**认识情绪 管理情绪**

——做自己情绪的主人

世纪之交，国外一家杂志社曾经举办了题为《世界展望——21世纪我最想要的》征文大赛，有近两万人参与了这次活动。经过专家评审，出人意料的结果是：一篇不足300字的文章——《我最想要一个积极快乐的心态》赢得了这次竞赛唯一的大奖。专家们的评审意见是：“无论你想要金钱还是权利，无论你想要幸福的家庭还是香车豪宅，如果你拥有了积极快乐的心态，你就什么都可以得到。在未来的人生和世界里，积极快乐的心态是最根本的竞争力。”生活，意味着充分体验人生的各种不同经历、酸甜苦辣，我们因此会有丰富多彩的情绪体验。我们有时开怀大笑，有时也会情绪低落。然而，我们每个人都希望积极向上的情绪成为自己生活的主旋律，希望自己能成为一个快乐的人。认识情绪，知道情绪对身心的影响，掌握情绪管理的方法，有助于同学们身心健康和谐地成长。

一、认识情绪

情绪是人们对客观事物是否符合自身需要的态度体验。如果客观事物符合自身需要，就会对它产生肯定的态度，从而引起热爱、尊敬、愉快、欢乐等内心体验；如果它不符合自身需要就会对它产生否定的态度，引起愤恨、不满意、不愉快、痛苦、忧愁、恐惧、羞耻、愤怒、悲哀等内心体验。

情绪无好坏之分，由情绪引发的行为或行为的后果有好坏之分。因此，一般人们根据情绪所引发的行为或行为的结果，将情绪划分为积极情绪、消极情绪两大类。凡是对人的行为起到促进和增力作用的情绪就是积极情绪，而对人的行为具有削弱和减力作用的情绪就是消极情绪。比如面对挫折，具有积极情绪的人认为挫折是人生的财富，让自己经受磨练，增长智慧。面对挫折笑一笑：不经受风雨的洗礼，我们怎能长成参天大树？不经过千锤百炼的磨砺，我们怎能成为栋梁之材？感谢挫折帮助我们成长！具有消极情绪的人面对挫折则认为自己是世界上最倒霉的人 ，视挫折为毁灭，被挫折压垮、行为上躲避、心态上服输, 心灰意冷、一蹶不振，甚至放弃生命。积极情绪的同学面对失败会认为：失败并不表示自己是一个失败者，只表示自己尚未成功；失败并不表示自己一无所获，只表示自己从中得到了经验；失败并不表示自己不可能成功，只表示自己也许要改换努力的方式；失败并不表示自己不如别人，只表示自己尚有瑕疵；失败并不表示自己浪费了时间，只表示自己有理由从头开始；失败并不表示自己必须放弃，只表示自己还要更加努力；失败并不表示自己永远无法成功，只表示自己还要花些时间。

也有人把情绪分为正面情绪和负面情绪，正面情绪是有益于身心健康的情绪，如希望、欢乐、恬静、好感等，负面情绪是有损于身心健康的不良情绪，如愤怒、恐惧、不满、忧郁等。正面情绪往往使人精神振奋、积极向上，负面情绪则使人消极苦闷、失意痛苦。其实，负面情绪并非一定都是消极的。负面情绪在一定的情境之中，也同样具有重要的作用。例如，愤怒的情绪告诉我们自己受到了侵犯，要积聚力量做出些改变，要找到突破自己的方向；痛苦是使我们能避开危险，并提升人生经验的信号；悲伤让我们从失去里取得力量，使我们更能珍惜自己；后悔是提醒我们要找出一个有更好效果的作法，同时让我们更明确内心价值观的排序；左右为难的情绪说明内心价值观的排序尚未清晰明确。惧怕的情绪提醒我们这里有危险，我需要评估风险，利用好勇气，脱离险境；无可奈何的情绪说明已知的办法全不适用，需要创新与突破思考。委屈的情绪提醒我们满足自己的需要是自己的责任，对方没有责任要给我们什么；当然，在这里得不到，我们也可以去别的地方拿到。 绝望的情绪说明希望会有的，我们可以挺过去，迎接美好世界！ 悲伤的情绪说明我正面临痛苦、失败，我需要停下休息，然后和它们告别。

