

【心扉细语】

拥抱我们的每一种情绪

心理教师 安秀萍



亲爱的老师们、同学们：
经常会有同学、老师向我发出“情绪不好，有什么办法能快速让人情绪好转”的询问信息，面对情绪问题的解决，我渴望找到一个能快速应对的简洁方法，但是，魔法般万能的方法却一直没有被找到，只是让我更加了解了情绪，因此，今天想和老师、同学们分享一点关于情绪的认识和理解。

人的一切心理活动都有情绪色彩，每天、每时、每刻，我们的行为都受我们情绪的影响，情绪如四季般自然地发生，但，我们大都对情绪缺乏必要的了解和关注，往往只是在消极情绪主导了我们的行为时，我们才会想要去控制或者改善。

如果你仔细观察，你会发现，人类的情绪表现多种多样、千姿百态，到目前为止，没有谁能说清人类究竟有多少种不同的情绪。心理学界对于情绪问题的研究也是一个相当新的领域，一般认为人有四种基本情绪，即快乐、悲伤、恐惧和愤怒。但在生活中往往体验到情绪比这四种复杂得多，会演化出几十种不同的情绪感受，我们体验到的情绪，往往是多种情绪的不同组合方式。比如在考试失败之后，常常会包含着对自己的怨恨、对结果的悲伤、对未来的恐惧等等复杂的情绪体验。

人，总是渴望欢乐抵抗悲伤，赞扬乐观嘲弄消极。长辈总鼓励我们做一个活泼外向、积极阳光的人，然而，并不是每个人都是坐镇快乐中央，带着自信笑容排除万难。面对生命中的那些“负面情绪”，只要我们站在积极的视角下，勇于领悟“负面情绪”的积极意义，就会引领我们走出困境，获得成长，比如：悲伤让我们深刻，去学习和体验，去增加生命的分量；恐惧使我们未雨绸缪，做好积极应对的准备；愤怒为我们划出底线，警告外敌不可侵犯；厌恶决定品格，阻挡我们跟风从众，失去自我。

所以，亲爱的同学们，你一定要懂得，每一种情绪对我们自身的成长都具有重要意义，我们要做的就是接纳，并合理安排我们的情绪。

对生活心存美好的我们，总是渴望“快乐”成为我们生活的底色，然而，悲伤却往往夹杂在我们的生活中，无法删除，造成悲伤的，其实，往往是人生的转变，比如环境的转换、灾难、丧失。我们常常会在听到一个消息，比如要被迫离开家乡、亲人离世、失去某种希望时，无法控制自己的眼泪瞬间滚落。在你感到悲伤时，很多人会劝你：忘掉那些悲伤吧，多想想开心的事情。但，其实，悲伤是不会消失的，我们需要，并且只能选择面对。真实的悲伤会让我们面对现实，体验生命，给予我们沉静的思考，给予我们生命的活力，给予我们建设性的启发，从而让我们知道什么是我们真正需要的，让我们找到自己生命意志的支点，从而提升我们的责任担当。

亲爱的同学们，生活中的那些“负面情绪”，不会因为你不高兴看到、听到、体验到而不复存在。你一定要懂得，我们的每一种情绪都是基本的、重要的、不可替代的，不可能选择一种而忽视其他情绪的存在。

对于每一种情绪来说，我们要做的，就是首先理解它们，最终才能触及它们的核心。因此，对于我们的情绪，请尝试着理解和接受以下几个观点：

观点1、我们所有情绪都有价值，接纳情绪的存在是觉察和调整情绪的前提。不论看起来是微不足道的情绪小波动还是负能量满满，你的每一种情绪都不可或缺，他们保证了你的健康和平安。害怕让你躲避危险，厌恶让你远离中毒，愤怒让你追求公正，所有这些情绪只要在正确的场景下使用，都有重要的意义。

观点2、每一种情绪的存在都是有原因的，它们不能用单纯的“好”或“坏”来评判。许多人会把一些情绪，比如忧伤看成是不好或是软弱的象征。当悲伤来袭，成年人努力营造快乐的假象，孩子们则因为哭闹而被家长训斥。其实感到伤心并没有错，有的时候表达悲伤会帮你获得来自他人的支持和帮助。“有情绪”比“没有情绪”要健康得多。

