

FRIENDSHIP IS . . .

## 描绘属于你的颜色:

今天，我的心情是x色的，因为...

今天，我的心情是x色的，因为...

今天，我的心情是x色的，因为...

.....



# 缤纷情绪，我做主

授课对象：中职一年级全体学生

授课人：邵燕芬



**情绪**是人对客观事物的主观体验。  
是由主观体验、外部表现、生理反应共同构成。

# 情绪万花筒

## 2、最基本的四种情绪：

喜



怒



哀



惧



# 比一比：



每组派一名同学作代表，分别写出表示喜、怒、哀、惧的词语，看哪组写得又多又快，限时2分钟。同组员可以提示。

# 喜

愉悦 欣喜 欢乐 开心 喜悦 满意 舒心  
狂喜 心旷神怡 兴高采烈 手舞足蹈 欢欣  
鼓舞 满面春风 眉开眼笑

# 怒

愤怒 气恼 不满 气愤 恼羞成怒 怒不可遏  
暴跳如雷 七窍生烟 怒发冲冠 怒目而视  
咬牙切齿 拍案而起

# 哀

哀痛 难过 遗憾 悲伤 忧郁 凄凉 悲哀  
伤感悲哀 心痛 悲痛欲绝 泪流满面 伤心  
不已


# 惧

害怕 紧张 心悸 仓惶 惊慌失措 手足无措  
草木皆兵 惴惴不安 不寒而栗 提心吊胆

# 情绪的功能

## 一、影响学习和工作效率





美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响，设计了一个简单的实验。他把一支玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同状态下的“气水”，结果发现：当一个人**心平气和**时，呼出的气变成水后澄清透明，无杂色；**悲痛**时水中有白色沉淀；**生气**时水中有紫色沉淀。他把“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死亡了，因为生气时的分泌物比任何情绪都复杂，更具有毒性。

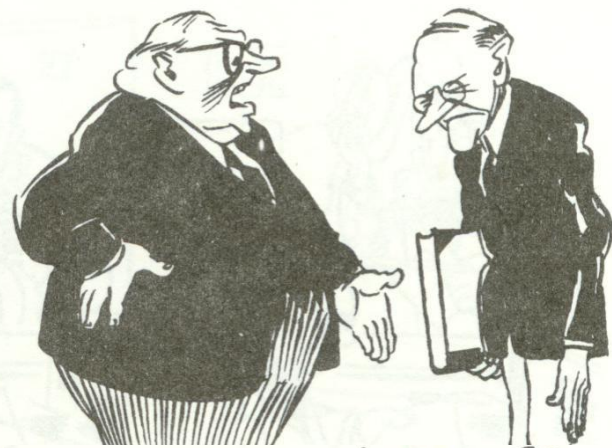
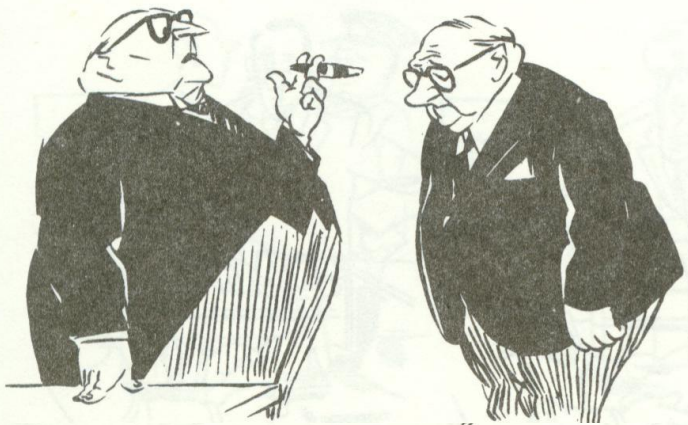