情绪是我们生命不可分割的一部分，情绪从来都不是问题，情绪教导了我们在事件中该有所学习与收获，情绪应该为我们服务，而不应该成为我们的主人。

二、情绪对身心的影响

《黄帝内经素问》中提到：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”情志养生是中医治未病的重要观念，也是现代人提高身心健康水平的重要途径 。

现代医学研究结果也表明，情绪的变化能直接影响人体内的各种生理活动，良好的情绪可以治病，不良的情绪则会危害人的身体健康。卡内基梅隆大学心理学教授谢尔顿·科恩（2003）曾做过一项研究，测量了334名成年人的积极与消极情绪后，给每个人的鼻子里滴入感冒病毒，然后进行隔离观察，结果发现积极情绪多的人更不容易感冒，除了普通的感冒，科恩还对流行性感冒(由流行病毒引起的呼吸道感染)做了实验，结果也是一样的，积极情绪多的人也不容易患流感。尤其可见，积极情绪可以降低大约1/3的概率患感冒或者流感。美国斯坦福大学生理学家艾尔玛教授，曾经做过一个很著名的实验，这个实验就是气水实验。他先收集人在不同情绪状态下呼出的气体，将之装入玻璃试管，然后把试管插入有冰水混合物的容器里进行比较。实验中发现，人在心平气和时呼出的气体变成水之后澄清透明，无色无杂质；悲痛时水中有白色沉淀；悔恨时有蛋白质沉淀，生气时有紫色沉淀。研究人员把人紫颜色的水抽出来打到小白鼠体内，小白鼠在几分钟之内就抽搐死亡。这个实验很明确地告诉我们，生气的时候实际上是在分泌毒素，伤害自己的身体。古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是看到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。 许多实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等消极情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。

心理学最新的脑部研究报告指出：真正决定人类智能的并非传统智商，而是情商。善于处理情绪，并能觉察别人情绪的人，即能用理性控制冲动的人，在社会上比较容易获得成功发展；反之，易受情绪摆布、任性而难与人相处者，即使有知识，有能力，也会陷于孤立，有怀才不遇，有志难伸之感。良好的情绪能使人的大脑及整个神经系统处于良好的活动状态，使同学们乐于接受外界信息，而且记得快、不容易遗忘，思维活跃、敏捷，容易解决问题；而在郁闷和愤怒的情况下，无心学习，思维迟钝、注意涣散，判断容易出错。消极情绪多的同学不仅影响学习，还影响人际交往。倘若学生经常在他人面前任由负面情绪决堤，乱发脾气，丝毫不加控制，久而久之，别人就会视我们为难以相处之人，甚至不再与我们往来。我们就成了一个不受欢迎的人，会倍感孤独。老师和同学都不喜欢好生气的人，好生气的人朋友少。

三、情绪管理的方法

心理学家经过长期的研究后，得出结论，“人生的成就至多只有20%归功于智商，另80%则受情商因素的影响”。 贝尔实验室是国际著名的实验室，自1925年以来，贝尔实验室共获得两万五千多项专利。即使到现在，平均每个工作日获得三项多专利。据一份调查报告批露，在“贝尔实验室”，顶尖人物并非是那些智商超群的名牌大学毕业生，相反，一些智商平平但情商甚高的研究员往往以其丰硕的科研业绩成为明星。其中的奥妙在于，情商高的人更能适应激烈的社会竞争局面。情商所包含的能力指的是我们个人在情绪方面的整体管理能力。具体说来，情商包含以下五种能力：1. 能认识自身的情绪，并能在生活中利用它做出正确的决定。2. 能妥善管理自己的情绪，而不是成为它的奴隶，既不会因沮丧或焦虑而意志消沉，也不会因愤怒而丧失理智。3. 能自我激励，能面对挫折咬紧牙关挺住，能为了最后的目标疏导自己一时的冲动。4.能认识他人的情绪，能与别人共鸣。5.能和谐而有技巧地处理人际关系。

情绪是人们对客观事物是否符合自身需要的态度体验，情绪的产生由客观事物（刺激）引起，由主观评价决定。我们对客观事物的认识是引起我们情绪的直接原因。客观事物不是我们可以决定的，我们可以决定我们的看法。我们是情绪的管理者，我们可以做自己情绪的主人。