观点3、压抑情绪不利于健康。你可能生气，一直不快乐，却不表达。压抑你的情绪，长期来讲会对身心健康有害。不去感受你的情绪会让你变得麻木而沮丧，而且如果你不跟那些关心你的人表达、交流自己的感受，他人不是你肚里的蛔虫，又怎么知道你的真实想法，怎么精确猜到你需要何时需要安抚，支持和帮助呢？因此，向你的亲人朋友，适当的倾诉你的情绪感受吧！

观点4、让情绪来去匆匆。对于一个情绪稳定而健康的人来说，任何一种情绪都不会长时间驻留，它们总是来得快去得也快。感受过你的情绪，然后放手让它走，一切都如此自然，以至于我们没有意识到情绪可以被轻松的释放。

观点5、用心觉察体验不断出现的情绪。情绪是你身心健康的指示器，如果某种情绪总是不断的出现，那一定说明了什么。当你持续感到消沉或愤怒，这说明哪里出了问题，你需要处理一下了。关注你的情绪，倾听它们带来的讯息，如果某个时刻你应当感到悲伤，那就去感受这种悲伤吧。给它足够的时间，然后理解这些情绪出现的原因。

观点6、我们的情绪影响着行动和决策。情绪对你的行动和决策有着巨大的影响，从选择食物的喜好，到面对困难的态度，它们都扮演着重要的角色，为你出谋划策、指点方向。

观点7、我们的情绪可以发言，却没有最终决定权。尽管情绪会极大的影响你的言行，但它们并不是最后的拍板者。说到底，控制权和自由属于你，是你在为自己做决定。你的情绪不能控制你，除非你自己要让它们掌权。

亲爱的同学们，人生的每次经验都能让我们学到一点东西，使我们更有效地遇见自己、认识自己、栽培自己。

恐惧、悲伤、厌恶、愤怒和快乐都是我们人生的必需品，每一个小小的情绪，每一个小小的我，都是独一无二的。

请时刻做好拥抱。允许我们每一种情绪出现的准备吧，情绪的自然发生是我们的本能，但是，以积极的视角来接纳我们的每种情绪，让情绪激发我们的积极成长却可以成为我们的本领。

读懂情绪，接纳情绪，建设情绪，这将赋予我们多彩和完整的人生。

物的看法，影响人们的生活质量。对中学生而言，随着身体的日渐成长和心的日渐成熟，情绪的波动更大，对中学生的生活和学习的影响也非常明显。

结合本学期5·25心理健康宣传月主题“认识情绪，拥抱情绪”开展心理健康教育主题班会，帮助同学们正确察觉自我及他人情绪，领悟情绪对我们成长的重要意义，以乐观积极的态度对待生活。班会主题可以是：

- 情绪信号灯：帮助学生了解情绪、认识情绪，明确每种情绪的意义；
 - 情绪知多少：正确察觉自我情绪与他人情绪；
 - 面对心中的暴风雨：对于消极情绪，用合理的方式进行调整和表达；
 - 做乐观的自己：培养和发展积极情绪，引导学生乐观生活；
 - 拥抱情绪，拥抱自我：接纳我们的各类情绪，拥抱自我，健康成长。
- 参与人员：**全校所有班级
时间：6月3日下午班会课
★教室黑板报展评
黑板报内容：我们本次心理健康宣传

525的由来

2000年，“525全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕。健康节取“525”的谐音“我爱我”之意，表明了“心理健康日”珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。此后，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议，把每年的5月25日确定为“全国大学生心理健康日”。“心理健康日”活动就是提倡学生爱自己，珍爱生命，把握机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。



【心灵茶坊】

今天你爱自己了吗？

常常听到有人说：“我真是不行啊，这也做不好，那也做不好，总是比别人差”。这样的话让听众感觉：这个人怎么这样不爱自己呢？

一个自卑的人可能会当众说出爱祖国、爱人民、爱父母、爱子女、爱老师、爱学生……却唯独说不出爱自己，也没有勇气说出爱自己。

在以往的一系列失败和自我否定下，人们不知不觉地学会了轻视自己、埋汰自己、亏待自己、奴役自己、委屈自己、束缚自己、作践自己、压抑自己，使心灵在虚伪的阴影里煎熬着、挣扎着，自责自怨便由此而产生。因为不敢爱自己，不会爱自己，没有爱过自己，因此没有养成爱自己的习惯，结果在“爱他人”的过程中自卑产生了，自信消失了，随之消失的还有志气、理想、信念、追求、憧憬、主见和创造的精神。