情绪的功能

### 三、人际关系的纽带



# 情绪漫画



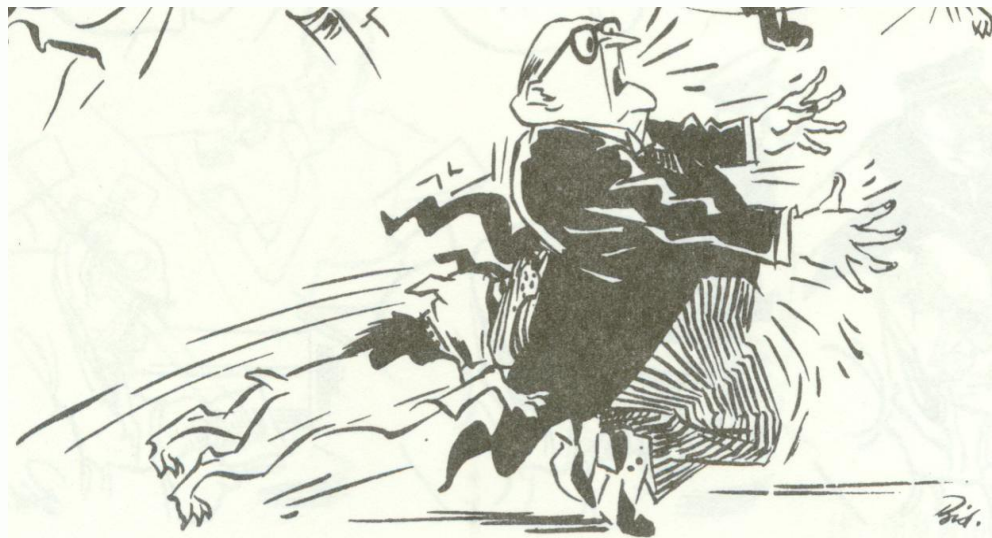
请充分发挥想象，接下来可能发生什么事情？



5



6



7



如果你是其中的某一个人，你将如何来改变这个结果？



材料一：据我国史书记载，伍子胥在过昭关时，陷入进退两难的处境，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。

材料二：《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

材料三：《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。



## 一、合理宣泄法

# 我有我办法

(1) 哭—适当的哭一场。

(2) 喊—痛快地喊一回。

(3) 诉—向亲朋好友倾诉烦恼。

(4) 动—进行剧烈的运动。

(比如：运动、听音乐、唱歌、画画、看电影等)



# 我有我办法



## 二、理性认识法

### 情绪ABC理论

A----事件

B----信念，想法

C----结果

$A \rightarrow C$  (×)

