

小学生情绪问题咨询案例二：愤怒 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__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60798.htm

别看梅梅今年才八岁，可大家都说她“人小脾气大”，因为梅梅动不动就爱发脾气。只要稍有不顺心的事，她就很难控制自己的情绪，总要拿哪个人或哪件东西来出出气。她上课迟到受批评，回家后拿妈妈出气，怪妈妈没有早一点儿叫她起床；在学校值日时打扫卫生，地扫得不干净她怪扫帚破了不好扫，因此拿扫帚发脾气；考试成绩不理想，她生老师的气，说老师出题太怪太难太偏，弄得她做不出来；走路摔跤她还生路的气，怪路坑坑洼洼不平坦……总而言之，梅梅就是喜欢发脾气。而且，梅梅发脾气还有个特点，那就是怪别人不好，怪东西不中用，因而总要骂人、摔东西，把他们当成“出气筒”。比如，考试不理想，梅梅会气得把试卷撕得粉碎；和爸爸妈妈发脾气，梅梅还会摔碗、摔杯子，甚至字写不好她也要摔铅笔、扔本子。为此班上同学给她取了外号“脾气大王”。

[分析]愤怒是个人的欲求和意图遭到妨碍时产生的一种消极情绪体验。许多小学生，由于情绪的自我调控能力较差，冲动性较为明显，因此常常在不该发脾气的时候发脾气，因为一点儿小事就会相互打起来，因为父母的某些做法不够合理而冲他们大喊大叫……但小学生的愤怒来得急，去得也快，比如有的小学生可能今天因为发生一些矛盾而大发雷霆，而明天两个人就可能一块儿做游戏，这一点在小学低年级表现尤其明显。在日常生活中，引起愤怒的原因很多，每个人都不可避免地会产生愤怒的情绪体验。愤怒是一种有害的情绪状

态，常常会给人带来意想不到的麻烦，如同学关系疏远，师生关系紧张，而且长期、持续的愤怒对个体的健康损害也是极大的。《内经》上说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起。”当人愤怒时，交感神经兴奋增强，从而使心率加快，血压升高。所以，经常发怒的人，容易患高血压、冠心病，而且可使病情加重，甚至危及生命。愤怒可使食欲降低，影响消化，经常发怒可使消化系统的生理功能发生紊乱。愤怒还会影响人体腺体的分泌功能。过度的愤怒甚至还会使人丧失理智，引发犯罪或其他后果，因此控制愤怒的情绪十分重要。

[方法] 由于愤怒常常是突发性的情绪反应，在所有的情绪控制中，愤怒的控制是最难做到的，即使成人也会有“勃然大怒”的时候。但是，愤怒和其他情绪反应一样也是可以控制的。

1. 情境转移法。日常生活中，有许多事会使人产生愤怒的情绪。如果遇到这种情况，我们要尽量避开，暂时躲一躲，以免刺激我们发怒。比如，可以出去走一走，听听音乐，或者和谈得来的朋友在一起聊聊天，干点儿自己喜欢的事，心情就会好起来。
2. 理智制怒法。当你动怒时，最好先想想以下问题中的任何一个：我为什么生气？这事或这人值不值得我生气？生气能解决问题吗？生气对我有什么好处？可以在即将动怒时对自己下命令：不要生气！坚持一分钟！一分钟坚持住了，好样的，再坚持一分钟！再坚持一分钟！两分钟都过去了，为什么不再坚持下去呢？用理智来控制发怒的情绪反应。
3. 评价推迟法。我们通常都有这样的经验，一件当时使你感到“怒不可遏”的事，过了一段时间后，就会感觉到已经不那么值得生气了。因此，当我们因为某件事情要生气时，不妨先把它放下，等过一个小时、一个星期甚至一个月之后再去

想它。4. 情感宣泄法。如果有的事情或人有充足的理由使我们发怒，这种情况下不妨坦率地把心中的不满讲出来，你就会发现心里会爽快一点儿。也可转移目标发泄出来，比如去打沙袋，或去跳健美操，都能减少愤怒对自身的伤害。但要注意情感的宣泄要以不损害他人的利益为前提，不可在情绪的支配下，作出过激的行为。5. 目标升华法。愤怒是一种强大的心理能量，如果能升华，它能带给人力量，甚至是激昂的生命力；如果使用不当，则可能伤人害己。因此，要注意培养学生远大的人生理想，更多地从大局、从长远去考虑事情，要有远大的目标，当前进中遇到挫折产生愤怒情绪时，应将其转变为成就事业的强大动力，切不可因眼前的区区小事计较得失，到头来“丢了西瓜捡芝麻”，妨碍自己对理想、事业的追求。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