情绪管理的方法可以分为治标和治本两类。

（一）治本的方法

1.树立积极的世界观。

把社会需要、精神需要放在首位，以主人翁的态度投入学习，积极面对一切困难和挫折，在任何时候都充满信心，始终保持积极的情绪状态，并从中体验到满足和幸福。生活中，有的同学为一点小事而大动干戈，有的为偶然的失利而心灰意冷，有的为父母的责骂而负气出走，甚至为教师不公正的处理而绝望……从心理学上讲，正是认识上的“偏”导致了情绪上的 “激”，而情绪的“激”又加大了认识上的“偏”。所以，控制“激”，首先必须纠正认识上的“偏”，要学会辩证思维。比如面对不完美的父母、和我们有冲突的父母，请坚定以下信念：（1）如果我的父母不够好，“天老爷”正是想通过他们磨炼我。（2） 一定存在至少三种以上的方法，能够使我和我的父母融洽、和平相处。（3）我变得越好，父母也会变得越好。（ 4）我越能为父母着想，父母也就越能为我着想。（5）无论我怎样报答父母，都很难完全补偿我父母曾经为生我、养我而付出的各种辛劳和代价。（6）如果我把注意力放在寻找父母的优点上面，那么，我就一定会发现父母身上的优点多于他们的缺点。同样迟到了，老师没有批评别人，只批评了我，老师最在乎我，觉得我是一个可以批评帮助的人，老师是对我负责啊，感谢老师对我的帮助。和同学发生争执，可以这样思考：我争赢了又如何？我输了又如何？假如我退一步不争如何？假如动起手来，我打嬴了我会怎样？我打输了又会怎样？这样想来,争执就不会发生。

2.创造愉快的心境。

古希腊哲学家亚里斯多德说：“生命的本质在于追求快乐。使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。”生活中不是缺少快乐，而是缺少发现快乐的眼睛；学习中不是没有快乐，而是没有发现快乐、制造快乐的能力。事情本身无所谓好坏，就看我们如何评价。如果我们从积极方面去想，凡事都能够找到好的一面，心理就能保持积极、稳定的状态。比如对于考试失败，我们认为学习成绩总会有升有降，我还有潜力没有发挥，同学们没有恶意，不会嘲笑我的，老师是公平的，父母还是爱我的，就会上课专心听讲、作业主动认真、尊重同学、主动问老师问题、主动与父母沟通，学习成绩迟早会提高。

3.全面客观地认识事物。

生活中的许多不快乐往往源于我们的偏执。同学们有时会因为一点区区小事而大动肝火，也不时为偶然的失利而心灰意冷，还常常因父母的责怪而斗嘴负气，甚至为教师貌似不公正的处理想放松学习……这种偏激在高中生中不时发生，它源自认识的不全面。解决认识上的“偏”，最根本的是学会辩证思维。当情绪难以控制时，暗示自己要冷静：是否我不了解事情的真相？是否我考虑得不够周全而轻率下结论？站在对方的角度想可能有一定道理吧？能否我现在不加理会，等明天大家心平气和以后再说？事物总是不断发展变化的，能否静观其变？

4. 作最坏的打算和最好的努力。

有人提出了这样的情绪指数计算方法：

期望实现值

情绪指数＝──────

内心期待值

当情绪指数大于1时，人的情绪呈兴奋状态。因为人们内心所期待的东西已经实现，或者现实比内心所期待的更美好。相反，当情绪指数小于1时，人的情绪就会出现压抑、悲观、失望，因为人的内心期望没有得到满足。例如，勤奋好学的小杰，为自己制定了超负荷的学习计划，并对自己提出每门功课要考90分以上的要求。尽管他日夜拼搏，却终因达不到自己的要求而疲惫不堪，整天郁郁寡欢，并逐渐对自己失去了信心，学习成绩也逐渐下降。所以，对一切事情既要作最好的努力，尽可能做得更好；又要做最坏的打算，设想糟糕的结局。事实上，结局往往不会像预计的那么糟糕，反而使人产生喜悦、满足的情绪。假如小杰根据自己以往的学习情况，确定一个可望而又可及的指标，达到之后再逐步提高，就会不断受到积极情绪的鼓励，学习愉快，学习进步。

