



人大附中校本教材
RENDAFUFUZHONGXIAOBENJIAOCAI

Q I N G X U Y U N Y O N G Y U Y A L I T I A O J I E

情绪运用 与压力调节

总主编◎刘彭芝 王珉珠



人大附中校本教材
RENDA FULI ZHONGXIAO BENJIAOCAI

情绪运用 与压力调节

总主编 刘彭芝 王珉珠
执行总主编 白宝燕 邓跃茂
分册主编 李 婕

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪运用与压力调节/刘彭芝, 王珉珠总主编

北京: 中国人民大学出版社, 2010. 7

人大附中校本教材

ISBN 978-7-300-12480-3

I. ①情 …

II. ①刘… ②王…

III. ①心理卫生-健康教育-课堂教学-教学研究-中学

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 135414 号

人大附中校本教材

情绪运用与压力调节

总主编 刘彭芝 王珉珠

Qingxu Yunyong yu Yali Tiaojie

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.1kao.com.cn> (中国 1 考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 210 mm × 285 mm 16 开本

印 张 9.25

字 数 181 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价 48.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

序

2007年9月，北京市普通高中进入新一轮的课程改革实验。开设校本课程，是新课程改革的重要举措之一。新课程催生了新的教育理念，带来了新的教学模式。在新课程中，传统意义上的教师教和学生学，将不断让位于师生互教互学，彼此形成一个真正的“学习共同体”。在新课程改革的背景下，如果眼睛只盯住高考，高考考什么就开什么样的课，是不能提高学生能力的，高考也不会取得好成绩。人大附中近几年高考中取得的优异成绩与加强学生综合素质的培养是分不开的。

开设校本课程不仅是课程改革的需要，更是实施素质教育的重要途径。实施素质教育，必须考虑不同学生的特点和需求；考虑学生到底有多大的潜力、有多大的能量；明确学生具备哪方面的特长，学校要把他们培养成什么样的人。在人大附中，学生有什么样的爱好，我们就给他搭什么样的平台，让他茁壮成长、发挥潜力。

“是龙就要让他腾，是虎就要让他跃！人大附中要为每一个学生搭建最适合他的舞台！”这是刘校长常对老师们说的一句话。

为了给每一个学生搭建适合的舞台，人大附处于20世纪80年代率先打破单一的必修课课程结构，开设《现代少年》、《创造发明》等校本课程。1997年，人大附中正式在全校范围内开设选修课；截至目前，人大附中已开设涵盖数学与自然科学、语言文学与社会科学、综合实践活动、体育与艺术等多个领域的180多门选修课。学校还将课堂延伸至大学和国家科研机关的实验室，组织学生到北京大学、清华大学、北京师范大学以及兴隆天文台等实验室学习，选派优秀学生到中国科学院遗传所人类基因组中心实验室，参与破译人类基因图谱的实验。

在人大附中的校园里，每学期开学的时候都要举办一次选修课宣传周活动。活动期间，为吸引学生选择自己的课程，各位老师都在校园内“摆摊设点”，积极向学生宣传自己的课程。学生完全可以根据自己的兴趣、爱好选择自己喜欢的课程。

丰富多彩的选修课拓展了学生自身发展的空间，可以使他们充分发挥潜力、发展特长，从而使学生的素质得到全面提高，个性得到健康发展。



人大附中的选修课“自助大餐”，不仅为学生搭建了进一步学习知识、提高综合素质的平台，人大附中的老师也从中获益匪浅，他们通过校本教研，和学生共同学习、同步成长，提高了自身的专业水平、研究能力和创新能力。

在北京市进入新课程改革之前，我们策划了这套《人大附中校本教材》。值此出版之际，我衷心地希望本套丛书能够为老师开发校本课程、进行校本教研，为学生提高综合素质提供一些实质性的帮助。

王珉珠

2010年6月



前言

本书是我多年从事中学生心理健康教育的课堂教学总结。作为一名中学心理教师，我始终认为，这个角色赋予我的最崇高使命就是让我的学生拥有“快乐的能力”，这是比传授给他们知识更重要的事。这种“快乐的能力”不单单是体会愉悦心情的能力，更多的是一种对情绪的运用能力。

