得成功的可能性就越大。你品尝成功滋味的同时，积极的心态也就得到了进一步地巩固和加强。当你进入这个良性循环后，你对各种消极暗示就产生了强大的免疫力。  3. 自我暗示的合理时机  日本有位心理学家这样说：“当我们的头脑处于半意识状态时，是潜意识最愿意接受意愿的时刻，此时来进行潜意识的接收工作是再理想不过的了。”早晚醒后睡前的时间再恰当不过了，你可以躺在床上，每次花上几分钟，身体放松，进行一下自我心理谈话——描述自己的天赋和能力；想想自己成功的景象；用简短的语言给自己积极有力的暗示。  每个人都会遇到对自己意义重大的事情，当这些重要事件来临时正是负面情绪容易出现的时候，紧张、焦虑的情绪会极大地干扰我们能力的发挥。因此，这个时候我们需要通过自我暗示获得最佳的身心状态以迎接挑战。当然积极的暗示并不能保证一个人一定成功，但即便失败了，它至少也能让你重整旗鼓，以积极的心态去面对下一个挑战。  4. 自我暗示的要点  耐心、专注和重复是自我暗示的要点。首先，要有足够的耐心，因为在经过几次，甚至几十次训练后可能不会有任何变化出现。很多人对此感到失望，不再相信自我暗示的效果而中途放弃。要知道摩天大楼不是一天就能盖起来的，许多人都急于从自我暗示中得到好处，但他们不明白这是一个需要时间和耐心的自我改造工程。  专注就是在训练时摈弃一切杂念，只想着你念诵的那些内容，使积极暗示的信息在对潜意识施加影响的过程中不受其他信息干扰。你越专注，潜意识受到的刺激就越强，效果就越好。  美国心理学家威廉斯说：“无论什么见解、计划、目的，只要以强烈的信念和期待进行多次反复地思考，那它必然会置于潜意识中，成为积极行动的源泉。”美国一位拳王每次回答记者的提问后，总不忘说一句：“I’m the best ！”“我是最好的”就是一种积极的自我暗示。事实也许并非如此，但又有什么关系？反复暗示自己，“你”就会接受这种观点，而永远充满自信！“事实”也会向你所想象的方向发展。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，掌握拥有积极的思维：培养良好的情绪。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了拥有积极的思维：培养良好的情绪，让学生知道IQ 与 EQ、察觉情绪，并且接纳情绪和拥有积极的思维就拥有积极的情绪。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述自我暗示的力量。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示做情绪的主人：大学生不良情绪的表现及调适  **一、不良情绪的表现**  生活中不能满足的需要和欲望会导致消极的情绪，在这种情况下，人就会产生悲观、压抑、焦虑等各种心理障碍，导致心身疾病。俄国著名的心理学家巴甫洛夫指出：“一切顽固沉重的忧愁和焦虑，足以给各种疾病打开方便之门。”所以，克服消极情绪是十分必要的。大学生的不良情绪的产生与其情绪活动的特点有关。此外也受多种生活因素的影响，如对新环境的不适应，理想与现实的冲突，学习与恋爱的挫折，人际关系的紧张及生活事件的增多等。  大学生的不良情绪主要有以下几种表现。  **（一）自卑**  自卑是个体由于某种原因（生理的或心理的缺陷，或其他原因）而产生的对自我认识的一种消极的情绪体验，表现为对自己能力或品质评价过低，怀疑自己，看不起自己，担心自己失去他人尊重的心理状态。例如，有一个相貌不太好的女大学生，中学时刻苦学习，成绩优良。考上大学后发现自己并不太受人喜欢，加上不适应大学的学习生活，成绩直线下降，结果她原本在中学建立起的自尊心和自信心受到了严重打击，导致她的许多理想都落空了。当自尊转化为自卑，人变得忧郁、孤僻、抱怨和烦躁，就会影响正常的学习和交往。  **（二）焦虑**  焦虑是一种复杂的综合性的负性情绪，是人们在生活中预感到一些可怕的、可能造成危险的或者需要付出努力和代价的事物将要来临，而感到自己对此无法采取有效措施加以预防和解决，因此在心里产生紧张期待的心情，表现出忧虑和不安，担心和恐慌。  简而言之，当人对一件事情感到没有把握，无能为力时，其产生担心紧张的情绪就是焦虑。  **（三）抑郁**  抑郁情绪就是感到压抑和忧愁的情绪，是一种感到自己无力应付外界压力而产生的消极情绪，常常伴有厌恶、痛苦、羞愧和自卑等情绪体验，是大学生中常见的不良情绪。抑郁情绪人人都曾体验过，对大多数人来说它的出现是短时的，时过境迁很快消失。但也有少数人可能长期处于抑郁状态，最终发展成抑郁症。  **（四）恐惧**  这里所说的恐惧是指病态的恐惧，即对常人一般不害怕的事物或情景感到恐惧，或者恐惧体验过于强烈，持续时间太久，远远超出常人的反应范围。常见的大学生恐惧症主要是“社交恐惧”，也就是大学生在人际交往时，害怕见生人，特别是人多的场合或有异性在场的情况下，产生紧张、焦虑、出汗，以致手足无措、语无伦次的情绪反应，从而形成令人尴尬的场面。患有社交恐惧症的大学生往往表现出明显的焦虑和回避行为。这些大学生可以通过系统脱敏等方法来克服和消除自身的各种恐惧反应。  **（五）发怒**  大学生正处在热情高涨、激情澎湃的青年时期，有时候情绪情感激发起来难以控制。容易发火是年轻人中常见的一种不良情绪。有的同学因为一句不顺耳的话，一件不顺心的事就暴跳如雷，或出口伤人，或挥拳相向。盛怒之后却后悔不已。正如古希腊学者毕达哥拉斯所言：“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”有分寸地、建设性地表达自己的愤怒时，应注意以下几条原则：①对事不对人；②不翻老账，只对眼前；③允许对方发火，互相发火能消除紧张和猜疑的气氛；④发火之前，你要找到对方过错的确凿证据；⑤让人们明白你生气的原因；⑥别把事情做绝，冷静下来后，可以重新考虑或做出某种让步，要给对方一条退路。  **二、情绪的自我调节方法**  情绪对于心理健康来说是至关重要的。稳定而良好的情绪状态，使人心情开朗，感觉轻松安定、精力充沛，对生活充满兴趣和信心，有较高的学习与工作效率。相反，如果一个人情绪波动很大，患得患失，喜怒无常，心情恶劣，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机，就可能无法正常地工作与生活。所以要维护心理健康就必须学会对情绪进行自我调节。  **（一）宣泄法**  把自己的感情出口放宽，莫使心胸像个瓶颈，对待现实中出现的不公平的有意见的甚至令人气愤的事情，采取说出来以消怒气或是把怒气转移到某种物品上对其摔打、发泄一番的方式，这其中包括释放、转移等办法。向亲人朋友倾吐内心苦闷，放下包袱消除紧张心理，学会减压。  **（二）运动法**  经常做些简易气功、健身操或打球、跳舞来活动筋骨、舒展身心。每晚临睡前用热水泡脚，再搓搓脚底。平日刻意鼓励自己要保持愉快的心情，不要胡思乱想。多与人交往，多参加有意义的社会活动。  **（三）自我放松训练**  自我放松训练是用于克服紧张、焦虑的方法，目的是使身心放松，使生理与心理活动趋于平衡，使人从烦恼、愤恨、紧张、忧愁等不良情绪中解脱出来，达到内心的平静与安宁。  放松的具体方法有多种，如静坐与冥思、自我暗示、意象训练、肌肉放松训练等。  （1）静坐与冥思。静下心来，反视一下自己现在在想什么。注意出现在你脑海中的每一个想法。  （2）自我暗示。自我暗示是运用内心语言或书面语言的形式来自我调节情绪的方法。这种方法可用来松弛过分紧张的情绪，使内心平静，也可用来调节身体局部或全身各部位的紧张状态。  （3）意象训练。意象训练的基本原理就是通过想象轻松、愉快的情境（如大海、山  水、瀑布、蓝天、白云等），达到身心放松，情绪舒畅的目的。  （4）肌肉放松训练。肌肉放松训练时通过从头到脚的一步一步放松，并结合自我暗示，来达到消除紧张、调节精神状态的目的。  **（四）认知疗法**  认识疗法认为，人的情绪变化是由认知评价引起的。一个人对周围的事物或自己的行为、思想做出消极的评价时，会给自己带来不良的暗示，导致各种消极的情绪。例如，一个人在遇到挫折时，就认为自己能力差，各方面条件都不行；每次遇到类似的情况都做出这样的评价，久而久之就会形成自卑的心理，对自己缺乏信心。  **三、情绪的疏导方法**  情绪是影响身心健康和学习的重要因素，因此要保持身心健康和良好的学习状态就要拥有健康的情绪，学做情绪的主人，不做情绪的奴隶，用理智的力量去抑制情绪的冲动。要及时疏导已形成的消极情绪，解除精神的压力。那么怎样才能正确地进行情绪疏导呢？  **（一）升华情感**  升华情感是指个体受挫后，把压抑于心理的情绪冲动转向社会许可的其他活动中去，使精神有所依托，获得新的、更高的精神满足。如德国诗人歌德的名著《少年维特之烦恼》，法国文学家罗曼·罗兰的大作《约翰·克利斯朵夫》及画家达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》都是他们失恋或失去爱情后情感升华的结果。大学生应把精力放在学习活动、集体活动、课外活动及体育锻炼上，使自己的精神世界通过这些活动达到更高的境界。  **（二）转移注意力**  转移注意力是把注意力从消极的心理紧张和焦虑状态转向其他事物，以淡化或忘记那些令人不快的情绪反应。如心情不佳、忧愁郁闷或发怒时，最好去大自然中散散步，游览广阔无垠的大地；或是听听轻松愉快的音乐和相声；或是去看看喜剧电影、幽默漫画；或与其他人聊聊天，参加一些公益劳动；或是逛逛街，买件自己喜欢的小玩意儿等，均可以在一定程度上排遣一个人内心的不快。  **（三）学会幽默**  幽默对保持心理健康有着奇特的功效，它可以放松紧张的心理，解除被压抑的情绪，缓解人际间的紧张关系，摆脱尴尬难堪的困境，减轻焦虑，活跃气氛，冰释误会。  幽默的方式多种多样，如故意开开玩笑，说些幽默有趣的小故事或俏皮话，做些滑稽好笑的动作等。但是，幽默并不一定都使人发笑，更多的则是启发人们思考。要使自己成为一个具有幽默感的人，作为大学生首先应培养自己乐观开朗的性格、坚强的意志，养成遇事不愁不恼的处事态度，树立起对学习和前途的坚定信念。其次，要积极投身于具有创造性的学习和劳动之中，增长知识、提高修养。   1. **体谅他人**   体谅他人是指设身处地替别人着想，是站在他人的角度看待问题，也就是人们常说的换位思考。体谅别人是一种美德，是发自内心的理解，也是自我心理的解脱和排遣。换个角度讲，你体谅了别人，就等于释放了自己，改善了自己的心境。有些事情别人能做得好，自己未必能做得很好。反过来，自己做得好的事情别人也不一定能做好。如果你意气用事，盲目地指责别人，即使人家嘴上不说，但心里总是不太好受。体谅是一种最有效的心理良药，能使人摆脱不良心境的困扰。当我们遇到不顺心的事，在还没有了解事情原委之前，要好好想一想。为了不使自己陷入烦恼之中或是给他人带来不悦，不妨先为对方找个能得到自己谅解的理由，找几个可以让自己平稳心情的理由先说服自己。只要心情好了，对人的态度就会改变，做事也就可能变得顺畅了。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，掌握做情绪的主人：大学生不良情绪的表现及调适。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了做情绪的主人：大学生不良情绪的表现及调适，让学生知道不良情绪的表现、情绪的自我调节方法和情绪的疏导方法。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述情绪的疏导方法。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 心理课堂可以说是心与心的交汇，是灵魂对灵魂的告白，是生命节律的振动，是每个学生自我探索、自我了解、自我更新的历程。 | |