很多自卑者习惯于对自己说“不”，我不会、我不好、我不漂亮……其实，这种贬低自己、否定自己并没有给自己带来轻松和快乐，反而心情越来越灰暗，自卑感越来越重。也许，换一种心态面对自己，可能会呈现转机。例如：我已经努力了，可我的学

习总是不好——试着这样说：怎样努力才能真正提高学习；我害怕换另外一份工作还是会做不好——试着这样说：换一份工作先做做看，改变一些工作方法，也许会有一些进步；为什么我的努力总是达不到我的期望值？——试着这样说：也许我的每一次努力都比以前更进了一步，等等。

把“不”字从字典里抠去，是我们爱自己的第一步。心理专家说，生活中充满了暗示，我们时刻在受暗示的影响。比如，当一个人说自己“不好”时，他可能会时刻向别人证明自己的确是“不好”的。一个时刻贬低自己、否定自己的人，可能处处都在表现自己真的是比别人差。

因此，去掉消极的暗示，多给自己灌输积极的暗示，赞美自己、鼓励自己，是每一个爱自己的人给自己的最好的礼物。我们每一个人，身上都有很多优点。但是，细细想来，我们在内心中又给过自己多少掌声呢？其实，我们理应成为自己最好的聆听者，最好的激励者，但是，一路走来，我们却发现，我们渴望被别人喜爱，却单单忽略了喜爱自己。连我们自己都不曾真正地欣赏自己、聆听自己、爱自己，又怎么能够要求别人去爱自己呢？我们连与我们朝夕相处的自己都不会爱，又怎么会去真正地爱别人呢？

所以，请好好的爱自己吧！

【心语箴言】



空气污染、用水污染、噪音污染、食品污染、电子污染……这些常见的污染，严重影响着我们的生活质量。然而，有一种污染，却十分容易被人们忽视，这就是“情绪污染”。专家认为，情绪是客观事物作用于人的感官而引起的心理体验，有两个特质。一是两极性，如快乐——悲哀、热爱——憎恶、轻松——紧张、激动——平静等。二是暗示感染性。情绪会向四周辐射，影响他人。这种

暗示感染性的大小，往往因人的地位和作用的不同而异。国家元首的情绪，可以影响到整个国家决策的实施；一个单位领导的情绪，对下属的影响不可小觑；而在一个家庭中，主要家庭成员如父母的情绪暗示，往往决定了轻松愉快或者沉闷压抑的家庭气氛。

小王回到家后总喜欢说说单位的烦心事，不时向妻子抱怨两句，脸上露出不满的表情。渐渐他发现，只要他一抱怨，儿子就会胆怯地看着自己，和自己的话也少了，吃饭时也闷闷不乐。后来他便注意了说话方式，不再是一脸的不悦，抱怨过后总不忘说笑两句，不仅家里的气氛不紧张了，他发现自己的心态也好多了。

防止情绪污染的方式很多，根本的一点，就是尽量不把不良情绪带给身边人。虽然学业上受挫、在同学中受欺，回到家里可以倾诉，但要注意场合和分寸，以不感染家人的情绪为前提。另外，不要因为一些小事而耿耿于怀，人有七情六欲，情绪自然会有变化，在情绪低落的时候，聪明的家庭成员应该学会情绪转移，注意忍耐和克制，如此才能营造一个轻松愉快的成长环境。

【心闻简案】
陕西省西安中学2016年
心理健康教育宣传月活动方案

- 为进一步加强和改进我校心理健康教育工作，广泛宣传普及心理健康知识，增强师生的心理保健意识，形成正确的心理健康观念，构建和谐校园，我校决定于5月9日—6月9日为期一月，开展一系列的心理健康教育宣传活动。
- 一、活动主题：认识情绪，拥抱情绪
 - 二、活动口号：拥抱我们的每一种情绪
 - 三、活动时间：5月9日—6月9日
 - 四、活动内容：主要活动有主题班会、主题班会、专题黑板报展评、主题展板宣传、学生心理社团等活动。
 - 五、具体活动安排
 - ★主题校会
校会演讲：拥抱我们的每一种情绪
参与人员：全校师生
时间：5月23日
地点：学校操场
 - ★主题班会
班会主题：“认识情绪，拥抱情绪”。情绪在人们日常生活中起到重要的作用，人们体验着各种情绪和情感，或轻松愉悦，或沮丧忧伤，并影响到对周围事



健康知识，提高学生对于心理健康的认识，充分发挥朋辈辅导的作用。
参与人员：心理互助协会干事、班级心理联络员
时间：5月17日、5月18日
西安中学学生处
2016年5月10日