提到情绪，很多人的第一反应是如何控制情绪，而在我的课堂中，我传达给学生更多的则是如何运用情绪。在这一点上，我是有过充分考虑的。

首先，“情绪智力商数”（情商）的提出者——美国著名心理学家丹尼尔·戈尔曼将情商定义为一种发掘情绪潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素，同时，他认为这种对一个人的成功起着 80% 决定作用的情商包括认识自身情绪的能力、管理和控制情绪的能力、理解他人情绪的能力、人际交往和沟通的能力以及自我激励的能力五大方面的能力。因此说，如何控制情绪仅仅是情绪运用能力的一个方面。

其次，从情绪本身讲，它是无所谓好坏之分的，不同情绪有着不同作用。如愤怒的情绪看似不好，但“天兵怒气冲霄汉”就是一种有着积极作用的“怒”。每种情绪都有自己的价值和功能，关键在于我们如何去认识和运用它，这就是我的课堂教学和本书所要达到的最终目的。

在我的课堂上，没有传统意义上的“教”，更多的是通过活动体验、小组讨论、案例教学、心理剧、研究性学习、同伴教育、心理测验、漫画和 Flash 欣赏等形式与同学们进行互动、讨论、感悟与分享，让他们在这个过程中了解自己、认识他人、换位思考、反思自我，最终提高自己运用情绪的能力。

所以，全书在整体结构和各单元的设计上也体现了上述思想，这些也只是我近几年的尝试。第一至第五单元从总体上讲如何运用情绪，而第六至第十单元从焦虑、快乐人生、压力和职业生涯规划四个中学生最容易产生情绪困惑的具体问题出发，讲如何运用情绪。



另外，每单元都是由一个故事或案例引出问题，通过“心理体验”中的活动和分享让每位同学在真切的体验中，学会运用自己的情绪，这是整单元的主体。之后的“心灵升华”和“心灵感悟”是对整单元的总结和巩固。最后，在“知识链接”里，选摘了一些心理学中的经典实验和理论以帮助学生更好地了解心理学，更好地认识和运用情绪。

情绪就像一个藏在我们身上的大宝藏，运用得好的人在这个宝藏里能挖到宝贝。希望每一位同学在读过本书后，都能够成为情绪的主人，在生活学习中，合理地运用自己的情绪，尽情享受生活的快乐。

本书主要是以我的教案为蓝本，在此基础上增加了一些心理学知识作为必要补充整理完善而成的，书中引用了一些专家、学者的学术成果和资料。在此，请允许我向他们表示真挚的感谢并为未能当面致谢而表示诚挚的歉意。在这个过程中，如有不当，恳请您的原谅与告知。

由于笔者水平有限，书中难免会有一些不足之处，真诚希望专家、老师和同学们批评、指正。

李婕

2010年6月

目 录



- 第一单元 认识情绪，悦纳自我 / 1
- 第二单元 情商，扬起成功风帆 / 15
- 第三单元 做情绪的主人——建立温馨的亲子关系 / 26
- 第四单元 年华，轻舞飞扬——青春期情感同伴教育 / 37
- 第五单元 感恩，因为有你同行 / 45
- 第六单元 焦虑，刹车还是油门 / 50
- 第七单元 快乐人生 / 70
- 第八单元 心理压力与你 / 79
- 第九单元 压力，成功的催化剂 / 85
- 第十单元 我的未来不是梦——职业生涯规划 / 98
- 教学提纲 / 108
- 附录 / 135



第一单元 认识情绪，悦纳自我



情绪如同七彩的虹，
为我们的生活平添了许多色彩！

最近比较烦



最近比较烦，比较烦，比较烦，
总觉得高中的生活没那么简单，
我想我还是不习惯，从众星捧月
到没人喜欢。



最近比较烦，比较烦，比较烦，
总觉得考题一道比一道还难，同
学们常常有意无意调侃，是不是
监考老师拿错了试卷。





最近比较烦，比较烦，比较烦，老爸老妈总唠叨我的排名不够靠前，那个后面还有一帮天才追赶，考个名牌大学那是越来越难。

最近比较烦，比较烦，比较烦，隔壁的男孩为何无视我的期盼，看着你和别的同学成群结伴，现在的我更觉得孤单……



同学们，面对崭新的高中生活，你的情绪如何呢？从本单元起，让我们来共同走近多彩的情绪，走进由情绪编织的美丽生活！



不错，我就是传说中的帅哥



又来一个弱智



我说真的嘛，她真的没我丑。



一般 看看也就算了。



什么是情绪?

