

管理好自己的情绪

北京市陈经纶中学教师 闵敏



案例

进入高三,大部分考生课上专心听讲,课下积极讨论,成绩取得进步。林华却遇到了麻烦事:每晚睡不好,白天无法静心学习,有时

心情低落,有时心情烦躁,自己无法控制。面对高三,他希望以饱满的精神、良好的情绪投入学习中,但就是做不到。



建议

发现情绪 接纳自我

乔纳森·海特在《象与骑象人》中有形象的比喻:情绪如大象,理智如象背上的人。大象在没有意见时会顺从人的指挥。但如果大象

有了主意,象背上的人是无法控制它的。情绪源于本能系统,任何情绪都有产生的正当性,不同的外界信息会对应相应的情绪。情绪本身

没有好坏之分,但情绪有积极和消极的区别。积极情绪会给人好的体验和结果,消极情绪会影响人的生活和学习,带来不好

的体验和结果。消极情绪和积极情绪是共存在大脑系统中的。情绪不会自动消失,也不能被压抑,只可以疏导。

情绪表达三步骤

第一,辨识情绪,表达情绪。激动、烦躁、抑郁、失望、开心等情绪是人的正常反应。辨识情绪即让自己认识当下的感受。考生只有准确察觉、辨识情绪,才能真

实、准确地表达情绪。比如问自己“现在我的情绪是什么?”第二,发现事件,描述事实。情绪会操控人的行为。同时,理智会找到引发情绪的根源。回想刚才发生

的事情,理智描述引发情绪的事实,用客观陈述的方式回顾事件,让理智参与处理。比如问自己“刚才我经历了什么?我的感受是什么?”第三,就事论事,说出

诉求。针对眼前的事件和问题,用理智分析和解决,指出自己的希望和需要。比如问自己“这次发生这样的事,我希望得到什么回复或对待?”

找到情绪管理方法

人难免会有不理智的时候,但都会有应对情绪的方法。回想情绪出现时用过的方法,就能找到适合自己的方法。比如跑步、画画、唱歌、

睡觉、写日记等能释放情绪,调整状态。同时心理学研究表明,每周锻炼3次,每次30分钟,会减轻抑郁情绪,让人更加积极向上。还可食

用香蕉,其富含色氨酸,会转化成血清促进素,令人松弛、提升情绪。

对于高三生而言,高三是辛苦的一年,是快乐的一

年,也是情绪多变的一年。希望在这一年,考生能以更加饱满的精神、平和的心态,用最好的情绪状态迎接学习和生活,用行动实现梦想。



分析

科学研究表明,人脑中有两套系统,初级大脑和理智大脑。初级大脑包括边缘系统和爬行脑(杏仁核体、海马状突起、脑干等),主要掌控人的情感、欲望、简单决策等本能系统;理智大脑包括大脑皮层,主要掌控人的逻辑、理智、规划等高级能力。现实中,初级大脑会第一时间接收外界信息,并作出反应。理智大脑在初级大脑后接收外界信息,然后作出分析和判断,跟随其后所以人的情绪比理智来得快。

辑、理智、规划等高级能力。现实中,初级大脑会第一时间接收外界信息,并作出反应。理智大脑在初级大脑后接收外界信息,然后作出分析和判断,跟随其后所以人的情绪比理智来得快。



北京考试报社公益广告