

换一副眼镜看世界

(情绪行为篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**了解情绪的不同侧面，学会区分情绪的积极作用和消极作用。
- ❖ **2.**认识认知，情绪与行为之间的关系。
- ❖ **3.**学习“**ABC**”心理疗法，帮助自己摆脱负性情绪，从而以更积极的态度面对学习和生活。



活动准备

- ❖ **1.**投影设备，教室中较昏暗的光线。
- ❖ **2.**双关图若干张。
- ❖ **3.**打印好情景**1~4**内容和每人一张练习活动表



活动过程

活动一：你看到了什么？

- ❖ 指导语**1**：同学们，我给大家看几张图片，说说看你们在图中看到了什么？
- ❖ 老师用幻灯片（或图片）展示出**6~8**张双关图。
- ❖ 指导语**2**：刚才为同学们列出的图片都是“双关图”，每个同学看到的都一样吗？是的，同一幅图片，不同人观察他们会产生不同的结果，正所谓仁者见仁，智者见智，每一个同学看到的東西都是对的。这些图片提示了我们很多事情都有两面行，我们今天要说的“情绪”也是如此。



中小学心理健康教育教师用书
团体心理辅导专题设计



小学生团体辅导

换一
副眼
镜看
世界



初中生团体辅导

高中生才艺展示



活动二：谁惹的祸？

- ❖ 指导语**3**：情绪并非独立存在，它不仅仅代表着我们对于某些事情的一些感受，更和我们对于事情的看法以及由此产生的行为息息相关。
- ❖ 下面：我们用一些具体的实例来体会一下认识、情绪和行为的关系



	生活事件 (A)	信念想法 (B)	情绪行为 (C)
情景1	睡觉时，我听见门响了一下。	B1: 小偷来了! B2: 今天的风太大。	C1: 紧张、报警 C2: 关紧门、继续睡觉
情景2	足球世界杯的票，一票难求，如果你排队买球票，好不容易排到时，窗口挂出“已售完”的牌子，你前面的人买到了最后一张票。	B1: 倒霉，早来一分钟就好了。 (埋怨自己) B2: 就是因为前面有人加塞儿造成的。 (指责他人)	C1: 沮丧，失望。 C2: 为不道德行为生气，甚至会找他争执、吵架。



<p>情景3</p>	<p>张海迪是身体重度残废的人。</p>	<p>B1: “我是一个没有用的人, 什么事都做不了”。B2: 我不能碌碌无为地活着, 我可以学习, 我可以用笔写作, 我要做一个有益于人民的人。</p>	<p>C1: 极度消沉、抑郁, 产生自杀念头, 不愿意见人, 独处屋里。 C2: 愉快地生活, 成为哲学硕士、作家和全国残联主席。</p>
<p>情景4</p>	<p>毛主席在1934~1935年中, 打了败仗, 红军损失惨重, 受排挤, 形势危急。“万里长征, 千回百折, 顺利少于困难不知有多少倍, 心情是沉郁的”——毛泽东</p>	<p>不冒艰险, 正视困难。“越是艰险越向前”“踏遍青山人未老”“雄关漫道真如铁, 而今迈步从头越”。</p>	<p>积极调整心态。“风景这边独好”。继续长征北上。</p>



❖ 请大家微微闭上眼睛，静下心来想一想，如若以上情景的主人换为你，你会选择怎样想？怎样做？会是什么心情？



活动三：学做自己的心理医生

- ❖ 指导语**4**：好了！通过以上分析，让我们认识到了：在情绪世界中，起关键作用的常常是**B**，即我们对于事情的看法、信念、想法。我们脑海中的信念（**B**）有很多种，其中有积极的信念，也有消极的信念。如果我们能学会识别不合理的信念，改变“-**B**”为“**B**”，这时，我们就学会了做自己的心理医生，久而久之，我们就会拥有一种更积极的生活态度和更稳定、更愉悦的情绪状态。
- ❖ 想达到以上目标，这里有一个心理学的咨询技术，就是“辩驳”。“辩驳”就是对自己无益的想法和观念进行辩驳，就是避免和释放不安情绪的关键。
- ❖ 下面我们一起学会这个技术。