5.加强意志品质的锻造。

中小学生的情绪情感往往发生快、十分强烈、难以控制，然后又后悔不迭。可是，说出去的话再也收不回，做出的事已经既成事实。正如古希腊学者毕达哥拉斯所言：“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终”。因此，同学们要有意识地培养自控能力。在遇到发怒的事情时，一思：发怒有无道理？二思：发怒后有何后果？三思：有其他方式替代吗？三思之后，人就可以变得冷静而情绪稳定。因为一件小事要发火的时候，立即默默告诫自己：千万要冷静、不能发脾气；不要还嘴、不要动手；或咬住自己的嘴唇，或握紧自己的双手。当焦躁烦恼开始增长时，看看自己该做而能做之事，努力去做；克制自己不去做做不到的事情、克制自己不为还未做的事情而烦恼。

6.榜样学习法。

一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地爬上去又掉下来。第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而一无所得。”于是,他日渐消沉。第二个人看到了，他说:”这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像他那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。薇薇是个特别爱笑的女孩，每次在她出现的时候，她都会带给大家一片笑声。同学们开心地称呼她“快乐天使”！如果你以为她一定长得既漂亮又学习好，那就错了。那为什么她每天都这样乐观、快乐呢？我们来看看她的几个生活片段吧。每天清晨起床时，薇薇都会看着镜子中的自己笑笑，然后对自己说；“丑小鸭，心情从新的一天开始了！”当青春期不期而遇时，薇薇的脸上也长了几颗青春痘。可是，她却一点都不烦恼，她对自己说：“痘痘终于来了，我的‘战痘生活’了，哈哈，青春无敌哦，看我怎么消灭你们！” 当自己受到老师批评时，薇薇会想：“还好被老师发现了，我可以及时改正这个错误了。” 当有同学需要帮助时，薇薇总是尽可能地提供帮助，每次帮完了别人，薇薇都会觉得自己很开心。

7.学会合理的认知。

美国著名临床心理学家阿尔伯特·艾利斯（A·Ellis）在20世纪50年代创立了一种心理治疗理论与技能——合理情绪疗法，这种方法旨在通过纯理性分析和逻辑思辨的途径，改变求助者的非理性观念，以帮助他解决情绪和行为上的问题。合理情绪疗法的核心理论是ABCDE理论。在ABCDE理论中，A(Activating Event)代表诱发事件，B(Belief)代表个体对这一事件的看法、解释以及评价即信念，C(Consequence)代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。合理情绪疗法认为人的情绪和行为（C）不是由诱发事件（A）本身直接引起的，而是由对这一事件的解释和评价（B）引起的。所以人们可以通过对不合理信念加以驳斥和辩论D（Disputing），使之转变为合理的观念，最终达到有效的生活态度或生活哲学，即治疗效果E（Effect）。

艾利斯通过临床观察，总结出日常生活中常见的11类不合理认知，并分别做了如下分析：

（1）每个人绝对要获得周围环境尤其是生活中每一位重要人物的喜爱和赞许——这是不可能实现的事。

每个人不可能得到所有人的认同，即便是父母、老师也不可能永远对自己持一种绝对喜爱和赞许的态度。如果坚持这种信念，就可能千辛万苦，委曲求全以取悦他人，结果必定失望、沮丧和受挫。

（2）个人是否有价值，完全在于他是否是个全能的人，即能在人生中的每个环节和方面都能有所成就

这是永远无法达到的目标。世界上没有十全十美、永远成功的人。一个人可能在某方面较他人有优势，但在另外方面却可能不如别人。如果想每一件事上都能成功，就会为自己永远无法实现的目标而徒自伤悲。

（3）世界上有些人很邪恶、很可憎，应该对他们做严厉的谴责和惩罚。

既然世上没有完人，也就没有绝对的区分对与错、好与坏的标准。每个人都可能犯错误，人偶然犯错误是不可避免的，不应因一时的错误视他们为“坏人”，以致对他们产生极端排斥和歧视。

（4）如果事情非己所愿，那将是一件可怕的事情，就有大难临头的感觉。

每个人都不可能事事顺利，生活和事业上的挫折是很自然的，如果一经遭受挫折便感到可怕，就会导致情绪困扰，也可能使事情更加恶化。

（5）不愉快的事总是由于外在环境的因素所致，不是自己所能控制和支配的，因此人对自身的痛苦和困扰也无法控制和改变——外在因素会对个人产生一定影响，但实际上并不是像自己想象的那样可怕和严重。如果认识到情绪困扰之中包含了自己对外在事件的评价及内部言语的作用等因素，那么，外在的力量便可能得以控制和改变。

