

<<情绪运用与压力调节>>

图书基本信息

书名：<<情绪运用与压力调节>>

13位ISBN编号：9787300124803

10位ISBN编号：7300124801

出版时间：2010-8

出版时间：中国人民大学出版社

作者：刘彭芝，王珉珠 总主编

页数：140

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<情绪运用与压力调节>>

### 前言

本书是我多年从事中学生心理健康教育的课堂教学总结。

作为一名中学心理教师，我始终认为，这个角色赋予我的最崇高使命就是让我的学生拥有“快乐的能力”，这是比传授给他们知识更重要的事。

这种“快乐的能力”不单单是体会愉悦心情的能力，更多的是一种对情绪的运用能力。

提到情绪，很多人的第一反应是如何控制情绪，而在我的课堂中，我传达给学生更多的则是如何运用情绪。

在这一点上，我是有过充分考虑的。

首先，“情绪智力商数”（情商）的提出者——美国著名心理学家丹尼尔·

戈尔曼将情商定义为一种发掘情绪潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素，同时，他认为这种对一个人的成功起着80%决定作用的情商包括认识自身情绪的能力、管理和控制情绪的能力、理解他人情绪的能力、人际交往和沟通的能力以及自我激励的能力五大方面的能力。

因此说，如何控制情绪仅仅是情绪运用能力的一个方面。

## <<情绪运用与压力调节>>

### 内容概要

在我的课堂上，没有传统意义上的“教”，更多的是通过活动体验、小组讨论、案例教学、心理剧、研究性学习、同伴教育、心理测验、漫画和FLASH欣赏等形式与同学们进行互动、讨论、感悟与分享，让他们在这个过程中了解自己、认识他人、换位思考、反思自我，最终提高自己运用情绪的能力。

所以，全书在整体结构和每章的设计上也体现了上面的思想，这些也只是我近几年的尝试。

第一章至第五章是从总体上讲如何运用情绪，而第六章至第九章是从青春期情感、焦虑、压力和志愿选择四个中学生最容易产生情绪困惑的具体问题出发，讲如何运用情绪。

另外，在每章中都是由一个故事或案例引出的问题开始，通过“心理体验”中的活动和分享让每位同学在真切的体验中，学会运用自己的情绪，这个版块是整章的主体。

之后的“心灵升华”和“心灵感悟”是对整章的总结和巩固。

最后，在“知识链接”里，选摘了一些心理学中的经典实验和理论以帮助大家更好地了解心理学、更好地认识和运用情绪。

## <<情绪运用与压力调节>>

### 书籍目录

第一单元 认识情绪，悦纳自我 第二单元 情商，扬起成功风帆 第三单元 做情绪的主人——建立温馨的亲子关系 第四单元 年华，轻舞飞扬——青春期情感同伴教育 第五单元 感恩，因为有你同行 第六单元 焦虑，刹车还是油门 第七单元 快乐人生 第八单元 心理压力与你 第九单元 压力，成功的催化剂 第十单元 我的未来不是梦——职业生涯规划教学提纲 附录

## <<情绪运用与压力调节>>

### 章节摘录

插图：人们常常把情绪和情感作为等同的概念，其实它们之间还是有一些细微差别的：1.情绪通常与人对食物、睡眠等生理需要相联系，而情感与人对道德、求知等社会需要相联系。生理需要的满足与否会导致人的情绪的变化，如果不是在减肥或其他特殊情况下，大吃一顿美食应该比饥肠辘辘让你的情绪体验愉快得多，这是因为你对食物的需要得到了满足。社会需要的满足与否使人产生情感，如爱国感、道德感等。

2.情绪具有较大的情境性和暂时性，而情感具有较大的稳定性和深刻性。情绪往往随情境或一时需要的出现而发生并随着情境的变迁和需要的满足而减弱或消失，而情感一般是一个人一贯的认知和态度。比如，母亲会因孩子不听话而生气，但这种“怒”的情绪不会持续太久，母亲也不会因此而不爱孩子，母爱是一种情感，在短期内不会发生很大的变化。

3.情绪具有较多的外显性和冲动性，而情感则较为内隐和深沉。当人处于某种情绪状态时，经常会有明显的外部表现，如手舞足蹈、垂头丧气等。相比之下，情感则显得较为深沉，经常以内隐的方式存在或以微妙的方式流露出来。

## <<情绪运用与压力调节>>

### 编辑推荐

《情绪运用与压力调节》：人大附中校本教材

<<情绪运用与压力调节>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>