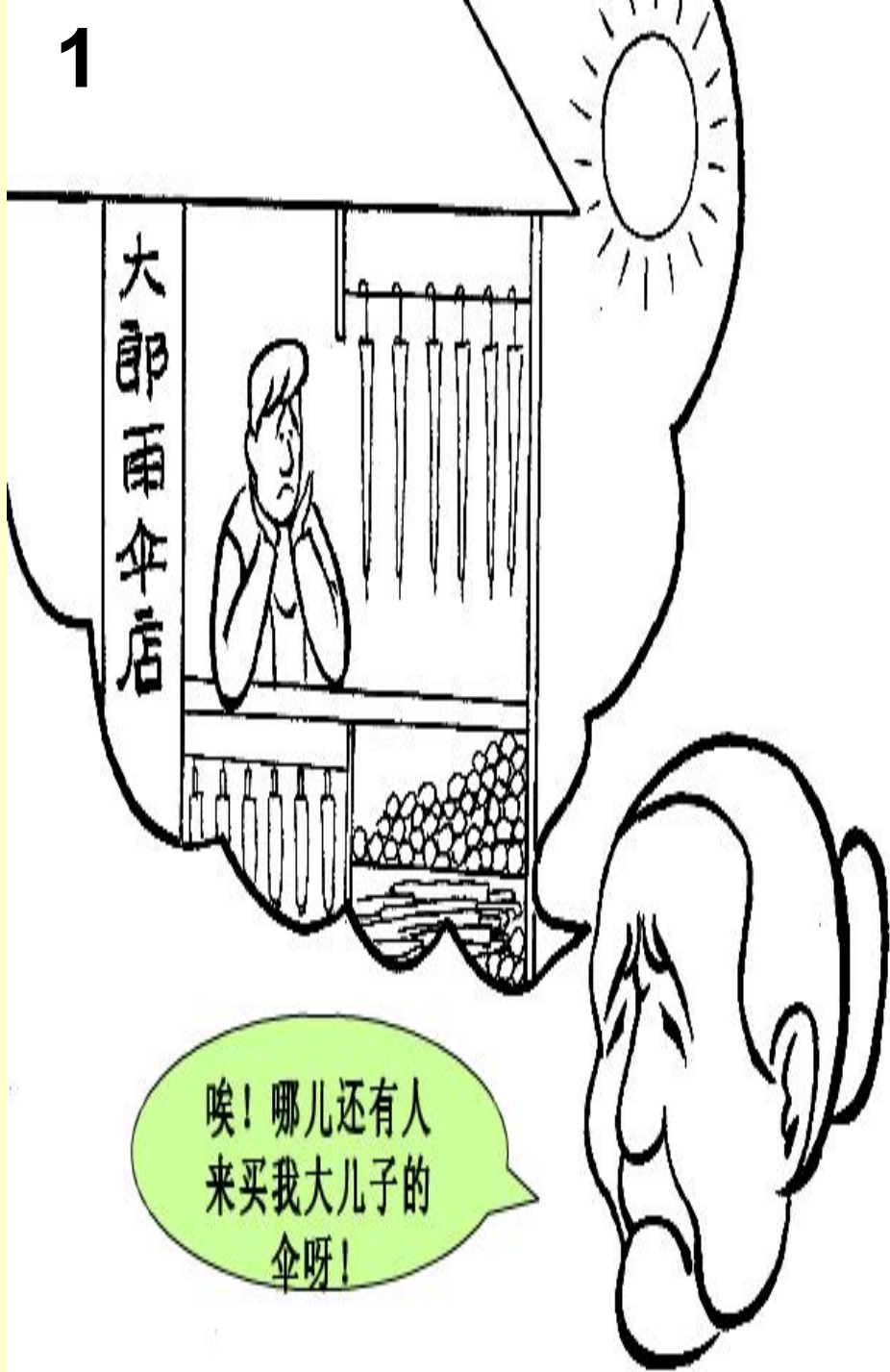
$B \rightarrow C$  (√)