（6）面对现实中的困难和自我所承担的责任是件不容易的事情，倒不如逃避它们。

逃避问题虽然可以暂时缓和矛盾，但问题却始终存在而得不到解决，时间一长，问题便会恶化或连锁性地产生其他问题和困难，从而更加难以解决，最终会导致更为严重的情绪困扰。

（7）人们要对危险和可怕的事情随时随地加以高度警惕，应该非常关心并不断注意其发生的可能性。

对危险和可怕的事情有一定的心理准备是正确的，但过分的忧虑则是非理性的。坚持这种信念只会夸大危险发生的可能性，使人不能对之加以客观评价和有效地去面对。这种杞人忧天式的观念只会使生活变得沉重和没有生气，导致整天忧心忡忡，焦虑不安。

（8）人必须依赖别人，特别是某些与自己相比强有力的人，只有这样，才能生活得好些。

虽然人在生活中的某些方面要依赖别人，但过分夸大这种依赖的必要性则可能使自我失去独立性，导致更大的依赖，从而失去自我发展能力，产生不安全感。

（9）一个人以往的经历和事件常常决定了他目前的行为，而且这种影响是永远难以改变的。

已经发生的事实是个人的历史，这的确无法改变。但是不能说这些事就会决定一个人的现在和将来。因为事实虽然不可改变，但对事件的看法却是可以改变的，人们仍然可以控制、改变自己以后的生活。

（10）一个人应该十分投入地关心他人的问题，并为他人的问题而悲伤、难过。

关心他人，富于同情，这是有爱心的表现。但是如果过分投入他人的事情，就可能忽略自己的问题，并因此使自己的情绪失去平衡，最终导致没有能力去帮助别人解决问题，而且使自己的问题更糟糕。

（11）对人生中的每个问题，都应该有一个精确的答案和完美的解决方法，如果找不到这个答案，就会痛苦一生。

人生是一个复杂的历程，对任何问题都要寻求完美的解决问题的办法是不可能的事。如果坚持要寻求完美的答案，就会使自己感到失望和沮丧。

有学者把上述不合理信念归纳为绝对化要求、过分概括化以及糟糕至极三个主要特征。在人的一生中，任何人都或多或少地具有上述非理性观念，如：我喜欢如此→我应该如此；很难→没有办法；也许→一定；有时候→总是；某些→所有的；我表现不好→我不好；好像如此→确实如此；到目前为止如此→必然永远如此；等等。如果这些观念应用到自己的生活中，就容易产生焦虑、自卑、沮丧等情绪；应用到他人身上，要求别人应该或者必须怎样做时，当别人不能符合其意，就会对人产生敌意、愤怒等情绪。一个人总是怀着忧虑、沮丧、愤怒的心情去生活，无疑是在煎熬生命。合理认知则可以帮助人们达到自我关怀、自我接受、自我指导、接受不确定性、变通性、敢于尝试新目标。

实例分析1：你一直认为你对别人很好，别人也应该对你很好。如果别人在某些方面对你有意见或有看法时，你就觉得受不了。

你觉得你这种想法的本质是什么？如果你表现得确实不好你也要别人始终对你好吗？你的这一要求实际上是说明了你对别人并不宽容而是苛刻，因为你在无意中要求别人按照你理想化的要求去做，事实上别人做不到这一点，而你则会在人际交往中不经意地表现出诸多不满。在此背景下，别人对你有些看法也就很正常了，因此你没有必要责怪别人。

实例分析2：如果今天班上有5、6位同学都迟到了，班主任不批评别人，就批评了你。你会怎么想呢？你会产生怎样的情绪呢？

(1)“老师就是看我不顺眼，他总是故意找我的茬。”——因为有这种想法，所以面对老师的批评你会难过、气愤。过几天后，你可能还会对这件事耿耿于怀。

（2）“自认倒霉吧，反正自己迟到了，批评就批评吧。”——因为有这种想法，所以面对老师的批评你虽然有些气愤和无奈，但这种情绪会立刻烟消云散。

（3）“老师批评我，说明老师对我很严格，比较重视我。”——因为有这种想法，所以面对老师的批评你的情绪比较平静，甚至对老师会有亲近感或感激之情。

由以上实例可见，合理认知是同学们保持健康情绪行之有效的方法。当我们产生了负性情绪，可以运用合理认知方法，摆脱负性情绪的困扰，使自己积极快乐起来。

（二）治标的方法

1．自我安慰法。

情绪不好时习惯说以下几句话：第一句话是“算了吧”。人生哪有万事如意、十全十美，努力过，争取过，结果已经不重要了。第二句话是“不要紧”。上天对人们都是公平的，它在关上一扇门的同时，必定会打开一扇窗。第三句话是“会过去的”。不管雨下得多大，连续下几天，总有晴天的时候。无论遇到什么困难，总有雨过天晴的时候。 第四句话是“痛苦是拿别人的错误惩罚自己，我的情绪我做主”。