- ❖ 活动内容：发给每位同学一张印好的表格，学会将“-**B**”改变为“**B**”，前四题是练习“辩驳”，改变不合理信念，后四题是写自己以往的成功经验，然后与小组同学分享。
- ❖ 总结：通过以上活动，我们大家总结一下，当我们学会“换一副眼镜看世界”时，心情会怎样？（请同学们自己总结，选几个代表与全班同学分享）
- ❖ 很多时候，我们无法阻止事件**A**的发生，但是我们可以通过调整自己的信念和想法为自己获得了一个积极而合理的结果。



- ❖ 师生共同总结分享：通过这次活动，我们会体会到我们的情绪管理需要具备五类能力：
- ❖ **(1)** 认知自己的情绪；
- ❖ **(2)** 妥善管理情绪；
- ❖ **(3)** 自我激励；
- ❖ **(4)** 认知他人的情绪；
- ❖ **(5)** 人际交往能力。



❖ 学习**A-B-C**技术，努力实现八个目标（个体心理健康的重要指标）：

- ❖ **(1)** 自我关怀；
- ❖ **(2)** 自我指导；
- ❖ **(3)** 宽容；
- ❖ **(4)** 可以帮助我们接受不确定性；
- ❖ **(5)** 变通性；
- ❖ **(6)** 参与；
- ❖ **(7)** 敢于尝试；
- ❖ **(8)** 自我接受。



第二单元 情绪行为篇

○ “换一副眼镜看世界”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

学会将“-B”改变为“+B”



(-B) 过去的我会这样想:

(+B) 现在的我应如何想?

1. 我必须与周围所有的人搞好关系

2. 一件事情, 只要想做, 就要做好, 要不然就别做!

3. 我什么都不会!

4. 这次考不好, 一辈子都完了!

