

掌控情绪快乐迎考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E6_8E_8C_E6_8E_A7_E6_83_85_E7_c65_99942.htm 有一位同学在最近一次模拟考试中得了全年级第309名（全年级总共是375名同学，其实他是全年级倒数第66名），感到非常高兴。问其原因，才知道他前一次模拟考试成绩是全年级第337名，这一次考试较之前一次考试有了很大的进步，所以他感到很高兴，并有了更大的动力。而在同一次考试中，有一位同学考了全年级第43名，却感到很不开心，上课无精打采的，因为他在前一次考试中的成绩是全年级第15名。这一次考试退步了28名。更为有意思的是，在这同一次考试中，有一位女同学考了全年级第14名，并且较之前一次考试的全年级第51名进步了37名，但是她还是感到不开心，几天来一直情绪低落，学习不在状态，回家时不敢直面爸爸，总是一进家就躲到房间里，坐在板凳上发呆。当爸爸敲开门问她时，她一下子哭了起来，说出原因：因为她曾经向爸爸保证这一次考试一定要考进前10名，可是这一次未能如愿以偿，担心无法向爸爸交待。可见，对待所发生的事情，每一个人的想法与应对是不同的，并且会产生不同的情绪，并因而会影响人的下一步行为与结果。人是情绪的动物，当他情绪好的时候，他的思维就活跃、行动就积极、对人也友好，因此，做事和学习都容易成功与快乐！可以毫不夸张地说：心态健康是一切事业成功的前提，作为一名考生，学会掌控情绪，快乐前进是相当重要的。那么，什么是情绪呢？情绪就是人对周围事物、自身以及自身活动状况给予肯定或否定的心理反应。当人的需要与

欲望得到满足时则产生轻松喜悦、愉快、兴奋等积极情绪；当需要与欲望不被满足或者是受到侮辱的时候则产生紧张、愤怒、沮丧、焦虑、忧愁、憎恨等消极情绪。积极情绪一般能增强大脑的功能，使人的学习、工作及处事效率提高，同时能增强人体的内分泌及免疫功能，少生疾病。另外，积极的情绪还能缩短人际间的心理距离，有助于建立良好的人际关系；而消极的情绪一般会降低大脑功能，使人的活动效率下降，如“气得说不出话来”、“考试紧张失常”等。同时还易引起内分泌功能失调，免疫功能降低，患多种身心疾病。如，失恋的人容易患“感冒”；长期抑郁忧愁的人易患“癌症”；考试紧张的人会出现头痛、恶心、腹痛、腹泻、心慌、失眠等；小偷因经常担心恐惧而容易患“溃疡病”等。另外，消极情绪还往往使人的心理封闭，不利于建立良好的人际关系，并因此而不能有效地利用社会环境资源。值得一提的是，并非所有积极的情绪都是有益于人的，过强的积极情绪也于人不利于。如岳家将牛皋因战胜敌人“大笑而死”，范进中举乐极至“疯”。有的同学考试时发现试卷中有一道大题是自己以前做过的，十分的得意，三下五除二就把那道题做完了，考试之中一直兴奋不已。但是，在考试结束后分数下来时，才发现那一道大题与自己以前做的题只是很相像，但有一个关键的条件不同，结果因自己过于激动不冷静而酿成大错。同样，也并非所有消极情绪都对有害，适当的紧张可以提高人的警觉性，可以使人发奋图强，可以增强人的战斗力。比如，考试时适度的紧张有利于超常发挥；人在紧张愤怒的时候痛觉下降，且不容易出血，在战场上有更强大的战斗力。因此，良好的情绪应当是不过当的积极情绪和

轻微的紧张感。下面是本人在二十年心理咨询的实践中总结提炼出来的情绪调节方法，简称JPXX情绪调节九大心理技术，供各位同学参考。

一、制怒术。来源：www.examda.com 愤怒对人的身心健康与思维效率有很大的杀伤力。一个人学会制怒是很有必要的。学会制怒就是要学会控制发怒的状态，做自己情绪的主人，当喜则喜，当悲则悲。当你遇到发怒的情境时，你不妨通过下面三个步骤来控制愤怒的情绪：第一步是先口腔里绕舌头十圈。让口腔里产生大量的、有益身心健康的唾液，同时也让自己的情绪“冷却”下来；第二步是进行三思：一思我发怒有没有道理呢？二思我发怒之后会有什么后果呢？三思我还有其他方式替代吗？一般情况下，你这样做了，就可以变得冷静而情绪稳定，因而可以制怒。如果，到此时，你的愤怒情绪还得不到有效的控制，那你就一定要进行第三步：尽情地发泄出自己愤怒的情绪，当然在发泄自己愤怒情绪的同时还要注意遵纪守法，不能给自己带来更糟糕的后果。

二、愉悦术。就是保持心情愉悦的技术。在平时的学习与生活中，应努力增加积极情绪，具体有三种方法。一是多交友，在群体交往中获得乐趣，每一个人都要尽力在同学、老师及亲朋好友等不同层次的人群中结交一些知心朋友，至少要努力经营一个能说知心话的朋友群。二是多订立小目标或将大目标划分为多个小目标。因为，小目标容易实现，每一个小目标的实现都能带来愉悦的满足感。读小说最愉快的时候就是读完最后一个字的时候。织毛衣最愉快的时候就是织完最后一针时候。写作业最愉快的时候就做完最后一道题的时候。三是学会辩证思维。有一位游手好闲的青年，整天无所事事，到处游晃，无忧无虑，很是快乐

，有人问他：“你快乐吗？”“是呀，我很快乐，我只要每天早晨起来时，发现自己还在地面上而不是在地下就感到很开心快乐。”他自鸣得意地回答。还有一位千万富翁，有房、有车、有地位，妻子漂亮、儿子聪明，但是他很不快乐，在心理咨询中他告诉我，他不愁吃穿，但就是不开心，深究其原因，方知，他收入增长的目标是每年至少赚1000万，可是他今年只赚到了600万；他的太太漂亮，但有时候自作主张不听话；儿子聪明，他想要他儿子考到班上前三名，可是他儿子只考了班上的第六名；自己身体还算健康，但最近体重增加了，减不下来。可见，不良的思维方式常常导致人的不快乐。而辩证的思维方式是保持人情绪稳定的最佳思维方式。辩证思维就是用全面的、发展的、正反的、变化的观点看待世界上的万事万物。一切事情都不是孤立的、静止的，一切事情都有好与坏两面，并且是可以相互转化的。好事可以变为坏事，坏事也可以变为好事。如“塞翁失马，焉知祸福”，“破财消灾”，“打是亲，骂是爱”，“失恋比婚后离婚好”“考试没考好，是坏事，同时也是好事，因为它表示我还有很大的进步空间，同时找到了我知识的薄弱环节，为我下次的成功指明了努力的方向”，“今天他和我吵架了，是坏事，同时也是好事，因为它提醒我，与他这样的人相处，我应该选择更好的方法”等。辩证思维可以使你从容地对待挫折和失败，避免有害的消极情绪，永保积极向上的心态。也使你在“成功”与“得意”时保持更加清醒的头脑。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