情绪——“多变”的影子

情绪就像是我们的影子，与我们密不可分，一切活动都会打上情绪的印迹。

情绪是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情境符合我们的需要和愿望时，我们的体验是愉快的，就会产生积极的、肯定的情绪。生活中，有交往需要的人，会体验到“有朋自远方来，不亦乐乎”之情。当客观事物或情境不符合我们的需要和愿望时，我们的体验是不愉快的，就会产生消极的、否定的情绪。面对“夕阳无限好”，身处乱世的李商隐也只能感叹“只是近黄昏”的哀情。

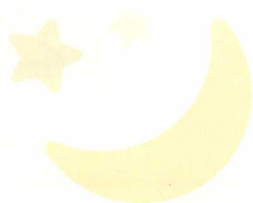
面对同一事件，不同需要的人也会产生不同的情绪。如李约在《观祈雨》中所描述的“桑条无叶土生烟，箫管迎龙水庙前。朱门几处看歌舞，犹恐春阴咽管弦”。一“喜”一“恐”形象地描绘了有着不同需要的两个阶级对于“雨”的不同情绪反应。

情绪由独特的主观体验、生理变化和外部表现三部分组成。

心理体验一

情绪体验场

当你处于喜悦之中，
你的主观体验是_____
生理上的变化是_____
你的面部表情是_____
你的姿势体态是_____
你的语气语调是_____





情绪诊脉

情绪会影响身心健康，错误地运用情绪会产生身体上的疾病。我国古代中医就有“内伤七情说”，七情即“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪。下面是根据“内伤七情说”诊断的一些病例，看过他们的“病历”后，请你“开方”。

NO.1

姓名：范进

病症：中举后，往后一跤跌倒，牙关咬紧，不省人事。老太太慌了，慌将几口开水灌了过来。他爬将起来，又拍着手大笑道：“噫！好！我中了！”……走出大门不多路，一脚踹在塘里，挣起来，头发都跌散了，两手黄泥，淋淋漓漓一身的水。众人拉他不住，拍着笑着，一直走到集上去了。

诊断结果：喜伤心



NO.2

姓名：周瑜

病症：“既生瑜，何生亮。”连叫数声而亡，寿三十六。

诊断结果：怒伤肝



NO.3

姓名：林黛玉

病症：葬花感叹“闺中女儿惜春暮，愁绪满怀无释处”。最终自己是“一朝春尽红颜老，花落人亡两不知”。

诊断结果：忧伤肺



NO.4

姓名：苻坚

病症：“登城而望王师”，感到“风声鹤唳，草木皆兵”。

诊断结果：恐伤肾



NO.5

姓名：李清照

病症：“雁过也，正伤心，却是旧时相识。满地黄花堆积，憔悴损，如今有谁堪摘？守着窗儿，独自怎生得黑？梧桐更兼细雨，到黄昏，点点滴滴。”

诊断结果：**思伤脾**



看完上面几位“病人”的“病例”，请回答：

1. 从情绪角度来讲，你认为他们共同的病因是什么呢？

2. 只要有“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”的情绪就会“生病”吗？在什么条件下，“七情”才会成为致病的“罪魁祸首”？

3. 如果你是医生，你如何给他们开方？

心理体验二

变脸

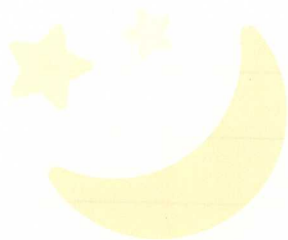
活动前请大家注意以下几个问题，活动后请分享：

1. A、B组的两位代表在这几分钟内共表现了多少次情绪变化？比一比哪组表现得更确切、更生动。

2. 在活动中，为什么两位代表能够比较迅速和贴切地表现出各种情绪？

性之有动者谓之情，性之有喜怒犹如水之有波浪。

——程颐





上帝的快乐

有一天，上帝来到人间，想要帮助一些不快乐的人。

他碰到的第一个不快乐的人是少年维特。

上帝问他为什么不快乐，他说：“我爱的人不爱我。”

上帝一听，便说：“没关系，我让爱神丘比特来帮你射一支爱心箭。”

听罢，维特高高兴兴地回去了。

上帝碰到的第二个不快乐的人叫玛蒂达。

上帝问她为什么不快乐，她说：“我的父母不爱我。”

上帝一听，便说：“没关系，我派最美丽温柔又聪明的老师来照顾你。”

玛蒂达也破涕为笑，回去了。

上帝碰到的第三个不快乐的人叫耶稣。

上帝说：“世人都爱你，你为什么伤心？”

耶稣说：“世人都爱我，我也爱世人，但是我没有办法爱我自己。”