你的成功经验
举例: 高考一模考糟了 (事件A), (-B) 考大学是没有希望了。

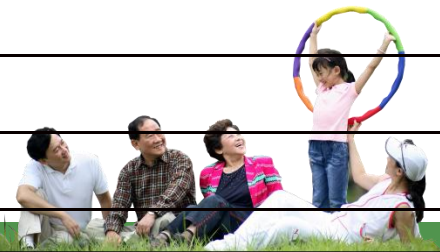
(+B) 还好不是正式的高考, 还有一段时间, 让我发现了存在的问题。

5

6

7

8



第二单元 情绪行为篇

○ “换一副眼镜看世界”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

情绪馅儿饼

当我心情很好时……



我会想……

我感到全身……

我感到心里……

我会去做……



第二单元 情绪行为篇

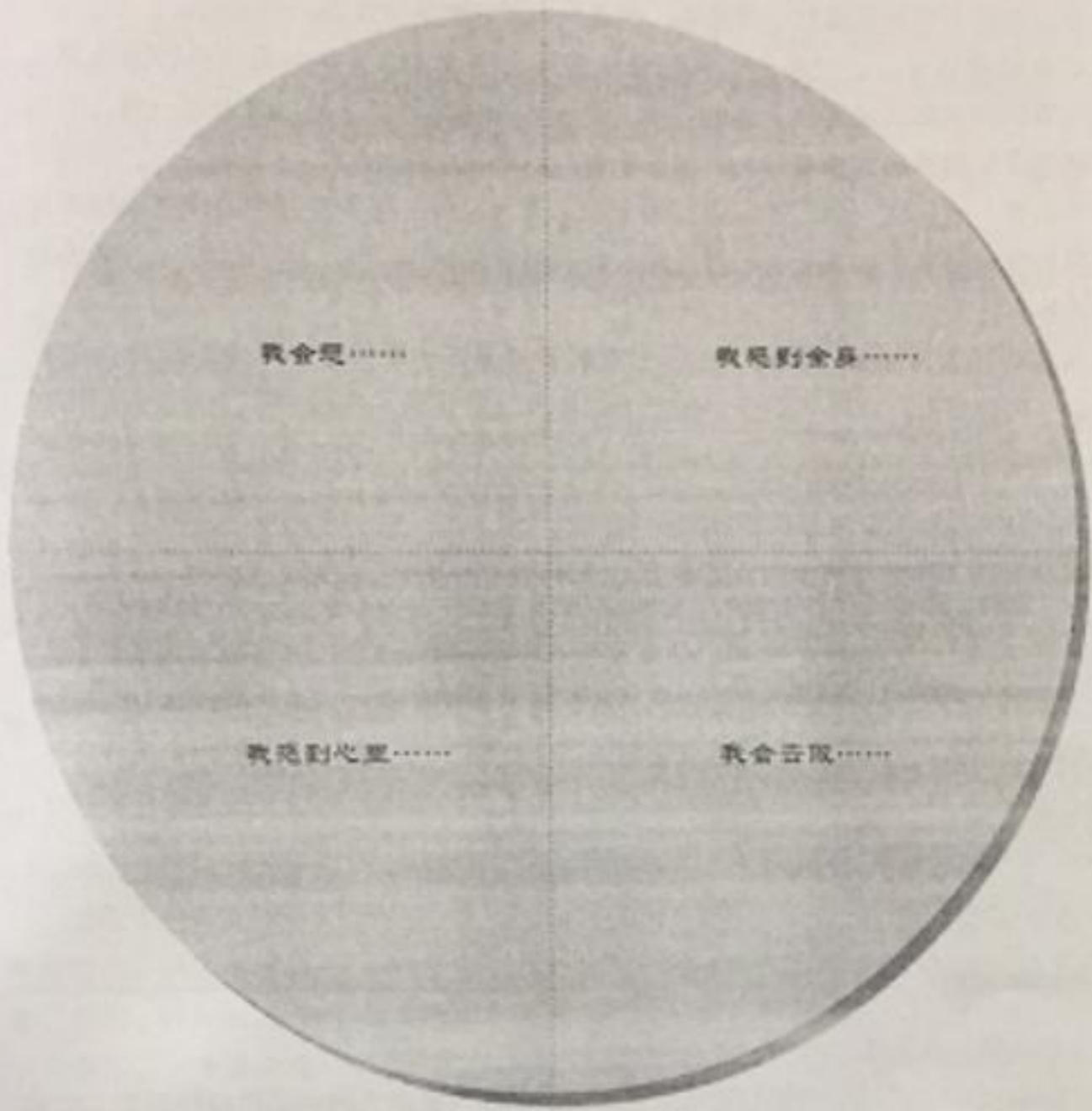
○ “换一副眼镜看世界”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

情绪馅儿饼

当我心情很差时……





我会想.....

我绝对会.....

我绝对会.....

我会去做.....



活动素材库

1. 本课设计理念:

- ❖ 鼓励同学们做情绪的主人。通常人们对情绪存在着一定的误解，往往认为情绪是不好的，忽视了情绪的正面作用和意义。事实上，在我们的生活中，无论喜怒哀乐，任何情绪都具有其功能。正是情绪让我们正确的知觉情境的危险，具有帮助我们适应环境的功能。过马路时如果我们看见汽车向我们驶来而感觉不到紧张，我们就不会躲避，这时的紧张情绪扮演的是一种保护功能。如果没有不甘心被别人看低的愤怒感觉，我们就不会发愤图强。所以，情绪不分好坏。但是，我们需要做的是让情绪为我们服务，应该成为情绪的主人。我们要学会驾驭情绪，清晰的理解自己的情绪，准确地把握他人的情绪，学会适度的调节和管理自己的情绪，这是我们课程想给大家的一些东西



❖ 普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。”中医学将情绪分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。通常来讲，行为在身体动作上表现得越强就说明其情绪越强，如喜会是手舞足蹈、怒会是咬牙切齿、忧会是茶饭不思、悲会是痛心疾首等等就是情绪在身体动作上的反应。





❖ 本次活动课主要围绕“情绪”这一主题展开讨论，一般情况下，我们每个人对于情绪都有一定的感知，但是我们很少想到去掌控自己的情绪，也很少通过情绪管理来帮助自己。情绪管理（**Emotion Management**）是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分发掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。这个名词最先由因《情绪智商》（《**Emotional Intelligence**》）一本书而成名的丹尼尔·戈尔曼（**Daniel Goleman**）提出，认为这是一种善于掌握自我，善于调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情绪及时地缓解紧张的心理状态。可以说，情绪管理能力是高中生必备的一种能力，因此本节课除了帮助同学们对自己的内在情绪有更深的体会外，更主要的是通过学习合理情绪疗法的认知“**ABC**”理论学会管理自己的情绪。