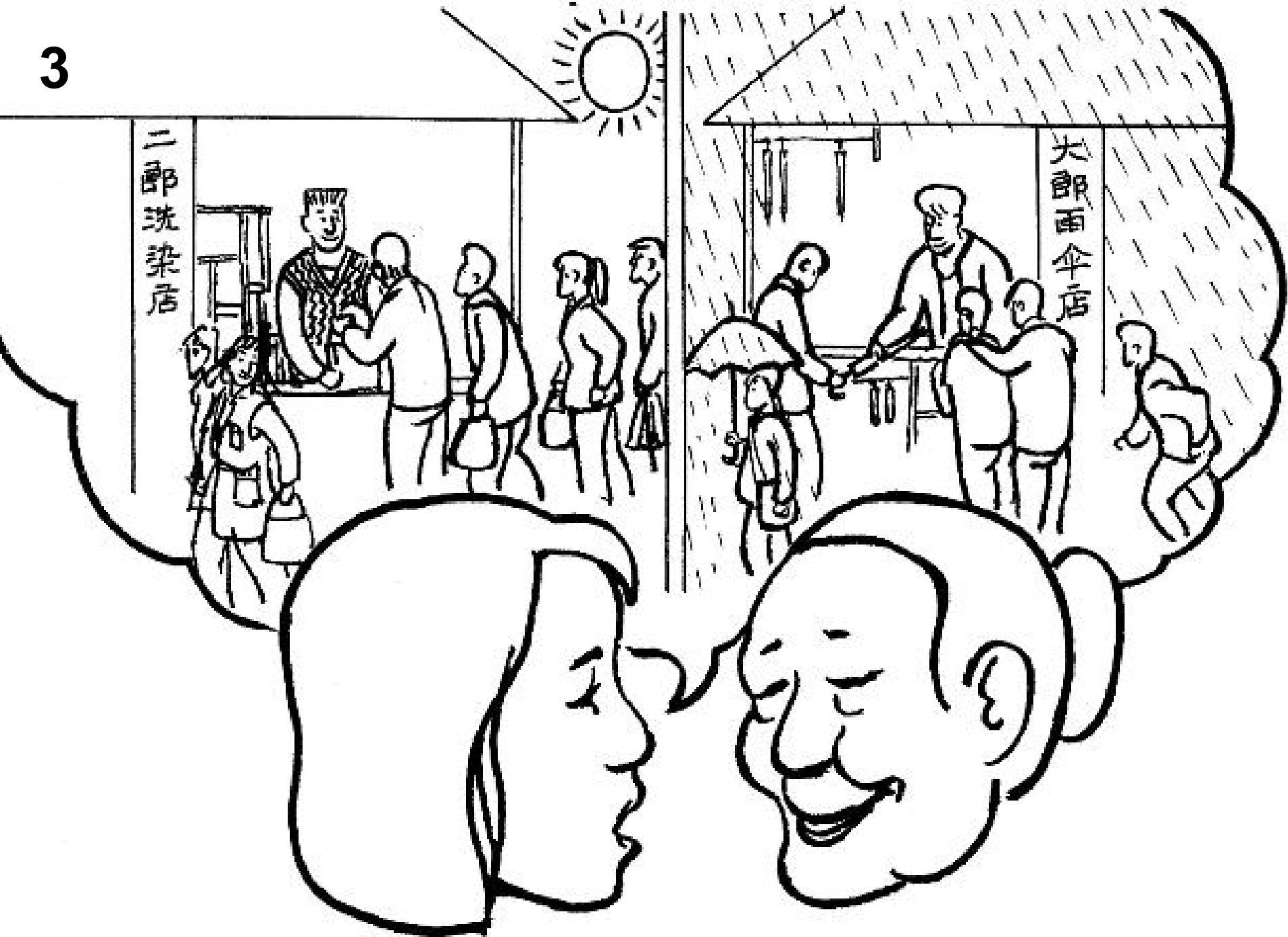


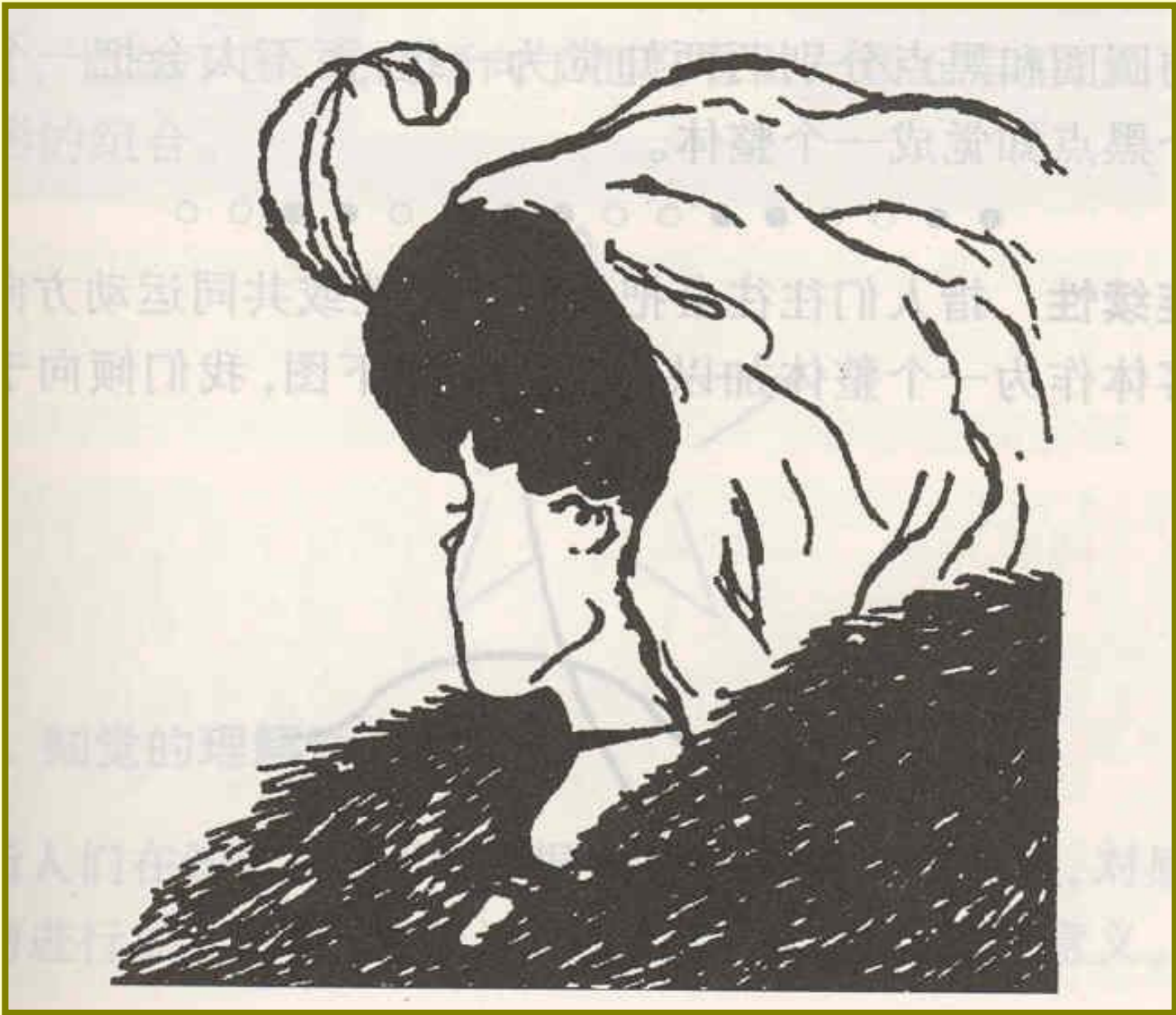
## 好消息还是坏消息？

好消息还是坏消息：有一位皮革工厂的老板，想把皮鞋外销到非洲去，所以先派二位年青人张三和李四到非洲去调查，看看适不适合到非洲去推销皮鞋业。不久，张三愁眉苦脸地回来向老板报告：“完了！这次的生意做不成了，他们都赤着脚不穿鞋子。”而李四却兴高采烈的向老板说：“太好了！他们没鞋子穿，这是个大市场喔！”









少女还是老妇？

### 三、放松训练

我  
有  
我  
办  
法

放松，可以有效抑制紧张、焦虑和恐惧等情绪，它是按一定的练习程序，学习有意识地控制或调节自身的心理生理活动，以达到降低机体唤醒水平，调整那些因紧张刺激而紊乱了的功能。





## 四、幽默缓解法

我有我办法



t.sina.com.cn/lxhjx



# 分享同乐



(1) 自然课老师问：为什么人死后身体是冷的？没人回答。老师又问：没人知道吗？

这时，有个同学站起来说：那是因为心静自然凉。

(2) 猴子拣到一张卡，它想看清楚是啥卡，就爬到树枝上看，这时一个雷击中了它。

猴子哭着说：原来是IP（挨霹）卡啊！

(3) 昨天我报名参加了一个减肥训练班，他们要我在训练时穿宽松衣服。

岂有此理？如果还有宽松衣服，那我还来报名干嘛？

# 喜怒有度：

喜不能得意忘形；

怒不可暴跳如雷；

哀不能悲痛欲绝；

惧不能惊慌失措。

吉祥



开心一刻

吉祥如意

享受生活!



吉祥如意

吉祥如意

吉祥如意



# 1、要有目标和追求

吉祥



Shown at <http://www.sportbikes.dhs.org>

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

## 2、经常保持微笑

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

### 3、学会和别人一块分享喜悦

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 4、乐于助人

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

## 6、学会和各种人愉快的相处

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 7、保持幽默感

吉祥



# 8、要能处乱不惊

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 9、学会宽恕他人

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥



# 10、有几个知心朋友

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 11、常和别人保持合作,并从中获得乐趣

主 讲 人



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 12、保持高度的自信心

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 13、尊重弱者

吉祥慶



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 14、偶尔放纵自己一下

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 15、有空聊聊天

吉祥



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 16、有空来家中坐坐

吉祥如意



吉祥如意

吉祥如意

吉祥如意

谢谢指导!



COMGE

TUCOO.COM