2．合理宣泄法。

控制不等于抑制。不恰当地抑制自己的情绪，内心体验就会更加激烈，会感到压抑、憋气。心理学家认为，当一个人受到挫折后，用意志力量压抑情绪，表现出谈笑自若，虽然这种做法可以用来应付某些社会场合的要求，但却会把由挫折引起的痛苦累积起来，最终导致精神崩溃，带来更大的身心危害。所以，有什么委屈痛苦，不要深埋在心里自我折磨，可以选择合理的宣泄来疏导负性情绪。你可以打开日记，让心中的苦水顺笔端流泻出来；也可以向他人倾诉，说给父母、老师、知心朋友听听。愤怒时，你可以把你的枕头当作你的发泄对象，猛砸它：恨死你，打死你！感到痛不可堪时，你也可以找个没人的地方大哭一场，然后擦干泪，专心投入你的学习生活。有同学在气愤、情绪不佳时，喜欢选择没人的地方，一唱解千愁，或者把给自己带来不快的对手吼一通。合理宣泄法是陷入极度心理困境后即时性的最佳自救策略。

3.幽默疗法。

幽默的言行常使困境和窘迫化为轻松和自然，从而和缓气氛，稀释责难，淡化痛苦，释放情绪，摆脱困境。英国首相威尔逊在一次谈话进行一半时，台下有人喊：“狗屎！垃圾！”这分明是指责他演讲的内容，但威尔逊这位老练的政治家却微笑以对：“狗屎？垃圾？公共卫生？各位先生，我马上就说这个社会问题。”就这样，他不仅没有陷入困境反倒赢得一片喝彩。美国总统林肯有一次在演讲时收到一张纸条，上面写着两个字：“笨蛋！”林肯在演讲结束时，说：“我今天收到的信与往常的不一样。以往的条子只有内容，没有署名。而今天的只有署名没有内容。”他的幽默风趣不仅使自己保持轻松愉快的情绪，同时还给对方有力的还击。英国著名化学家法拉弟，年轻时由于工作紧张，神经失调，经常头痛失眠，身体虚弱。他请来医生给他看病，经过详细的身体检查，医生给他开的处方不是药名，竟是一句英国的谚语：“一个丑角进城，胜过一打医生。”法拉弟仔细琢磨，觉得很有道理，便抽空去看喜剧、滑稽戏和马戏表演，保持心情愉快，结果他的健康情况明显好转，活到76岁，为人类作出了杰出的贡献。同学们课余可以适当地说说笑话，开开玩笑，哼哼歌曲，看看幽默小品，这不仅有益于身心健康,而且可以丰富课外生活。

4.运动调节法。

一个非常有效的消除不良情绪的自助手段是健身运动，哪怕你只是散步十分钟，对克服你的坏心境都能收到立竿见影之效。研究人员发现，健身运动能使你的身体产生一系列的生理变化，其功效与那些能提神洗脑的药物类似，但比药物更受一筹的是健身运动，对你是有百利而无一害。参加一定强度的体育运动，尽量多出汗，能使大脑增加大量多巴胺、内啡肽，清除体内的毒素，调节内分泌，具有抗抑郁、降低焦虑、提高主观幸福感的效能。不过要做到效果明显，我们最好是从事耗氧运动，比如跑步、骑自行车、游泳和其他有一定强度的运动。

爱因斯坦曾经说过：“学校应该永远以此为目标——学生离开学校时是一个和谐的人，而不是一个专家。”祝愿同学们成为自己情绪的主人，管理好自己的情绪，在自己的大脑里要安装一部“情绪调节器”，在气愤时制怒，在情绪低落时心平气和。用热情的态度对待生活，用上进的心理对待学习，以自信但不自傲的态度对待他人，做一个活泼快乐、乐观向上的学生。

（执笔人 江苏省通州高级中学 蔡志红）