2. 相关心理学知识:

❖ (1) 双关图作用原理:

- ❖ 同一幅图之所以会出现仁者见仁智者见智的情况，这主要和人的知觉选择性有关。知觉选择性是指人根据当前的需要，对外来刺激有选择地作为知觉对象进行组织加工的过程。这就是说，我们并不是对同时作用于感觉器官的所有刺激都进行反映，而是选择一个或几个刺激。这些被选择的刺激就是知觉对象，其他没有被选择的就成了知觉背景。知觉对象和知觉背景之间的关系是相对的。此时的知觉对象可以成为彼时的知觉背景，而此时的知觉背景也可以成为彼时的知觉对象，它们之间是可以不断发送对换的。当然，这种选择性会受到我们已有的知识经验、生活经历以及兴趣爱好等的影响。



❖ 现实生活中，我们每天都在经历一些事情，也会由此而产生各式各样的情绪：高兴、悲伤、愤怒、无助、挫折、尴尬、惊讶……面对生活中发生的各类事情，我们该用怎样的眼光去看它们，恐怕乐观的人和悲观的人会产生截然不同的感受。否则，同样是形容夕阳，李商隐道“夕阳无限好，只是近黄昏”，而朱自清却说，“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”。不同的感受、不同的感慨，这一切的关键，只在于我们是选择积极的眼光还是消极的眼光去看待。



❖ (2) 情绪反应的四个层面:

- ❖ ☆ 生理层面: 当我们体验到某种情绪时, 自然会有一些生理反应, 如心跳加快、呼吸急促、血管收缩或扩张、肌肉紧绷, 还有内分泌的变化等。然而不同的情绪产生的生理反应可能是类似的, 如紧张和生气时, 我们都会感到心跳加快, 兴奋时我们也会心跳加快, 所以单靠生理反应我们是无法判断到底引发了何种情绪。
- ❖ ☆ 心理反应: 个体的主观感受, 如愉快、平静、不安、紧张、厌恶、憎恨、嫉妒等感受。



- ❖ ☆ 认知反应：个体对于引发情绪的事件或刺激情境所作的解释和判断。如你看到别人不时直视你的眼神，可能觉得别人对你有意思，所以心生愉悦；你也可能觉得别人不怀好意，所以变得紧张不安。
- ❖ ☆ 行为反应：个体因情绪而表现出来的外显行为，包括语言与非语言的，如面部表情姿态形体等体态、行为，或者用言语直接表达自己的感受或心境。



- ❖ **(3) 情商 Emotional Quotient**，缩写为**EQ**，也称情绪智慧或情绪智商，思维与情商是一种辩证关系，它们互为影响。思维方式正确，情商就提升；情商的提升，又反过来使思维得以拓展。
- ❖ **(4) 客观现实并不重要，重要的是能够影响一个人对现实的解释，及其个人所赋予的意义。**
- ❖ **(5) 合理情绪疗法的基本理论主要是A-B-C理论**，在**A-B-C**理论模式中，**A**是指诱发性事件；**B**是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；**C**是指特定的情境下，个体的情绪及行为的反应结果。



❖ 通常人们会认为，人的情绪、行为反应是直接由诱发事件**A**引起的，即**A**引起了**C**。**A-B-C**理论指出，诱发事件**A**，只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发事件所持的信念、看法、理解**B**，才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。在**A-B-C**理论，**A**代表一个事实，一个事件或一个个体的行为或态度的客观存在。**C**是个体的情绪和行为结果或反应，这一反应可以是健康的，也可以是不健康的。**A**（诱发性事件）并不直接导致**C**（情绪行为的结果）。相反，是**B**（个体关于对**A**的信念、看法和理解）在很大程度上引起**C**（情绪、行为反应）。



