

《普通心理学》：情感在自我教育中的作用 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E6\\_99\\_AE\\_E9\\_80\\_9A\\_E5\\_c38\\_60206.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_99_AE_E9_80_9A_E5_c38_60206.htm)

一、情感在个体成长中的作用 在事物发展过程中，外因是变化的条件，内因是变化的根据。情感教育虽然能够促进学生个性的形成和品德的发展，但真正起作用的还是学生对自我情感的认知和塑造。特别是在道德感的培养过程中，更多的需要自我的警醒和监督。当这一次因为有人在旁边，捡到钱包就交了公，下一次没人看见，还会这样做吗？这个月听了学雷锋的事迹报告会，深受感动，回去就找好事做，下个月还能坚持吗？我们说，只有当一个人的人生观和世界观逐渐成熟，道德感发展到道德理论的体验层次，才能真正地做到自重和自律。而这一切，最终是个人修养的结果。此外，理智感对于学生的学习活动，美感对于学生的情操陶冶都有不可或缺的意义。因此，我们应该帮助青少年了解情感发展的特点和规律，做自己情绪的主人，培养自己健康积极的社会性情感，更好地走过成长的道路。

二、不良情绪的自我调控 一个人在生活和工作中难免遇到失败和挫折，感到灰心、沮丧、痛苦、愤怒，甚至充满怨恨。到后来，会发现这些不良情绪不但于事无补，而且影响了学习，耽误了工作，严重的造成身心的疾病。在产生这些不良情绪的时候，一方面可以向专家和有经验的人寻求帮助，另一方面，自己掌握一些不良情绪的调控方法，也可以逐渐提高自己的抗挫折能力和适应能力。

(1)自我排解 对于积聚起来的强烈的不良情绪，不能长期积压在心里，可以采取适当的方式加以宣泄。如到操场上跑步，击打沙袋，或者大

声喊叫，甚至不妨痛哭一场，都能缓解自己紧张的情绪。另外有些人在情绪不佳时，就去看书、看电影，或找人下棋，来转移自己的注意力，这也不失为一个好办法。

(2)调整认知 有很多不良情绪是由于对客观事物和主观自我不正确的认知评价引起的，如一次考试失败，就认为自己一无是处，还觉得周围的人都用异样的眼光看自己，结果就痛苦、失望，自暴自弃。其实，一次失败的原因很多，自己身上的许多优点可能自己还没发现，周围的人可能根本就不在意你的失败。只要调整视角，改变观点，眼前就会一片光明。说到底，还是应该一分为二地看问题，努力寻找事物发展中的积极因素。“塞翁失马”的故事说的就是这个道理。

(3)心理置换 心理置换，也就是将心比心。在争议和冲突中，我们往往习惯于站在维护自己利益的角度上看问题，当利益受损，需要无法满足时，情绪也就急转直下。心理置换要求我们站在对方的立场和角度看问题，设身处地地体会对方的处境，这样就容易克制不良情绪，达成彼此的谅解。

(4)提高修养 减少不良情绪的根本途径还是提高自己的修养水平，养成豁达乐观的心境，学会制怒，也学会宽容。随着自我修养水平的提高，看问题的角度会更高、更远，心理的调控能力也会不断增强。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)