上帝听完，便坐下来和耶稣一起哭。

——如果不喜欢自己，即使是上帝，也不会快乐。

意大利戏剧作家路易吉·皮兰德娄 (Luigi Pirandello) 说过：“我们每个人身上都拥有一个完整的世界，在每个人身上，这个世界都是你自己的唯一。”就如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也没有两个完全一样的人，每一个我都是独一无二的。我们有什么理由不快快乐乐地接受自己、欣赏自己呢？

美国人本主义心理学家 (Carl Ransom Rogers) 卡尔·兰塞姆·罗杰斯认为，人的行为问题产生的真正原因在于不能接受自我，不能接纳自己的情绪、需要和行为。在生活这部交响乐中，清脆嘹亮的高音和浑厚深沉的低音共同谱写出了生命乐章中跌宕起伏的优美旋律。所以说，懂得生活艺术的人不仅能够适时、适度、适当地宣泄和控制自己的情绪，而且能积极悦纳自己的情绪、悦纳自己的各方面。

悦纳自我，是智者的选择。无论何时何地，都要愉快地接纳自己，努力让自己在生活的每一天都更快乐，让生命的每一刻都充满精彩。



心灵感悟

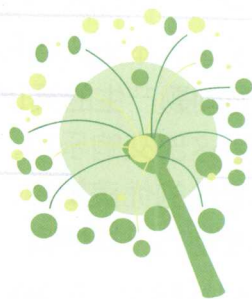


阅读“知识链接”中有关“无形的计时器——生物钟”的内容后，完成以下内容：

1. 当“生物钟”低潮期来临时，我们应以怎样的心态面对，并对我们的学习和生活作出怎样的调整？

2. 我们该如何利用“生物钟”的高潮期？

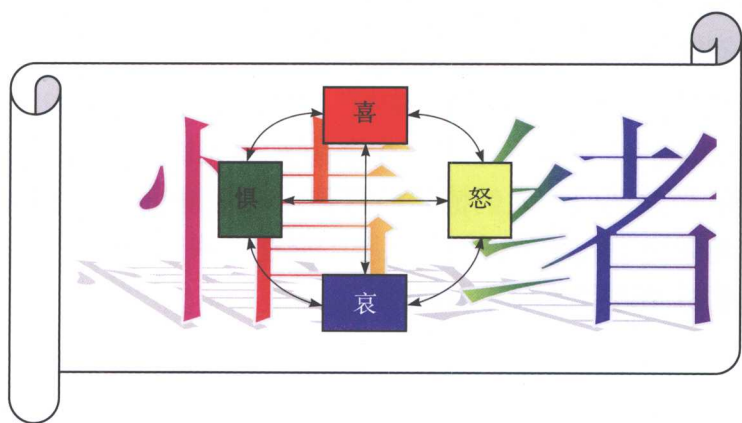
3. 计算出你这周的“生物钟”，并据此给自己制订一个合理的计划。





知识链接

情绪



生活中，我们每天都要与情绪相伴，这些情绪有的很单纯，有的很复杂。现代心理学把快乐、悲哀、恐惧、愤怒这四种单纯的情绪称为基本情绪（又叫原始情绪）。这四种情绪是人和动物所共有的，是先天的，是不学而能的。

由基本情绪再加上不同的生活事件，会组合派生出许多复杂的情绪，我们称作复合情绪。复合情绪有很多种，有时某种复杂的复合情绪甚至不能够用一个确切的词语来命名。情绪虽然复杂多变，但我们日常生活中的情绪都与“喜、怒、哀、惧”四种基本情绪有关。

人的内心世界极其丰富，因而人的情绪和情绪的分类也是多种多样的。

快乐中枢



如果有人对你说：“用电极刺激我们大脑的某些部位能产生欢乐或痛苦的情绪。”你会相信吗？

美国心理学家詹姆斯·奥尔兹（James Olds）用微电极技术研究老鼠的脑功能时发现，在大脑里有专门管快乐和痛苦的情绪中枢。他在研究过程中偶然发现，如果在某个地点对老鼠的下丘脑附近进行电流刺激，那么这只老鼠以后就老爱往这个地方跑，这引起了奥尔兹和他的同事们的兴趣。

于是，他们做了一个控制电流刺激的开关装置——横杆。横杆可以由老鼠自己掌控。只要老鼠一按这根横杆，埋藏在下丘脑附近的微电极就会产生电流刺激，持