- ❖ **(6)** 许多心理学家对不合理信念加以归纳和简化，指出：
 - ❖ ①绝对化的要求；
 - ❖ ②过分概括化；
 - ❖ ③糟糕至极是非理性观念的三个重要特征。
- ❖ **(7)** 区分合理与不合理信念有五条标准：
 - ❖ ①合理的信念大都是基于一些已知的客观事实；而不合理的信念则包含更多的主观臆测成分；
 - ❖ ②合理的信念能使人保护自己，努力使自己愉快地生活；不合理的信念则会使人产生情绪困扰；



- ❖ ③合理的信念使人更快地达到自己的目标；不合理的信念则会使人难以达到现实目标而苦恼；
- ❖ ④合理的信仰和使人不介入他人的麻烦；不合理的信念则难以做到这一点；
- ❖ ⑤合理的信念可使人很快消除情绪冲突；不合理的信念则会使情绪困扰持续相当长的时间，且造成不适当的反应。



3.可替代活动:

- ❖ (1) 热身活动——星球大战。
- ❖ ①按照学号将同学分成四组，并用胶带将教室里面分成四个**2×2m²**的区域作为本组领地，每组同学占领一个区域（组距**2**米）。
- ❖ ②发给每组成员**50**个纸球，让成员将纸球拿在手中。
- ❖ ③听到“开始”的命令后，每组成员开始将手中的纸球扔到另一组成员的领地中，一分钟后停止大战。
- ❖ ④领域中纸球最多的组获胜。



❖ (2) 活动一——情绪馅儿饼。

- ❖ ① 延续热身活动中的分组，邀请每组成员围坐成一个圆圈，发给每个组员两张情绪卡。
- ❖ ② 教师向大家展示情绪纸卡，并向大家解释纸卡的用途：“每个人都有心情好的时候，也有心情不好的时候。心情好的时候我们感受到的是积极情绪，而心情不好的时候我们感受到的是消极情绪。但是情绪不是单一存在的，它会在我们身上起到一系列的连锁反应。例如：我们在心情不好的时候，做作业难以集中注意力，这是消极情绪影响了我们的行为能力。因此，请每组成员通过回忆和讨论分别在情绪纸卡上列出自己在心情好和心情差时的不同表现。为了让大家更清晰地了解情绪的不同侧面，我们把每个情绪纸卡分成了四块领域，分别代表着和情绪相关的生理反应，心理感受、心理想法（活动）和行为表现。现在请同学们将自己的想法写在纸卡上。”



- ❖ ③ 老师综合大家的想法，将每组成员的成果都粘贴在黑板上。并总结：现在我们每个组都绘制了属于自己的情绪馅儿饼，通过对比我们不难发现，心情好时和心情差时我们真是表现迥异，而且每个人都希望自己能拥有更多的积极情绪，而较少感受到消极情绪。要想做到这一点，我们必须了解情绪缘何而来，什么对情绪起到决定性作用，有什么好办法调节我们的情绪。
- ❖ **(3)** 活动二——“喝口凉水都塞牙”与“春风得意”。
- ❖ ① 活动名称：“喝口凉水都塞牙”与“春风得意”
- ❖ ② 活动准备。将学生分成两大组
- ❖ a) 请第一组的同学都回忆一下自己连续碰到“倒霉”事时的表现，并分析原因，写在纸上。
- ❖ b) 请第二组的同学在纸上写出自己春风得意时的表现，并分析原因。



❖ ③ 活动内容、方法与步骤：

- ❖ a) 分别请两大同学交流自己准备的材料，并安排专门的负责人记录归纳，退出本组发言人。
- ❖ b) 分别请两组发言人发言，老师给以引导。
- ❖ c) 教师小结：情绪对我们的影响在生活中随处可见，所谓“人要倒霉，喝口凉水都塞牙”，实质上是人们的情绪与活动陷入恶性循环而不能很好调节的典型表现，即：



❖ 不良情绪 → 不良身心状态

❖ ↑ ↓

❖ 易失败 ← 进行活动

❖ 而“春风得意”则恰好相反，是进入了一种良性循环：
：

❖ 良好的情绪 → 良好的身心状态

❖ ↑ ↓

❖ 成功 ← 进行活动

❖ 因此我们在生活中要学会保持良好的情绪，使自己经常处于积极状态，最终走向成功。

活动二选自：中学生心理发展导读（高中版）天津市实验中学心理健康服务中心编著。

